



UC/FPCE_2018

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**Características do contexto sociocultural da
parentalidade consciente**

Vítor Emanuel Fernandes Saraiva (e-mail:
vitor_saraiva_94@hotmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia na Área de Psicologia Clínica e da Saúde, Sub-Área de Especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas e Saúde sob a orientação da Professora Doutora Maria Cristina Canavarro e da Doutora Helena Moreira

Características do contexto sociocultural da parentalidade consciente

Resumo

Objetivos. A parentalidade consciente caracteriza-se pela aplicação dos conceitos, das práticas e dos princípios do mindfulness às relações e interações entre pais e filhos. Apesar do crescente número de estudos sobre esta forma de parentalidade, sabe-se ainda muito pouco sobre o papel preditor do contexto sociocultural onde a relação pais-filhos se inscreve. Assim, o presente estudo tem como principal objetivo explorar o papel do contexto sociocultural na parentalidade consciente, nomeadamente algumas características sociodemográficas (e.g., sexo dos pais, habilitações literárias) e relativas ao contexto laboral (e.g., horário de trabalho, conflito trabalho-família), às redes de apoio social (e.g., ajuda nas tarefas domésticas) e à relação conjugal (partilha das responsabilidades parentais com o cônjuge) nas diferentes dimensões da parentalidade consciente.

Método. A amostra foi constituída por um total de 410 pais de crianças e adolescentes entre 1 e 19 anos de idade que responderam a uma ficha de dados sociodemográficos e do contexto social e completaram os instrumentos de autorresposta do Conflito Trabalho-Família e do Mindfulness Interpessoal na Parentalidade.

Resultados. De forma a testar o papel das diferentes variáveis consideradas nas várias dimensões da parentalidade consciente, foram realizadas regressões lineares múltiplas. Relativamente às variáveis sociodemográficas, as habilitações literárias superiores mostraram-se significativamente associadas a níveis mais elevados de aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental e o sexo feminino associou-se a níveis superiores de consciência emocional da criança. No que diz respeito ao contexto laboral, verificou-se que níveis superiores de conflito trabalho-família estavam associados a níveis inferiores de aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental, de escuta com atenção plena, de consciência emocional da criança e de autorregulação na parentalidade. O horário de trabalho flexível associou-se ainda a níveis superiores de aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental. Por fim, a existência de ajuda nas tarefas domésticas e de uma partilha das responsabilidades das tarefas parentais com o cônjuge, associaram-se ambas a níveis superiores de autorregulação na parentalidade.

Conclusões. Os resultados sugerem que variáveis como o sexo dos pais, habilitações literárias, horário de trabalho, rede de suporte social, partilha de responsabilidades e conflito trabalho-família parecem desempenhar um papel importante nas dimensões da parentalidade consciente.

Palavras-chave: características sociodemográficas; contexto laboral contexto social; parentalidade consciente; redes sociais de suporte

Characteristics of the sociocultural context of mindful parenting

Abstract

Objective. Mindful parenting is characterized by the application of the concepts, practices and principles of mindfulness to the relationships and interactions between parents and children. Despite the growing number of studies on this form of parenting, we still know very little about the predictive role of the sociocultural context in which the parent-child relationship is embedded. Thus, the main goal of the present study is to explore the role of the sociocultural context in mindful parenting, such as sociodemographic (e.g., parent's sex; education levels) and work-related characteristics (e.g., work schedule, work-family conflict), social support networks (e.g., help in domestic tasks) and the marital relation (e.g., sharing of parental responsibilities with the spouse) in the different dimensions of mindful parenting.

Design and methods. The sample included 410 parents of children and adolescents between 1 and 19 years of age who responded to a sociodemographic questionnaire and to the self-reported measures of the Work-Family Conflict and Interpersonal Mindfulness in Parenting.

Results. In order to test the role of the sociodemographic and contextual variables in the various dimensions of mindful parenting, multiple linear regressions were performed. Concerning sociodemographic variables, higher education levels were significantly associated with higher levels of nonjudgmental acceptance of parental functioning and female gender was associated with higher levels of emotional awareness of the child. Concerning the work context, higher levels of work-family conflict were associated with lower levels of nonjudgmental acceptance of parental functioning, listening with full attention, emotional awareness of the child and self-regulation in parenting. A flexible work schedule was also associated with higher levels of nonjudgmental acceptance of parental functioning. Lastly, the existence of help with domestic tasks and sharing parental responsibility tasks with the partner were both associated with higher levels of self-regulation in parenting.

Conclusions. The results suggest that variables such as parent's sex, education levels, work schedule, social support network, responsibility sharing and work-family conflict seem to play an important role in the dimensions of mindful parenting.

Keywords: mindful parenting; social context; social support networks sociodemographic characteristics; work context

Agradecimentos

À Professora Doutora Maria Cristina Canavarro, pela oportunidade de integrar a sua equipa, pela excelência profissional contagiante, por todo o conhecimento transmitido e por todos os momentos em que me fez pensar, refletir e crescer. É uma peça fulcral em tudo o que envolveu a preparação e o desenrolar deste meu fantástico último ano.

À Doutora Helena Moreira, por todo o apoio incansável até ao fim. Um verdadeiro trabalho em equipa. Não chegam os agradecimentos. Foram realmente momentos de trabalho árduo, mas que no final de contas acabou por ser muito reconfortante com todos os objetivos que foram sendo atingidos diariamente.

À Doutora Ana Fonseca, por toda a disponibilidade que demonstrou em ajudar com o seu profissionalismo, rigor e enorme energia.

À Dr.^a Vera Raposo, por também ser uma peça integrante deste trajeto. Por todo o carinho, por toda a compreensão e por todas as partilhas.

À minha família, em especial à minha mãe, pai e irmã. Muito obrigado por terem tornado este sonho possível. Eternamente agradecido.

À Catarina, por teres estado sempre por perto e teres mostrado ser uma pessoa fundamental ao longo de todo este tempo.

Ao Rui e ao Renato, por todos os momentos vividos e que jamais esquecerei. Uma amizade cheia de enorme apoio mútuo e que foi essencial para todos nós em cada um dos nossos percursos.

A todas as pessoas que se cruzaram comigo ao longo de todos estes anos, pois são igualmente parte integrante de todo o meu processo de crescimento.

A ti, Vítor, por teres sempre acreditado, nunca teres desistido e teres conseguido manter sempre o melhor rumo. Aqui estás tu. E aqui vais tu. Lutar por um futuro lado a lado com a Psicologia. Comanda o teu sonho sempre da melhor forma que conseguires e serás certamente recompensado.

Índice

Introdução	1
Metodologia	13
Resultados	18
Discussão	27
Bibliografia	33

Índice de quadros

Quadro 1. Características Sociodemográficas e do Contexto Social (Contexto laboral, Redes Sociais e Relação Conjugal) da Amostra.....	13
Quadro 2. Coeficientes de Correlação de Pearson entre as Características Sociodemográficas e do Contexto social (Contexto Laboral, Redes Sociais e Relação Conjugal) e as Dimensões da Parentalidade Consciente	20
Quadro 3. Modelo de Regressão Linear Múltipla Hierárquica Das Características Sociodemográficas, do Contexto Laboral e das Redes Sociais de Apoio Social e da Relação Conjugal	24

Índice de figuras

Figura 1. Modelo dos Determinantes da Parentalidade de Belsky. Adaptado de Belsky (1984)	6
---	---

Introdução

A Parentalidade Consciente

A *parentalidade consciente* caracteriza-se pela aplicação dos conceitos, das práticas e dos princípios do mindfulness às relações e interações entre pais e filhos (Bögels & Restifo, 2014; Duncan, Coastworth, & Greenberg, 2009). Ou seja, trata-se de uma abordagem parental caracterizada por uma maior consciência momento-a-momento trazida para a relação parental, através do emergir da atenção plena e da compaixão para com o self e o filho. A incorporação desta abordagem nas interações parentais permite aos pais pararem (em vez de reagirem automaticamente) e mudarem o foco da sua atenção, direcionando-o para a experiência parental do momento presente, tendo em conta as necessidades da criança ou do adolescente (Bögels & Restifo, 2014; Duncan et. al, 2009).

Neste sentido, e com base na investigação sobre o mindfulness e as intervenções baseadas no mindfulness, Duncan et al. (2009) propõe um modelo para a parentalidade consciente, sugerindo que os pais conscientes podem criar um contexto mais propício para a existência de uma maior satisfação e confiança parentais e maior abertura na relação entre pais e filhos.

As dimensões da parentalidade consciente segundo Duncan et al. (2009). De acordo com os autores, a parentalidade consciente resulta no desenvolvimento de cinco qualidades parentais: (1) escutar com atenção plena; (2) aceitação não-ajuizadora do self e da criança; (3) consciência emocional de si e da criança; (4) autorregulação na relação parental; e (5) compaixão por si como pai/mãe e pela criança. De seguida, são apresentadas, detalhadamente, as diferentes dimensões consideradas neste modelo.

Escutar com atenção plena. Esta dimensão consiste no direcionar de toda a atenção para o momento presente nas interações com os filhos e discernir corretamente o significado dos pensamentos, emoções e comportamentos dos mesmos (Duncan et al., 2009). A experiência desta atenção focada no momento presente é um aspeto central quer do mindfulness (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006), quer de uma parentalidade eficiente. Esta perspetiva do mindfulness parece ajudar a promover um maior bem-estar e uma maior perceção do que está a acontecer momento-a-momento (Duncan et al., 2009; Kabat-Zinn, 2003). Os pais conscientes são mais sensíveis ao conteúdo das conversas que têm com os filhos, tal como ao tom, às expressões faciais e à linguagem corporal dos mesmos (Duncan et al., 2009). Esta dimensão revela-se fundamental na fase posterior da adolescência, tendo em conta que a monitorização do comportamento não está tão presente e a informação que é recolhida recai mais sobre os relatos verbais dos seus filhos do que pela observação direta (Smetana, Metzger, Gettman, & Campione-Barr, 2006).

Aceitação não-ajuizadora do self e da criança. A prática consciente da parentalidade envolve esta dimensão que consiste em aceitar, sem ajuizar, as características e comportamentos da criança, do self enquanto pai/mãe e dos próprios desafios que surgem neste contexto. Uma abordagem não-ajuizadora destes processos, contudo, envolve uma atenção plena ao que se está a passar no presente, de modo a que as situações sejam totalmente compreendidas. Envolve igualmente a aceitação de que os conflitos poderão surgir na relação parental e que o próprio processo educacional da criança tem as suas dificuldades (Duncan et al., 2009). A literatura mais recente aponta que a presença de elevados níveis de uma aceitação não-ajuizadora parecem predizer menores níveis de sintomas depressivos e ansiosos nos adolescentes (Geurtzen, Scholte, Engels, Tak, & Zundert, 2015).

Consciência emocional do self e da criança. Duncan et al (2009), no seu modelo, enfatizam também a capacidade dos pais terem uma percepção ativa das suas próprias emoções e das emoções dos seus filhos. Para que os pais consigam ouvir de uma forma atenta e não-ajuizadora, é necessário que estes tenham uma capacidade para identificarem corretamente as nuances do estado emocional do self e da criança. Assim, a consciência emocional é um parâmetro essencial da parentalidade consciente, tendo em conta que as emoções muito intensas têm muita influência naquilo que constitui a ativação de processos cognitivos automáticos (Bargh & Williams, 2007), que, conseqüentemente, aumentam a probabilidade da ocorrência de comportamentos maladaptativos no que à prática da parentalidade diz respeito. Esta é também uma dimensão que reflete a capacidade dos pais em descentrarem-se de fortes emoções, permitindo a existência de uma concentração plena na interação que estabelecem com os seus filhos (Duncan et al., 2009). A investigação neste âmbito aponta que uma abordagem mindfulness na parentalidade parece associar-se a níveis superiores de consciência emocional (Erisman & Roemer, 2010).

Autorregulação na relação parental. Esta é outra dimensão considerada como necessária no contexto parental. A parentalidade consciente envolve uma baixa reatividade ao comportamento da criança, conseguida através de um autocontrolo que tem subjacente um comportamento parental que se guia pelos objetivos e valores parentais estabelecidos. Este comportamento de tolerância e suporte parece promover uma maior competência emocional e social na criança, bem como a própria capacidade de regular as suas emoções (Duncan et al., 2009; Sanders & Mazzucchelli, 2013). Paralelamente, as estratégias de regulação emocional parecem desempenhar um papel importante no exercício da parentalidade, nas interações parentais e na capacidade dos pais regularem o seu comportamento como reação à percepção do comportamento dos filhos (Barros, Goes, & Pereira, 2015; Duncan et al., 2009; Turpyn & Chaplin, 2016). Com a proliferação da atenção que a regulação emocional parental tem ganho na literatura (Bariola, Gullone, & Hughes, 2011; Barros et al., 2015; Hamilton, Matthews, & Crawford, 2014; Turpyn & Chaplin, 2016), esta dimensão tem sido apontada

como um dos conceitos chave a ter em conta no estudo da parentalidade consciente (Duncan et al., 2009; Turpyn & Chaplin, 2016). Os estudos sugerem que o número de emoções positivas e negativas expressas na relação pais-filhos é um dos aspetos a distinguir quando se trata da qualidade da mesma (Collins & Russell, 1991). A frequência, intensidade e valência com que estas expressões emocionais são realizadas, parecem ter preponderância no ambiente da própria família e, conseqüentemente, contribuir para o desenvolvimento destas competências nas crianças ou adolescentes (Bariola et al., 2011). Numa conceptualização do conceito para a prática parental, este é um processo que envolve fatores intrínsecos e extrínsecos de monitorização, avaliação e modificação de reações emocionais (Gross & Thompson, 2007). Esta autorregulação é definida numa sequência de 5 tarefas: 1) auto-determinação dos objetivos parentais; 2) auto-monitorização; 3) implementação e adaptação de planos; 4) auto-avaliação de objetivos específicos, e 5) auto-reforço. Deste modo, a autorregulação é um processo fulcral para entender as motivações dos pais no seu envolvimento e em direcionar e mudar o seu comportamento (Sanders & Mazzucchelli, 2013).

