

DM

Parentalidade e Educação Positiva

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Andreia Filipa Oliveira Correia Vasconcelos dos Santos

MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

setembro | 2021

Parentalidade e Educação Positiva

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Andreia Filipa Oliveira Correia Vasconcelos dos Santos

MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO

ORIENTAÇÃO

Margarida Maria Ferreira Diogo Dias Pocinho

CO-ORIENTAÇÃO

Soraia Fernandes Garcês

Agradecimentos

A elaboração da presente dissertação não seria possível sem o apoio incondicional de algumas pessoas, a quem não posso deixar de agradecer toda a disponibilidade e apoio concedido nesta etapa importante da minha formação acadêmica, o Mestrado em Psicologia da Educação.

No entanto, não tenho palavras para retratar a verdadeira dimensão dos sentimentos que me invadem neste momento importante da minha vida.

Em primeiro lugar, agradeço à minha orientadora Professora Doutora Margarida Pocinho e à minha coorientadora Professora Doutora Soraia Garcês por toda a vossa disponibilidade, críticas construtivas, sabedoria, competência e orientação, que levaram que eu crescesse, quer a nível profissional, quer a nível pessoal. Assim, uma significativa parte do meu crescimento deve-se a esse apoio, através da partilha de conhecimento e exemplo de profissionalismo como psicóloga.

Em segundo lugar, agradeço à Escola e aos todos professores que se prontificaram a colaborar na concretização deste projeto.

Agradeço ainda aos Encarregados de Educação por autorizaram a participação dos seus educandos, agradeço também a sua participação no trabalho de pesquisa e a todas os alunos que incansavelmente colaboraram neste estudo, que me aceitaram e receberam com carinho.

Um agradecimento especial à minha família, pelo apoio incondicional, encorajamento e por sempre estarem presentes e acreditando em mim, em especial a minha querida filha que é a razão de eu nunca ter desistido.

Acima de tudo, agradeço a Deus, pois sem a sua ajuda e apoio não encontraria forças e coragem para concretizar este sonho.

A todos, o meu muito obrigada!

“(...) a felicidade e a educação são, propriamente, intimamente ligados. A felicidade deve ser um objetivo da educação, e uma boa educação deve contribuir significativamente para a felicidade individual e coletiva”

Noddings (2003, p.1)

Índice

Resumo	5
Enquadramento teórico	8
A Psicologia Positiva e a Educação Positiva	8
Parentalidade Positiva	11
Estudo empírico	19
Objetivos e tipo de estudo	19
Participantes	21
Instrumentos	22
<i>Questionário sociodemográfico</i>	22
<i>Questionários para Alunos, Encarregados de Educação e Diretores de Turma</i>	22
<i>Perfil PERMA</i>	22
<i>Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)</i>	23
<i>Questionário de Estilos Parentais</i>	23
Procedimentos	23
<i>Descrição do Programa Educação Positiva: “Educando com o coração”</i>	24
<i>Descrição do Programa de Parentalidade Positiva: “Educando com amor”</i>	28
Resultados	30
Programa “Educando com o coração”	30
<i>Avaliação global dos alunos acerca do impacto/eficácia do programa “Educando com o coração”</i>	51
Programa “Educando com o amor”	53

Resultados das percepções das mães acerca do contributo do Programa.....	53
<i>Caso 1 (J.)</i>	<i>54</i>
<i>Caso 6 (F.).....</i>	<i>54</i>
<i>Caso 7 (A.).....</i>	<i>55</i>
<i>Caso 8 (R.).....</i>	<i>56</i>
<i>Caso 9 (A.S.)</i>	<i>57</i>
<i>Avaliação global dos pais acerca do impacto/eficácia do programa “Educando com amor”</i>	<i>58</i>
Discussão e Conclusão	63
Considerações finais.....	69
Referências.....	71

Resumo

O bem-estar é um fator determinante no processo de crescimento humano sendo um bom preditor de diversas variáveis como melhor saúde física, mental, relações mais satisfatórias, pensamento mais criativo e de aquisição de melhores aprendizagens. A Psicologia Positiva enquanto abordagem preventiva tem levado a Psicologia da Educação a interessar-se pelos benefícios da promoção do bem-estar em contexto educativo. Esta investigação teve como objetivo implementar um programa de Educação Positiva com alunos de 2.º e 3.º ciclos, e avaliar o seu impacto no bem-estar, regulação emocional, comportamento e desempenho académico dos alunos. Em simultâneo, foi implementado um programa de Educação Parental com cinco mães que lhes ofereceu a oportunidade de aperfeiçoar as suas competências educativas. Analisou-se o interesse, o grau de satisfação e a eficácia/impacto relativamente a esta intervenção. Os resultados indicam que a intervenção promoveu emoções mais positivas nos alunos, aquisição de maior clareza dos seus sentimentos, emoções e reparação emocional. Houve ainda uma melhoria da concentração, autocontrolo, autonomia, motivação para o estudo e desempenho escolar. A intervenção parental demonstrou satisfação generalizada pelas aprendizagens, mudanças e relações mais positivas com os filhos.

Palavras-chave: educação positiva, educação parental, bem-estar, alunos, relação mãe-filho(a)

Abstract

Well-being is a determining factor in the human growth process, being a good predictor of several variables such as better physical and mental health, more satisfactory relationships, more creative thinking and the acquisition of better learning. Positive Psychology as a preventive approach has led Educational Psychology to become interested in the benefits of promoting well-being in an educational context. This investigation aimed to implement a Positive Education program with 2nd and 3rd cycle students, and to assess its impact on students' well-being, emotional and behavioral regulation, and academic performance. Simultaneously, a Parental Education program was implemented with five mothers, which offered them the opportunity to improve their educational skills. Interest, degree of satisfaction and effectiveness/impact regarding this intervention were analyzed. The results indicate that the intervention promoted more positive emotions in students, acquisition of greater clarity in their feelings, emotions and emotional repair. There was also an improvement in concentration, self-control, autonomy, motivation to study and school performance. Parental intervention showed widespread satisfaction with learning, changes and more positive relationships with their children.

Keywords: positive education, parental education, well-being, students, mother-child relationship

Introdução

A educação nas escolas ao longo do tempo tem sofrido sucessivas (re)estruturações. É dada à escola cada vez mais autonomia, no que toca à oferta educativa e formativa aos alunos. A (in)disciplina na escola, o desinteresse, o desânimo, a falta de motivação, de objetivos e a carência afetiva dos alunos está na ordem do dia o que não os ajuda a desempenhar a sua tarefa, que é aprender.

A Psicologia Positiva aplicada em contexto escolar (Educação Positiva) poderá oferecer a estes alunos e suas famílias uma maior motivação e mais vontade de aprender, perspetivando objetivos realistas e atingíveis ao longo da sua vida, tornando-os indivíduos mais ajustados, felizes e dando-lhes estratégias para enfrentarem dificuldades no presente e no futuro.

O presente estudo pretende avaliar a eficácia de dois programas construídos com base na Educação/Parentalidade Positiva ao nível do bem-estar, expressão emocional, comportamento, desempenho académico e equilíbrio familiar em alunos do 2.º e 3.º ciclo e suas famílias.

Esta dissertação é composta por duas partes: a primeira, onde se realiza uma revisão da literatura sobre Educação e Parentalidade Positiva e a segunda onde se descreve os dois programas de intervenção, se apresentam e discutem os resultados da sua aplicação e se apontam também possíveis investigações futuras nesta área.

Enquadramento teórico

A Psicologia Positiva e a Educação Positiva

A Psicologia Positiva surgiu por volta do ano 2000 com Martin Seligman (Garcês, Pocinho, Jesus & Rieber, 2018). Esta tem vindo nos últimos anos a ser alvo de grande interesse e estudo, prova disso são os inúmeros artigos publicados em revistas científicas da especialidade como a *American Psychologist* e o *Journal of Social and Clinical Psychological Inquiry*, em que o foco são os aspetos positivos do funcionamento humano (Vásquez, 2006 citado por Pedro, 2017).

Esta nova perspetiva científica tem como fins melhorar a qualidade de vida das pessoas, prevenir patologias, explorar aquilo que faz a vida valer a pena e produzir condições para isso (Seligman, 2019). Neste sentido, Seligman criou o modelo promotor do bem-estar psicológico que olha para o lado positivo dos eventos psicológicos, mesmo que estes sejam extremamente negativos: o PERMA. O modelo PERMA mostra que as emoções positivas (*P-Positive Emotions*), o envolvimento (*E- Engagement*), as relações significativas (*R- Relationship*), o significado que damos à vida (*M- Meaning*), e os sentimentos de autoeficácia (*A- Achievement*) são os meios mais apropriados para chegar ao bem-estar, e depois atingir a felicidade plena em última instância (Pocinho, 2018).

Mas, então o que é o bem-estar? De acordo com algumas pesquisas, este conceito remete-nos para diversos tipos de bem-estar: o bem-estar material, bem-estar social, bem-estar físico, bem-estar profissional, bem-estar emocional, bem-estar experiencial, bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico, bem-estar hedónico e o bem-estar eudemónico (Bisquerra, 2013, citado por Alzira & Paniello, 2017).

O bem-estar experiencial (Modelo HOPE – Experiência Psicológica Humana Ótima), concetualizado com base na Psicologia Positiva, é definido como um estado pessoal de realização durante uma “experiência” onde o bem-estar do indivíduo é influenciado pela

criatividade (desejo de procurar e vivenciar novas experiências), otimismo (capacidade de encarar os acontecimentos menos agradáveis como específicos, instáveis e externos, e espiritualidade (a procura de experiência significativas). Como resultado, o bem-estar influencia a experiência numa situação/momento e é influenciado por esta. A criatividade, o otimismo e a espiritualidade podem influenciar as atividades/ações que os indivíduos desenvolvem durante essa situação/momento e, conseqüentemente, terão impacto no seu bem-estar (Garcês & Pocinho 2019; Garcês, Pocinho & Jesus, 2017).

A Psicologia Positiva tem vindo a ganhar cada vez mais destaque, e apresenta-se como o estudo científico dos fatores e processos que conduzem à otimização do funcionamento do indivíduo. Oferece também, um olhar sobre o outro lado, o que é bom e forte na humanidade, nos ambientes, ensinando formas de cultivar e sustentar essas qualidades e promovendo uma forma mais benéfica de viver a vida (Ramôa, 2016). A Psicologia Positiva pretende mudar o foco das preocupações, reparar as fraquezas e aprimorar as qualidades positivas dos indivíduos, ajudando-os a identificar e a aumentar os pontos fortes e promover a resiliência e emoções positivas (White & Murray, 2015; Clonan, Chafouleas, McDougal & Riley-Tillman, 2004). Esta não desconsidera as dificuldades, mas foca-se nas questões positivas como as qualidades e competências, identificando fatores que promovem a qualidade de vida, a felicidade e o bem-estar nos indivíduos, grupos e organizações (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014; Silva & Boehs, 2017).

A Educação Positiva surge como um novo paradigma educacional complementando as práticas tradicionais (O'Shaughnessy & Larson, 2014, citados por White, 2016; Norrish et al., 2013) tendo como objetivos estimular, apoiar o florescimento das escolas e dos indivíduos, promover autonomia, realização e desempenho académico (Cintra & Guerra, 2017; Norrish, 2015). Na literatura, o termo surge pela primeira vez em 2009, no artigo *Positive Education: positive psychology and classroom interventions*, de Seligman, Ernst, Gillham, Reivich e

Linkins (2009), em que esta é definida como uma Educação tanto para as habilidades tradicionais como para a felicidade. Para Norrish, Williams, O'Connor, & Robinson (2013, p. 143) a Educação Positiva é a “traditional education focused on academic skills development, complemented by approaches that nurture wellbeing and promote good mental health”. Segundo Norrish et al., (2013) é possível encontrar a Psicologia Positiva na escola quando os alunos estão felizes, crescendo nas suas relações sociais, atingindo os seus objetivos com confiança e competência; e quando se sentem incluídos na turma e se comprometem e envolvem com a aprendizagem.

No início, os estudos e as intervenções baseados na Psicologia Positiva se focaram principalmente nas crianças e jovens estudantes sendo realizadas investigações sobre a relação entre bem-estar e resultados académicos. Foram então, colocados em prática programas como o *Penn Resiliency Program (PRP)* e o *Strath Haven Positive Psychology Curriculum* (Cronlund, 2008; Norrish, 2015). Nestes programas os participantes recebem lições sobre habilidades cognitivo-comportamentais e sociais, com o objetivo de desenvolver resiliência, bem-estar e habilidades sociais e emocionais, a desenvolver força de caráter, relações de apoio, sentido de vida e, também, elevar as emoções positivas, otimismo, resiliência, gratidão e reduzir as emoções negativas (Norrish, 2015). Durante os últimos vinte anos, 21 estudos realizados avaliaram o PRP e apontaram a sua eficácia na redução e prevenção da depressão e ansiedade, redução do sentimento de impotência, aumento do otimismo e do bem-estar, redução de problemas de conduta e melhora no comportamento relacionado com a saúde (Seligman, 2011).

A literatura, parece apontar que a adoção de estratégias de intervenção em contexto escolar, de constructos psicológicos positivos, poderá produzir resultados positivos em momentos posteriores da vida das crianças e jovens. A manifestação de bem-estar em contexto escolar trará benefícios no desempenho académico, a nível pessoal e por sua vez, se irá refletir

nos restantes contextos em que a criança está inserida (Seligman et al., 2009; Vieira, Saxe & Gonçalves, 2015). Maximizar também, os pontos fortes dos alunos, promover a sua resiliência e a sua capacidade para gerir emoções, faz com que melhore a relação entre professor-aluno, bem como a sua aprendizagem, tendo grandes impactos ao nível do clima escolar (Norrish et al., 2013). Os ambientes que promovem as competências individuais, como o otimismo e a resiliência através da implementação de metodologias, são consideradas instituições mais positivas (Clonan et al., 2004).

Neste âmbito, foi recentemente desenvolvido um estudo longitudinal cujos resultados junto de alunos do 9.º ano revelam uma melhora significativa na saúde mental (diminuição dos sintomas depressivos e ansiosos) e bem-estar (por exemplo, satisfação com a vida, emoções positivas, *engagement* e significado) em comparação com o grupo de controlo. Os alunos do 10.º ano, apresentaram aumentos significativos nos níveis de mentalidade de crescimento, de significado e de esperança em comparação com os alunos do grupo de controlo. Houve também, um aumento significativo no bem-estar, nas relações sociais e na saúde física no final do ano letivo (ex: na variabilidade da frequência cardíaca). Durante o estudo, os alunos de modo geral evidenciaram níveis mais altos de satisfação com a vida, felicidade, gratidão e perseverança em comparação com o grupo de controlo (Seligman & Adler, 2018).

Outros estudos realizados, demonstraram que os programas de Educação Positiva nas escolas promoveram um aumento da resiliência, de emoções positivas, da assertividade, da criatividade, tal como da prevenção da depressão e do otimismo, ao inspirar os alunos a refletirem acerca das suas dificuldades de uma forma realista e maleável (Seligman, 2011).

Parentalidade Positiva

A Parentalidade Positiva, tem por base a Psicologia Positiva, e tem servido de suporte para desenvolver alguns programas de intervenção. O conceito é definido como um

comportamento parental baseado no melhor interesse das crianças, assegurando o seu desenvolvimento, educação, capacitação, proporcionando-lhe reconhecimento e orientação, sem violência e com limites para possibilitar o seu pleno desenvolvimento (Conselho da Europa, 2006).

O conceito de parentalidade positiva é recente e este tipo de intervenções também. Numa perspetiva desenvolvimentista, a parentalidade apresenta-se como objeto de estudo de extrema importância, tendo em conta o desenvolvimento da criança. É no núcleo familiar que a criança desenvolve as competências cognitivas, sociais e afetivas necessárias a um crescimento harmonioso, daí o interesse primordial em analisar os processos através dos quais os pais influenciam esse mesmo crescimento (Bettencourt, 2018).

Segundo Cruz (2005, p.13), a parentalidade é o “conjunto de ações iniciadas pelos pais ou prestadores de cuidados, junto dos seus filhos no sentido de promover o seu desenvolvimento, utilizando os recursos que dispõem dentro da família, e na comunidade”. Dadam (2011), define parentalidade como um conjunto de funções concedidas aos pais para que eles possam zelar, cuidar, ajudar a crescer e a formar os seus filhos, ou seja todos os papéis que os pais devem conhecer para promover o desenvolvimento da criança. A Educação Parental é um “recurso psicoeducativo que procura promover mudanças a nível cognitivo, afetivo e comportamental nas figuras parentais” (Rodrigo, Màiquez & Martin, 2010, p. 10 citado por Bettencourt, 2018).

Ballenato, (2019) diz-nos que a formação parental tem como objetivos, proporcionar um espaço de reflexão e partilha de experiências acerca da função parental, contribuir com estratégias e alternativas para a resolução de problemas, estimular diferentes tipos de comunicação mais assertivas e eficazes e melhorar a dinâmica familiar.