Embora a expressão e reatividade emocional dos pais pareça desempenhar um papel importante no desenvolvimento dos filhos através da parentalidade mindful (Turpyn & Chaplin, 2016), até à data, o estudo no âmbito desta variável tem sido escasso, sendo apontado como uma necessidade (Barros et al., 2015).

Compaixão por si e pela criança. A parentalidade consciente envolve também a projecção de empatia para com o self e a criança, o desejo de conhecer e ser responsivo às necessidades da mesma e de dar o conforto necessário em relação ao mal-estar que esta sente em determinados momentos do seu desenvolvimento (Duncan et al., 2009).

Os estudos recentes demonstram que a adoção de uma mente compassiva desempenha um papel importante nos comportamentos parentais (i.e., resultando em estilos parentais mais adaptativos e níveis de stress parental mais baixos), sendo esta relação mediada pelas práticas associadas à parentalidade consciente (Gouveia, Carona, Canavarro, & Moreira, 2016). As crianças que percebem este conforto sentem um afeto mais positivo e um suporte mais próximo por parte dos pais que se tornam mais compassivos em relação às suas práticas parentais e aos seus esforços nesse sentido (Duncan et al., 2009; Neff, 2003). Os pais que acreditam serem mais competentes e eficientes na interação que realizam com os seus filhos, parecem promover resultados mais efetivos no próprio desenvolvimento da criança (Coleman & Karraker, 2003). A investigação sugere também que níveis mais elevados de compaixão por si estão associados a níveis mais elevados de parentalidade consciente (Moreira, Carona, Silva, Nunes, & Canavarro, 2016) e também a uma maior probabilidade dos pais adotarem esta abordagem nas interações que estabelecem com os seus filhos, paralelamente a estilos parentais mais adaptativos e menor stress parental (Gouveia et al., 2016).

Os benefícios da parentalidade consciente. A investigação tem evidenciado que uma postura consciente na parentalidade está associada a uma maior capacidade de diminuir o sofrimento da criança e do adolescente e de responder de uma forma apropriada às suas necessidades. Também a componente da autocompaixão desempenha um papel fundamental, na medida em que permite que os eventuais sentimentos de culpa diminuam quando determinados objetivos parentais não são atingidos (Duncan et al., 2009). Deste modo, a parentalidade *mindful* está associada a uma maior probabilidade de os pais desenvolverem relações mais positivas e satisfatórias com os seus filhos (Coatsworth, Duncan, Greenber, & Nix, 2010; Dumas, 2005; Duncan, 2007; Duncan et al., 2009; Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997) e de quebrarem ciclos maladaptativos que, por vezes, se geram nas interações com os filhos, facilitando o estabelecimento de uma vinculação segura entre ambos (Duncan et al., 2009).

Ao longo da última década, a comunidade científica tem-se debruçado de um modo mais significativo sobre os efeitos da parentalidade consciente no funcionamento psicossocial dos pais, dos filhos e também na própria relação entre os mesmos. Alguns estudos têm sugerido que a parentalidade consciente associa-se a estilos e práticas parentais mais positivas, ou seja, mais autoritativas e menos permissivas e autoritárias (Gouveia et al., 2016; Medeiros, Gouveia, Canavarro & Moreira, 2016; Williams & Wahler, 2009), níveis mais baixos de sintomatologia internalizante (e.g., somatização, ansiedade e depressão) e externalizante (e.g., comportamentos agressivos) nos pais (Bögels & Restifo, 2014), maior perceção de autoeficácia parental (Duncan et al., 2009) e a menor stress parental (Bögels, Hellemans, Deursen, Römer, & Meulen, 2014; Bögels & Restifo, 2014; Duncan et al., 2009; Gouveia et al., 2016; Medeiros et al., 2016;).

Os efeitos positivos desta abordagem estendem-se igualmente aos filhos, encontrando-se uma associação entre esta e menos problemas de externalização (e.g., problemas de comportamento) e internalização (e.g., depressão e ansiedade) (Bögels & Restifo, 2014), maiores níveis de ajustamento psicossocial (Bögels et al., 2014), representações de vinculação mais seguras e uma melhor perceção de qualidade de vida (Medeiros et al., 2016).

No que diz respeito aos efeitos desta abordagem parental na relação entre pais e filhos, estudos recentes sugerem que a parentalidade consciente parece estar associada a uma maior partilha emocional, flexibilidade e responsividade na relação pais-filhos (Duncan et al., 2009). A promoção destas competências poderá melhorar a qualidade desta relação (Coatsworth et al., 2010; Dumas, 2005; Duncan et al., 2009; Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997), permitindo um contexto onde existem interações diádicas mais positivas e satisfatórias (e.g., maior comunicação, menor severidade, maior critério nos cuidados prestados) (Coatsworth et al., 2010; Coatsworth et al., 2015; Dumas, 2005; Duncan et al., 2009; Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997).

O Contexto da Parentalidade Consciente

Mesmo com a investigação a apontar como preponderante a compreensão do porquê de certos pais se mostrarem mais adaptativos na prática parental, enquanto outros apresentam maior dificuldade (O'Connor, 2002) e, apesar do surgimento de um crescente interesse na parentalidade consciente, continuam a existir alguns défices na investigação desta abordagem parental, nomeadamente em relação aos fatores que lhe poderão estar associados (Moreira & Canavarro, 2015). O ainda pouco entendimento sobre a variabilidade da parentalidade consciente e a resposta a questões do porquê de determinados pais serem mais propensos a adotar esta postura do que outros (Gouveia et al., 2016), é algo que está inscrito ainda nas limitações apontadas.

O modelo socio-contextual da parentalidade de Belsky (1984), proporciona um importante enquadramento para a compreensão das variáveis que poderão influenciar a parentalidade, nomeadamente a parentalidade consciente. No seu modelo, o autor realça a importância do estudo dos determinantes da parentalidade, postulando que esta é diretamente influenciada por forças resultantes de características individuais dos pais (e.g., histórias desenvolvimentais; sensibilidade; psicopatologia; personalidade), características individuais da criança (e.g., temperamento) e características do contexto social onde a relação pais-filhos se estabelece (e.g., relação conjugal; apoio da rede social; ocupação laboral). Para além destas características referidas, Belsky e Jafee, em 2006, acrescentam ainda ao modelo a importância da vizinhança e da comunidade no desempenho da parentalidade.

Belsky considera que os determinantes considerados influenciam quer o desenvolvimento da criança, quer o bem-estar psicológico dos próprios pais. Neste âmbito, apresenta as seguintes noções: 1) a prática parental é multideterminada; 2) a influência exercida pelas características parentais, características da criança e do contexto não são iguais no fortalecimento ou enfraquecimento das práticas parentais; e 3) a personalidade influencia indiretamente a prática parental ao ter impacto primeiramente no contexto mais amplo onde as interações têm lugar (i.e., relação conjugal; experiências ocupacionais), mas também a influencia de um modo direto (Belsky, 1984).

Numa análise mais aprofundada dos conteúdos teóricos deste modelo, podemos verificar que, para além da contribuição das características individuais dos pais e das características da criança, é sublinhada a necessidade de se considerar uma perspetiva ecológica sobre o contexto onde as relações e interações entre pais-filhos ocorrem. O contexto parental, segundo Belsky (1984), é englobado por três forças: relação conjugal, redes sociais e contexto laboral ou de trabalho.

A relação conjugal e seu funcionamento (e.g., ajuda mútua nas tarefas e partilha de responsabilidades) é apontado como uma das fontes principais de suporte. Transversalmente, toda a rede social de contactos e o próprio suporte existente está associado positivamente a uma organização física e temporal do mundo da criança (Belsky, 1984). Belsky e Jafee (2006), apontam também uma associação entre o stress conjugal e o

desenvolvimento funcional da criança, em particular os efeitos da tensão e conflito.

Relativamente às redes sociais, estas são apontadas como vantajosas em todas as circunstâncias, tendo em conta os estudos levados a cabo que apontam para o isolamento social como um fator de risco da psicopatologia nos pais. Considera-se, neste âmbito, que uma maior rede de contactos (e.g., amigos, vizinhos) tem um papel muito importante na parentalidade e que a relação entre suporte social e bem-estar é encarada como uma relação que se estende a este contexto parental (Belsky, 1984).

O contexto laboral é também apontado como uma importante fonte de suporte na parentalidade e que tem influência naquilo que é o bem-estar psicológico dos pais (Belsky, 1984).

As características subjacentes ao modelo teórico que destaca os determinantes que parecem influenciar as práticas parentais podem ser observadas na Figura 1.

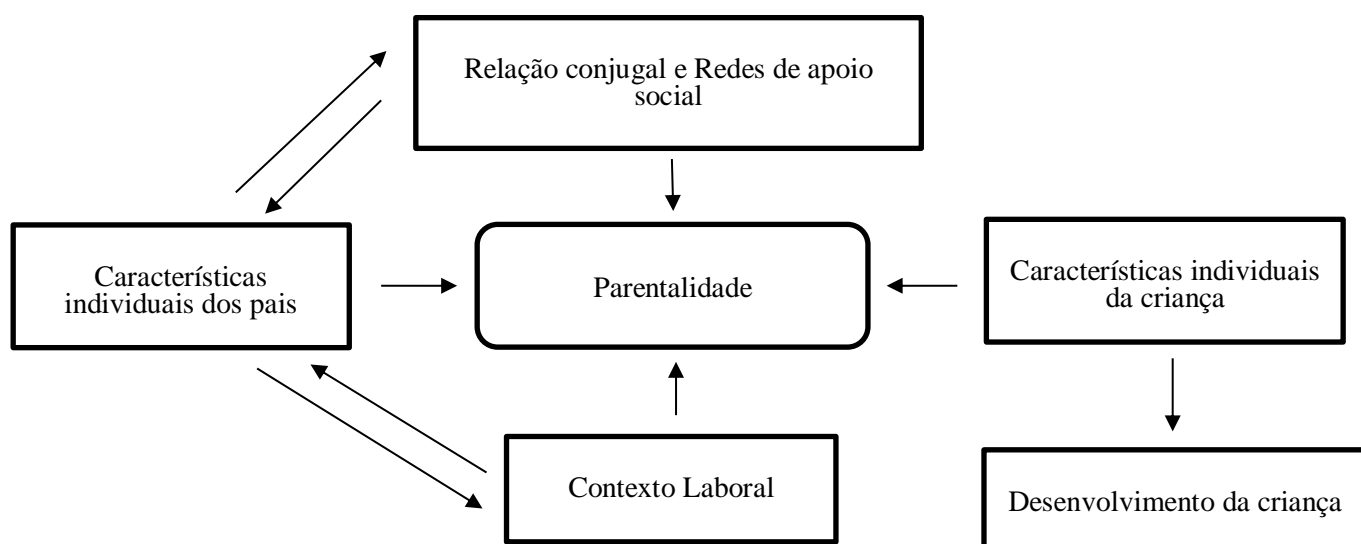


Figura 1. Modelo dos Determinantes da Parentalidade de Belsky. Adaptado de Belsky (1984).

Para Belsky (1984), a prática de uma ótima parentalidade define-se como um estado dinâmico que varia entre os três determinantes que aponta, com o papel preponderante do contexto de vida destes pais, sempre em função do que permitir uma melhor qualidade de prestação de cuidados aos seus filhos. Importa referir Kotchick e Forehand (2002), que numa análise crítica a este modelo inicial de Belsky (1984), corroboram a ideia da existência de múltiplos fatores que têm impacto nas práticas parentais, considerando o contexto social onde a família actua como o mais importante.

Neste âmbito, torna-se essencial a investigação sobre os recursos, as variáveis e os determinantes diferenciadores que desempenhem um papel importante em potenciar este sistema parental, tanto ao nível dos fatores psicológicos, como dos contextuais (Belsky, 1984). O foco do nosso estudo incidirá especificamente nas variáveis contextuais e também nas características sociodemográficas dos pais e das crianças que, no modelo de

Belsky, dizem respeito às características individuais dos pais e das crianças, respetivamente.

O estudo dos determinantes da parentalidade tem sofrido de maior carência ao nível da investigação. Só a partir dos anos oitenta é que os estudos neste sentido começaram a ter mais impacto (Duncan, 2007). Neste âmbito, a parentalidade tem sido estudada em função de uma tríade (pais, filhos, contexto), especialmente focada na relação entre as práticas parentais e os resultados observados nos filhos (Belsky, 1984; Kotchick & Forehand, 2002; Papalia, Olds & Feldman, 2001). Porém, são alguns os contributos que apresentam a relevância da integração de variáveis contextuais na conceção da parentalidade. Desde logo, Bronfenbrenner (1994), na sua obra, destacou a importância de se implementar uma perspectiva ecológica e holística que avalie a parentalidade tendo em conta o contexto de vida geral em que os pais e filhos se inserem. Para além deste contributo, também o modelo socio-contextual da parentalidade já referido (Belsky, 1984) e o modelo ecológico da parentalidade de Kotchick e Forehand (2002), que coloca igualmente a ênfase nos fatores contextuais como preponderantes na prática da parentalidade, apresentam esta ideia central.