Os programas de educação parental para além de proporcionarem educação (conhecimentos) para a parentalidade, ajudam os pais a compreender as necessidades dos

filhos, permitindo assim, aumentar o envolvimento e participação dos pais no processo de educação das crianças (Jacobson (sd) citado por Ponzetti, 2014).

O ambiente em que a criança nasce, cresce e se desenvolve, as respostas que obtém desse meio e a estimulação ambiental que recebe determinam o seu comportamento, o bom desenvolvimento, ou seja, fica dependente do contexto familiar em que a criança está inserida. A família é como uma fonte geradora de princípios e valores, importantes para o desenvolvimento de toda a família. Ao ajudar a melhorar as suas competências parentais, só irá contribuir para um melhor desenvolvimento e utilização de técnicas educativas mais ajustadas (Coutinho, 2004).

A Parentalidade Positiva de acordo com as Recomendações do Conselho da Europa, (2006) ocupa-se em ajudar as famílias no desenvolvimento de padrões de relacionamento mais saudáveis com os filhos, no exercício da autoridade, do diálogo, no respeito e numa educação baseada no afeto, através da aquisição de competências relacionais (Abreu-Lima et al., 2010). O documento é um alerta para a necessidade de pensar diferente sobre os desafios da parentalidade e como lhes dar resposta, no sentido de promover práticas positivas (Lima, 2018). Este conceito passou a ser do domínio público, onde é reconhecida a natureza essencial das famílias e dos papéis parentais criando-se as condições necessárias para a parentalidade positiva tendo em conta o superior interesse da criança.

A Parentalidade Positiva passou a estar na ordem do dia. Parecem assim, criadas as condições propícias ao desenvolvimento de iniciativas que possam dar resposta às necessidades e dificuldades sentidas pelas famílias. Nesta ordem de ideias, torna-se necessário ter ferramentas adequadas, com eficácia comprovada e passíveis de serem implementadas com os recursos disponíveis, de forma a fazer a diferença na vida das crianças (Lima, 2018).

O domínio da intervenção com pais e a noção de Parentalidade Positiva configura-se assim numa ótica universal e de acordo com um novo paradigma. Os pais são os atores

principais, os mais capazes para lidar com os seus filhos, sendo que a qualidade das relações pais-filhos não depende apenas dos genes ou da biologia. Os pais são aprendizes ativos, capazes de alterar, quando necessário, as suas práticas, no sentido de obter-se resultados desenvolvimentais mais positivos quer para os filhos, quer para eles próprios. Considera-se, que todos os pais podem beneficiar de uma intervenção adequada, em doses diferentes, de acordo com a configuração específica dos fatores internos e externos que determinam o seu grau de competência e necessidade (Sanders & Mazzucchelli, 2018).

A intervenção na parentalidade, devido à sua complexidade, pode assumir diversos contextos ou modalidades (Cruz & Ducharme, 2006). O autor Popkin (1989) afirma que a intervenção individualizada está inteiramente ligada ao aconselhamento, mas, as formações parentais são feitas, na sua maioria em formato de grupo (Abreu-Lima, et al., 2010) e quanto à sua natureza podem ter um carácter preventivo ou terapêutico (Vale & Costa, 1994/1995).

Bahls e Ingberman (2005, p. 401), dizem que “as crianças que são privadas de experiências positivas e consistentes no ambiente familiar são as mais carentes de experiências reforçadoras ao chegarem à escola” sendo, mais vulneráveis à ocorrência de problemas.

A nível dos programas baseados em evidência científica, que demonstram a eficácia de programas de parentalidade positiva ao nível dos pais e das próprias crianças, em contextos diversificados temos como exemplo, o programa Triple P - Promover a Parentalidade Positiva, desenvolvido na Universidade de Queensland pelo Professor Mat Sanders e sua equipa com o objetivo de prevenir problemas comportamentais, emocionais e desenvolvimentais graves nas crianças, promovendo os conhecimentos, competências, confiança dos pais, promover um ambiente caloroso, seguro, não violento e não conflituoso, possibilitando a aprendizagem de conhecimentos, competências e a autossuficiência nos pais, ajudando os pais a desenvolver estratégias eficazes e positivas de gestão do comportamento dos filhos, promover competências sociais, emocionais, intelectuais e da linguagem das crianças (Lima, 2018). A importância das

cognições parentais e o papel de atribuições, expectativas e crenças na determinação do sentimento de competência e comportamentos parentais, também fazem parte da base teórica do sistema Triple P (Sanders & Prinz, 2018).

Outra competência parental importante é a autorregulação. Este constructo é originário da teoria cognitivo-social (Bandura, 2000, citado por Sanders & Prinz, 2018), sendo considerado o processo pelo qual os pais aprendem competências para mudar o seu comportamento, tornando-se mais autónomos na resolução de problemas. O desenvolvimento da autorregulação permite aos pais desenvolver expectativas positivas sobre as suas competências e capacidades para mudanças positivas, tornando-os mais reflexivos, capazes de identificar os seus pontos fortes e fracos, de forma a realizarem autoavaliações e atribuições construtivas, aumentando a sua confiança para lidar com desafios futuros.

Os estudos mostram que o programa Triple P teve resultados positivos nas crianças e nos seus pais. As crianças apresentaram menos problemas emocionais, de comportamento e sociais. A nível dos pais os resultados positivos abrangiam as práticas parentais, a satisfação e a eficácia parental. Também, foram encontradas diferenças significativas no ajustamento parental e na relação do casal. Nas crianças, o impacto positivo do Triple P foi também encontrado ao nível da autoestima, do desempenho escolar, relacionamento com colegas e menor probabilidade do uso de drogas ou delinquência (Pickering & Sanders, 2016).

Outros estudos salientam aspetos como o aumento dos conhecimentos dos pais sobre o desenvolvimento das crianças, padrões de comunicação mais eficazes, aumento dos níveis de regulação emocional, melhores relações entre os pais e a escola, maior envolvimento no percurso escolar dos filhos, diminuição nos valores de depressão e stress parental, menos conflito conjugal e com os filhos (Au et al., 2014; de Graaf, Speetjens, Smit, Wolff, & Tavecchio, 2008; Leung, Fan, & Sanders, 2013; Nowak & Heinrichs, 2008; Sanders, Kirby, Tellegen, & Day, 2014).

Em Portugal são quase inexistentes os programas de parentalidade positiva baseados em evidência. A maior parte das intervenções são planeadas caso a caso e à medida, o que se traduz em enorme investimento de tempo por parte dos profissionais, com um retorno duvidoso, em termos de mudanças positivas e sustentadas nas famílias (Lima, 2018).

O Triple P tem vindo a ser utilizado por um grupo de investigadoras portuguesas, que estão seguros de que este tipo de intervenção é adequado ao nosso contexto sociocultural, com benefícios óbvios em termos de custo-benefício para além da eficácia comprovada em outros países e em distintos contextos (Nogueira, Costa, Macedo-Pinto, & Cruz, 2017).

Na parentalidade, uma das dimensões avaliadas são os estilos parentais. As crenças dos pais sobre a parentalidade são expressas, entre outros, nos seus estilos e práticas parentais. Os estilos são definidos como um conjunto de atitudes, valores e crenças relativas à criança, transmitidos através do clima emocional nas interações com a criança, e que se refletem nas estratégias e comportamentos adotados pelos pais (práticas parentais) (Darling & Steinberg, 1993 citado por Amaral et al., 2020).

Martins (2019) definiu quatro estilos educativos baseados no controlo exercido sobre a criança e a responsividade às suas necessidades: o autoritário, permissivo, negligente e democrático. Diversos estudos indicam que os estilos autoritário e permissivo se encontram frequentemente associados a uma parentalidade negativa (Braza et al., 2015; Williams et al., 2009), dado apresentarem consequências negativas para o ajustamento socioemocional e comportamental das crianças e jovens (Chora et al., 2019; Jia et al., 2014).

A diversidade de programas de educação parental existentes facilita o progresso das intervenções. Os programas têm implícita uma teoria sobre a forma como os pais influenciam os filhos e a forma como as crianças se desenvolvem e são permeáveis à influência parental. As intervenções são centralizadas na promoção e no fortalecimento das famílias e procuram disponibilizar mais informação e promover mais competências, mais responsabilidades e mais

poder de decisão junto de pais de crianças em risco de desenvolvimento (Abreu-Lima et al., 2010).

Os programas de educação parental focam-se em temáticas relacionadas com a relação educativa, satisfação dos direitos e necessidades da criança, práticas parentais positivas, respeito pela individualidade da criança, reforço dos comportamentos de aprendizagem, o suporte emocional e na responsividade adequada às necessidades da criança. As intervenções grupais têm a vantagem de reduzirem os sentimentos e as experiências de isolamento, possibilitando a partilha de experiências similares, bem como a possibilidade de modelagem e apoio mútuo entre pais (Abreu-Lima et al., 2010).

O *Positive Parenting Program* foi em 1992 comprovado cientificamente pela Universidade de Queensland Brisband na Austrália. Sugere rotinas simples e pequenas mudanças que podem fazer grande diferença nas relações e práticas familiares. Ajuda a compreender o modo como a família trabalha, como pensa, como sente. Tem como objetivos criar pais estáveis, solidários e famílias harmoniosas. Promove a capacidade para gerir de forma positiva, os comportamentos problemáticos, para construir relações positivas entre pais e filhos para a resolução de conflitos e para planear, com antecedência, no sentido de evitar ou controlar situações potencialmente difíceis (Sanders et al., 2010).

Em Espanha, foi criado no ano 2000 um programa – *Programa de Apoyo Personal y Familiar* pela equipa de intervenção familiar do Departamento de psicología Evolutiva y de la Educación, da Universidade de Laguna, em Canárias. Este programa tem como objetivo facultar momentos de descoberta de competências pessoais e sociais, e reforço do seu papel enquanto pais a partir de práticas reflexivas (Quintana, Byrne, Chaves, Ruiz, López & Suárez, 2009). Com aplicação do programa obtiveram resultados significativos no que diz respeito à mudança de práticas parentais mais eficazes, baseadas na negociação com os filhos.

Programas parentais como os “*Anos Incríveis*”; “*Fortalecimento de Famílias*”, e “*Construir Famílias*” são programas internacionais, que foram validados, traduzidos e adaptados para a população portuguesa. Os programas “*Mais família*”; “*Em Busca do Tesouro das Famílias*” e a “*Missão C*” são programas nacionais que foram construídos tendo por base programas internacionais que ainda não foram suficientemente testados do ponto de vista científico, contudo possuem um conjunto de conteúdos e procedimentos que permitem a sua aplicação (Abreu-Lima et al., 2010).

O programa “*Anos Incríveis*”, é um programa americano que tem como objetivo a prevenção e intervenção baseada na evidência. Os resultados revelam que o programa permite a redução de sintomatologias de hiperatividade, défice de atenção e oposição e desafio, agressividade e impulsividade e um acréscimo das competências parentais (Abreu-Lima et al., 2010). O programa “*Fortalecimento de Famílias*” tem como objetivo a prevenção, criar um espaço de reflexão no qual pais e filhos possam criar formas eficazes de comunicação e relacionamento, proporcionando o bem-estar e fortalecer os vínculos na família e na comunidade através do desenvolvimento de competências sociais (Abreu-Lima et al., 2010). O programa “*Missão C*” tem como objetivos ajudar os pais de adolescentes a melhorar a gestão da disciplina e comunicação pais/filhos, aumentar a eficácia e a satisfação parentais, aumentar incentivo à qualificação escolar e profissional dos jovens. Os objetivos para a família são a melhoria da organização, da resiliência familiar, aumentar a orientação atividades culturais e recreativas sendo que os objetivos dos adolescentes são a diminuição de problemas de comportamento, aumento de comportamentos pró-sociais, aumento das expectativas e crenças de realização pessoal e profissional e aumento de estratégias de exploração e investimento vocacional (Abreu-Lima et al., 2010; Almeida et al., 2012).

O Programa “*Crescer Felizes*” (López, Quintana & Chaves, 2010) pretende intervir com os pais, de forma a facilitar as suas experiências educativas, divulgando a importância da

formação parental (Fernandes, 2011). Os resultados apontam que o programa é eficaz, visto que os pais adquiriram várias competências: são capazes de perceber que devem modificar alguns dos seus comportamentos, estão mais conscientes das suas práticas educativas, dão valor a outras estratégias que não o castigo físico, isolam-se menos socialmente e são capazes de respeitar os sentimentos dos seus filhos.

O programa “*Viver a Adolescência em família*”: Programa Psicoeducativo para promover a Convivência Familiar (López, Quintana & Chaves, 2010), aplicado por Faria, Camacho, Antunes e Almeida (2012) tem como objetivo apoiar e promover o desempenho da parentalidade e a vivência positiva da adolescência e promover o desenvolvimento pessoal dos pais e avaliar e refletir sobre as perceções das mães, bem como as singularidades de implementação do programa. Os resultados indicam que os participantes tiveram ganhos: a nível da aprendizagem, a nível emocional e na relação com outro, os pais dão mais importância aos aspetos relacionais, confrontando os filhos com regras e limites, concebendo um ambiente de afeto e suporte emocional (Antunes, Medina & Almeida, 2013).

Deste modo, observa-se que a aplicação de programas de Educação e Parentalidade Positiva poderão trazer grandes benefícios junto da comunidade escolar. Neste sentido, de seguida apresenta-se o estudo empírico realizado decorrente da aplicação de dois programas de Educação e Parentalidade Positiva.

Estudo empírico

Objetivos e tipo de estudo

Esta investigação é um estudo de caso e teve como objetivo criar, implementar e avaliar a eficácia de um programa de Educação Positiva com alunos de 2.º e 3.º ciclos do ensino básico,

e de um programa de intervenção com as mães com enfoque na Parentalidade Positiva. Pretendeu-se avaliar o impacto destas intervenções no bem-estar, regulação emocional, comportamental, desempenho académico dos alunos e no equilíbrio familiar.

Neste contexto, a questão de investigação é a seguinte: qual o impacto dum programa de Educação Positiva e de Parentalidade Positiva no bem-estar, comportamentos, regulação emocional, desempenho académico dos alunos e no equilíbrio familiar?

Os estudos de caso visam a observação de fenómenos raros, mas ricos ou importantes do ponto de vista de informação contida para questionar uma dada teoria ou contrapor teorias, para explorar uma hipótese ou uma metodologia de análise. Este método pode ser particularmente importante na avaliação de uma metodologia de intervenção, na averiguação de efeitos de traumatismos ou na evolução de determinadas casuísticas (Almeida & Freire, 2008). Neste caso em particular, pretende-se avaliar os efeitos/impactos das intervenções e evoluções de cada criança a nível emocional, comportamental e desempenho escolar e mudanças na educação dos filhos e nas interações parentais, sendo, para tal, realizado um pré-teste e pós-teste. Adotou-se essencialmente a metodologia qualitativa para análise dos dados, recorrendo à análise de conteúdo. Neste sentido, a análise de conteúdo “é um conjunto de técnicas de análises de comunicações, que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens. A intenção da análise do conteúdo é a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção e de receção das mensagens, inferência esta que recorre a indicadores (quantitativos ou não)” (Bardin, 1977, p. 38).

O programa de Educação Positiva para os alunos foi designado “*Educando com o coração*”. Teve como objetivo promover conhecimentos no domínio da inteligência emocional, da Psicologia Positiva, e da Educação Positiva, tais como a autonomia e a responsabilidade, a descoberta e gestão das emoções (autoconhecimento, autorregulação) e

autoestima. O último objetivo deste programa é promover um desenvolvimento ótimo a nível escolar, social, emocional e comportamental.

O programa de Parentalidade Positiva foi denominado “*Educando com amor*”. Teve como objetivo promover a reflexão e divulgação de conhecimentos dos domínios da parentalidade; promover a reflexão sobre os desafios e problemáticas educativas, familiares, sociais e individuais tendo como foco a solução e não o problema ou desafio. O principal contributo é promover uma educação parental positiva e criar pais mais íntegros, responsáveis, saudáveis e felizes.

Participantes

O programa de Educação Positiva “*Educando com o coração*” contou com a participação de nove alunos de quatro turmas do 2.º e 3.º ciclos, quatro do sexo masculino e cinco do sexo feminino com idades compreendidas entre os 10 e os 13 anos de idade. São alunos com diagnóstico de dificuldades de aprendizagem, problemas de comportamento e de interação e socialização. Frequentam uma Escola de Ensino Básico e Secundário, do meio rural, na Ilha da Madeira.

O programa de Educação Parental “*Educando com amor*” contou com a participação de cinco mães (correspondentes a cinco mães dos nove alunos que participaram no programa de Educação Positiva e que aceitaram participar neste programa), casadas, com idades que variam entre os 36 e os 55 anos. Uma mãe tem o 4.º ano de escolaridade, uma tem o 6.º ano de escolaridade, duas o 9.º ano de escolaridade e uma possui Ensino Superior.