Variáveis sociodemográficas. Uma das variáveis sociodemográficas mais investigadas tem sido o sexo dos pais. Alguns estudos têm mostrado que as mães apresentam níveis mais elevados de parentalidade consciente que os pais (homens) (Moreira & Canavarro, 2015; Moreira et al., 2016; Parent, McKee, Rough, & Forehand, 2016). Outros estudos mencionam também que quanto maior é o número de filhos no agregado familiar, menores são os níveis de parentalidade consciente (Gouveia et al., 2016; Moreira et al., 2016), resultado que sugere uma dificuldade acrescida dos pais que têm mais filhos em responder às necessidades dos mesmos, sendo mais difícil adotar esta abordagem parental (Gouveia et al., 2016). O número de filhos parece também ter impacto na satisfação com a parentalidade, o envolvimento, a motivação nas tarefas relacionadas com os seus filhos, e a maior ou menor consciência das necessidades das crianças (Bonds, Gondoli, Sturge-Apple, & Salem, 2002; Cabrera, Shannon, & Tamis-Lemonda, 2007; Wood & Repetti, 2004).

No que diz respeito às habilitações literárias dos pais, alguns estudos têm demonstrado que um nível educacional mais elevado parece aumentar a probabilidade de adotar um estilo parental autoritativo, característico de uma atenção plena e auto-regulação mais vincada e, conseqüentemente, de maiores níveis de parentalidade consciente (Gouveia et al., 2016).

O estado civil é também referido como tendo impacto na parentalidade. A literatura existente parece apontar para uma relação entre esta variável e a satisfação relatada pelos pais em relação ao seu contexto de interação com os seus filhos. Por exemplo, alguns estudos têm mostrado que os pais (homens) divorciados ou separados realçam aspetos mais positivos da parentalidade e apresentam maior satisfação parental do que os casados e do que as mães divorciadas ou separadas. Ainda, os pais-homens solteiros parecem alcançar maiores níveis de satisfação em relação à paternidade

(Benjamin & Irving, 1990 citado em Arendell, 1996). Por outro lado, Aronson e Huston, em 2004, relataram que mães solteiras, comparadas com mães casadas, parecem ter maior probabilidade de terem comportamentos parentais mais inconsistentes, rígidos e menos apoiantes. Existem ainda estudos que não encontraram diferenças significativas entre variáveis parentais e o estado civil. Por exemplo, Roman (2011), sugere que não existem diferenças no estilo parental entre mães solteiras e mães casadas. Na linha deste último estudo, também outros não encontraram efeitos diretos significativos entre o estado civil e o comportamento parental dos pais (Ashiono & Mwoma, 2015; Greitemeyer, 2009; Gutman, Brown, & Akerman, 2010). De realçar que os estudos que analisam a influência do estado civil nas práticas parentais envolvem, maioritariamente, mães (Ashiono & Mwoma, 2015).

Relativamente ao local de residência (e.g., meio rural ou urbano) em que a família vive, verifica-se igualmente um défice de investigação em relação às associações desta variável com a abordagem consciente da parentalidade. Contudo, os estudos existentes sugerem que os pais pertencentes a comunidades rurais diferem das urbanas, colocando menor ênfase no desenvolvimento social e tendo também uma visão da parentalidade díspar. Isto deve-se ao facto da interação social ser vista de um ponto de vista mais natural, dada a maior aproximação observada entre as populações nestes meios. Por outro lado, os pais que vivem num meio urbano consideram as competências sociais como fulcrais para o estado de saúde físico e emocional do filho, prestando mais cuidados nesse sentido (Coleman, Ganong, Clark, & Madsen, 1989).

Contexto laboral. Relativamente às variáveis do contexto laboral, verifica-se também uma escassez de estudos, particularmente no que diz respeito à relação entre estas variáveis e a parentalidade consciente propriamente dita. Alguns estudos têm sugerido que o conflito trabalho-família desempenha um papel importante na qualidade da relação parental (Vieira, Marias, Lopez & Matos, 2016), apesar do estudo sobre as consequências destas dinâmicas nas dimensões da parentalidade e na relação entre pais-filhos ser ainda escasso (Eby, Casper, Lockwood, Bordeaux, & Brinley, 2005; Vieira et al., 2016). Ainda assim, têm sido encontradas algumas associações entre o conflito trabalho-família e interações parentais mais negativas (Lau, 2010), menor responsividade materna (Cooklin et al., 2015) e maior stress parental (Vieira, Ávila, & Matos, 2012), com as mulheres a relataram maiores níveis de conflito trabalho-família do que os homens (Vieira et al., 2016). Alguns destes estudos propõem que os conflitos gerados pelo trabalho na família podem alterar os comportamentos parentais devido ao desgaste do tempo, da energia e do estado emocional (Goldberg, Clarke-Stewart, Rice, & Dellis, 2002).

O próprio contexto profissional é apontado como um fator que restringe o tempo dos pais e altera a capacidade que estes têm para estarem emocionalmente disponíveis para os seus filhos. Os estudos sugerem que as restrições horárias, o stress e as experiências inerentes num domínio (e.g.,

trabalho) influenciam o outro contexto (e.g., família) (Cooklin et al., 2015; Giallo, Treyvaud, Cooklin, & Wade, 2012). A capacidade de estar disponível, dar afeto, ser paciente e reforçador nas interações pais-filhos fica comprometida quando as exigências do trabalho são maiores. Esta instabilidade, associada a um conflito, associa-se a uma menor consistência na implementação de disciplina e a uma menor proximidade para com os filhos. Apresentam-se também, neste âmbito, uma maior irritabilidade, hostilidade e frustração nas interações estabelecidas com os mesmos (Cooklin et al., 2015).

Os estudos debruçam-se também sobre a variável do número de horas de trabalho, sugerindo que um maior número de horas está associado a níveis mais elevados de conflito trabalho-família. As longas horas de trabalho parecem reduzir o tempo disponível dos pais para estarem com a família, levando também a um desgaste físico e emocional. Estes pais demonstram mais dificuldade em entrar no *setting* parental quando estão com os filhos, sentindo-se mais distantes destes, com menores oportunidades de interação. Os estudos apontam a importância da implementação de políticas familiares nas organizações, nomeadamente através da promoção de um horário mais flexível, fazendo assim com que aumentem as oportunidades que os pais têm para interagirem com os seus filhos, parecendo promover a qualidade desta relação (Giallo et al., 2012; Skinner, Hutchinson, & Pocock, 2012).

Ainda no contexto laboral, o trabalho por turnos e o horário nocturno parecem estar associadas a maiores dificuldades na relação conjugal e no desempenho do papel parental no meio familiar. Alguns estudos sugerem que o regime de trabalho por turnos, muitas vezes associado a um horário nocturno é caracterizado por sentimentos de enorme fadiga, sono, desorientação, irritabilidade e menor performance das capacidades, podendo influenciar negativamente a parentalidade (Costa, 2003). Na literatura, no âmbito da análise das relações entre a existência de um trabalho por turnos e o tempo que os pais passam com os adolescentes, existem também estudos que não encontraram quaisquer resultados significativos em comparação a um regime de trabalho standard, sugerindo que, para além das limitações que estes estudos apontam, numa fase desenvolvimental mais avançada (adolescência) existem outros aspetos (e.g., independência) que podem provocar estes contrastes nas conclusões (Davis, Crouter, & McHale, 2006). Noutro estudo elaborado com crianças, é sugerida a inexistência de diferenças significativas entre os pais que tinham horas de trabalho mais ou menos flexíveis no que diz respeito ao tempo que passam com os seus filhos, apesar de ser apontada a ideia de que este tipo de trabalho pode levar a resultados positivos quer na criança, quer nos pais (Baxter, 2010).

Redes sociais e relação conjugal. Por fim, ainda relativamente ao contexto social da parentalidade, são alguns os estudos encontrados que apontam para o papel importante que este tem no exercício de práticas parentais mais eficientes (Lee, Anderson, Horowitz, & August, 2009). O suporte social define-se como um recurso psicológico que pode promover

comportamentos positivos (Taylor, Conger & Robins, 2015). Quando os pais percebem um apoio das suas redes sociais, têm maior probabilidade de adotarem práticas parentais positivas (e.g., monitorização; afeto) (McConnel, Breitreuz, & Savage, 2011). Adicionalmente, os pais que relatam níveis de suporte social mais elevados, relatam também a existência de uma melhor comunicação com os seus filhos e mais confiança no envolvimento com os mesmos (Lee et al., 2009). Por exemplo, estudos com mães solteiras africanas encontraram que a existência de maiores níveis de suporte social se associam a maiores níveis de afeto e monitorização no contexto parental (Ceballo & McLoyd, 2002; Miller, McKay & Baptiste, 2007). Ainda num estudo mais recente, que analisou em famílias de origem mexicana, a relação entre a perceção de suporte social dos pais, os seus comportamentos e a competência social das crianças na fase inicial da adolescência, sugere que a perceção de um suporte social estava positivamente associada quer ao afeto, quer à monitorização, ambas presentes no contexto parental. Especificamente nas mães, é apontada uma associação indireta entre a perceção do suporte social e a competência social das crianças, através da prática da monitorização (Taylor et al., 2015) que é apontada como uma prática parental eficiente (Gardner & Cutrona, 2004)

A ação conjunta da parentalidade e do suporte e envolvimento mútuo na relação conjugal, parecem também desempenhar um papel importante no que diz respeito à própria competência parental. Um suporte vindo do pai ou da mãe, vem trazer aconselhamento e assistência no exercício conjunto da parentalidade, promovendo uma maior competência da mesma com a partilha de responsabilidades (Belsky, 1984; Simons & Johnson, 1996).

A investigação tem sugerido que o stress na relação conjugal afeta o bem-estar de cada cônjuge, a sua perceção de qualidade de vida e representa um fator de risco para os resultados observados na criança (El-Sheikh & Staton, 2004; Fals-Stewart, O'Farrell, Birchler, Cordova, & Kelley, 2005), nomeadamente ao nível de problemas de ajustamento (Harold, Shelton, Goeke-Morey, & Cummings, 2004). Adicionalmente, as práticas parentais, a satisfação na relação conjugal e os sintomas internalizantes (e.g., depressão) são variáveis que parecem estar interrelacionadas e todas elas parecem associar-se a problemas comportamentais da criança ao longo do seu trajeto desenvolvimental (Linville et al., 2010).

Mencionar ainda que não foi encontrada literatura que considerasse as variáveis vigentes no nosso estudo (e.g., ajuda para cuidar da casa; viver perto de alguém; deixar o filho com alguém; partilha de responsabilidades parentais com o companheiro) relacionadas com a abordagem da parentalidade consciente.

O Presente Estudo

No presente estudo pretendemos procurar uma resposta para a seguinte questão de investigação: “Que características do contexto sociocultural poderão estar associadas à parentalidade consciente?”. Deste modo, pretendemos aprofundar o conhecimento existente sobre algumas características do contexto sociocultural dos pais que poderão estar associadas à parentalidade consciente e o seu potencial para aumentar (ou diminuir) a probabilidade destes pais poderem estar mais predispostos na adoção desta abordagem nas interações com os seus filhos.

A tendência observada na literatura é focar o papel da parentalidade consciente no ajustamento das crianças ou dos pais, colocando esta variável como independente. No presente estudo pretendemos, pelo contrário, perceber qual o carácter preditivo de um conjunto de variáveis no exercício desta prática, atendendo às suas diferentes dimensões. A identificação de preditores e variáveis que demonstrem ter um papel importante nas diferentes dimensões da parentalidade consciente, poderá contribuir para um melhor entendimento acerca deste construto. Assim, este estudo permitirá a identificação de algumas variáveis potencialmente modificáveis.

Assim, o presente estudo tem como objectivo analisar o papel de diferentes variáveis sociodemográficas (e.g., sexo; local de residência; estado civil; habilitações literárias; idade do filho; sexo do filho; número de filhos) e contextuais (contexto laboral: e.g., regime de trabalho; horário de trabalho; trabalho nocturno; número de horas de trabalho por semana; conflito trabalho-família; rede social: e.g., ajuda nas tarefas domésticas; viver perto de um familiar; possibilidade de deixar o filho com alguém; e relação conjugal: percepção da partilha das responsabilidades parentais com o companheiro) nas diferentes dimensões da parentalidade consciente.

Relativamente às variáveis do contexto sociodemográfico, uma das nossas hipóteses é que este desempenhe um papel importante nas dimensões da parentalidade consciente, tendo por base alguns estudos que têm mencionado algumas variáveis como preponderantes no exercício da parentalidade e, em alguns casos, na parentalidade consciente, sendo exemplos: o sexo dos pais (Kochanska & Aksan, 2004; Moreira & Canavarro, 2015; Moreira et al., 2016; Parent et al., 2016), o local de residência (Coleman et al., 1989), o estado civil (Aronson & Huston, 2004; Ashiono & Mwoma, 2015; Benjamin & Irving, 1990 citado em Arendell, 1996; Greitemeyer, 2009; Gutman et al., 2010), o número de filhos (Gouveia et al., 2016; Moreira et al., 2016) e as habilitações literárias (Gouveia et al., 2016). Em específico, espera-se que as mães apresentem resultados mais elevados nestas dimensões da parentalidade consciente, com base em estudos que apontam as mães como tendo níveis superiores de parentalidade conscientes, sendo estas mais propícias a conectarem-se com o momento presente e a serem mais responsivas à necessidade dos seus filhos (Kochanska & Aksan, 2004; Moreira & Canavarro, 2015; Parent et al., 2016). Em relação ao local de residência (i.e., rural ou urbano), espera-se que os pais pertencentes a meios urbanos evidenciem níveis mais elevados nestas dimensões da parentalidade, uma vez que alguns estudos apontam

uma diferença existente entre as comunidades rurais e urbanas e no modo como isso está implicado na visão sobre a parentalidade (Coleman et al., 1989). Adicionalmente, em relação à coabitação com um companheiro, não foi estabelecida nenhuma hipótese específica em relação ao papel que esta variável poderá ter nas dimensões da parentalidade consciente. Neste âmbito, a investigação tem-se revelado inconsistente nos resultados que apresenta. Por um lado, alguns estudos sugerem que não existem associações entre esta variável e variáveis parentais consideradas (e.g., estilo parental; alterações no comportamento parental) (Roman, 2011; Ashiono & Mwoma, 2015). Por outro, existem resultados que sugerem as mães solteiras como podendo ser mais inconsistentes na abordagem parental (Aronson & Huston, 2004)

Espera-se igualmente que, quanto maior o número de filhos existentes no agregado, menores sejam os níveis das dimensões da parentalidade consciente, com base nos estudos que apresentam uma associação negativa entre esta variável e a parentalidade consciente (Gouveia et al., 2016; Moreira et al., 2016). Também para as habilitações literárias, sugerimos que esta variável desempenhe igualmente um papel importante nas diferentes dimensões da parentalidade consciente. Deste modo, espera-se que níveis superiores de habilitações literárias se associem positivamente aos níveis das dimensões da parentalidade consciente, indo de encontro aos estudos neste âmbito (Gouveia et al., 2016).

No que concerne ao contexto laboral, espera-se igualmente um papel significativo deste bloco de variáveis nas dimensões da parentalidade consciente. Alguma literatura aponta para importância de considerarmos as variáveis do horário por turnos, o trabalho nocturno e o número de horas de trabalho como fatores a ter em conta no exercício da parentalidade. Estas variáveis parecem estar associadas positivamente com níveis mais elevados de conflito, dificuldades nas relações conjugais e a um desempenho do papel parental menos efetivo (Costa, 2003; Giallo et al., 2012; Skinner et al., 2012). Deste modo, espera-se que trabalhar por turnos e em horário nocturno e um maior número de horas de trabalho se associem negativamente às dimensões da parentalidade consciente. Espera-se também que um horário flexível se associe positivamente às dimensões deste construto.

Também, e assumindo maior preponderância na comunidade científica, a variável conflito trabalho-família apresenta-se como potencialmente preditora da qualidade das interações pais-filhos e na dinâmica de todos os processos envolventes na parentalidade (Eby et al., 2005; Vieira et al., 2016; Vieira et al., 2012). Embora os estudos relacionados com a prática consciente desta parentalidade sejam inexistentes, espera-se que esta seja uma variável que se associe negativamente às diferentes dimensões da parentalidade consciente.

Por fim, respeitante ao bloco das variáveis referentes à rede social e à relação conjugal, espera-se que seja um bloco que apresente efeitos preditores significativos em algumas das variáveis. Esta hipótese é postulada com base na literatura que aponta para a importância da rede de suporte em torno do contexto relativo à prática da parentalidade (Belsky, 1984; Lee et

al., 2009; Simons & Johnson, 1996). Neste âmbito, a rede de suporte social e a existência de partilha de responsabilidades na díade têm sido apontadas pela literatura como variáveis associadas a uma maior confiança, envolvimento (Lee et al., 2009) e competência na prática parental (Belsky, 1984). A própria perceção de apoio das suas redes sociais está associada à adoção de práticas parentais mais positivas (McConnel et al., 2011). Espera-se, assim, que a presença das variáveis consideradas (e.g., ajuda para cuidar da casa; viver perto de um familiar; deixar o filho com alguém; partilha de responsabilidades) se associem a níveis superiores das dimensões da parentalidade consciente consideradas neste estudo.

Metodologia

Participantes

A amostra do presente estudo foi constituída por um total de 410 pais de crianças e adolescentes com idades compreendidas entre 1 e 19 anos de idade.

Relativamente às características sociodemográficas da amostra, a idade dos pais variou entre os 20 e os 53 anos, sendo o sexo feminino mais prevalente (87.3%). A maioria dos pais vivia com o companheiro (87.3%) e tinha formação superior (62%). A idade média dos filhos era de 7.03 anos.

Relativamente às características do contexto laboral da amostra, verificou-se que a maioria dos pais estava empregado (92.7%) e tinha um horário de trabalho fixo (66.1%).

Quanto às características das redes de apoio social e da relação conjugal, a maioria dos participantes vivia perto de algum familiar que os pudesse ajudar a cuidar do seu filho (73.9%) e percecionava as responsabilidades para com os filhos como sendo partilhadas pela díade conjugal (66.3%).

As características sociodemográficas e do contexto social (contexto laboral; redes de apoio social e relação conjugal) da amostra encontram-se detalhadas no Quadro 1.

Quadro 1. *Características Sociodemográficas e do Contexto Social (Contexto Laboral, Redes Sociais e Relação Conjugal) da Amostra*

Características sociodemográficas	
	N (%)
Sexo	
Masculino	52 (12.7%)
Feminino	358 (87.3%)
Vive com o companheiro	
Sim	358 (87.3%)
Não	52 (12.7%)
Local de residência	
Meio Rural	169 (41.2%)
Meio Urbano	241 (58.8%)

Distrito	
Norte	61 (14.9%)
Centro	221 (53.9%)
Algarve	12 (2.9%)
Lisboa	78 (19%)
Alentejo	20 (4.9%)
Açores	2 (0.5%)
Madeira	7 (1.7%)
Estrangeiro	8 (2%)
Habilitações literárias	
Secundário	156 (38%)
Universitário	254 (62%)
Número de filhos	
1	162 (39.5%)
2	183 (44.4%)
3	56 (13.7%)
4	8 (2%)
5	1 (0.2%)
6	1 (0.2%)
Sexo do filho	
Masculino	218 (52.2%)
Feminino	192 (46.8%)
Idade dos pais	<i>M (DP) ; min-máx</i>
Idade dos filhos	38.54 (5.83); 20-53
Número de filhos	7.03 (4.41); 1-19
	1.80 (0.80); 1-6
Características do contexto laboral	
	<i>N (%)</i>
Situação Profissional	
Empregado	380 (92.7%)
Desempregado, reformado, ou doméstico	30 (7.3%)
Tipo de horário de trabalho	
Fixo	271 (66.1%)
Turnos	62 (15.1%)
Flexível	47 (11.5%)
Não trabalho	30 (7.3%)
Regime de trabalho	
A tempo inteiro	335 (81.7%)
A tempo parcial (part-time)	40 (9.8%)
	5 (1.2%)

Ocasional	30 (7.3%)
Não trabalho	
Trabalho nocturno	57 (13.9%)
Sim	353 (86.1%)
Não	
	M (DP); min-máx
Número de horas de trabalho por semana	35.38 (13.02); 0-80
Características das redes sociais e da relação conjugal	
	N (%)
Ajuda nas tarefas domésticas	
Sim	147 (35.9%)
Não	263 (64.1%)
Vive perto de familiar que possa ajudar a cuidar do filho	
Sim	303 (73.9%)
Não	107 (26.1%)
Tem a quem recorrer caso tenha que deixar o filho com alguém	
Sim	352 (85.9%)
Não	58 (14.1%)
Partilha de responsabilidades das tarefas relacionadas com o filho	
Exclusivamente ou exclusivamente minhas	138 (33.7%)
Partilhadas entre mim e o pai/mãe do meu filho	272 (66.3%)

Procedimentos

No presente estudo, os dados da investigação foram recolhidos tendo por base um desenho metodológico não-experimental e quantitativo com o uso de uma amostragem por conveniência através de um método de amostragem não-causal. O protocolo estabelecido e que integra um conjunto de instrumentos de autorresposta, foi administrado num único momento de avaliação (estudo transversal). Este estudo foi integrado no projeto de investigação “*A parentalidade consciente: Correlatos Sociodemográficos e Psicológicos*”, aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Consideraram-se os seguintes critérios de inclusão: (a) ser pai ou mãe de pelo menos um filho com idade compreendida entre os 1 e os 19 anos de idade; (b) ter idade igual ou superior a 18 anos; e (c) não apresentar dificuldades ao nível da alfabetização e na compreensão dos questionários.

A amostra foi recolhida online e presencialmente, entre Dezembro de 2017 e Março de 2018. No que diz respeito à recolha online, o estudo foi

divulgado através das redes sociais, grupos relacionados com a temática da parentalidade e também através de um site realizado pela equipa de investigadores. Nos diferentes meios de divulgação online, foi partilhado o *link* do questionário, que continha também todas as informações sobre o projeto, objetivos, responsáveis do mesmo, normas de confidencialidade e anonimato. Os participantes que aceitaram participar no estudo deram o seu consentimento através da resposta afirmativa à questão “*Aceita participar neste estudo?*”. Após o consentimento, os participantes foram direcionados para o protocolo de avaliação.

Respeitante à recolha presencial, após a autorização prévia do diretor do Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho, os pais e mãe dos filhos que frequentavam o Centro Educativo daquele agrupamento foram convidados, por meio dos diretores de turma, a participar no estudo, tendo-lhes sido fornecida toda a informação acerca do estudo (i.e., objetivos, responsáveis pela investigação e questões éticas). O documento de consentimento informado foi preenchido pelos participantes que aceitaram colaborar e foi-lhes solicitado que entregassem o protocolo preenchido aos diretores de turma num prazo de duas semanas. Dos 190 protocolos entregues, foram recolhidos 106 preenchidos na sua totalidade (56%).

Instrumentos

Ficha de dados sociodemográficos e do contexto social. Para o presente estudo foi construído um questionário constituído por um conjunto de questões sociodemográficas e relativas ao contexto social dos pais (contexto laboral, redes de apoio social e relação conjugal). No que diz respeito às questões sociodemográficas, avaliou-se o sexo, o local de residência, o estado civil, as habitações literárias, o número de filhos, e a idade e sexo do filho.

Incluíram-se também questões relacionadas com o contexto laboral, nomeadamente o regime de trabalho (e.g., a tempo inteiro, a tempo parcial/part-time, ocasionalmente ou não trabalho), o horário de trabalho (e.g., horário fixo, horário por turnos, não trabalho ou outro), o número de horas de trabalho por semana e a realização ou não de trabalho em horário noturno.

Relativamente às redes de apoio social, avaliou-se a disponibilidade de uma rede de suporte mais próxima em relação à parentalidade (e.g., “Se precisar de deixar o seu filho com alguém, tem algum familiar ou amigo a quem possa recorrer?”; “Vive perto de algum familiar que possa ajudá-lo a cuidar do seu filho, caso seja necessário?”) e às tarefas domésticas (e.g., “Recebe, regularmente, a ajuda de alguém para cuidar da casa (e.g., empregada doméstica, familiar próximo)?”). Avaliou-se também a existência, na díade conjugal, da partilha ou não das responsabilidades na prática parental (e.g., “Sinto que, de forma geral, as responsabilidades de cuidar do meu filho são: a) Partilhadas entre mim e o pai/mãe do meu filho; b) Exclusivamente ou quase exclusivamente minhas”).

Conflito trabalho-família. Para avaliar o conflito trabalho-família, foi utilizada a subescala que avalia o conflito do trabalho na família da Escala de Conflito do Trabalho e da Família (Haslam, Filus, Morawska, Sanders & Fletcher, 2014). Esta subescala pretende avaliar o impacto negativo que o trabalho pode ter no seio familiar e é composta por 5 itens (e.g., “O meu trabalho impede-me de passar tempo de qualidade suficiente com a minha família”; “Não me sobra tempo ao final do dia para fazer as coisas que gostaria de fazer em casa (e.g., tarefas de casa e atividades de lazer); “A minha família sai a perder por causa dos meus compromissos de trabalho”; “O meu trabalho tem um impacto negativo na minha vida familiar”; “Trabalhar deixa-me muitas vezes irritável e sem paciência em casa”) respondidos numa escala tipo Likert de 7 pontos entre o 1 (*Discordo Fortemente*) e o 7 (*Concordo Fortemente*). Na versão original, esta subescala apresentou boas qualidades psicométricas ($\alpha = .91$). No presente estudo, verificaram-se igualmente bons valores de alfa de Cronbach ($\alpha = .90$).

Parentalidade consciente. Para avaliar a parentalidade *mindful* ou consciente foi utilizada a Escala de Mindfulness Interpessoal na Parentalidade (EMIP; Duncan, 2007; Moreira & Canavarro, 2017). A versão Portuguesa deste instrumento é constituída por 29 itens distribuídos por cinco subescalas: 1) Escutar com Atenção Plena (5 itens; e.g., “Faço à pressa atividades com o meu filho, sem estar realmente atento a ele”); 2) Compaixão pela Criança (6 itens; e.g., “Quando o meu filho está a passar por um momento difícil, tento dar-lhe o apoio e os cuidados de que ele precisa”); 3) Consciência Emocional da Criança (3 itens; e.g., “É difícil para mim perceber o que meu filho está a sentir”); 4) Aceitação Não-Ajuizadora do Funcionamento Parental (7 itens; e.g., “Em alturas realmente difíceis com o meu filho, costumo culpar-me a mim próprio”); e 5) e Autorregulação na Parentalidade (8 itens; e.g., “Frequentemente, reajo demasiado depressa ao que o meu filho diz ou faz”). Para além das subescalas, pode também calcular-se uma pontuação total de parentalidade consciente. Os itens são respondidos numa escala tipo Likert de 5 pontos entre o 1 (*Nunca*) e o 5 (*Sempre*). Os resultados são obtidos através da soma dos itens e pontuações mais elevadas correspondem a níveis mais elevados de parentalidade *mindful*.