Instrumentos

Questionário sociodemográfico

Construiu-se um *Questionário Sociodemográfico*, para recolher dados dos participantes, atendendo às suas características individuais: idade, género, nível de educação do aluno, idade, profissão, estado civil e nível de escolaridade dos Encarregados de Educação (EE).

Questionários para Alunos, Encarregados de Educação e Diretores de Turma

Os questionários foram construídos propositadamente para este estudo, tendo em conta as necessidades do programa. Tiveram como objetivo recolher as perceções dos alunos, mães e DT acerca do bem-estar (sentimentos), emoções (autocontrolo e autorregulação), comportamento e desempenho escolar dos alunos antes e após a intervenção. Estes questionários foram constituídos por 4/5 questões de resposta direta e escolha múltipla.

Perfil PERMA

O *Perfil PERMA de Pocinho et al.* (em validação) – versão portuguesa, mede cinco pilares do bem-estar definidos na Psicologia Positiva por Seligman: emoções positivas, Envolvimento, relações positivas, *meaning* (significado) e *Acomplishment* (realizações). Para além disso, avalia outros fatores independentes a saúde, emoções negativas e solidão. É composta por 23 itens, 15 dos quais avaliam os cinco pilares do bem-estar (três itens para cada fator) e aquele que representa o bem-estar geral, que aparece como um item de critério. Foi utilizada uma escala de respostas tipo *Likert* de 1, Nunca, a 10, Sempre, de 1, Nada, a 10, Completamente, de 1, Muito má, a 10, Muito boa, ou de 1, Pouco, a 10, Muito.

Escala do Bem-Estar Experiencial (EBE)

A escala do Bem-Estar Experiencial (EBE) de Pocinho e Garcês (2019) avalia o bem-estar face às experiências vivenciada, através de 10 itens. As respostas são dadas baseadas no

bem-estar atual “no último mês”. Foi utilizada uma escala de respostas tipo *Likert* de 1, Discordo Totalmente, a 7, Concordo Totalmente. As pontuações totais são obtidas pela soma de todos os itens, variando entre um mínimo de 10 e máximo de 70 pontos.

Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)

A TMMS-24 (Queiroz, 1995) – versão portuguesa avalia o metaconhecimento dos estados emocionais mediante 24 itens. Contem três dimensões chave da inteligência emocional percebida com 8 itens cada uma: Atenção às emoções, Clareza de sentimentos e Reparação do estado emocional. Os participantes avaliam até que ponto concordam com cada afirmação, utilizando para o efeito uma escala *Likert* de 5 pontos, em que 1 significa “Discordo totalmente” e 5 “Concordo totalmente”.

Questionário de Estilos Parentais

Este questionário foi elaborado propositadamente para este estudo, tendo em contas as necessidades do programa e baseado na pesquisa bibliográfica (Dias, 2019; Martins, 2019) para avaliar a qualidade da interação dos pais com os seus filhos. O questionário avalia as interações baseando-se em quatro estilos educativos (democrático, autoritário, negligente, permissivo), tendo cinco itens para cada um. O questionário apresenta um conjunto de afirmações acerca de comportamentos que os pais podem apresentar quando interagem com os filhos. Foi utilizada uma escala de resposta tipo *Likert* de 4 pontos, em que 1 significa “Nunca”, 2 “Às vezes”, 3 “Quase sempre” e 4 “Sempre”.

Procedimentos

Como acima referido, foi construído e aplicado um programa de Educação Positiva “*Educado com o coração*” a um grupo de alunos de 2.º e 3.º ciclos do ensino básico. O programa contou com 10 sessões de 45 minutos semanais entre os meses de fevereiro e maio

de 2021. Os objetivos para ambos os ciclos foram iguais, mas houve a necessidade de adaptar as atividades de acordo com as características desenvolvimentais e especificidades dos alunos.

Foi solicitada a autorização às mães através de chamada telefónica, explicando o estudo, pedindo as devidas autorizações e posteriormente foi elaborado e enviado um consentimento informado em papel e via email. Numa fase posterior, estas mães foram convidadas para participar no programa “*Educando com amor*”, que contou com cinco sessões de 60 minutos entre março e maio de 2021.

A recolha de dados ocorreu em dois momentos distintos: pré-teste (janeiro e fevereiro) e pós-teste (maio e junho). Os instrumentos foram aplicados no Gabinete do Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) tendo sido dadas instruções padronizadas a todos os participantes, lidas em voz alta, no sentido de garantir a igualdade de tratamento. Salienta-se que se esclareceram a cada um dos alunos todas as dúvidas, bem como o preenchimento das escalas individualmente. A confidencialidade e anonimato dos dados foi garantida.

Analisaram-se as classificações do 1.º e 2.º semestre, com o objetivo de verificar se houve aumento do desempenho escolar, expressas numa escala numérica de 2 (Não satisfaz) a 5 (Muito Bom).

Descrição do Programa Educação Positiva: “Educando com o coração”

O programa de Educação Positiva foi elaborado propositadamente para esta investigação, sendo constituído por 10 sessões. Cada sessão foi desenvolvida seguindo um guião de estrutura, no qual está patente o tema, os objetivos, as estratégias/atividades (tabela 1). O objetivo deste programa é promover competências sociais e emocionais e o promover o desenvolvimento psicológico positivo dos alunos. O programa decorreu entre janeiro e maio de 2021, uma vez por semana no SPO. Com o 3.º ciclo as sessões inicialmente decorreram no

SPO, e depois, foram realizadas online (via zoom) devido à situação epidemiológica que levou à suspensão temporária das aulas. As sessões com o 2.º ciclo foram todas realizadas no SPO.

Algumas das atividades práticas desenvolvidas foram inspiradas no livro “*Como promover as competências sociais e emocionais das crianças*”, em que Webster-Stratton (2018) propõe o aumento de práticas educativas positivas estimuladoras do desenvolvimento das competências sociais e emocionais e do reforço das relações positivas. Outro livro que serviu de inspiração de algumas atividades foi o livro “*Crescer a Brincar*” de Moreira (2002), que apresenta um conjunto de intervenções de promoção de competências sociais e emocionais para ajudar as crianças a se desenvolverem de forma saudável, aprendendo a se expressar e a comunicar.

Tabela 1

Plano de Sessões “Educando com o Coração”

Sessão	Objetivos	Atividades 2.º Ciclo	Atividades 3.º Ciclo
1 Autoconhecimento	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação do psicólogo e dos alunos; - Apresentação do programa, dos objetivos e das regras importantes para o funcionamento das sessões e expectativas de cada um em relação ao projeto; - Facilitar o autoconhecimento e conhecimento mútuo; - Como alcançar o autoconhecimento e benefícios; - Introduzir o tema emoções. 	<ul style="list-style-type: none"> “O meu nome” extraído do livro: “83 Jogos Psicológicos Para a Dinâmica de Grupos” de Manes (2018); “O faz de conta das emoções”. 	<ul style="list-style-type: none"> “O meu nome” extraído do livro: “83 Jogos Psicológicos Para a Dinâmica de Grupos” de Manes (2018); “Doce e amargo”.
2 Emoções	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer as emoções através das manifestações corporais; - Perceber que estímulos similares 	<ul style="list-style-type: none"> “Advinha como me sinto”; “Onde moram as emoções no mapa do corpo”. 	<ul style="list-style-type: none"> “Advinha como me sinto”; “Qual a emoção...”.

podem gerar emoções diferentes em pessoas diferentes;
- Importância de conhecer as emoções.

Desafio	Prestar atenção às suas emoções e às emoções dos outros.		
3 Regulação emocional	- Perceber o conceito de regulação emocional e o oposto; - Função das emoções e importância de identificá-las; - Estratégias para gerir as emoções.	“Wally de Trapos e Homem Lata” extraído do livro “Como promover as Competências Sociais e Emocionais das crianças” de Webster-Stratton (2018); “Tempo em silêncio” - Meditação: “A nuvem é macia”, extraído do livro “Como promover as Competências Sociais e Emocionais das crianças” de Webster-Stratton (2018).	“Que sentimento te encontras hoje?” extraído do livro “Crescer a brincar: bloco de atividades para a promoção do ajustamento psicológico” de Moreira (2002); “Tempo em silêncio” - Meditação: “A nuvem é macia”, extraído do livro “Como promover as Competências Sociais e Emocionais das crianças” de Webster-Stratton (2018).
Desafio	Partilhar com alguém de confiança o que sentem.		
4 Otimismo	- Definir otimismo, características do otimista; - Formas de desenvolver o otimismo, emoções positivas e seus benefícios.	“Os óculos mágicos” extraído do livro “Crescer a brincar: bloco de atividades para a promoção do ajustamento psicológico” de Moreira (2002).	“Os óculos mágicos” extraído do livro “Crescer a brincar: bloco de atividades para a promoção do ajustamento psicológico” de Moreira (2002); “Atitude otimista e pessimista” - Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=u_XjPW06cAc
Desafio	Usar os óculos mágicos no seu dia-a-dia.		
5 Autoestima	- Explicar o conceito de autoestima e seus pilares; - Identificar talentos, qualidades em si e nos outros; - Aprender a elogiar; - Formas de melhorar/ aumentar a autoestima no dia-a-dia.	“Eu sou assim e gosto”; “E o colega é especial porque...”.	“Inimigos e aliados da estima” extraído do livro “Crescer a brincar: bloco de atividades para a promoção do ajustamento psicológico” de Moreira (2002); “Sou único e especial” extraído do livro “Crescer a brincar:

bloco de atividades para a promoção do ajustamento psicológico” de Moreira (2002).

Desafio	Elogiar outros.		
6 Motivação	- Explicar o conceito de motivação e automotivação; - Fatores motivacionais; - Perceber o quanto importante é de estar motivado e ser persistente.	“Dilemas”; “Aceita o desafio”.	“Dilemas”; “Aceita o desafio”; “Não desista” – Vídeo https://www.youtube.com/watch?v=rdHMJGsKY8
7 Assertividade	- Explicar o conceito de assertividade; - Características da pessoa assertiva; - Reconhecer, saber comunicar de forma assertiva e benefícios.	“A minha opinião e a opinião dos outros”.	“O quanto és assertivo?” extraído do livro: “Assertividade” de Gillen. (1997); “Estilos de comunicação”; “Treino da Assertividade”.
Desafio	Ser assertivo com os pais, professores e colegas.		
8 Empatia	- Explicar o conceito; - Comportamentos empáticos; - Benefícios de ser empático; - Desenvolvimento de competências de empatia e escuta ativa.	“O melhor de mim”.	“A troca de um segredo”; “Dilemas”; “O poder da empatia” – Vídeo https://youtu.be/VRXmsVF_QFY
Desafio	Ser empático com outros		
9 Relações interpessoais	2.º Ciclo: - Explorar o que as crianças consideram ser um bom amigo e trabalhar em equipa; - Ensinar às crianças competências de amizade e de trabalho em equipa; 3.º Ciclo: - Saber identificar a diferença entre conflito e problema; - Vantagens; - Tipos de conflitos; - Formas eficazes e positivas de resolver conflitos e estratégias	“O labirinto” extraído do livro “Como promover as Competências Sociais e Emocionais das crianças” de Webster-Stratton (2018); “Jogo do chapéu detetive” extraído do livro “Como promover as Competências Sociais e Emocionais das crianças” de Webster-Stratton (2018).	“Falta de recursos e meios / fontes de conflitos”; “Estratégias de negociação interpessoal”; “Bridge - não precisamos derrubar ninguém para seguir” Vídeo https://www.youtube.com/watch?v=CtckGvDS98

	de negociação interpessoal.		
10 Resolução de problemas	- Promover competências de resolução de problemas; - Influência das crenças e valores; - Preenchimento: Questionário de avaliação da eficácia do programa.	“O jogo do faz de conta” extraído do livro “Como promover as Competências Sociais e Emocionais das crianças” de Webster-Stratton (2018).	“Dilemas”; “Abrigo antiaéreo”.

Descrição do Programa de Parentalidade Positiva: “Educando com amor”

O programa de Parentalidade Positiva é constituído por cinco sessões. Cada sessão foi desenvolvida seguindo um guião de estrutura, no qual está patente o tema, os objetivos, as estratégias/atividades (tabela 2). Foram realizadas, quinzenalmente, entre março e maio. As sessões realizaram-se online, via zoom, devido à situação epidemiológica não permitir fazer reuniões na escola. O objetivo do programa é promover a reflexão e divulgação de conhecimentos dos domínios da parentalidade, promover a reflexão sobre os desafios e problemáticas educativas, familiares, sociais e individuais.

Para a construção das sessões consultou-se alguns livros lançados recentemente, tais como “*Como promover as Competências Sociais e Emocionais das Crianças*” (Webster-Stratton, 2018), “*Educar pela positiva: um guia para pais e educadores*” (Martins, 2019) e “*Crianças Felizes: o guia para aperfeiçoar a autoridade dos pais e auto-estima dos filhos*” (Dias, 2019).

Tabela 2

Plano de Sessões “Educando com Amor”

Sessão	Objetivos	Atividades
--------	-----------	------------

1 Disciplina positiva	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação do programa e expectativas dos pais face ao programa; - Preenchimento do “Questionário dos estilos parentais” da autoria do autor de acordo com as necessidades do programa e com base na revisão da literatura; - Explicar o conceito de “Parentalidade Positiva”; - Educar com disciplina positiva; - Fornecer dicas práticas de educação e parentalidade positiva; - Estilos parentais; - Importância do elogio. 	<p>“O que o meu filho tem de melhor...”;</p> <p>“Desafios” extraído do livro “Educar pela positiva: um guia para pais e educadores” de Martins (2019).</p>
Desafio	Elogiar os filhos sempre que fizerem progressos ou quando fizerem o que lhes for pedido.	
2 Comunicação na família	<ul style="list-style-type: none"> - Conversa sobre o desafio deixado na sessão anterior; - Explicar o que é comunicar e formas de comunicar; - Estilos de comunicação; - Comunicação ineficaz; - Comunicação eficaz e positiva; - Linguagem não violenta (CNV); - Autoestima dos pais; - Autoestima dos filhos; - Autoestima saudável e positiva; - Dicas: Famílias mais felizes. 	<p>“A minha família é única e especial porque...” extraído do livro “Crescer a brincar: bloco de atividades para a promoção do ajustamento psicológico” de Moreira (2002);</p> <p>“Comunicar de forma positiva”.</p>
Desafio	Atividade em família nas férias da Páscoa.	
3 Autoridade na família	<ul style="list-style-type: none"> - Perceber se foi realizado, e como correu o desafio deixado na sessão anterior; - Explicar o conceito de autoridade; - Como é gerida a autoridade na família; - Como colocar limites razoáveis; - Importância das regras; - Importância de saber dizer “Não”; - Como supervisionar e promover o desenvolvimento do autocontrolo; - Como ajudar os filhos a gerir as suas emoções; - Como aumentar o vínculo parental no dia-a-dia. 	<p>“Autoridade é...”;</p> <p>“Regras da família”;</p> <p>“Gerir a autoridade de forma positiva”.</p>
Desafio	Partilhar memórias positivas com os filhos e contar-lhe histórias sobre a sua vida.	
4 Resolução de problemas	<ul style="list-style-type: none"> - Conversa sobre o desafio deixado na sessão anterior; - Explicar a importância de ensinar as crianças a resolver problemas? - Influência dos pais enquanto modelos; 	<p>“Decidir em família é...”;</p> <p>“Dilemas”.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Ensinar passos para a resolução de problemas; - Dar estratégias de resolução do problema mais eficaz; - Gerir comportamentos inadequados: Ignorar, redirecionar, tempo de pausa e consequências naturais e lógicas; - Estratégias para acalmar uma criança zangada; - Dar alguns conselhos para melhorar a relação com os filhos. 	
Desafio	Construir a árvore da família com qualidades e elogios de cada membro.	
5 Autocuidado parental	<ul style="list-style-type: none"> - Conversa sobre o desafio deixado na sessão anterior; - Explicar a importância do autocuidado e bem-estar; - Necessidades humanas; - Características das pessoas autorrealizadas; - Hábitos de vida saudável; - Vantagens de cuidar de si próprio; - Dar estratégias de autocuidado e bem-estar; - Dar ideias de como passar um "tempo especial "com os filhos; - Preenchimento do questionário de avaliação das sessões. 	<p>“Cuido de mim?”</p> <p>Checklist extraído do site EU SINTO.ME OPP (2021);</p> <p>“Desenvolva a sua espiritualidade” extraído do site EU SINTO.ME OPP (2021).</p>

Resultados

Programa “Educando com o coração”

Resultados caso a caso

Seguidamente, serão apresentados os resultados da eficácia do programa, caso a caso, com uma análise detalhada e individual dos nove participantes.

Neste momento, vamos apresentar o caso 1 (tabela 3).