A versão portuguesa deste instrumento evidenciou uma fiabilidade e validade adequadas, apresentando valores de alfa de Cronbach adequados para a escala total e para as subescalas (Moreira & Canavarro, 2017). Na versão original, constam propriedades psicométricas de validade de construto e consistência interna aceitáveis ($\alpha = .72$) (Duncan, 2007). No presente estudo verificaram-se valores alfa de Cronbach adequados para a escala total ($\alpha = .90$) e para as diferentes subescalas (α Escutar com Atenção Plena = .85; α Compaixão pela Criança = .84; α Consciência Emocional da Criança = .61; α Aceitação Não-Ajuizadora do Funcionamento Parental = .78; α Autorregulação na Parentalidade = .80). Neste estudo serão usados os scores relativos às diferentes dimensões.

Análises Estatísticas

As análises estatísticas foram efetuadas utilizando a versão 23.0 do pacote estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS IBM). Foram efetuadas estatísticas descritivas para a caracterização sociodemográfica dos pais e das crianças/adolescentes, bem como do contexto social da amostra. Posteriormente, procedeu-se ao cálculo das correlações entre as diferentes variáveis consideradas e as dimensões da parentalidade consciente. Neste ponto, foi necessário recorrer à codificação em *dummy* de algumas variáveis, nomeadamente: estado civil, habilitações literárias, tipo de horário de trabalho e regime de trabalho. Os valores destas correlações foram interpretados de acordo com a classificação proposta por Cohen (1988), em que correlações baixas correspondem a valores próximos de .10, correlações moderadas a valores perto de .30 e correlações elevadas a valores iguais ou superiores a .50.

Realizaram-se cinco regressões múltiplas lineares hierárquicas, considerando como variável dependente cada uma das dimensões da parentalidade consciente. Em cada uma das regressões procedeu-se à introdução das variáveis por blocos: no primeiro bloco inseriram-se as variáveis do contexto sociodemográfico, no segundo bloco as variáveis do contexto laboral e no terceiro bloco as variáveis relativas às redes de apoio social e relação conjugal. Foram identificados os preditores individuais em cada bloco do modelo e calculadas as percentagens de variância explicadas por cada bloco (R^2 change), para além da variância explicada pelo modelo total (R^2). Nestas análises, relativamente às variáveis consideradas, esteve por base a ideia da multideterminação associada ao exercício da parentalidade e da importância do estudo dos determinantes contextuais da parentalidade postulada pelo modelo dos determinantes da parentalidade de Belsky já supramencionado.

Antes da realização das regressões, foram verificados os pressupostos de normalidade e multicolinearidade, sem apontamentos significativos a reportar.

Resultados

Análises preliminares

O Quadro 2 apresenta os coeficientes de correlação de *Pearson* entre as características sociodemográficas, do contexto laboral, das redes sociais e da relação conjugal e as dimensões da parentalidade consciente.

Relativamente às variáveis sociodemográficas consideradas, salientando as associações significativas observadas, verificámos que a dimensão respeitante a uma aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental (ANAFP) apresentou-se correlacionada positivamente com a variável habilitações literárias ($r = .17$), ou seja, níveis mais elevados desta dimensão estão associados a um nível de escolaridade superior. No caso da consciência emocional da criança (CEC), esta encontrou-se significativa e positivamente relacionada com o sexo dos pais ($r = .10$) e as habilitações literárias ($r = .10$), ou seja, níveis mais elevados desta dimensão estão

associados ao sexo feminino e a um nível de escolaridade superior. Ainda, verificou-se que os níveis de autorregulação na parentalidade (ARP) estavam negativamente relacionados com o sexo do filho ($r = -.13$), o que significa que níveis mais elevados desta dimensão estão correlacionados com o sexo masculino. Por fim, relativamente à dimensão da compaixão pela criança (CC), esta mostrou-se positivamente correlacionada com as habilitações literárias ($r = .13$) e negativamente correlacionada com o sexo do filho ($r = -.11$), resultados que sugerem que níveis mais elevados desta dimensão se correlacionam com um nível de escolaridade superior e com o ter um filho do sexo masculino.

Em relação às variáveis do contexto laboral, constatámos igualmente algumas associações significativas. Para a dimensão da aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental (ANAFP) verificou-se uma relação positiva com a variável horário flexível ($r = .13$) e negativa com o conflito trabalho-família ($r = -.22$), ou seja, níveis mais elevados desta dimensão estão associados a um horário flexível e a níveis inferiores de conflito trabalho-família. Em seguida, a dimensão do escutar com atenção plena (EAP) encontrou-se negativamente relacionada com o número de horas de trabalho ($r = -.10$) e com o conflito trabalho-família ($r = -.34$), o que significa que níveis mais elevados desta dimensão estão correlacionados com um menor número de horas de trabalho e com níveis inferiores de conflito trabalho-família. Verificou-se também uma associação negativa entre a consciência emocional da criança (CEC) e a variável conflito trabalho-família ($r = -.15$), resultado que sugere que níveis mais elevados desta dimensão se correlacionam com níveis inferiores de conflito trabalho-família. Ainda, a dimensão da parentalidade consciente subjacente aos níveis de autorregulação na parentalidade (ARP), encontrou-se positivamente associada ao horário flexível ($r = .10$) e negativamente relacionada com o conflito trabalho-família ($r = -.23$) e o horário por turnos ($r = -.14$), significando que níveis superiores desta dimensão estão associados a um horário flexível, a níveis inferiores de conflito trabalho-família e a um horário fixo, flexível ou não trabalhar. Respeitante à dimensão da consciência emocional da criança (CEC), observou-se uma associação negativa com a variável conflito trabalho-família ($r = -.10$), ou seja, níveis mais elevados desta dimensão estão associados a níveis inferiores de conflito trabalho-família.

Por fim, relativamente às correlações entre as variáveis respeitantes às redes sociais de apoio e ao domínio da relação conjugal e as dimensões da parentalidade consciente, verificou-se uma associação positiva e significativa entre a aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental (ANAFP) e a ajuda nas tarefas domésticas ($r = .11$) o que significa que níveis mais elevados desta dimensão estão correlacionados com a ajuda nas tarefas domésticas. A dimensão relacionada com os níveis de escuta com atenção plena (EAP) associou-se positiva e significativamente com as variáveis relacionadas com a possibilidade de deixar o filho com alguém caso seja necessário ($r = .12$) e negativamente com a perceção de partilha de responsabilidades das tarefas parentais ($r = -.11$), resultados que sugerem

que níveis mais elevados desta dimensão se correlacionam com o ter alguém para deixar o filho e com a existência de uma partilha de responsabilidades na díade. Realçar ainda a associação positiva e igualmente significativa entre a dimensão da auto-regulação na parentalidade (ARP) e a ajuda nas tarefas domésticas ($r = .14$) e uma associação negativa com a variável da partilha de responsabilidades das tarefas parentais ($r = -.14$), ou seja, níveis mais elevados desta dimensão estão associados ao ter ajuda nas tarefas domésticas e à partilha de responsabilidades das tarefas parentais entre a díade.

Quadro 2. Coeficientes de Correlação de Pearson entre as Características Sociodemográficas e do Contexto social (Contexto laboral, Redes Sociais e Relação Conjugal) e as Dimensões da Parentalidade Consciente

	ANAFP	EAP	CEC	ARP	CC
Características Sociodemográficas					
Sexo dos pais	-.08	-.08	.10*	-.05	-.03
Local de residência	-.00	.03	.05	.05	.05
Vive com companheiro	.03	.02	.07	-.02	-.02
Habilitações literárias	.17**	.01	.10*	.09	.13**
Idade do filho	.04	.02	.04	-.01	.03
Sexo do filho	-.04	-.10	-.06	-.13**	-.11*
Número de filhos	-.02	-.06	-.03	-.06	-.09
Características do Contexto Laboral					
Trabalho a tempo inteiro	-.01	-.05	-.02	-.08	.00
Trabalho a tempo parcial/ocasional	.01	-.02	.05	.03	.01
Horário flexível	.13**	-.02	-.09	.10*	.03
Horário por turnos	-.09	-.09	-.02	-.14**	-.01
Trabalho nocturno	.01	-.06	-.06	-.05	.07
Número de horas de trabalho	-.02	-.10*	.01	-.09	-.02
Conflito trabalho-família	-.22**	-.34**	-.15**	-.23**	-.10*
Características das redes sociais e da relação conjugal					
Ajuda nas tarefas domésticas	.11*	.03	.00	.14**	.03
Vive perto de um familiar	-.05	.07	.02	.00	-.02
Deixar o filho com alguém	.05	.12*	.03	.04	.00
Partilha de responsabilidades	-.07	-.11*	.02	-.14**	-.09

Nota. ANAFP = Aceitação Não-Ajuizadora do Funcionamento Parental; EAP = Escutar com

Atenção Plena; CEC = Consciência Emocional da Criança; ARP = Autorregulação na Parentalidade; CC = Compaixão pela Criança; Sexo dos pais: 0 = Masculino, 1 = Feminino; Local de Residência: 0 = Meio Rural, 1 = Meio Urbano; Vive com companheiro: 0 = Não, 1 = Sim; Habilitações Literárias: 0 = Secundário, 1 = Universitário; Sexo do Filho: 0 = Masculino, 1 = Feminino; Regime de trabalho (Regimedetrabalho_Dummy_Tempo Parcial/Ocasional: 0 = tempo inteiro ou não trabalha, 1 = tempo parcial/ocasional; Regimedetrabalho_Dummy_Tempo Inteiro: 0 = tempo parcial/ocasional ou não trabalha, 1 = tempo inteiro); Tipo de horário de trabalho (TipodeHoráriodeTrabalho_Dummy_Horário por Turnos: 0 = horário fixo, flexível ou não trabalha, 1 = horário por turnos; TipodeHoráriodeTrabalho_Dummy_Horário Flexível: 0 = horário por turnos, fixo ou não trabalha, 1 = horário flexível); Trabalho Nocturno: 0 = Não, 1 = Sim; Ajuda nas tarefas domésticas: 0 = Não, 1 = Sim; Vive perto de um familiar: 0 = Não, 1 = Sim; Deixar o filho com alguém: 0 = Não, 1 = Sim; Partilha de Responsabilidades: 0 = Partilhadas entre mim e o pai/mãe do meu filho, 1 = Exclusivamente ou quase exclusivamente minhas; A negrito encontram-se as correlações significativas.

* $p < .05$, ** $< .01$, *** $< .001$

Modelo de Regressão Linear Múltipla Hierárquica das Características Sociodemográficas e do Contexto de Social

No Quadro 3 estão representados os modelos de regressão que analisam o papel preditor das características sociodemográficas e do contexto de social (contexto laboral, redes de apoio social e relação conjugal) dos pais nas diferentes dimensões da parentalidade consciente.

Aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental. O modelo final explicativo da variância da aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental revelou-se significativo ($F_{19,391} = 2.70, p < .001$), tendo explicado um total de 11% da variância desta dimensão.

O primeiro bloco contribuiu significativamente para explicar 4.1% da variância do modelo, tendo as habilitações literárias evidenciado-se como um preditor significativo da aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental, ou seja, habilitações literárias superiores mostraram-se significativamente associadas a níveis mais elevados desta dimensão. No segundo bloco, que contribuiu significativamente para a explicação de 5.5% da variância do modelo, apresentaram-se como preditores significativos as variáveis horário flexível e conflito trabalho-família. Assim, a existência de um horário flexível, por comparação ao horário fixo ou por turnos, associou-se a valores mais elevados desta dimensão. Também se verificou uma associação negativa e significativa entre os níveis de conflito trabalho-família e os níveis da dimensão considerada, onde maiores níveis reportados de conflito trabalho-família associaram-se a níveis inferiores de aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental.

Por fim, no terceiro bloco, as variáveis relativas às redes de apoio social e ao domínio da relação conjugal contribuíram para explicar 1.4% adicionais da variância do construto, sendo que o viver perto de um familiar que possa ajudar se associou de forma negativa e significativa com os níveis da aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental. Desta maneira, não viver perto de um familiar próximo que possa ajudar na prestação de cuidados relacionou-se com níveis superiores desta dimensão.

Escutar com atenção plena. O modelo final explicativo da variância da dimensão do escutar com atenção plena revelou-se significativo ($F_{18,391} = 3.69, p < .001$), tendo explicado um total de 14.5% da variância.

Para esta dimensão, apenas o segundo bloco contribuiu de forma significativa para a variância do modelo (11.3%), evidenciando os níveis de conflito trabalho-família como preditores deste construto, numa associação negativa. Assim, verificou-se que níveis mais elevados de conflito trabalho-família estavam associados a níveis mais baixos da competência parental de escutar com atenção plena.

Consciência emocional da criança. O modelo final explicativo da variância da consciência emocional da criança revelou-se significativo ($F_{18,391} = 1.75, p < .05$), tendo explicado um total de 7.4% da variância.

No primeiro bloco, referente às variáveis sociodemográficas, o sexo

dos pais apresenta uma associação positiva com este construto. Evidenciou-se, assim, que ser do sexo feminino se associa a níveis superiores de consciência emocional da criança. O segundo bloco contribuiu significativamente para a variância do modelo (3.8%), evidenciando a variável do conflito trabalho-família como preditora significativa dos níveis de consciência emocional da criança. Assim, níveis mais elevados de conflito trabalho-família apresentaram-se associados a níveis inferiores reportados nesta dimensão. Por fim, respeitante ao terceiro bloco, este não apresentou uma contribuição significativa para a variância do modelo.

Autorregulação na parentalidade. O modelo total explicativo da variância da autorregulação na relação parental revelou-se significativo ($F_{18,391} = 3.38, p < .001$), tendo explicado um total de 13.5% da variância.

No primeiro bloco, o sexo do filho apresentou uma associação negativa com o construto. Verificou-se que ter um filho do sexo masculino estava associado a níveis mais elevados de autorregulação na relação parental. O segundo bloco contribuiu significativamente para a variância do modelo (6.9%), considerando-se a variável do conflito trabalho-família como sendo preditora significativa dos níveis de autorregulação na parentalidade. Deste modo, níveis mais elevados de conflito trabalho-família associaram-se de forma negativa com níveis inferiores desta dimensão. Relativamente ao terceiro bloco, este contribuiu significativamente para explicar 3.5% de variância adicional da autorregulação na parentalidade, com a variável relacionada com a ajuda nas tarefas domésticas e a variável da partilha de responsabilidades a evidenciarem-se como preditoras significativas deste construto. Assim, verificou-se que ter uma ajuda próxima nas tarefas domésticas e partilhar as responsabilidades parentais com o outro elemento da díade parental estavam associadas a níveis superiores de autorregulação na parentalidade.

Compaixão pela criança. O modelo final explicativo da variância da compaixão pela criança revelou-se não significativo ($F_{18,391} = 1.44, p = 0.107$). A análise dos diferentes blocos do modelo evidenciou que apenas o primeiro bloco contribuiu significativamente para explicar 3.9% da variância desta dimensão, com o sexo do filho a demonstrar-se como preditor significativo. Nesta análise, verificou-se que ter um filho do sexo masculino associou-se a níveis superiores de compaixão pela criança.

	Aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental			Escutar com atenção plena			Consciência emocional da criança			Autorregulação na parentalidade			Compaixão pela criança		
	b (SE)	B	t	b (SE)	B	t	b (SE)	B	t	b (SE)	β	t	b (SE)	β	t
Bloco 1															
Sexo dos pais	-.60 (.64)	-.05	-.93	-.14 (.44)	-.02	-.32	.64 (.27)	.12	2.37*	.14 (.61)	.01	.23	.07 (.48)	.01	.15
Vive com companheiro	-.08 (.68)	-.01	-.12	-.20 (.46)	-.02	-.44	.36 (.28)	.07	1.28	-1.16 (.64)	-.09	-1.81	-.42 (.50)	-.05	-.83
Local de residência	-.50 (.43)	-.06	-1.15	-.05 (.29)	.01	.18	.15 (.17)	.04	.82	.01 (.40)	.00	.03	.19 (.32)	.03	.61
Habilitações literárias	1.12 (.47)	.13	2.41*	-.19 (.32)	-.03	-.59	.30 (.19)	.08	1.54	.23 (.44)	.03	.53	.66 (.34)	.10	1.93
Idade do filho	.02 (.05)	.02	.40	.02 (.03)	.02	.47	.02 (.02)	.06	1.07	.00 (.05)	.00	.06	.03 (.04)	.05	.84
Sexo do filho	-.45 (.42)	-.05	-1.06	-.52 (.29)	-.09	-1.81	-.24 (.17)	-.07	-1.35	-1.15 (.40)	-.14	-2.87**	-.68 (.31)	-.11	-2.13*
Número de filhos	-.06 (.27)	-.01	-.21	-.27 (.18)	-.07	-1.48	-.14 (.11)	-.06	-1.22	-.36 (.26)	-.07	-1.41	-.31 (.20)	-.08	-1.60
Bloco 2															
Trabalho a tempo inteiro	.36 (1.63)	.03	.22	.11 (1.10)	.01	.10	-.41 (.67)	-.09	-.60	-1.31 (1.54)	-.12	-.85	.60 (1.21)	.08	.50
Trabalho a tempo parcial ou ocasional	.07 (1.29)	.01	.05	-.53 (.87)	-.06	-.61	.10 (.53)	.01	.10	-.86 (1.22)	-.07	-.71	.42 (.95)	.04	.44
Horário flexível	1.39 (.68)	.10	2.06*	-.22 (.46)	-.02	-.47	-.55 (.28)	-.10	-1.97	1.11 (.64)	.09	1.74	.20 (.50)	.02	.40
Horário por turnos	-.51 (.71)	-.04	-.72	-.09 (.48)	-.01	-.20	.13 (.29)	.03	.42	-.77 (.67)	-.07	-1.14	-.16 (.53)	-.02	-.30
Nº de horas de trabalho	-.00 (.04)	-.01	-.11	-.01 (.02)	-.05	-.44	.02 (.01)	.15	1.41	.01 (.03)	.02	.16	-.02 (.03)	-.06	-.60
Trabalho Nocturno	.71 (.73)	.06	.97	.07 (.49)	.01	.15	-.30 (.30)	-.06	-1.00	.03 (.68)	.002	.04	.77 (.54)	.09	1.44
Conflito trabalho-família	-.11 (.03)	-.21	-3.78***	-.12 (.02)	-.32	-6.02***	-.03 (.01)	-.15	-2.71***	-.10 (.03)	-.19	-3.58***	-.04 (.02)	-.10	-1.69
Bloco 3															
Ajuda tarefas domésticas	.52 (.47)	.06	1.11	.22 (.31)	.04	.71	-.06 (.19)	-.02	-.32	.94 (.43)	.11	2.14*	-.07 (.34)	-.01	-.20
Vive perto de um familiar	-1.19 (.56)	-.12	-2.12*	-.04 (.38)	-.01	-.09	0.01 (.23)	.002	.04	-.43 (.53)	-.05	-.80	-.24 (.41)	-.03	-.58
Deixar o filho com alguém	1.01 (.72)	.08	1.40	.53 (.48)	.06	1.09	.12 (.30)	.02	.40	.30 (.68)	.03	.44	.14 (.53)	.02	.26
Partilha de responsabilidades	.30 (.48)	.03	.63	-.55 (.32)	-.09	-1.70	.03 (.19)	.008	.15	-1.36 (.45)	-.16	-3.04**	-.64 (.35)	-.10	-1.83

R^2 Total	.11	.15	.07	.14	.06
ΔR^2 Bloco 1	.04*	.02	.04	.03	.04*
ΔR^2 Bloco 2	.01**	.11**	.04*	.07***	.01
ΔR^2 Bloco 3	.01	.01	.09	.04**	.01
F do Modelo Total	2.70***	3.69***	1.75*	3.38***	1.44

Nota. Sexo dos pais: 0 = Masculino, 1 = Feminino; Local de Residência: 0 = Meio Rural, 1 = Meio Urbano; Vive com companheiro: 0 = Não, 1 = Sim; Habilitações Literárias: 0 = Secundário, 1 = Universitário; Sexo do Filho: 0 = Masculino, 1 = Feminino; Regime de trabalho (Regimedetrabalho_Dummy_Tempo Inteiro: 0 = tempo parcial/ocasional ou não trabalha, 1 = tempo inteiro; Regimedetrabalho_Dummy_Tempo Parcial/Ocasional: 0 = tempo inteiro ou não trabalha, 1 = tempo parcial/ocasional); Tipo de horário de trabalho (TipodeHoráriodeTrabalho_Dummy_Horário Flexível: 0 = horário por turnos, fixo ou não trabalha, 1 = horário flexível; TipodeHoráriodeTrabalho_Dummy_Horário por Turnos: 0 = horário fixo, flexível ou não trabalha, 1 = horário por turnos); Trabalho Nocturno: 0 = Não, 1 = Sim; Ajuda tarefas domésticas: 0 = Não, 1 = Sim; Vive perto de um familiar: 0 = Não, 1 = Sim; Deixar o filho com alguém: 0 = Não, 1 = Sim; Partilha de Responsabilidades: 0 = Partilhadas entre mim e o pai/mãe do meu filho, 1 = Exclusivamente ou quase exclusivamente minhas; A negrito encontram-se as variáveis que demonstram ser preditores significativos do modelo final.

* $p < .05$, ** $< .01$, *** $< .001$

Discussão

Apesar do aumento do suporte empírico que tem existido ao nível da parentalidade consciente, não existem estudos que incidam a atenção no contexto sociocultural dos pais e no papel desse contexto nesta forma de parentalidade. Também aí o nosso contributo inovador em trazer para a comunidade científica esta chamada para que a investigação se processe neste âmbito. Por conseguinte, o presente estudo pretendeu analisar o carácter preditor de algumas variáveis sociodemográficas e do contexto social (contexto laboral, redes de apoio social e relação conjugal) nas dimensões da parentalidade consciente, tentando compreender quais as variáveis contextuais que estarão subjacentes a esta abordagem da parentalidade ou que melhor poderão promovê-la.

Os diferentes blocos nos quais foram organizadas as variáveis, mostraram ter um papel significativo nas mais variadas dimensões.

Desde logo, no primeiro bloco da regressão, relativo às variáveis sociodemográficas, é importante destacar o contributo das habilitações literárias na dimensão da aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental. Este resultado sugere que os pais com maior nível educacional (i.e., com estudos universitários), por comparação com aqueles que apenas completaram a escolaridade básica ou secundária, têm maior probabilidade de adotarem uma perspetiva de aceitação e não-crítica perante o seu papel parental e os inúmeros desafios apresentados nas interações parentais. Este resultado vai de encontro a alguns estudos que apontam níveis superiores de habilitações literárias associados a maiores níveis de parentalidade consciente (Gouveia et al., 2016). No entanto, estes mesmos estudos utilizam o score total da escala da parentalidade consciente, o que não torna possível a retirada de conclusões sobre o papel da escolaridade nas dimensões específicas, algo que este estudo vem acrescentar. Um nível superior de habilitações literárias pode fazer com que estes pais sejam mais reconhecedores dos benefícios existentes na promoção de uma melhor qualidade da relação e das interações parentais (Gouveia et al., 2016). Assim, estes pais poderão estar mais motivados para procurarem informação sobre parentalidade (e.g., livros, internet) e terem maior acesso a essa informação e maior facilidade na sua procura e entendimento. A existência de um maior conhecimento acerca da parentalidade e mesmo do desenvolvimento da criança pode ajudar a que estes pais critiquem menos o seu funcionamento parental (i.e., criticarem-se menos como pais) e a aceitarem melhor as suas limitações e os seus erros.

Ainda neste bloco, importa referir o contributo do sexo dos pais na dimensão da consciência emocional da criança, resultado que sugere que níveis superiores desta dimensão estão associados ao sexo feminino. Este resultado é consistente com alguns estudos prévios que mostram que as mães tendem a apresentar níveis mais elevados de parentalidade consciente do que os pais, sendo, portanto, mais conscientes das interações parentais, mais conectadas ao momento presente e mais sensíveis e responsivas às necessidades das crianças (Medeiros et al., 2016; Moreira & Canavarro,

2015; Moreira et al., 2016; Parent et al., 2016). Estes resultados vão igualmente de encontro à investigação que aponta as mães como emocionalmente mais disponíveis para o seu filho (Kochanska & Aksan, 2004).

O bloco referente ao contexto laboral deu igualmente um contributo significativo na maioria das dimensões da parentalidade consciente consideradas. Aqui, destaca-se a variável do conflito trabalho-família, definido como a influência do impacto de um domínio (i.e., trabalho) no outro (i.e., família) (Greenhaus & Beutell, 1985). Verificou-se que níveis superiores de conflito estão associados a níveis inferiores de aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental, de escuta com atenção plena, de consciência emocional da criança e de autorregulação na parentalidade. Esta variável representa um enorme peso nesta análise, tendo-se apresentado sempre como preditora significativa para as dimensões mencionadas. Os resultados obtidos vão de encontro aos estudos que nos remetem para as consequências da existência de um conflito entre o trabalho e a família. Este conflito tem sido enormemente associado às mudanças que causa na satisfação parental e no funcionamento familiar (Crouter & Bumpus, 2001). Para além disto, o conflito trabalho-família está associado a interações parentais mais negativas (Lau, 2010) e maior stress parental (Vieira et al., 2012). Sabe-se também que a parentalidade consciente e o exercício de todas as dimensões subjacentes estão associadas a uma maior perceção de autoeficácia parental por parte dos pais (Duncan et al., 2009) e a um menor stress parental (Bögels et al., 2014; Bögels & Restifo, 2014; Gouveia et al., 2016; Medeiros et al., 2016; Duncan et al., 2009).

A variável do horário flexível parece ter também, neste bloco, um papel importante. Verificou-se que um horário flexível, por oposição a um horário fixo, por turnos ou à ausência de trabalho, está associado a níveis superiores de aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental. Este resultado vai de encontro aos estudos que apontam para a relevância da promoção de um horário flexível no aumento do número de interações entre pais e filhos, melhorando esta mesma relação (Giallo et al., 2012; Skinner et al., 2012). Sabemos também que a abordagem consciente da parentalidade se caracteriza pela calma, consistência, compaixão e abordagem não-ajuizadora que parece resultar em interações mais frequentes, caracterizadas por uma maior responsividade e flexibilidade neste contexto (Coatsworth et al., 2010; Duncan et al., 2015; Lippold, Duncan, Coatsworth, Nix, & Greenberg, 2015).