O J., com 12 anos, nas primeiras sessões demonstrou ser tímido, inseguro, com dificuldades em expressar-se, muito calado, com algumas dificuldades de concentração, pouco participativo e pouco motivado para estar na escola. Ao longo do processo de intervenção verificou-se que adquiriu algumas competências pretendidas com o programa, demonstrando mais facilidade em expressar-se, em participar nas sessões de forma voluntária e autónoma e com iniciativa a realizar as atividades práticas, adquirindo também motivação para a escola e pensamento mais otimista e positivo acerca de si próprio. No final do programa afirmou: “aprendi a estar mais atento às minhas emoções”; “sei que não posso ter tudo o que quero, é preciso dialogar e cooperar, entender o outro”; “já sou um pouco mais otimista”; “aprendi a gostar mais de mim”; “sou único e especial a minha maneira e que sou feliz assim.”; “ajudou-me também a conhecer-me melhor e compreender melhor os outros”.

Na Escala de Bem-Estar Experiencial podemos verificar que entre o pré e o pós-teste uma melhoria no bem-estar global. No Perfil PERMA verificou-se uma melhoria nos fatores emoções positivas, relações positivas, significado e no fator realizações. No fator Envolvimento diminuiu um valor. Para além disso, verificou-se também que as emoções negativas diminuíram e em relação à sua perspetiva em relação à sua saúde manteve-se com a mesma pontuação. Na TMMS-24 verificou-se uma melhoria nos fatores “clareza dos sentimentos” e “reparação do estado emocional”, sendo a clareza dos seus sentimentos e a reparação emocional adequadas. O fator “atenção às emoções” manteve-se com resultados adequados.

A avaliação do desempenho escolar evidenciou que melhorou nas disciplinas de Ciências Naturais, Educação Física e Formação Pessoal e Social.

Na perceção/avaliação do jovem no início do ano sentia-se feliz, mas tímido, pouco participativo, pouco motivado e empenhado para a escola não realizando a maior parte dos trabalhos de casa. Afirmou conhecer as emoções e conseguir controlá-las às vezes e que o seu

comportamento era bom e o desempenho satisfatório. Atualmente, continua a sentir-se feliz, mas, consegue expressar-se melhor, tem um melhor desempenho escolar, conseguindo estar mais atento, mais motivado, realizando agora todos os trabalhos de casa esclarecendo dúvidas quando estas surgem. Considerou que as temáticas abordadas que mais o ajudaram foram as emoções, a tomada de decisão e a autoestima. De acordo com a percepção da mãe, esta disse que, no início do ano letivo o J. não queria ir à escola, preferia continuar com as aulas online, que tinha dificuldades em expressar-se e controlar as emoções, mas que não tinha problemas de comportamento, considerando o seu desempenho escolar satisfatório. No presente, considera que o seu filho está mais motivado, empenhado, feliz, mais participativo, autónomo e que melhorou o seu desempenho, fazendo agora as tarefas escolares. Segundo a DT o J. era muito inseguro, por vezes irresponsável, não realizando as tarefas propostas e com dificuldades em concentrar-se. Apesar disso, disse que o J. era bem-comportado, com bom controlo emocional e com desempenho satisfatório. No presente, a DT diz que este aluno está mais empenhado e esforçado, expressa-se melhor, está mais concentrado e que demonstra ter estudo prévio.

Tabela 3

J. 12 Anos Sexo Masculino 3.º Ciclo

Variáveis	Fatores	Cotação pré-teste/ 1º Semestre	Cotação pós-teste /2º Semestre
Bem-Estar	Bem-Estar Global	Total: 35 pontos	Total: 36 pontos
PERMA	P (Emoções Positivas)	28 pontos	30 pontos
	E (Envolvimento)	30 pontos	29 pontos
	R (Relações Positivas)	26 pontos	27 pontos
	M (Significado)	27 pontos	28 pontos
	A (Realizações)	27 pontos	28 pontos
	Média Global	147 pontos	152 pontos
	Emoções Negativas (N)	19 pontos	16 pontos
	Saúde (S)	30 pontos	30 pontos
Emoções	Fator I. Atenção às Emoções	24 pontos	24 pontos

	Fator II. Clareza de sentimentos	27 pontos	32 pontos
	Fator III. Reparação do estado emocional	30 pontos	33 pontos
Desempenho	Português	3	3
	Matemática	3	3
	Inglês	3	3
	Ciências Naturais	3	4
	Educação Física	4	5
	Formação pessoal e social	4	5

Neste momento, vamos apresentar o caso 2 (tabela 4).

A M., com 13 anos, é uma jovem enérgica, muito faladora e sempre muito participativa nas sessões. Apesar disso, demonstrava algumas dificuldades em concentrar-se, falta de empatia e dificuldades na interação com os pares fazendo apreciações negativas acerca dos mesmos. Ao longo das sessões, foi possível verificar que esta foi adquirindo mais consciência das suas emoções, dos seus comportamentos e atitudes tornando-se um pouco mais empática com os colegas. Também foi notável a sua maior motivação para estar na escola e para o estudo. No final do programa afirmou: “Agora penso de outra forma”; “aprendi a pensar em soluções mais adequadas para os meus problemas ou situações que surgem”; “aprendi que as coisas não se resolvem à luta, mas sempre através do diálogo”; “aprendi que para uma situação/problema pode haver várias opções/resoluções”; “aprendi a pensar antes de falar”; e “aprendi a me conhecer um pouco melhor, gerir o que sinto”.

Na Escala de Bem-Estar Experiencial pode-se verificar uma melhoria ao nível do bem-estar (mais três valores na pontuação total). No Perfil PERMA verificou-se melhoria nos fatores emoções positiva e relações positivas. Ou seja, aumentou as emoções positivas e tornou os seus relacionamentos/interações mais positivos. A melhoria mais expressiva foi a diminuição de emoções negativas, verificando-se uma grande diminuição nos sentimentos de zanga e tristeza. Na TMMS-24 verificou-se uma melhoria nos três fatores demonstrando assim

ter adquirido competências (autoconsciência) de uma atenção adequada das emoções, melhor clareza dos seus sentimentos e melhor reparação emocional.

Na avaliação do desempenho escolar esta manteve o seu desempenho nas disciplinas ao longo do ano letivo.

De acordo com a avaliação individual da aluna, no início do ano considerava-se uma menina feliz, muito faladora, mas com pouca vontade de estar na escola e de estudar fazendo com que tivesse dificuldades ao nível da concentração. Considera que conhece as emoções e que às vezes consegue as controlar, considerando ainda o seu comportamento e desempenho como sendo bons. No presente, continua a considerar-se uma menina feliz, conseguindo olhar para o lado positivo da vida, estando grata por ter saúde tendo em conta a pandemia. Considera que agora consegue controlar melhor as suas emoções e o seu desempenho é bom, estando mais atenta, participativa nas aulas e motivada para o estudo, tirando dúvidas quando estas surgem. Considerou que as temáticas abordadas que mais a ajudaram no dia-a-dia foram as emoções, a gestão emocional, as relações interpessoais, a empatia, assertividade e resolução de problemas.

De acordo com a avaliação da mãe, no início do ano letivo a M. estava entusiasmada em voltar à escola para rever os colegas, mas que estava pouco motivada para o estudo. No presente, considera que a filha se sente melhor na escola, mais motivada, mais empenhada e autónoma para o estudo. Ao nível do comportamento e desempenho considera-os como satisfatórios.

Por último, segundo a DT a M. inicialmente importunava muito nas aulas, tinha dificuldades na concentração, mas que apesar de tudo o seu desempenho era satisfatório. No presente, a DT afirma que a M. revela mais concentração e motivação no estudo e que consegue expressar-se melhor e tirar dúvidas e que o seu desempenho se manteve como satisfatório.

Importa referir, que apesar de ter sido feito o convite para os pais da M. participarem no programa de Parentalidade Positiva não foi possível por incompatibilidade de horários devido à sua vida profissional.

Tabela 4

M. 13 Anos Sexo Feminino 3.º Ciclo

Variáveis	Fatores	Cotação pré-teste/ 1º Semestre	Cotação pós-teste /2º Semestre
Bem-Estar	Bem-Estar Global	Total: 43 pontos	Total: 46 pontos
PERMA	P (Emoções Positivas)	28 pontos	30 pontos
	E (Envolvimento)	30 pontos	30 pontos
	R (Relações Positivas)	28 pontos	30 pontos
	M (Significado)	30 pontos	30 pontos
	A (Realizações)	30 pontos	30 pontos
	Média Global	155 pontos	160 pontos
	Emoções Negativas (N)	27 pontos	12 pontos
	Saúde (S)	30 pontos	30 pontos
Emoções	Fator I. Atenção às Emoções	36 pontos	29 pontos
	Fator II. Clareza de sentimentos	23 pontos	40 pontos
	Fator III. Reparação do estado emocional	24 pontos	37 pontos
Desempenho	Português	3	3
	Matemática	3	3
	Inglês	3	3
	Ciências Naturais	4	4
	Educação Física	4	4
	Formação pessoal e social	5	5

Neste momento, vamos apresentar o caso 3 (tabela 5).

A L. M. é uma jovem de 12 anos com Perturbação de Espectro do Autismo (PEA), boa aluna, no início do ano letivo demonstrou dificuldades de integração, tristeza e choro por não ser bem aceite pelos colegas que a chamavam de “feia”. Ao longo das sessões, desenvolveu um pensamento mais otimista acerca do meio que a rodeia, uma melhoria da sua autoestima

considerando-se no presente como “bonita” e adquiriu uma melhoria ao nível do autocontrolo. O programa permitiu-lhe também, estabelecer relações mais positivas com os pares, estando atualmente mais integrada e mais confiante. No final do programa afirmou: “aprendi a gostar mais de mim”; “a relação com os meus colegas melhorou” “aprendi a não tratar mal os outros, mas respeitá-los” e “acho que agora tenho um maior autocontrolo”.

Na Escala de Bem-Estar Experiencial não se verificou melhorias, manifestando uma descida em quatro valores na pontuação total.

No Perfil PERMA verificou-se uma melhoria nos cinco fatores. Verificou-se ainda, uma diminuição de emoções negativas. Quanto à sua perspetiva em relação à sua saúde também teve uma melhoria. Na TMMS-24 verificou-se melhoria nos fatores “clareza de sentimentos” e “reparação do estado emocional”. No fator “Atenção às emoções” verificou-se uma diminuição da atenção das suas emoções.

Na avaliação do desempenho escolar esta manteve o seu desempenho.

De acordo com a sua avaliação, a L. M. no início do ano sentia-se feliz, mas ansiosa face aos resultados escolares, com dificuldades em lidar com alguns colegas e controlar às vezes as suas emoções. Quanto ao seu comportamento e desempenho considerava-os como sendo bons. No presente, sente-se feliz, mais integrada e demonstra disponibilidade em ajudar os colegas no estudo; consegue agora, controlar melhor as suas emoções, ignorando alguns colegas “mauzinhos” e está feliz com o seu desempenho escolar. Considera que as temáticas abordadas que mais a ajudaram no dia-a-dia foram as emoções (“aprendi a estar atenta ao meu corpo”), a gestão emocional (“aprendi a acalmar-me, relaxar”), a autoestima (“aprendi a gostar de mim e a olhar para o que tenho de bom”), as relações interpessoais e resolução de problemas.

De acordo com a avaliação da mãe, esta disse que, no início do ano letivo a L. M. estava ansiosa, com dificuldades de autocontrolo e nas interações com os colegas. No presente considera que a sua filha se sente melhor na escola e que está mais integrada. Ao nível do

comportamento e desempenho considera-os bons. Por último, a DT disse que a L. M. inicialmente estava um pouco ansiosa e com dificuldades em integrar-se, mas que apesar de tudo o seu comportamento e desempenho eram bons. No presente, afirma que a L. M. evidencia melhor integração na turma e que o seu empenho e bons resultados mantiveram-se bons.

Importa dizer, que apesar de ter sido feito o convite para os pais desta aluna participarem no programa de Parentalidade Positiva não foi possível por incompatibilidade de horários devido à sua vida profissional.

Tabela 5

L. M. 12 Anos Sexo Feminino 3.º Ciclo

Variáveis	Fatores	Cotação pré-teste/ 1º Semestre	Cotação pós-teste /2º Semestre
Bem-Estar	Bem-Estar Global	Total: 31 pontos	Total: 27 pontos
PERMA	P (Emoções Positivas)	22 pontos	24 pontos
	E (Envolvimento)	25 pontos	27 pontos
	R (Relações Positivas)	21 pontos	22 pontos
	M (Significado)	22 pontos	28 pontos
	A (Realizações)	24 pontos	25 pontos
	Média Global	120 pontos	134 pontos
	Emoções Negativas (N)	23 pontos	19 pontos
	Saúde (S)	27 pontos	28 pontos
Emoções	Fator I. Atenção às Emoções	31 pontos	30 pontos
	Fator II. Clareza de sentimentos	30 pontos	35 pontos
	Fator III. Reparação do estado emocional	32 pontos	35 pontos
Desempenho	Português	4	4
	Matemática	4	4
	Inglês	5	5
	Ciências Naturais	4	4
	Educação Física	4	4
	Formação pessoal e social	5	5

Neste momento, vamos apresentar o caso 4 (tabela 6).

A L., de 11 anos, quando iniciou o programa era muito tímida, insegura, pouco comunicativa e com dificuldade em expressar os seus sentimentos e partilhar em grupo as atividades. Demonstrava que a sua preocupação era conseguir ter boas notas, dizendo que a sua felicidade e satisfação estava muito dependente disso. Ao longo das sessões, manifestou uma melhoria da sua autoconfiança, autonomia, maior segurança e uma à-vontade para partilhar os seus sentimentos e opiniões, melhorando assim a comunicação e expressão bem como interação com os pares.

Na Escala de Bem-Estar Experiencial verificou-se uma grande melhoria do seu bem-estar. No Perfil PERMA verificou-se uma melhoria nos fatores referentes às relações positivas e fator realizações. Verifica-se uma diminuição de um valor no fator Significado. Quanto às emoções negativas também houve uma diminuição na pontuação. Por último, quanto à sua perspetiva em relação à sua saúde esta manifestou uma melhoria. Na TMMS-24 verificou-se uma melhoria nos três fatores.

Na avaliação do desempenho escola esta melhorou o seu desempenho na disciplina de educação física. Nas restantes, manteve o seu bom desempenho.

De acordo com a sua avaliação individual, no início do ano sentia-se feliz, um pouco ansiosa, com dificuldades em comunicar, sem dificuldades de comportamento e com bom desempenho escolar. Apesar disso, disse ter algumas dificuldades no estudo. No presente, sente-se feliz, mas com maior facilidade em comunicar e participar, mais autónoma e motivada para a escola, mantendo o seu bom desempenho e também melhor interação com os colegas. Considerou que a intervenção a ajudou a se tornar mais autónoma, a comunicar com mais facilidade com os colegas, a arranjar amigos, dizendo “agora sinto-me melhor”, “consigo dizer com mais facilidade o que sinto”, “aprendi a ter um pouco mais de autocontrolo quando estou zangada com alguma pessoa” e “acredito mais em mim”.

De acordo com a avaliação mãe, no início do ano letivo a L. estava um pouco ansiosa, com algumas dificuldades de autocontrolo, em comunicar e com pouca motivação para o estudo. A mãe, no presente considera que a L. se sente melhor na escola, mais integrada, mais autónoma, mais comunicativa, otimista, confiante e com um melhor autocontrolo evidenciando-se depois no seu bom rendimento escolar. Ao nível do comportamento e desempenho considera que se mantiveram bons ao longo do tempo. Por fim, segundo a DT a L. inicialmente notou que estava um pouco ansiosa, insegura e por vezes com alguma dificuldade no autocontrolo, mas que, apesar de tudo o seu comportamento e desempenho eram satisfatórios. No presente, afirma que a L. evidencia mais autoconfiança, melhor autocontrolo, mais segurança, mais facilidade em comunicar refletindo-se numa melhoria do seu desempenho escolar.

Importa dizer, que apesar de ter sido feito o convite para os pais desta menina participarem no programa de Parentalidade Positiva não foi possível por incompatibilidade de horários devido à sua vida profissional fora do concelho onde habitam.

Tabela 6

L. 11 Anos Sexo feminino 2.º Ciclo

Variáveis	Fatores	Cotação pré-teste/ 1º Semestre	Cotação pós-teste /2º Semestre
Bem-Estar	Bem-Estar Global	Total: 27 pontos	Total: 43 pontos
PERMA	P (Emoções Positivas)	26 pontos	26 pontos
	E (Envolvimento)	29 pontos	29 pontos
	R (Relações Positivas)	20 pontos	27 pontos
	M (Significado)	29 pontos	28 pontos
	A (Realizações)	28 pontos	29 pontos
	Média Global	140 pontos	147 pontos
	Emoções Negativas (N)	10 pontos	7 pontos
	Saúde (S)	24 pontos	27 pontos
Emoções	Fator I. Atenção às Emoções	22 pontos	27 pontos
	Fator II. Clareza de sentimentos	22 pontos	33 pontos

	Fator III. Reparação do estado emocional	32 pontos	34 pontos
Desempenho	Português	4	4
	Matemática	5	5
	Inglês	4	4
	Ciências Naturais	5	5
	Educação Física	4	5
	Formação pessoal e social	5	5

Neste momento, vamos apresentar o caso 5 (tabela 7).