Realçar igualmente a descoberta obtida em relação às variáveis do terceiro bloco (redes sociais de apoio e partilha das tarefas parentais com o cônjuge), nomeadamente o carácter preditor da ajuda nas tarefas domésticas e da partilha de responsabilidades na dimensão da autorregulação na parentalidade. Estas parecem ser variáveis a ter em conta para que os níveis autorregulação aumentem. Estes resultados vão no sentido dos estudos que apontam o suporte social e o envolvimento mútuo na relação conjugal como fatores preponderantes na prática parental (Belksy, 1984; Simons & Johnson, 1996; Lee et al., 2009). Para além disso, o aumento desta

capacidade de autorregulação na parentalidade é apontada como uma das chaves associadas à prática da parentalidade consciente, embora o estudo sobre esta dimensão se mantenha residual (Barros et al., 2015; Turpyn & Chaplin, 2016). Adicionalmente, os estudos estabelecem também uma relação positiva e significativa entre o suporte social e a autorregulação, destacando que a presença de uma rede social de apoio quer a nível instrumental (e.g., ajuda nas tarefas domésticas), quer a nível emocional (e.g., afeto), parece contribuir para uma maior capacidade dos indivíduos se autorregular (Borges, Castillo, Marzo, & Castillo-López, 2016). Considerando esta autorregulação constituída por uma reatividade emocional baixa, um autocontrolo nos comportamentos parentais que se regem por valores e objetivos (Duncan et al., 2009), constatamos que a ajuda próxima no dia a dia (i.e., ter alguém que ajude nas tarefas domésticas; existir um padrão de ajuda mútua na díade conjugal) parecem ter um papel importante na capacidade dos pais regular os seus comportamentos e as suas emoções na relação parental. Esta ajuda existente parece assim funcionar como um “amortecedor” para estes pais, ajudando-os a conseguirem manter um padrão de maior tranquilidade nas interações (e.g., principalmente em momentos de maior conflituosidade) que estabelecem com os filhos. A presença de fatores sociais de suporte sugere que estes podem estar relacionados com uma redução do stress em relação à forma como situações de maior conflito podem ser enfrentadas e onde estas variáveis podem desempenhar um papel importante (e.g., ajuda das redes sociais; partilha de responsabilidades na relação conjugal).

Importa mencionar o facto de, para a dimensão da compaixão pela criança, não ter existido nenhum bloco que tivesse demonstrado um impacto significativo. Este resultado sugere que não é o contexto sociocultural que influencia a compaixão pela criança. Aqui, possivelmente as variáveis psicológicas dos pais são aquelas que maior peso terão na capacidade destes serem ou não sensíveis e responsivos às necessidades da criança. Por exemplo, alguns estudos mostram que a insegurança dos pais (vinculações evitantes e ansiosas) tem sido associada a emoções, cognições e comportamentos parentais mais negativos (Jones, Cassidy, & Shaver, 2015). Adicionalmente, a literatura mais recente aponta para uma associação direta entre uma vinculação evitante e a parentalidade consciente (Moreira & Canavarro, 2015; Moreira et al., 2016).

Assim, num destaque alargado sobre o papel das variáveis contextuais na parentalidade consciente, o nosso estudo sugere que as mães, com níveis superiores de habilitações literárias, um horário flexível, com fatores ativos na sua rede de suporte social (e.g., ajuda nas tarefas domésticas; partilha de responsabilidades parentais na díade) e que apresentem níveis inferiores de conflito trabalho-família parecem ser aqueles que mais provavelmente adoptarão uma abordagem consciente da parentalidade. Estes resultados dão um contributo para que a investigação se torne mais abrangente no que diz respeito aos estudos do contexto sociocultural dos pais. Belsky (1984) destacou a multideterminação da parentalidade e o modo como os diferentes contextos subjacentes a podiam afetar. Porém, e apesar do aumento dos

estudos no âmbito da parentalidade consciente, realça-se a inexistência de um estudo integrador que tenha tido em conta estes pressupostos teóricos na análise das várias dimensões da parentalidade consciente, construto este que tem sido enormemente investigado na última década.

Limitações, Pontos Fortes e Implicações para a prática clínica

O presente estudo apresenta algumas limitações que merecem ser apontadas. Em primeiro, o facto deste ser um estudo transversal, não permitindo a identificação de mecanismos causais e o estabelecimento de relações deterministas entre variáveis. Assim, as investigações futuras neste âmbito deverão recorrer a estudos com um desenho longitudinal que possa avaliar, ao longo do tempo, o impacto das variáveis consideradas nas diferentes dimensões da parentalidade consciente.

Em segundo lugar, o uso exclusivo de medidas de autorresposta pode limitar a validade dos nossos resultados, tendo em conta que as respostas dos participantes podem ter sido influenciadas por factores como a desejabilidade social ou por estratégias defensivas que não permitam reflectir o que estes pais sentem ou pensam. Neste caso, o uso de apenas um método de avaliação deve ser evitado em estudos futuros através da implementação de estratégias de medida multi-método (e.g., entrevistas).

Em terceiro, referir a impossibilidade desta amostra ser representativa da população, uma vez que verificamos um número de mulheres muito superior ao número de homens, tornando as análises relativas ao sexo dos pais menos fiáveis. Torna-se importante garantir no futuro uma amostra mais equitativa que ajude na representatividade do modelo estudado. Esta necessidade, embora se tenha verificado numa proporção menor, alarga-se também à variável das habilitações literárias. Dado que esta mostrou ter um papel significativo na predição de uma das dimensões da parentalidade consciente, será relevante em estudos posteriores incluir uma percentagem maior de participantes com níveis inferiores de habilitações literárias. Ainda outro factor que impossibilita que esta amostra utilizada seja representativa da população portuguesa, relaciona-se com o facto de a maior parte dos participantes serem da região centro de Portugal.

Por último, fica também a sugestão de estudar estas variáveis numa amostra maior, de modo a garantir que a falta de poder estatístico das mesmas não seja uma nuance que limite as conclusões e os resultados obtidos.

Apesar das limitações, este estudo apresenta igualmente forças e implicações clínicas importantes. Até ao momento e ao que a nossa análise da literatura conseguiu apurar, este é o primeiro estudo que analisa a influência das características do contexto sociocultural nas diferentes dimensões da parentalidade consciente. A identificação das variáveis que pudessem explicar a adoção desta abordagem parental, principalmente aquelas que tivessem um maior impacto num contexto terapêutico, é essencial para estimular esta área de investigação e também para o próprio desenvolvimento dos programas de intervenção baseadas na parentalidade consciente.

Os resultados encontrados neste estudo reforçam a importância da inclusão de novas variáveis que possam ser analisadas no sentido da promoção de uma parentalidade consciente em programas de treino parental, podendo assim contribuir para os ganhos associados. Neste sentido, constatamos no nosso estudo que a variável do conflito trabalho-família pode ter um papel importante. Os resultados sugerem que maiores níveis de conflito se associam a maiores níveis das seguintes dimensões: aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental; escutar com atenção plena; consciência emocional da criança; e autorregulação na parentalidade. Assim, em relação à aplicação dos programas de parentalidade consciente que trabalham estas dimensões, poderá ser importante explorar a existência deste conflito trabalho-família de modo identificar os pais que poderão apresentar mais dificuldades em implementar estas competências e, porventura, promover uma intervenção inicial nas mesmas. Sabemos da literatura que níveis superiores de conflito estão associados a resultados negativos ao nível do contexto familiar (Byron, 2005), desempenhando esta variável um papel importante na qualidade da relação estabelecida entre pais e filhos (Vieira et al., 2016). Por sua vez, os estilos e práticas parentais mais positivas têm sido associados a níveis mais elevados de parentalidade consciente (Gouveia, et al., 2016; Medeiros et al., 2016; Williams & Wahler, 2009). Neste sentido, o treino parental tem-se demonstrado benéfico para um acréscimo de práticas positivas no contexto da prática parental. Por exemplo, a aplicação do programa Workplace Triple P (WPTP; Hartung & Hahlweg, 2010), especialmente desenhado para as necessidades apontadas por pais empregados, sugere resultados significativos na redução dos níveis de conflito e de stress, e no aumento dos níveis de auto-eficácia parental e bem-estar (Hartung & Hahlweg, 2010). Esta é também uma sugestão a adotar em programas parentais futuros, nomeadamente ao nível de uma intervenção pré-aplicação do programa parental caso se verifiquem níveis elevados de conflito trabalho-família. Desta forma, e tendo em conta o papel importante que esta variável parece ter na parentalidade, pode ser um procedimento de prevenção que pode maximizar os ganhos da própria intervenção realizada pelos programas neste âmbito e em específico na parentalidade consciente.

O destaque que o contexto social evidencia neste estudo, faz com que apontemos também para a necessidade de uma avaliação dos contextos de vida dos pais que podem comprometer mais ou menos o seu progresso nos programas de intervenção existentes. Esta rede de suporte está muito associada à proximidade, ao encorajamento e à assistência por parte de amigos, vizinhos e família. Sendo estes factores considerados pela investigação como sendo importantes para aquilo que é a qualidade na prática parental (Lee et al., 2009; Belsky, 1984; Simons & Johnson, 1996), os nossos resultados vêm sugerir que estas podem ser variáveis a ter em conta nos próprios programas de parentalidade consciente. Os pais que se propõem a realizar um treino parental no âmbito desta abordagem e que queiram aumentar particularmente a sua capacidade de autorregulação, poderão sentir mais dificuldades na implementação e desenvolvimento das competências ensinadas se estas variáveis do contexto social não estiverem

presentes (e.g., existir uma partilha de responsabilidades na díade; ajuda nas tarefas domésticas), mesmo que possivelmente sejam aqueles que precisarão de treinar mais estes parâmetros. Esta será uma conjectura importante de ser analisada e introduzida nos procedimentos de avaliação dos protocolos subjacentes aos programas de parentalidade consciente, de modo a avaliar os pais que poderão ou não apresentar maiores ou menores dificuldades.

Esta avaliação, que pode estar relacionada com uma maior ou menor dificuldade na adaptação dos pais aos programas de treino parental, sugere um mesmo raciocínio para as variáveis do sexo, das habilitações literárias e do horário flexível. Para o sexo, os resultados mostram que as mães poderão ter uma maior facilidade em trabalhar a dimensão da consciência emocional da criança, tendo em conta que esta variável se apresentou como preditora da mesma. No caso das habilitações literárias e do horário flexível, na base dos resultados obtidos, os pais com níveis de estudo superiores e com um horário flexível, respetivamente, poderão integrar-se mais facilmente no desenvolvimento das competências relacionadas com a dimensão da aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental.

A importância de todas estas variáveis pode também residir na própria decisão de orientação dos programas de parentalidade consciente. Por exemplo, os pais com um horário flexível e que poderão ter maior facilidade no desenvolvimento da dimensão da aceitação não-ajuizadora do funcionamento parental, podem começar por aí o seu trajeto no programa, de modo a poder facilitar posteriormente o adquirir de competências nas outras dimensões. Esta assunção baseia-se nos estudos que apontam que os pais com maiores competências de mindfulness podem desenvolver uma maior capacidade de adotar uma atitude consciente nas relações que estabelecem com os filhos (Bögels, Lehtonen, & Restifo, 2010; Dumas, 2005; Duncan et al., 2009; Parent et al., 2016).

Em suma, o presente trabalho mostra que as características do contexto sociocultural dos pais podem ter um papel importante naquilo que é a prática da parentalidade consciente, através das associações que estabelecem com as dimensões da parentalidade consciente. Este estudo contitui-se, assim, como um ponto de partida inovador para uma melhor compreensão socio-contextual desta abordagem parental e um melhor entendimento dos pais que terão maiores ou menores dificuldades em adotar esta prática consciente da parentalidade, analisando algumas variáveis que poderão estar subjacentes à promoção da mesma.

Bibliografia

Arendell, T. (1996). *Co-parenting: A review of the literature*. New York: National Center on Fathers and Families.

Aronson, S. R., & Huston, A. C. (2004). The mother–infant relationship in single, cohabitating, and married families: A case for marriage. *Journal of Family Psychology*, *18*(1), 5–18.

Ashiono, B. L. & Mwoma, T. B. (2015). Does marital status influence the parenting styles employed by parents? *Journal of Education and Practice*, *6*(10), 69-75.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27-45. doi:10.1177/1073191105283504.

Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). The nonconscious regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 429-445). New York: Guilford Press.

Bariola, E., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *14*(2), 198–212. doi:10.1007/s10567-011-0092-5.

Barros, L., Goes, A., & Pereira, A. (2015). Parental self-regulation, emotional regulations and temperament: Implications for intervention. *Estudos de Psicologia*, *32*(2), 295-206. doi: 10.1590/0103-166X2015000200013

Baxter, J. (2010). Flexible work hours and other job factors in parental time with children. *Social Indicators Research*, *101*(2), 239-242. doi: 10.1007/s11205-010-9641-4

Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, *55*(1), 83-96. doi: 10.2307/1129836

Bögels, S. M., Hellemans, J., Van Deursen, S., Römer, M., & Van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, *5*(5), 536–551. doi:10.1007/s12671-013-0209-7.

Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, *1*(2), 107-120. doi:10.1007/s12671-010-0014-5

Bögels, S. M., & Restifo, K. (2014). *Mindful Parenting: A guide for mental health practitioners*. New York: Springer.

Bonds, D., Gondoli, D., Sturge-Apple, M., & Salem, L. (2002). Parenting stress as a mediator of the relation between parenting support and optimal parenting. *Parenting, Science and Practice*, 2(4), 409-435. doi:10.1207/S15327922PAR0204_04

Borges, J. M., Castillo, J. A., Marzo, J. C., & Castillo-López, A. G. (2016). Relações entre suporte social, autorregulação e consumo de substâncias em adultos portugueses. *Atualidades em Psicologia*, 30(121), 67-75. doi:10.15517/ap.v30i121.24657

Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In M. Gauvin & M. Cole (Eds.), *Readings on the development of children* (2nd ed., pp. 37-43). New York: Freeman.

Byron, K. (2005). A meta-analytic review of work–family conflict and its antecedents. *Journal of Vocational Behavior*, 67(2), 169–198. doi:10.1016/j.jvb.2004.08.009

Cabrera, N. J., Shannon, J. D., & Tamis-LeMonda, C. (2007). Fathers' influence on their children's cognitive and emotional development: From toddlers to pre-K. *Applied Development Science*, 11(4), 208- 213. doi:10.1080/10888690701762100

Ceballo, R., & McLoyd, V. C. (2002). Social support and parenting in poor, dangerous neighborhoods. *Child Development*, 73(4), 1310–1321. doi:10.1111/1467-8624.00473

Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 230-235. doi:10.1007/s10826-009-9304-811

Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Nix, R. L., Greenberg, M. T., Gayles, J. G., Bamberger, K. T., & Demi, M. A. (2015). Integrating mindfulness with parenting training: effects of the mindfulness-enhanced strengthening families program. *Developmental Psychology*, 51(1), 26-35. doi:10.1037/a0038212

Cohen, J. & Semple, R. (2010). Mindful parenting: A call for research. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 145-151. doi:10.1007/s10826-009-9285-7

Coleman, M., Ganong, L. H., Clark, J. M., & Madsen, R. (1989).

Parenting perceptions in rural and urban families: Is there a difference? *Journal of marriage and the family*, 51 (2), 329-335. doi:10.2307/352496

Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (2003). Maternal self-efficacy beliefs, competence in parenting, and toddlers' behaviour and developmental status. *Infant Mental Health Journal*, 24(2), 126-148. doi:10.1002/imhj.10048

Collins, W. A., & Russell, G. (1991). Mother-child and father-child relationships in middle childhood and adolescence: A developmental analysis. *Developmental review*, 11(1), 99-136. doi:10.1016/0273-2297(91)90004-8

Cooklin, A. R., Westrupp, E., Strazdins, L., Giallo, R., Martin, A., & Nicholson, J. M. (2015). Mother's work-family conflict and enrichment: Associations with parenting quality and couple relationships. *Child: Care, Health and Development*, 41(2), 266-277. doi:10.1111/cch.12137

Costa, G. (2003). Shift work and occupational medicine: an overview. *Occupational Medicine*, 53(2), 83-88. doi:10.1093/occmed/kqg045

Crouter, A. & Bumpus, M. (2001). Linking parent's work stress to children's and adolescents' psychological adjustment. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 156-159. doi:10.1111/1467-8721.00138

Davis, K. D., Crouter, A. C., & McHale S. M. (2006). Implications of shift work for parent-adolescent relationships in dual-earner families. *Family Relations*, 55(4), 450-460. doi:10.1111/j.1741-3729.2006.00414.x

Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale*. Doctoral dissertation, The Pennsylvania State University, USA.

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Gayles, J. G., Geier, M. H., & Greenberg, M. T. (2015). Can mindful parenting be observed? Relations between observational ratings of mother-youth interactions and mothers' self-report of mindful parenting. *Journal of Family Psychology*, 29(2), 276-282. doi:10.1037/a0038857

Duncan, L., Coatsworth, J., & Greenberg, M. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-Child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Review*, 12(3), 255-270. doi:10.1007/s10567-009-0046-3

Eby, L. T., Casper, W. J., Lockwood, A., Bordeaux, C., & Brinley, A. (2005). Work and family research in io/ob: Content analysis and review of the literature (1980-2002). *Journal of Vocational Behavior*, *66*(1), 124-197. doi:10.1016/j.jvb.2003.11.003

El-Sheikh, M., & Staton, L. (2004). The link between marital conflict and child adjustment: Parent-child conflict and perceived attachments as mediators, potentiators, and mitigators of risk. *Development and Psychopathology*, *16*(3), 631-648. doi:10.1017/S0954579404004705

Erisman, S. M., & Roemer, L. (2010). A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips. *Emotion*, *10*(1), 72. doi:10.1037/a0017162

Fals-Stewart, W., O'Farrell, T., Birchler, G., Cordova, J., & Kelley, M. (2005). Behavioral couples therapy for alcoholism and drug abuse: Where we've been, where we are, and where we're going. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *19*(3), 229-246. doi:10.1891/jcop.2005.19.3.229

Gardner, K. A., & Cutrona, C. E. (2004). Social support communication in families. In A. L. Vangelisti (Ed.), *Handbook of family communication* (pp. 495-512). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Geurtzen, N., Scholte, R. H., Engels, R. C., Tak, Y. R., & van Zundert, R. M. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: Non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies*, *24*(4), 1117-1128. doi:10.1007/s10826-014-9920-9

Giallo, R., Treyvaud, K., Cooklin, A., & Wade, C. (2012). Mothers' and fathers' involvement in early home learning activities with their children: The role of parental self-efficacy. *Early Child Development and Care*, *183*(3-4), 343-359. doi:10.1080/03004430.2012.711587

Goldberg, W., Clarke-Stewart, K., Rice, J., & Dellis, E. (2002). Emotional energy as an explanatory construct for fathers' engagement with their infants. *Parenting: Science and Practice*, *2*(4), 379-408. doi:10.1207/S15327922PAR0204_03

Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, *7*(3), 1-13. doi:10.1007/s12671-016-0507-y

Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, *10*(1), 76-88. doi:10.2307/258214

Greitemeyer, T. (2009). Stereotypes of singles: Are singles what we think? *European Social Psychology*, 39(3), 367-383. doi:10.1002/ejsp.542

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-26). New York: Guilford Press.

Gutman, L. M., Brown, J. & Akerman, R. (2010). *Nurturing Parenting Capability: Why Do Parents Parent the Way they Do? Extension Report on Predictors of Parenting at Five Years*. London: Institute of Education.

Hartung, D. & Hahlweg, K. (2010). Strengthening parent well-being at the work-family interface: A german trial on workplace triple P. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 20(3), 404-418. doi:10.1002/casp.1046

Harold, G., Shelton, K., Goeke-Morey, M., & Cummings, E. (2004). Marital conflict, child emotional security about family relationships, and child adjustment. *Social Development*, 13(3), 350–376. doi:10.1111/j.1467-9507.2004.00272.x

Haslam, D., Filus, A., Morawska, A., Sanders, M. & Fletcher, R. (2014). The work-family conflict scale (WAFCS): Development and initial validation of a self-report measure of work-family conflict for use with parents. *Child Psychiatry & Human Development*, 46(3), 346-357. doi:10.1007/s10578-014-0476-0

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. doi:10.1093/clipsy/bpg016

Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: the inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion.

Kochanska, G., & Aksan, N. (2004). Development of mutual responsiveness between parents and their young children. *Child Development*, 75(6), 1657–1676. doi:10.1111/j.1467-8624.2004.00808.x

Kotchick, B. A., & Forehand, R. (2002). Putting parenting in perspective: A discussion of the contextual factors that shape parenting practices. *Journal of Child and Family Studies*, 11(3), 255-269. doi:10.1023/A:1016863921662

Jones, J., Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2015). Parents' self-reported attachment styles: A review of links with parenting behaviors, emotions, and

cognitions. *Personality and Social Psychology Review*, 19(1), 44–76. doi:10.1177/1088868314541858

Lau, Y. K. (2010). The impact of fathers' work and family conflicts on children's self-esteem: The hong kong case. *Social Indicators Research*, 95(3), 363–376. doi:10.1007/s11205-009-9535-5

Lee, C. Y. S., Anderson, J. J., Horowitz, J. L. & August G. J. (2009). Family income and parenting: The role of parental depression and social support. *Family Relations*, 58(4), 417-430. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00563.x

Linville, D., Chronister, K., Dishion, T., Todahl, J., Miller, J., Shaw, D., Gardner, F., & Wilson, M. (2010). A longitudinal analysis of parenting practices, couple satisfaction, and child behavior problems. *Journal of Marital & Family Therapy*, 36(2), 244-255. doi:10.1111/j.1752-0606.2009.00168.x

Lippold, M. A., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Nix, R. L., & Greenberg, M. T. Understanding how mindful parenting may be linked to mother-adolescent communication. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(9). doi: 10.1007/s10964-015-0325-x

McConnell, D., Breitreuz, R., & Savage, A. (2011). From financial hardship to child difficulties: Main and moderating effects of perceived social support. *Child: Care, Health and Development*, 37(5), 679–691. doi:10.1111/j.1365-2214.2010.01185.x

Medeiros, C., Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). The indirect effect of the mindful parenting of mothers and fathers on the child's perceived well-being through the child's attachment to parents. *Mindfulness*, 7(4), 916–927. doi:10.1007/s12671-016-0530-z

Miller, S., McKay, M. M., & Baptiste, D. (2007). Social support for African American low-income parents: The influence of preadolescents' risk behavior and support role on parental monitoring and child outcomes. *Social Work in Mental Health*, 5 (1-2), 121–145. doi:10.1300/J200v05n01_06

Moreira, H. & Canavarro, M. (2015). Individual and gender differences in mindful parenting: The role of attachment and caregiving representations. *Personality and Individual Differences*, 87, 13-19. doi:10.1016/j.paid.2015.07.021

Moreira, H. & Canavarro, M. (2017). Psychometric Properties of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale in a Sample of Portuguese Mothers. *Mindfulness*, 8 (3), 691-706. doi:10.1007/s12671-016-0647-0

Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J., & Canavarro, M. (2016). Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: The mediating role of self-compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 89(4), 369-384. doi:10.1111/papt.12082

Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223–250. doi:10.1080/15298860309027.

O'Connor, T. (2002). Annotation: The “effects” of parenting reconsidered: findings, challenges and applications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(5), 555-572. doi:10.1111/1469-7610.00046

Papalia, D., Olds, S., Feldman, R. (2001). *O mundo da criança* (8^a Ed.). Lisboa: McGraw-Hill

Parent, J., McKee, L. G., Rough, J., & Forehand, R. (2016). The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(1), 191–202. doi:10.1007/s10802-015-9978-x.

Roman, N. V. (2011). Maternal parenting in single and two-parent families in South Africa from a child's perspective. *Journal of Social Behavior and Personality*, 39(5), 577-586. doi:10.2224/sbp.2011.39.5.577

Sanders, M. R., & Mazzucchelli, T. G. (2013). The promotion of self-regulation through parenting interventions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16(1), 1-17. doi:10.1007/s10567-013-0129-z

Simons, R. L., & Johnson, C. The impact of marital and social network support on quality of parenting. In Pierce, G. R., Sarason, B. R., & Sarason, I. G. (Eds), *Handbook of social support and the family* (pp. 269-287). New York: Plenum Press.

Skinner, N., Hutchinson, C., & Pocock, B. (2012). *The big squeeze: Work, life and care in 2012 - The Australian Work and life index*. Australia: Centre for Work + Life.

Smetana, J. G., Metzger, A., Gettman, D. C., & Campione-Barr, N. (2006). Disclosure and secrecy in adolescent-parent relationships. *Child Development*, 77(1), 201–217. doi:10.1111/j.1467-8624.2006.00865.x

Taylor, Z. E., Conger, R. D., & Robins, R. W. (2015). Parenting practices and perceived social support: Longitudinal relations with the social competence of Mexican-origin children. *Journal of Latina/o Psychology*, 3(4), 193-208. doi:10.1037/lat0000038

Turpyn, C. & Chaplin, T. (2016). Mindful parenting and parent's emotion expression: Effects on adolescent risk behaviors. *Mindfulness*, 7 (1), 246-254. doi:10.1007/s12671-015-0440-5

Vieira, J., Ávila, M., & Matos, P. M. (2012). Attachment and parenting: The mediating role of work-family balance in Portuguese parents of pre-school children. *Family Relations*, 61(1), 32-50. doi:10.1111/j.1741-3729.2011.00680.x

Vieira, J. M., Matias, M., Lopez, F. G., & Matos, P. M. (2016). Relationships between work-family dynamics and parenting experiences: a dyadic analysis of dual-earner couples. *Work & Stress*, 30(3), 243-261. doi:10.1080/02678373.2016.1211772

Williams, K. & Whaler, R. (2009). Are mindful parents more authoritative and less authoritarian? An analysis of clinic-referred mothers. *Journal Child Family Studies*, 19(2), 230-235. doi:10.1007/s10926-009-9309-3

Wood, J. J., & Repetti, R. L. (2004). What gets dad involved? A longitudinal study of change in parental child caregiving involvement. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 237-249. doi:10.1037/0893-3200.18.1.237

Zahn-Waxler, C., Duggal, S., & Gruber, R. (2002). Parental psychopathology. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Social conditions and applied parenting* (2nd ed., Vol. 4). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.