O J. T., de 11 anos, nas primeiras sessões era inseguro, ansioso com a transição para a nova escola, muito preocupado consigo, com os estudos, e com medo de que alguém próximo contraísse a COVID-19. Também estava muito triste com o recente divórcio dos pais, manifestando dificuldades de autocontrolo, de comportamento e concentração. Ao longo da intervenção, pode-se verificar continuamente dificuldades na concentração e de comportamento, mas uma melhoria em expressar-se e controlar as suas emoções quando estava zangado, conseguindo perceber que a agressão não é o comportamento mais acertado, adquiriu assim algumas estratégias positivas em alternativa à violência “o meu braço quer bater, mas eu tento acalmar-se, respirando fundo como aprendi”.

Na Escala de Bem-Estar Experiencial não se verificou uma melhoria no seu bem-estar, evidenciando uma diminuição do mesmo. No Perfil PERMA teve uma melhoria em quatro fatores: emoções positivas, relações positivas, envolvimento e no significado e ainda nas emoções negativas e na sua perspetiva em relação à sua saúde. Na TMMS-24 verificou-se uma diminuição no fator “Atenção às emoções” e melhorias nos fatores “clareza dos sentimentos” e “Reparação do estado emocional”.

No desempenho escolar melhorou na disciplina de Formação Pessoal e Social, sendo que nas restantes manteve o seu desempenho, uma delas negativo.

De acordo com sua avaliação individual, no início do programa disse sentir-se aborrecido, com dificuldades em estudar e memorizar as matérias, com dúvidas do que eram as emoções e dificuldade em perceber o que estava a sentir. Disse ainda, que se sentia ansioso e preocupado com ele e com a família, com dificuldades no estudo, de concentração, de controlar algumas emoções negativas e com medo de falhar nas avaliações. No presente avalia-se como mais feliz apesar de persistir a ansiedade e preocupação em relação às notas, mas considera que adquiriu um maior autocontrolo e consciência das suas emoções, mas que a sua dificuldade em se concentrar nas aulas ainda permanece. De acordo com a avaliação da mãe, no início do ano letivo o J. T. estava muito preocupado, inseguro, imaturo e ansioso, decorrente do isolamento devido à pandemia, sofrendo muito por antecipação, estando com dificuldades em concentrar-se e pouco motivado para o estudo. No presente, considera que o filho está mais confiante, com melhor autocontrolo emocional e que se expressa melhor. Apesar disso, diz que persiste as dificuldades de concentração. Por último, segundo a DT o J. T. inicialmente estava um pouco ansioso, inseguro com a mudança da escola, com o estudo, mas que estava entusiasmado e que o seu aproveitamento estava pouco satisfatório. No presente, diz que o J. T. está mais confiante, com melhor autocontrolo, mais autónomo e que o seu desempenho é satisfatório.

Importa dizer, que apesar de ter sido feito o convite para os pais deste menino participarem no programa de Parentalidade Positiva não foi possível por incompatibilidade de horários devido à sua vida profissional fora do concelho onde habitam.

Tabela 7

J. T. 11 Anos Sexo Masculino 2.º Ciclo

Variáveis	Fatores	Cotação pré-teste/ 1º Semestre	Cotação pós-teste /2º Semestre
Bem-Estar	Bem-Estar Global	Total: 35 pontos	Total: 33 pontos
PERMA	P (Emoções Positivas)	14 pontos	27 pontos

	E (Envolvimento)	20 pontos	23 pontos
	R (Relações Positivas)	18 pontos	28 pontos
	M (Significado)	9 pontos	28 pontos
	A (Realizações)	24 pontos	24 pontos
	Média Global	94 pontos	139 pontos
	Emoções Negativas (N)	19 pontos	14 pontos
	Saúde (S)	16 pontos	25 pontos
Emoções	Fator I. Atenção às Emoções	28 pontos	22 pontos
	Fator II. Clareza de sentimentos	29 pontos	33 pontos
	Fator III. Reparação do estado emocional	25 pontos	34 pontos
Desempenho	Português	2	2
	Matemática	3	3
	Inglês	3	3
	Ciências Naturais	3	3
	Educação Física	3	3
	Formação pessoal e social	4	5

Neste momento, vamos apresentar o caso 6 (tabela 8).

O F., de 10 anos, demonstrou grande inquietação nas primeiras sessões, ansiedade, confusão, não sabendo o que sentia, pouco motivado para a escola, não conseguindo controlar nem se concentrar, sendo necessário adaptar as atividades das sessões para algo mais prático. Este afirmou que a única coisa que tinha de bom na escola era ir à psicóloga. Demonstrou sempre interesse em realizar as tarefas, tendo vontade de ficar mais tempo para além do tempo das sessões. No presente, é evidente a sua maior capacidade de autocontrolo e consciência das suas emoções e sentimentos, sente-se mais feliz e satisfeito, conseguindo agora ligar melhor com aquele colega de turma. Evidencia também, formas positivas e alternativas de resolver os conflitos que vão surgindo no dia-a-dia, sendo capaz de reproduzi-los nas sessões através das atividades propostas. Contudo, as sessões foram sempre marcadas pela falta de concentração agitação motora e brincadeira.

Na Escala de Bem-Estar Experiencial entre pré e pós-teste, verificou-se que o bem-estar se manteve igual. No Perfil PERMA verificou-se uma melhoria nos fatores envolvimento,

relações positivas, significado, emoções negativas e na sua perspectiva em relação à sua saúde. Na TMMS-24 verificou-se entre o pré e pós-teste um aumento de dois valores na pontuação, que segundo a cotação é considerado como sendo com demasiada atenção às emoções, sendo um fator a melhorar. Nos fatores “clareza dos sentimentos” e “reparação do estado emocional” evidenciou uma melhoria adequada.

No desempenho escolar melhorou na disciplina de Formação Pessoal e Social, baixou o seu rendimento na disciplina de matemática, e nas restantes disciplinas manteve o seu desempenho.

De acordo com a avaliação individual, este sentia-se inicialmente ansioso, muito confuso, revoltado e zangado devido a conflitos com um colega da turma, tendo dificuldades em controlar-se, sendo por vezes agressivo. No presente, sente-se mais feliz, com mais autocontrolo, conseguindo agora lidar de uma forma mais positiva com o colega embora não sejam amigos. Considera que ao longo do ano letivo o seu desempenho baixou devido às suas dificuldades de concentração. Considera que o programa lhe deu ferramentas para conseguir controlar-se melhor sem recorrer à violência mesmo tendo vontade de agredir.

De acordo com a avaliação da mãe, no início do ano letivo o F. sentia-se muito nervoso e irritado, não conseguindo controlar as suas emoções e comportamento, afetando o seu desempenho escolar, dizendo “Eu acho que o F. consegue melhores notas se quiser”. No presente afirma que o seu filho está mais calmo, autónomo e que consegue controlar melhor as suas emoções. Quanto ao desempenho considera que é satisfatório.

Por último, segundo DT o F. inicialmente estava muito confuso com a mudança de escola, inseguro e um pouco ansioso, não conseguindo por vezes controlar as suas emoções e comportamento na sala de aula. Apesar disso, considerava o seu desempenho bom. No presente afirma que o aluno melhorou, evidenciando mais segurança e autoconfiança, melhor autocontrolo, mas, que o seu desempenho baixou considerando-o satisfatório.

Tabela 8*F. 10 Anos Sexo Masculino 2.º Ciclo*

Variáveis	Fatores	Cotação pré-teste/ 1º Semestre	Cotação pós-teste /2º Semestre
Bem-Estar	Bem-Estar Global	Total: 21 pontos	Total: 21 pontos
PERMA	P (Emoções Positivas)	20 pontos	20 pontos
	E (Envolvimento)	19 pontos	25 pontos
	R (Relações Positivas)	21 pontos	24 pontos
	M (Significado)	23 pontos	25 pontos
	A (Realizações)	23 pontos	23 pontos
	Média Global	111 pontos	125 pontos
	Emoções Negativas (N)	28 pontos	25 pontos
	Saúde (S)	25 pontos	26 pontos
Emoções	Fator I. Atenção às Emoções	34 pontos	36 pontos
	Fator II. Clareza de sentimentos	32 pontos	36 pontos
	Fator III. Reparação do estado emocional	32 pontos	34 pontos
Desempenho	Português	3	3
	Matemática	3	2
	Inglês	4	4
	Ciências Naturais	4	4
	Educação Física	3	3
	Formação pessoal e social	4	5

Neste momento, vamos apresentar o caso 7 (tabela 9).

A. é uma menina de 10 anos com Perturbação do Défice Intelectual Ligeira. No início do programa era muito tímida, insegura, pouco comunicativa, com fraca autonomia, imatura, com dificuldades em expressar os seus sentimentos, dificuldades nas interações com os pares, com baixa autoestima e com pouca autoconfiança. Ao longo das sessões, tornou-se mais comunicativa, não sendo necessário solicitar a partilha das atividades, mais autónoma, melhor autoestima descrevendo-se como “bonita”, mais capaz em realizar as tarefas propostas e não

demonstrando excessiva autocrítica como no início do programa. No presente, tem mais facilidade em fazer amizades, tendo amigos com quem brinca nos recreios.

Na Escala de Bem-Estar Experiencial verificou-se uma melhoria no seu nível de bem-estar. No Perfil PERMA esta evidenciou também uma melhoria nos cinco fatores emoções positivas, Envolvimento, relações positivas, significado e realizações e ainda nas emoções negativas e em relação à sua saúde. Na TMMS-24 verificou-se melhoria na atenção às emoções, na clareza dos seus sentimentos e na reparação adequada do estado emocional.

Na avaliação do desempenho escolar melhorou na disciplina Matemática, sendo que nas restantes manteve o desempenho.

De acordo com a avaliação individual, sentia-se antes do programa aborrecida e ansiosa, com dificuldades em entender as emoções e controlá-las e perceber os seus sentimentos. No presente, sente-se feliz afirmando que agora conhece melhor as emoções. Quanto ao seu desempenho considera que ao longo do ano letivo conseguiu melhorar o seu desempenho, sentindo-se satisfeita com isso. Considera que as temáticas abordadas que mais a ajudaram a sentir-se melhor e conhecer-se foram as emoções, a autoestima, a gestão emocional e as relações interpessoais. De acordo com a avaliação da mãe, esta menina antes de participar no programa sentia-se ansiosa e triste por não ter amigos e por ter dificuldades no estudo, considerando que tinha algumas dificuldades também em gerir as emoções e que o seu desempenho apesar de tudo era satisfatório. No presente esta descreve a sua filha como estando mais feliz, manifestando uma melhoria a nível emocional e da autoestima, conseguindo expressar verbalmente o que sente e sentindo-se satisfeita por ter amigos com quem brincar.

Por último, DT a A. afirma que inicialmente comunicava pouco, era muito retraída, com algumas dificuldades em controlar as suas emoções, sem problemas de comportamento e com desempenho satisfatório. No presente, considera que A. melhorou muito, estando mais

expressiva e comunicativa. Quanto ao controlo de emoções, comportamento e desempenho considera que me mantiveram constantes.

Tabela 9

A. 10 Anos Sexo Feminino 2.º Ciclo

Variáveis	Fatores	Cotação pré-teste/ 1º Semestre	Cotação pós-teste /2º Semestre
Bem-Estar	Bem-Estar Global	Total: 39 pontos	Total: 54 pontos
PERMA	P (Emoções Positivas)	12 pontos	26 pontos
	E (Envolvimento)	13 pontos	24 pontos
	R (Relações Positivas)	10 pontos	27 pontos
	M (Significado)	12 pontos	24 pontos
	A (Realizações)	10 pontos	19 pontos
	Média Global	61 pontos	127 pontos
	Emoções Negativas (N)	18 pontos	17 pontos
	Saúde (S)	8 pontos	16 pontos
Emoções	Fator I. Atenção às Emoções	19 pontos	31 pontos
	Fator II. Clareza de sentimentos	16 pontos	25 pontos
	Fator III. Reparação do estado emocional	16 pontos	32 pontos
Desempenho	Português	3	3
	Matemática	2	3
	Inglês	3	3
	Ciências Naturais	3	3
	Educação Física	3	3
	Formação pessoal e social	4	4

Neste momento, vamos apresentar o caso 8 (tabela 10).

O R. é um menino de 11 anos acompanhado pela Psicologia desde o 1.º ciclo, com diagnóstico de Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA). No início do programa, revelou um grande desajustamento, revolta, zanga, respondendo em voz alta e aos gritos, com muita falta de autocontrolo e pouca motivação para a escola. Como tem sido acompanhado há vários anos pela psicologia, demonstra estar casado de ir ao psicólogo. Nas sessões em que esteve presente demonstrou pressa e impaciência a desenvolver as tarefas,

querendo ir para a rua brincar. Quando não tinha vontade de participar nas sessões de grupo era realizadas sessões individuais e de forma indireta com a mãe que participou no programa de parentalidade positiva (via zoom), dando-lhe estratégias para melhor lidar com o filho e ajudá-lo a melhorar a sua autoestima, relações interpessoais, a ser empático e aprender a autorregular-se. Sempre que possível o R. era convidado a participar nas atividades práticas no SPO, não ultrapassando os 15/20 minutos devido à sua pouca concentração e vontade de estar no gabinete, conseguindo que este melhorasse a expressão dos seus sentimentos, atitudes e completando as tarefas propostas.

Na Escala de Bem-Estar Experiencial demonstrou uma melhoria significativa ao nível do seu bem-estar. No Perfil PERMA evidenciou uma melhoria nos cinco fatores, ou seja, melhorou ao nível das emoções positivas, relações positivas, Envolvimento, significado e realizações pessoais, nas emoções negativas e na sua perspetiva sobre a sua saúde. Na TMMS-24 verificou-se uma melhoria nos três fatores, demonstrando ter uma atenção às suas emoções adequada, com adequada clareza dos seus sentimentos e melhoria na reparação do seu estado emocional.

Por fim, na avaliação do desempenho escolar este teve uma melhoria na disciplina de Formação pessoal e Social e nas restantes manteve o desempenho.

De acordo com a sua avaliação individual, sentia-se antes da intervenção zangado e aborrecido por estar sempre metido em conflitos com um colega de turma dizendo “Irrito-me com o F. ele está sempre a provocar-me”. Disse conhecer as emoções, mas que tinha dificuldades em controlar-se quando estava zangado, mas que tinha um comportamento e desempenho escolar satisfatórios. No presente, diz que se sente melhor, mais feliz e com maior autocontrolo quando está zangado. Segundo a mãe, o R. antes da intervenção com ambos, estava muito assustado e ansioso para voltar à escola por devido à pandemia, manifestava dificuldades em se autorregular, irritando-se com muita facilidade principalmente quando lhe

era dito “Não”, mas que apesar de tudo o seu desempenho escolar era bom. No presente, considera que o filho, está mais confiante, consciente e com maior autocontrole, e que consegue expressar-se de forma mais positiva e assertiva. Quanto ao seu desempenho considera que se manteve constante ao longo do ano. Por último, a DT o R. disse que inicialmente estava entusiasmado, mas com dificuldades em integrar-se na turma, com dificuldades em controlar as suas emoções, zangando-se facilmente, estando pouco concentrado nas aulas e importunando os colegas afetando o aproveitamento. No presente, diz que o R. está mais integrado na turma, que tem maior consciência dos seus comportamentos e atitudes, estando mais autocontrolado, sendo evidente o seu esforço nesse sentido e também no seu comportamento.

Tabela 10

R. 11 Anos Sexo Masculino 2.º Ciclo

Variáveis	Fatores	Cotação pré-teste/ 1º Semestre	Cotação pós-teste /2º Semestre
Bem-Estar	Bem-Estar Global	Total: 15 pontos	Total: 29 pontos
PERMA	P (Emoções Positivas)	22 pontos	24 pontos
	E (Envolvimento)	20 pontos	24 pontos
	R (Relações Positivas)	22 pontos	30 pontos
	M (Significado)	19 pontos	22 pontos
	A (Realizações)	23 pontos	25 pontos
	Média Global	114 pontos	135 pontos
	Emoções Negativas (N)	25 pontos	23 pontos
	Saúde (S)	26 pontos	30 pontos
Emoções	Fator I. Atenção às Emoções	30 pontos	29 pontos
	Fator II. Clareza de sentimentos	32 pontos	38 pontos
	Fator III. Reparação do estado emocional	32 pontos	35 pontos
Desempenho	Português	3	3
	Matemática	3	3
	Inglês	3	3
	Ciências Naturais	3	3
	Educação Física	3	3
	Formação pessoal e social	3	4

Neste momento, vamos apresentar o caso 9 (tabela 11).

A A. S., de 10 anos, no início do programa demonstrava pouco autocontrole, zanga, ansiedade, desagrado e revolta por não gostar da turma, não estando bem integrada. Também tinha dificuldades em expressar os seus sentimentos, falando de forma agressiva com todos. Ao longo do tempo, verificou-se pequenas melhorias do seu autocontrole, aceitando melhor críticas, aprendendo a ouvir o outro e desenvolvendo um pouco de empatia. Apesar de não gostar da turma, atualmente aceita melhor esse fato, estando mais bem integrada, mantendo o seu desempenho satisfatório. Foi possível intervir com a mãe e filha em simultâneo e sempre a menina tinha vontade participava das sessões no SPO. Quinzenalmente ambas participaram da intervenção no SPO e quinzenalmente também a mãe participou no programa de Parentalidade Positiva de forma a conseguir ajudar a filha, dando-lhe estratégias para que esta aprendesse a gerir as suas emoções e sentir-se melhor, mais aceite. A intervenção com a mãe ajudou-a a ser mais paciente e compreensiva com a filha.

Na Escala de Bem-Estar Experiencial verificou-se uma melhoria no bem-estar. No Perfil PERMA evidenciou igualmente uma melhoria em todos os fatores, assim como nas emoções negativas e na sua perspetiva sobre a sua saúde. Na TMMS-24 verificou-se uma melhoria nos três fatores.

Na avaliação do desempenho escolar evidenciou a manutenção do desempenho ao longo do ano letivo.

De acordo com a avaliação individual, descreveu-se inicialmente como estando aborrecida, sem vontade de estar na escola e tendo dificuldades em controlar as suas emoções quando estava zangada. Considerava o seu desempenho e comportamento como sendo satisfatórios. No presente, ainda se diz um pouco confusa, não sabendo por vezes o que sente, mas que consegue controlar melhor as suas emoções. Quanto ao seu comportamento e

desempenho considera-os satisfatórios. Segundo a mãe, a A. S. antes da intervenção sentia-se assustada, revoltada por não gostar da turma nem de estudar, com dificuldades em gerir e controlar as suas emoções, com comportamento um pouco alterado, recorrendo muitas vezes para comunicar através de “berros” e “gritos” para demonstrar o seu descontentamento. A mãe considera que o seu desempenho se manteve ao longo do ano como sendo satisfatório apesar da sua falta de motivação para o estudo. No presente considera que a filha está mais independente, mais responsável, com melhor autocontrolo, que consegue expressar-se melhor e também ouvir o outro. Por último, DT disse que inicialmente A. S. estava entusiasmada com a nova escola, um pouco ansiosa, com dificuldades em integrar-se e em controlar as suas emoções, mas que apesar disso o seu desempenho era satisfatório. No presente, afirma que A. S. está mais integrada na turma, que consegue controlar melhor as suas emoções, mas que o seu desempenho é apenas satisfatório devido à sua falta de motivação e gosto pela escola.

Tabela 11

A. S. 10 Anos Sexo Feminino 2.º Ciclo

Variáveis	Fatores	Cotação pré-teste/ 1º Semestre	Cotação pós-teste /2º Semestre
Bem-Estar	Bem-Estar Global	Total: 41 pontos	Total: 55 pontos
PERMA	P (Emoções Positivas)	12 pontos	18 pontos
	E (Envolvimento)	15 pontos	20 pontos
	R (Relações Positivas)	16 pontos	20 pontos
	M (Significado)	16 pontos	24 pontos
	A (Realizações)	14 pontos	19 pontos
	Média Global	79 pontos	122 pontos
	Emoções Negativas (N)	25 pontos	21 pontos
	Saúde (S)	21 pontos	23 pontos
Emoções	Fator I. Atenção às Emoções	24 pontos	31 pontos
	Fator II. Clareza de sentimentos	20 pontos	31 pontos
	Fator III. Reparação do estado emocional	21 pontos	28 pontos
Desempenho	Português	3	3
	Matemática	3	3
	Inglês	3	3
	Ciências Naturais	3	3

Educação Física	3	3
Formação pessoal e social	4	4

Avaliação global dos alunos acerca do impacto/eficácia do programa “Educando com o coração”

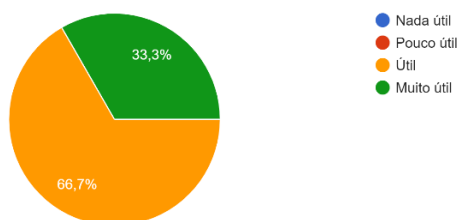
No final do programa, solicitou-se aos alunos o preenchimento de um questionário de satisfação de forma a darem a sua opinião acerca da utilidade/influência da intervenção na sua vida pessoal, escolar e familiar. Seguidamente, serão apresentados alguns gráficos que resumem as respostas dos alunos sobre o impacto e contributo do programa para a sua vida.

A partir da consulta da figura 1, verifica-se que, dos nove alunos participantes 66.7% considera que o programa foi útil/teve influência no seu bem-estar e 33.3% considera que o programa foi muito útil para a melhoria do seu bem-estar.

Figura 1

Influência do Programa no Bem-Estar Global dos Alunos

6. Teve influência no teu bem-estar?
9 respostas



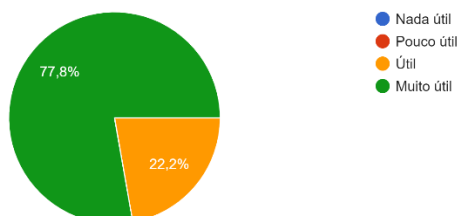
Consultando a figura 2, constata-se que, dos nove participantes, 77.8% considera que o programa foi muito útil para o conhecimento e controlar as suas emoções, e os restantes 22.2% como sendo útil para o conhecimento e controlo das suas emoções.

Figura 2

Contributo do Programa para o Conhecimento e Controlo das Emoções nos Alunos

8. Contribuiu para conheceres as tuas emoções e as controlar?

9 respostas



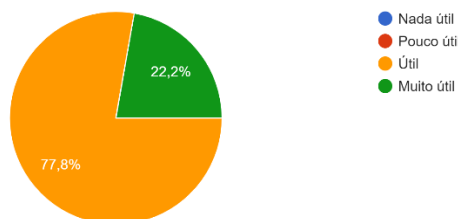
Segundo a figura 3, 77.8% dos participantes consideram que o programa foi útil para a resolução de problemas que surgem no seu dia-a-dia e 22.2% considera ser muito útil, tornando-os mais capacitados na resolução de problemas que surgem.

Figura 3

Influência nos Alunos do Programa na Resolução de Problemas no Dia-a-dia

9. Ajudou-te na resolução dos problemas que enfrentas no dia-a-dia?

9 respostas

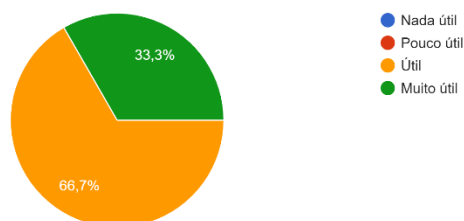


Na figura 4, verifica-se que 66.7% dos participantes considera que o programa teve impacto/ influencia no seu rendimento escolar e 33.3% considera que o que o programa foi muito útil, influenciando o seu desempenho.

Figura 4

Impacto do Programa ao Nível Desempenho Escolar dos Alunos

5. Qual o impacto ao nível do teu desempenho escolar?
9 respostas

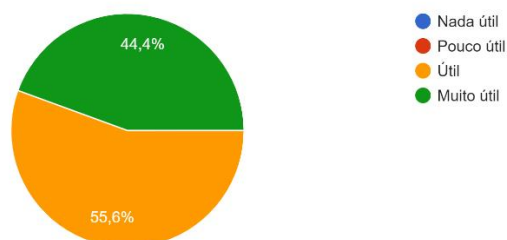


A partir da consulta da figura 5, verifica-se que 55.6% dos participantes consideraram que o programa foi útil e influenciou as suas relações/interações no ambiente escolar e familiar e 44.4% consideraram ser muito útil promovendo melhores relações/interações nos ambientes onde estão inseridos.

Figura 5

Impacto do Programa ao Nível das Relações/Interações no Ambiente Escolar e Familiar

10. Teve impacto nas tuas relações (escolar, familiar)?
9 respostas



Programa “*Educando com o amor*”

Resultados das perceções das mães acerca do contributo do Programa

De seguida, apresenta-se caso a caso algumas perceções e contributos apontados pelas mães que participaram da intervenção em simultâneo com os seus filhos. São apontadas algumas das mudanças promovidas pelo programa no seu equilíbrio pessoal e familiar.

Caso 1 (J.)

A mãe do J. participou em três sessões do programa. Na sua avaliação individual considera utilizar uma educação democrática. Contudo, através da observação do autor e da DT esta demonstra através do seu comportamento utilizar uma educação autoritária e muito punitiva. Ao longo do programa, verificou-se um interesse em adquirir competências de como comunicar com o filho de forma mais positiva, tendo se empenhado nesse sentido. Outro aspeto, referido foi o fato de agora deixar que o filho se expresse livremente, e ter adquirido uma maior consciência da importância de ouvir o filho, fazendo com que tenha melhorando a relação/interação entre eles. Acrescenta ainda que o programa, permitiu-lhe adquirir um maior autocontrolo em situações em que há necessidade de impor regras e limites fazendo com que seja mais tolerante e compreensiva.

Em suma, as intervenções realizadas, permitiu por um lado ao J. desenvolver emoções mais positivas, autonomia, motivação e empenho para o estudo, maior facilidade em expressar-se e concentra-se na sala de aula, refletindo-se depois também na melhoria do seu desempenho escolar em algumas disciplinas. A intervenção com a mãe parece ter contribuído para uma maior compreensão, escuta e empatia para com o filho demonstrando interesse, desenvolvendo assim, competências positivas para o equilíbrio familiar.

Caso 6 (F.)

Foi possível trabalhar e intervir com o F. e com a sua mãe, sendo que esta participou em quatro sessões. Da sua avaliação individual pode-se verificar uma autoridade negligente, com crítica excessiva ao filho quando este não correspondia as suas expectativas e demonstrando pouca disponibilidade. Pode-se observar ainda, segundo a criança que esta utilizava a punição física para educar/disciplinar.

Ao longo do programa demonstrou interesse em adquirir competências de como ser melhor mãe. Afirmou que um dos contributos desta intervenção, foi ter conseguido adquirir uma maior consciência da forma como comunicava com o filho e no presente diz “penso duas vezes na maneira como devo chamar à atenção tendo mais cuidado da forma como falo”. Acrescenta ainda, ter adquirido uma maior consciência na forma como educa e ter mais autocontrolo em situações mais difíceis, conseguindo no presente ser mais tolerante e compreensiva.

Em suma, o programa contribuiu de forma evidente no desenvolvimento do autocontrolo e autoconsciência das emoções da criança, fazendo com que se tornasse mais autónoma e segura. A intervenção com a mãe ajudou-a a desenvolver uma comunicação mais positiva com o filho, e uma maior consciência que o castigo físico não é a decisão mais acertada. Atualmente, afirma que tenta evitar punir fisicamente o filho e que consegue ser mais paciente e tolerante.

Caso 7 (A.)

Foi possível trabalhar com A. e sua mãe, ambas foram sempre assíduas a todas as sessões. Pode-se verificar que esta mãe exercia uma autoridade baseada no estilo democrático, mas com tendência para o autoritarismo. No início do programa esta mãe demonstrou dificuldades em dizer coisas positivas sobre a filha. Verificou-se que a criança também tinha dificuldades apontar qualidades positivas acerca de si. Na sessão “*Autoestima*” do programa de Educação Positiva, a criança afirmou “não tenho nenhum talento”. Um dos contributos da intervenção foi atender esta mãe para uma parentalidade mais positiva e reforço da relação escola-família. Ao longo das sessões, foi notável a sua preocupação em adquirir competências para lidar com a filha de forma mais positiva. Segundo esta, um dos contributos da intervenção foi ter conseguido adquirir uma maior consciência da forma de comunicar com a filha, sendo

agora mais tolerante e compreensiva quando esta comete erros. No final do programa afirmou “gostei bastante do programa”; “aprendi a ser mais tolerante com a A.”; “a sessão da comunicação, limites e regras ajudou-me muito”, “aprendi a comunicar a mesma coisa de uma forma mais positiva e assertiva e isso tem se revelado eficaz na forma como a A. coopera nas tarefas” e “ajudou-me a ter mais autocontrolo, estar mais calma, ser mais paciente, a dizer o que sinto”.

Em suma, foi evidente o quão positivo foi para esta menina a sua participação no programa e da sua mãe contribuindo para uma melhoria significativa do seu bem-estar, na expressão das suas emoções, autocontrolo, autoestima e desempenho. Atualmente, está mais bem integrada, mais autónoma, mais autoconfiante e com mais facilidade em fazer amizades. A intervenção com a mãe permitiu a que esta no presente esteja mais responsiva, aceite melhor a filha, a apoiar e a escutar adequadamente as suas expectativas face à criança.

Caso 8 (R.)

Foi possível intervir com o R. de forma direta no SPO algumas vezes, e indiretamente com a mãe que foi sempre assídua às sessões do programa de educação parental. Da sua avaliação individual pode-se verificar que esta mãe exercia uma educação baseada no autoritarismo. Ao longo das sessões, foi possível verificar a sua preocupação em corrigir os seus comportamentos, tendo interesse em aprender a comunicar de uma forma assertiva e afirmativa com o filho, ajudando-a a ter uma maior consciência de como comunicava com o filho e a ter mais autocontrolo, ajudando-a também a ter mais noção que o castigo físico não era benéfico, pondo assim em prática as dicas dadas acerca do exercício da autoridade e resolução de problemas partilhados nas sessões. No final do programa, afirmou “o programa foi muito bom”; “estas sessões ajudaram-me a ter mais autocontrolo, ser mais paciente”; “ajudou-me a ter mais consciência e ter cuidado como falo”; “quando grito, troco logo esse

comportamento por um positivo, fico a pensar no que aprendi nas sessões e tento pôr em prática; “continuo todos os dias a pôr em prática” e “tenho tentado emendar e melhorar”.

Em suma, apesar desta intervenção com este aluno ter acontecido de uma forma diferente do objetivo inicial, parece ter contribuído de forma positiva para esta criança ter desenvolvido um melhor autocontrolo, uma melhoria do seu bem-estar, conseguindo melhorar numa disciplina e manter o seu desempenho nas restantes. Atualmente, é um menino mais feliz, mais autónomo e mais consciente das suas emoções. Quanto à mãe, agora considera-se mais compreensiva, tolerante e consciente para educar tendo por base o respeito, o amor e a firmeza.

Caso 9 (A. S.)

Foi possível trabalhar e intervir com a A. S. e sua mãe. Verificou-se que esta mãe utilizava o estilo educativo democrático, considerando-se uma mãe compreensiva, tolerante e afetuosa com a filha, explicando sempre as razões por detrás das regras e deixando a sua filha exprimir as suas opiniões. Ao longo das sessões, esta mãe afirmou que uma das temáticas que mais a ajudou foi a sessão “*Comunicação na família*” aprendendo a falar e expressar-se de forma afirmativa, sem recorrer a linguagem violenta, aprendendo também a acalmar-se, afirmando “percebi que se que se conseguisse expressar-me corretamente, calma e dissesse o que sentia a A. S. esta estava mais disponível para cooperar”.

Em suma, atualmente esta menina, está mais disposta a ouvir, tem um melhor autocontrolo, está mais integrada e tem mais consciência dos seus sentimentos e dos outros. Apesar disso, a ansiedade permanece muito elevada. Esta mãe aprendeu a comunicar de forma mais positiva com esta filha, demonstrando disponibilidade ao longo do processo em participar (via zoom) no programa de educação parental e quinzenalmente em conjunto com a sua filha no SPO. No presente, considera ter mais consciência da importância de manter a calma em

situações e que é necessário impor regras e limites a filha tentando aplicar as estratégias fornecidas ao longo das sessões.

Avaliação global dos pais acerca do impacto/eficácia do programa “Educando com amor”

No final do programa foi solicitado às cinco participantes o preenchimento de um questionário de satisfação do programa de forma a darem a sua opinião/perceção acerca da eficácia e influência do programa na sua vida familiar.

Seguidamente, serão apresentados alguns gráficos que resumem as suas respostas às questões realizadas, acerca dos contributos, mudanças na sua vida e no seu comportamento com a participação no programa.

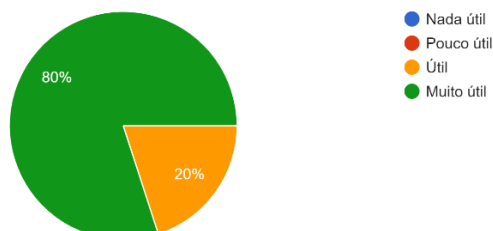
Consultando a figura 6, pode-se constata-se que das cinco participantes, 80% considera que os conteúdos abordados foram muito uteis para a sua prática parental e 20% considerou como útil os conteúdos para a prática parental.

Figura 6

Utilidade dos Conteúdos Abordados nas Sessões para a Prática Parental

1. Em que medida considera que os conteúdos abordados foram úteis para a prática parental?

5 respostas

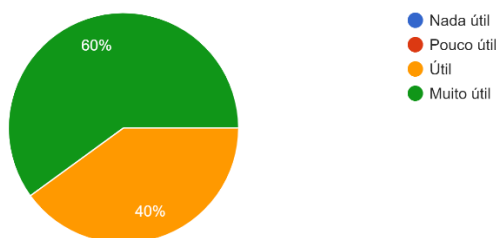


Na figura 7, verifica-se que 60% das participantes consideram que os conhecimentos adquiridos ao longo das sessões foram muito úteis e aplicáveis na sua vida familiar e pessoal e 40% das participantes aponta que os conhecimentos adquiridos foram úteis para a sua vida diária.

Figura 7

Aplicabilidade na Vida Diária dos Conhecimentos Adquiridos no Programa

2. Acha que os conhecimentos adquiridos são aplicáveis na sua vida diária (pessoal, familiar)?
5 respostas

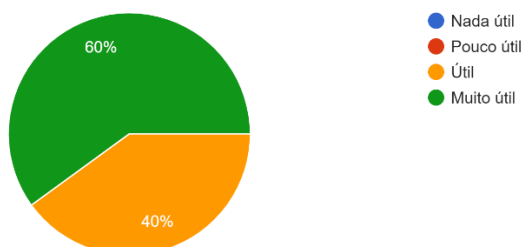


Consultando a figura 8, verifica-se que 60% das participantes consideram o programa como tendo muito utilidade para a prática parental e 40% considera que o programa foi útil.

Figura 8

Utilidade do Programa para a Prática Parental

3. Foi útil para a prática parental/educacional?
5 respostas

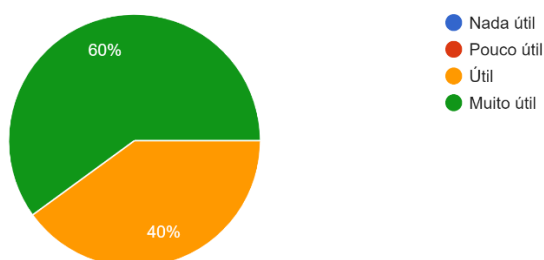


Segundo a figura 9, 60% das participantes consideram que o programa foi muito útil, contribuindo para o seu autoconhecimento e conhecer melhor os filhos e 40% afirmam ter sido útil.

Figura 9

Utilidade do Programa no Autoconhecimento e Conhecimento dos Filhos

4. Fez com que aumentasse os seus conhecimentos sobre si e sobre o seu filho?
5 respostas

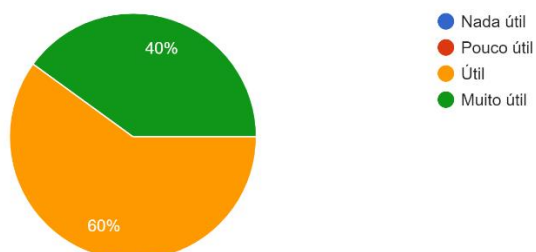


Na figura 10, 60% das participantes apontam que o programa foi útil influenciando o seu desempenho enquanto cuidadoras e 40% considerou como muito útil, tendo influência no seu desempenho enquanto mãe e cuidadora.

Figura 10

Impacto do Programa ao Nível do Desempenho enquanto Cuidadoras

5. Qual o impacto ao nível do seu desempenho enquanto cuidador?
5 respostas



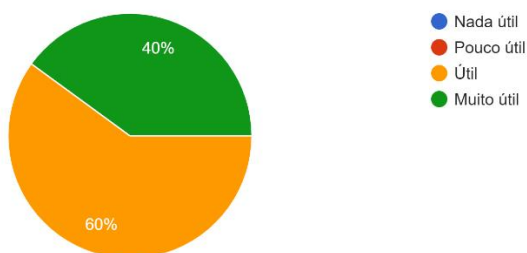
Consultando a figura 11, verifica-se que 60% das participantes consideram que o programa foi útil para o seu bem-estar e 40% considerou como sendo muito útil.

Figura 11

Influência/Utilidade do Programa no Bem-Estar Parental

6. Teve influência no seu bem-estar?

5 respostas



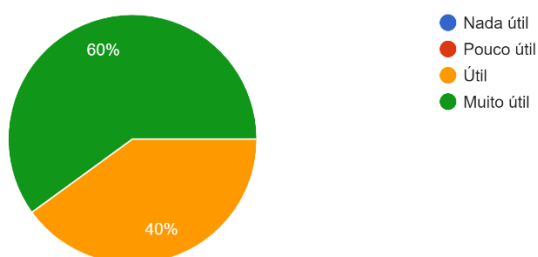
Na figura 12, verifica-se que 60% das participantes considerou ser muito útil o programa para a promoção do seu autoconhecimento enquanto mães/cuidadoras e que os outros 40% considerou ser útil.

Figura 12

Influência do Programa na Promoção do Autoconhecimento Parental

7. Ajudou a se conhecer melhor enquanto mãe/cuidadora?

5 respostas



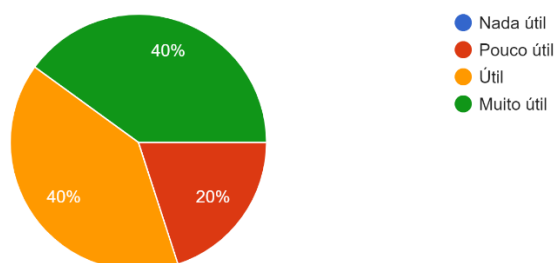
De acordo com a figura 13, 40% das participantes consideram que o programa foi muito útil ajudando-as a desenvolver mais autocontrolo; as outras 40% considerou como sendo útil e 20% considera que foi pouco útil, tendo pouca influência no seu autocontrolo ao educar.

Figura 13

Aquisição de Competências de Autocontrolo Parental através das Intervenções

8. Contribuiu para desenvolver competências (ex., autocontrolo em situações mais difíceis de educar e impor limites)?

5 respostas



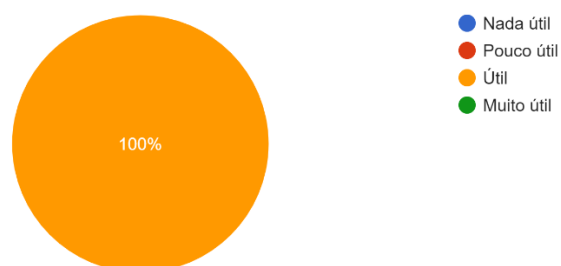
Na figura 14, verifica-se que 100%, ou seja, todas as participantes consideram que a intervenção foi útil, ajudando-as na resolução de problemas que surgem no dia-a-dia na educação dos filhos.

Figura 14

Influencia do Programa na Resolução de Problemas que Surgem no Dia-a-dia

9. Ajudou-a/o na resolução de problemas/desafios que enfrenta no dia-a-dia na educação do seu filho?

5 respostas



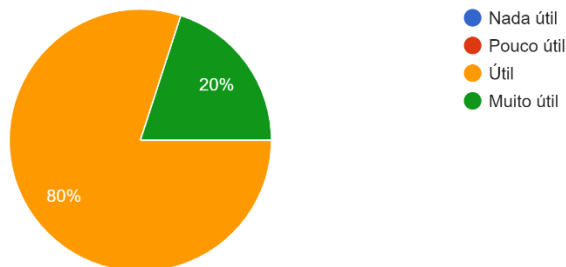
Como se pode verificar na figura 15, 80% das participantes considera que o programa foi útil, influenciando a sua uma relação/interação com os filhos e 20% diz ter sido muito útil tendo impacto na sua relação/interação com os filhos.

Figura 15

Impacto do Programa na Relação Progenitora-filho(a)

10. Teve impacto na vossa relação (mãe-filho, pai-filho)?

5 respostas



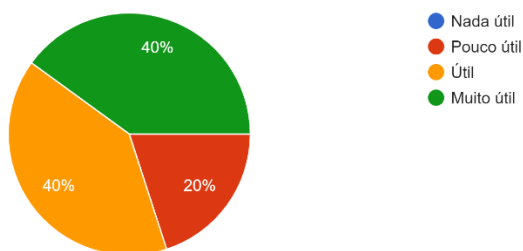
Na figura 16, verifica-se que 40% das participantes consideram que o programa foi muito útil para a compreensão das relações familiares e que fez com que adquirissem formas mais positivas de atuar ao educar; os outros 40% considerou como sendo útil e 20% como sendo pouco útil.

Figura 16

Influência ao Nível da Compreensão das Relações Familiares e Formas Mais Positivas de Atuar

11. Contribuiu para a compreensão das relações familiares e relação pais-filhos, formas mais saudáveis e positivas de atuar?

5 respostas



Discussão e Conclusão

Tendo em consideração os resultados apresentados, este estudo atingiu, de algum modo, o seu objetivo principal que era avaliar o impacto de um programa de Educação Positiva com

os alunos de 2.º e 3.º ciclos e avaliar o grau de satisfação e a eficácia/impacto de um programa de Parentalidade Positiva com as mães destes alunos no equilíbrio familiar.

Mais especificamente, visto que a literatura sobre a Educação Positiva se apresenta consistente ao evidenciar benefícios neste âmbito, este estudo procurou verificar se esta intervenção teve influência no bem-estar dos alunos, satisfação com a vida, aumento das emoções positivas e diminuição das emoções negativas, melhoria no comportamento e autorregulação, interações mais positivas e melhoria do desempenho escolar.

De facto, a intervenção introduziu alterações positivas no bem-estar das crianças intervencionadas, a nível emocional, comportamental e melhoria do seu desempenho escolar. Os instrumentos para avaliar os efeitos da intervenção revelaram, na sua larga maioria, que o programa “*Educando com o coração*” teve um impacto positivo nos participantes. No geral, o programa promoveu uma melhoria nas crianças do seu bem-estar e estado emocional, adquirindo emoções mais positivas e redução das emoções negativas como a ansiedade, melhorando a sua capacidade de gerir emoções, da expressão das suas emoções e sentimentos, de compreender os seus sentimentos, logo uma melhoria da sua saúde tanto física como mental no final do ano letivo, fazendo com que estas crianças manifestassem uma maior felicidade, indo ao encontro do que nos diz a literatura (Seligman, 2011; Seligman & Adler, 2018).

Para além disso, a intervenção ajudou os alunos a adquirir competências/comportamentos pró-sociais, melhoria na concentração na sala de aula e de reflexão realista acerca dos seus problemas melhorando assim as suas interações e relações com os colegas. Promover o crescimento e desenvolvimento pessoal das crianças na escola permitiu verificar-se resultados multidimensionais a vários níveis dentro do sistema escolar (Norrish et al., 2013).

Através dos resultados escolares entre o 1.º e o 2.º semestre verificou-se que os alunos no geral, melhoraram o seu desempenho, que se tornaram mais autónomos, mais confiantes,

empenhados e motivados para o estudo e para aprender, de acordo com relatos dos DT. De acordo com a literatura, o aumento do bem-estar produz um aumento da aprendizagem, confirmando assim a importância da aprendizagem do bem-estar nas escolas (Seligman et al., 2009).

Apesar dos resultados promissores nestes alunos, de acordo com a literatura, não há ainda dados suficientes para avaliar com fiabilidade o efeito destas intervenções nem para perceber os fatores que moderam o seu impacto (Dawood, 2014). Contudo, e ainda que estejamos perante um estudo de caso, os dados parecem sugerir que o programa “*Educando com o coração*” de fato funcionou, afetando ao nível do seu estado emocional, bem-estar global, comportamental e desempenho escolar das crianças, tornando-se mais ajustadas, autorreguladas, consciente das suas emoções e sentimentos, otimistas, autónomas, confiantes, com autoestima e autoconfiança mais elevadas e conseqüentemente mais felizes. Assim, os resultados obtidos, vão ao encontro da literatura no sentido de sugerir que as emoções positivas, como o otimismo e a felicidade, condicionam de forma significativa o bem-estar, a satisfação com a escola, e que predizem os comportamentos e as atitudes humanas positivas, auxiliando o indivíduo a lidar com as adversidades a longo prazo, bem como o decréscimo do afeto negativo (Fredrickson, 2004).

Quanto ao programa “*Educando com amor*” começamos por destacar a elevada satisfação das mães em relação à sua participação no programa, demonstrando que com as experiências vivenciadas adquiriram mais conhecimentos sobre alternativas e estratégias mais positivas para gerir problemas, mudanças de comportamento, mudanças de mentalidade face a diferentes situações, melhoria dos comportamentos e na comunicação e interação com os filhos contribuindo assim para o equilíbrio familiar.

Contudo, não se verifica diferenças entre alunos-mães que participaram simultaneamente nos programas e os alunos em que as mães não participaram do programa.

Isto provavelmente deve-se ao fato de serem bons alunos ou então de fato dessas crianças estarem bem consigo próprias e tendo já um bom equilíbrio familiar.

Sendo que os estilos parentais têm alguma estabilidade temporal (Bornstein & Bornstein, 2007), podendo tornar as mudanças de estilos a curto prazo pouco perceptíveis, foi possível verificar algumas mudanças de estilo parental nas participantes, reconhecendo que adquiriram competências com o programa, começaram a atribuir mais importância a alguns aspectos relacionais, comunicacionais com os filhos, adquiriram maior consciência das suas práticas educativas e que tentam aplicar os conhecimentos adquiridos nas sessões, que se sentem mais confiantes e competentes nesse sentido, mais estimuladas a refletir sobre as alternativas mais eficazes e mais positivas para resolver problemas com os filhos.

Após o programa parece-nos que o mesmo pode auxiliar os pais no exercício da parentalidade e reflexão, reforçando as competências dos pais e melhorando outras, indo ao encontro das suas necessidades e preocupações, na medida em que referenciaram que foram abordados alguns temas com que mais se identificaram. Afirmam que atualmente dão mais atenção ao afeto e às necessidades emocionais dos filhos.

Sabe-se que nem todas as famílias conseguem participar ativamente na vida educativa dos filhos, sendo ainda mais complicado em tempos de pandemia, que requer mais ajustamento da família, contudo a participação das mesmas revelou-se determinante para a melhoria do bem-estar dos filhos como do seu equilíbrio familiar. Vários estudos têm evidenciado claramente que a participação dos pais na educação dos filhos, faz com que estes tenham um melhor ajustamento emocional e melhor rendimento académico (Au et al., 2014; de Graaf, Speetjens, Smit, Wolff, & Tavecchio, 2008; Leung, Fan, & Sanders, 2013; Lima, 2018; Nowak & Heinrichs, 2008; Sanders, Kirby, Tellegen, & Day, 2014).

Segundo Pereira (2008) a relação entre escola-família deve ser considerada numa perspectiva de colaboração/cooperação próxima, onde o envolvimento dos pais toma um lugar

preponderante na melhoria da qualidade do ensino. Os dois contextos devem ser a continuidade um do outro, respeitando-se entre si e assumindo a importância de um e outro enquanto agentes e parceiros educativos com uma missão comum.

Outro aspeto que gostaríamos de destacar foi os resultados positivos do caso 8 e 9 em que as crianças assistiram apenas a algumas sessões e depois foi realizado em simultâneo com as mães um trabalho de consultoria escolar (intervenção indireta) de forma às mães adquirirem competências para poder apoiar os filhos e ajudá-los a desenvolver competências sociais e emocionais tornando-se mais ajustados, mais responsivos e controlados emocionalmente. Este tipo de intervenção pode ser promocional, preventivo e remediativo tendo como objetivo geral promover as capacidades e competências dos indivíduos, grupos, instituições, promovendo contextos facilitadores da aprendizagem e do desenvolvimento de competências pessoais e sociais (OPP, 2020).

Refira-se ainda um outro contributo do programa e muito apreciado pelas participantes nomeadamente, a 5.^a sessão “*Autocuidado parental*” em que as participantes foram levadas a refletir sobre que comportamentos de autocuidado costumam ter consigo próprias, deixando a mensagem às mesmas de que ninguém consegue cuidar bem dos outros se não cuidar de si primeiro.

Durante esta investigação encontrámos algumas limitações, principalmente no início da pesquisa. Começamos por referir as limitações na constituição da amostra do programa “*Educando com o coração*”. As causas desta limitação, deve-se à situação pandémica e ao plano de contingência implementado na escola, logo não se podendo misturar crianças de diferentes turmas, o que levou a que o programa fosse implementado em pequenos grupos, sendo as sessões realizadas maioritariamente a pares, pois os alunos pertenciam a turmas diferentes.

Outra limitação, prendeu-se com os horários dos alunos, com um currículo muito preenchido, sendo difícil conciliar horários com o programa. O programa com o 2.º ciclo ocorreu sempre ao fim do dia, sendo difícil por vezes cumprir o plano de sessões. Os alunos por norma chegavam muito cansados e estavam muito desconcentrados, sendo um dos motivos que levou à necessidade de adaptar o plano das sessões. Ainda, gostaríamos de referir que houve a necessidade de ao preparar as sessões e atividades práticas respeitar o plano de contingência da escola, devido ao COVID-19, havendo sempre a preocupação de evitar partilhar materiais ou então supervisionar que todos seguissem as normas de desinfeção pessoal e do material. Outro aspeto a referir foi o preenchimento das escalas e questionários que não foram preenchidos todos ao mesmo tempo, devido ao cansaço das crianças, fazendo com que surgisse entre uma escala e outra alguma incongruência, provavelmente devido a algum acontecimento menos bom do dia que tenha afetado a criança.

Quanto ao programa “*Educando com amor*”, gostaríamos de apontar também algumas limitações, primariamente o tamanho da amostra. Apesar de terem sido feitos vários contatos, à última da hora, houve desistências ficando apenas cinco participantes. A principal causa foram os horários de trabalho dos pais e muitos deles trabalharem fora do concelho onde habitam. Outra limitação a referir é o fato de só apenas um dos progenitores participar da intervenção, sendo no futuro importante que ambos os progenitores participassem de forma a assegurar uma melhor eficácia deste tipo de programas. Gostaríamos ainda de referir a dificuldade em recolher dados, visto que o programa foi realizado online, tendo as progenitoras tempo limitado e poucos recursos ao seu dispor. Seria importante futuramente alargar a aplicação do programa a uma amostra maior, como forma de validar este tipo de programas.

É importante destacar que, as participantes, manifestaram algumas apreciações acerca da continuidade do programa, revelando que foi uma aprendizagem e que outras famílias também poderiam beneficiar com este programa. Seria importante em estudos futuros, alargar

a aplicação do programa de formação parental a uma maior diversidade de famílias com o objetivo de melhorar os níveis de informação e de competências educativas parentais. Seria importante continuar este tipo de programas, mas aplicá-lo ao longo do ano letivo e posteriormente fazer uma avaliação mais exaustiva do mesmo.

Futuramente, seria importante também, alargar as amostras de forma a poder validar os programas. Consideramos que os dados obtidos neste estudo podem ser uma mais-valia e um estímulo para futuras investigações nesta área em Portugal, uma vez que visa o bem-estar subjetivo das crianças, em contexto escolar, numa sociedade, onde as famílias cada vez mais necessitam de ajuda e onde as crianças manifestam vários problemas do foro emocional e social.

Considerações finais

Esta investigação pretendeu sobretudo ser um estudo exploratório e descritivo, sem pretender generalizar resultados, visto que os programas terem sido aplicados a uma amostra muito pequena, não sendo esta representativa.

Com esta investigação pretendeu-se contribuir um pouco mais para o conhecimento da Psicologia Positiva aplicada em contexto escolar e intervir em simultâneo com os pais dando alguns contributos para a temática da Parentalidade Positiva.

Ao oferecermos aos alunos um ambiente em que são valorizadas as suas qualidades humanas, o seu bem-estar e promovendo o desenvolvimento de competências sociais e emocionais, percebemos que o seu desenvolvimento favorece as suas relações fora do ambiente escolar, melhorando significativamente a vida de cada um.

A Educação Positiva, defende o ensino do bem-estar como complemento ao currículo tradicional formando pessoas de maneira mais holística. Essa nova abordagem não

tem o intuito de apontar o que acontece de errado na escola, mas, procura valorizar aquilo que já existe, sugerindo uma evolução metodológica que permita potencializar os resultados que podem ser alcançados pelas instituições de ensino. Foi comprovado cientificamente por grandes pesquisadores da área, como Seligman (2011) e Adler (2016), que essa abordagem educacional promove o autoconhecimento, reduz problemas de comportamentos, nomeadamente comportamentos de risco e melhora o desempenho académico dos alunos que é o grande objetivo da educação hoje e fator norteador de políticas públicas.

Apesar dos resultados obtidos não poderem ser analisados de uma forma linear e generalizável, os programas de educação parental parecem constituir excelentes oportunidades para melhorar os níveis de informação, as competências educativas parentais bem como a autoeficácia no desempenho da função parental (Brites & Nunes, 2010; Cruz & Ducharne, 2006).

Visto que, o exercício da parentalidade assume, um papel fulcral no desenvolvimento cognitivo e psicossocial das crianças, é determinante que os pais/mães sejam modelos emocionais adequados, transmitam pensamentos e modelem comportamentos emocionalmente saudáveis e valorizem as especificidades, as características e a autonomia dos seus filhos (Dadam, 2011), promovendo o seu bem-estar.

Referências

- Abreu-Lima, I., Alarcão, M., Almeida, A. T., Brandão, M. T., Cruz, O., Gaspar M. F., & Santos, M. R. (2010). *Avaliação de intervenções de educação parental: Relatório 2007 - 2010*. Comissão Nacional de Proteção de Crianças e Jovens em Risco. Universidade do Porto.
- Adler, A. (2016). *Teaching Well-Being increases Academic Performance: Evidence From Bhutan, Mexico, and Peru*. [Tese Doutorado, University Of Pennsylvania]. Repositório Penn University Pennsylvania. <https://repository.upenn.edu/edissertations/1572/>.
- Almeida, A., Abreu-Lima, I., Cruz, O., Gaspar, M. F., Brandão, T., Alarcão, M., Ribeiro Santos, M., & Cunha Machado, J. (2012). Parent education interventions: results from a national study in Portugal. *European Journal of Developmental Psychology*, 9, 135-149.
- Almeida S. L., & Freire, T. (2008). *Metodologia da investigação em psicologia e educação*. Psiquilibrios Edições.
- Alzina, R. B., & Paniello, S. H. (2017). Psicología Positiva, Educación Emocional Y El Programa Aulas Felices. *Psicólogo*, 58.
- Antunes, A. P., Medina, A., & Almeida, A. T. (2013, setembro). Práticas educativas e parentalidade positiva: *Estudo exploratório numa comunidade caracterizada por condições psicossociais adversas*. Comunicação apresentada no XII Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia. Universidade do Minho.
- Amaral, R., Monteiro, L., Santos, C., & Torres, N. (2020). Crenças sobre o papel do pai numa amostra de homens Portugueses: Implicações para uma parentalidade positiva. *Crenças sobre o papel do pai numa amostra de homens portugueses: implicações para uma parentalidade positiva*, (2), 159-170.
- Au, A., Lau, K., Wong, A., Lam, C., Leung, C., Lau, J., & Lee, Y. K. (2014). The efficacy of a group Triple P (Positive Parenting Program) for Chinese parents with a child diagnosed with ADHD in Hong Kong: A pilot randomized controlled study. *Australian Psychologist*, 49(3), 151–162.

- Bahls, F. R., C., & Ingbermann, Y. K. (2005). Desenvolvimento escolar e abuso de drogas na adolescência. *Estudos de Psicologia*, 22(4), 395-402.
- Ballenato, G. (2019). *Educar sem gritar*. A esfera dos Livros.
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Bettencourt, S. M. J. C. (2018). *Parentalidade positiva: Estudo sobre a percepção da importância da participação em programas de educação parental*. [Dissertação de Mestrado, Universidade da Madeira]. Repositório da Universidade da Madeira. <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/1977/1/>
- Bornstein, L., & Bornstein, M. H. (2007). *Parenting styles and child social development*. *Child Development and Care*, 163, 79-106.
- Braza, P., Carreras, R., Muñoz, J. M., Braza, F., Azurmendi, A., Pascual-Sagastizábal, E., ... & Sánchez-Martín, J. R. (2015). Negative maternal and paternal parenting styles as predictors of children's behavioral problems: Moderating effects of the child's sex. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 847-856. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9893-0>
- Brites, R., & Nunes, O. (2010). Uma nova escala de autoeficácia parental: estudos sobre validação. *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia Universidade do Minho, Portugal*.
- Chora, M., Monteiro, L., Ramos, M., & Amaral, R. (2019). Um olhar sobre o papel do pai na compreensão emocional das crianças: Os estilos parentais e práticas de socialização das emoções negativas. *Psicologia*, 33(1), 19-32. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v33i1.1372>
- Cintra, C. L., & Guerra, V. M. (2017). Educação Positiva: A aplicação da Psicologia Positiva a instituições educacionais. *Psicologia Escolar e Educacional*, 21(3), 505-514. <https://doi.org/10.1590/2175-35392017021311191>.
- Clonan, S. M., Chafouleas, S. M., McDougal, J. L., & Riley - Tillman, T. C. (2004). Positive psychology goes to school: Are we there yet? *Psychology in the Schools*, 41(1), 101-110.

- Conselho da Europa e sua Recomendação (2006). Lisboa (nº19).
<http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2006:394:0010:0018:pt:PDF>
- Coutinho, M. T. B. (2004). Apoio à família e formação parental. *Análise psicológica*, 22(1), 55-64.
- Cronlund, K.J. (2008). *Analysis of positive psychology training at Geelong Grammar School*. University of Pennsylvania.
- Cruz, O. (2005). *Parentalidade*. Quarteto. ISBN 989-558-054-1.
- Cruz, O., & Ducharme, M.A. (2006). Intervenção na parentalidade: o caso específico da formação de pais. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxia e Educación*, 11(12), 295-309.
- Dadam, S. (2011). *Programa de orientação para parentalidade: avaliação da sua importância e momento adequado de aplicação*. [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Coimbra]. Repositório científico da Universidade de Coimbra.
<http://hdl.handle.net/10316/23457>
- Dawood, R. (2014). Positive Psychology and Child Mental Health; a Premature Application in School-based Psychological Intervention? *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 113(7), 44-53.
- Dias, M. G. (2019). *Crianças felizes*. A esfera dos livros.
- Faria, C., Camacho, I., Antunes, A. P. & Almeida, A. T. (2012). *Promoção da Parentalidade Positiva: Estudo Exploratório Sobre a Aplicação de um Programa em Contexto Escolar*. In L. S. Almeida, B. D. Silva & A. Franco (Orgs.), *Atas do II Seminário Internacional Contributos da Psicologia em Contextos Educativos* (pp. 622-636). Universidade do Minho.
<http://hdl.handle.net/10400.13/290>
- Fernandes, F. A. (2011). *Educação Parental: Aplicação de um Programa*. [Dissertação de Mestrado, Universidade da Madeira]. Repositório da Universidade da Madeira.
<https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/331>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.

- Garcês, S., & Pocinho, M. (2019). Developing the wellbeing experience scale. *Revista de Divulgação Científica AICA*, 51-55.
- Garcês, S., Pocinho, M., & Jesus, S. N. (2017). *Positive Psychology Research as a Framework for a new conceptual model in Tourism Settings. Modern research in health, education and social sciences. From evaluation to intervention*, 339-344.
- Garcês, S., & Pocinho, M., & Jesus, S. N. (2018). Review of optimism, creativity and spirituality in tourism research. *Tourism and hospitality management*, 24(1), 107-117. <https://doi.org/10.20867/thm.24.1.6>
- Garcês, S., Pocinho, M., Jesus, S. N. & Rieber, M. S. (2018). Positive Psychology & Tourism: A Systematic Literature Review. *Tourism and management studies*, 14(3), 41-51. <https://doi.org/10.18089/tms.2018.14304>
- Gillen, T. (1997). *Assertividade*. Editora Nobel.
- Graaf, I., Speetjens, P., Smit, F., de Wolff, M., & Tavecchio, L. (2008). Effectiveness of the Triple P Positive Parenting Program on parenting: A meta-analysis. *Family Relations*, 57, 553-566.
- Jia, S., Wang, L., & Shi, Y. (2014). Relationship between parenting and proactive versus reactive aggression among Chinese preschool children. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(2), 152-157. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2013.12.001>
- Leung, C., Fan, A., & Sanders, M. R. (2013). The effectiveness of a Group Triple P with Chinese parents who have a child with developmental disabilities: A randomized controlled trial. *Research in Developmental Disabilities*, 34(3), 976–984.
- Lima, I. M. P. A. (2018). Promover a parentalidade positiva: o Triple P em Portugal. *Atas do VI seminário internacional cognição, aprendizagem e desempenho*.
- López, M., Quintana, J., & Chaves, M. (2010). *Vivir la adolescência en família: Programa de Apoyo Psicoeducativo para promover a convivência familiar*. Universidad de la Laguna.
- Martins, N. P. (2019). *Educar pela positiva: Um guia para pais e educadores*. Bertrand Editora.

- Moreira, P. (2002). *Crescer a brincar: bloco de atividades para a promoção do ajustamento psicológico*. Quarteto Editora.
- Nogueira, S., Costa, C., Pinto, I. M., & Cruz, O. (2017, agosto). Triple P: a RCT with low-income Portuguese mothers. Poster apresentado na *18ª European Conference on Developmental Psychology*. Netherlands Press.
- Norrish, J., Williams, O., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147-161.
- Norrish, J. (2015). *Positive education: The Geelong Grammar School journey*. Oxford University Press.
- Nowak, C., & Heinrichs, N. (2008). A comprehensive meta-analysis of Triple P -Positive Parenting Program using hierarchical linear modeling: Effectiveness and moderating variables. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11, 114–144.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2020). *Recomendações para psicólogos com intervenção em contexto escola*. Documentos de apoio à prática OPP | Covid-19.
- Pedro, V. C. S. M. D. (2017). *A Educação Positiva como base de um modelo de intervenção psicológica com alunos do ensino básico*. [Dissertação de Mestrado, Universidade do Algarve]. Repositório da Universidade do Algarve. <http://hdl.handle.net/10400.1/10008>
- Pereira, P.A. (2008). Desafios Contemporâneos para a Sociedade e a Família. *In Revista Serviço Social e Sociedade*. Nº 48, Ano XVI.
- Pickering, J. A., & Sanders, M. R. (2016). Reducing child maltreatment by making parenting programs available to all parents: A case example using the Triple P - Positive Parenting Program. *Trauma Violence Abuse*, 17(4), 398–407.
- Pocinho, M. (2018). *Aprofundamentos em Psicologia da Educação*. Universidade da Madeira. <https://repositorio.uma.pt/bitstream/10400.13/2014/1/Aprofundamentos%20em%20Psicologia%20da%20Educa%C3%A7%C3%A3o.pdf>

- Ponzetti, J. J. J. (2014). *Evidence-based Parenting Education: A Global Perspective*. Routledge.
- Popkin, M., H. (1989). Active parenting: A video-based program. In *The second handbook on parent education: Contemporary perspectives* (pp. 77- 98). Academic Press.
- Quintana, J. Byrne, S., Chaves, M., Ruiz, B., López, M., & Suárez, G. (2009). Programas de educación parental. *Intervención Psicosocial*, 18(2), 121-133.
- Ramôa, M. M. V. B. S. (2016). *A psicologia positiva aplicada ao contexto escolar*. [Tese de Doutorado, Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti]. Repositório da Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti. <http://hdl.handle.net/20.500.11796/2316>
- Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2014). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 337-357.
- Sanders, M. R., & Mazzucchelli, T. G. (2018). How parenting influences the lives of children. In M. R. Sanders & T. G. Mazzucchelli (Eds.), *The Power of Positive Parenting. Transforming the Lives of Children, Parents and Communities Using the Triple P System* (pp. 5–31). Oxford University Press.
- Sanders, M. R., & Prinz, R. J. (2018). Emergence of a population approach to evidence-based parenting support. In M. R. Sanders & T. G. Mazzucchelli (Eds.), *The Power of Positive Parenting. Transforming the Lives of Children, Parents and Communities Using the Triple P System* (pp. 32-62). Oxford University Press.
- Sandler, I., N., Schoenfelder, N., Wolchik, & Mackinnon, D., P. (2010). Long-term impact of prevention programs to promote effective parenting: lasting effects but uncertain processes. *Annual Review of Psychology*, 62(18), 1-32.
- Seligman, M. (2011). *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Objetiva.
- Seligman, M. E. P. (2019). *Florescer: Uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar*. Objetiva.

- Seligman, M., & Adler, A. (2018). Positive Education. In The Global Happiness Council (Orgs.). *Global Happiness Policy Report 2018* (pp. 53-73). <https://s3.amazonaws.com/ghc-2018/GlobalHappinessPolicyReport2018.pdf>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer Press.
- Seligman, M., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.
- Silva, N., & Boehs, S. T. M. (2017). Psicologia positiva: Historicidade, episteme, ontologia, natureza humana e método. *Psicologia positiva nas organizações e trabalho: Conceitos fundamentais e sentidos aplicados*, 22-41.
- Vale, D., & Costa, M. E. (1994/1995). Consulta Psicológica Parental para problemas de Comportamento: Estudos de Casos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 10(11), 79-104.
- Vieira, L. S., Saxe, B. A., & Gonçalves, S. (2015). Educação Positiva e Bem-Estar Subjetivo: Impacto de diferentes estratégias no 1.º ciclo do ensino básico. *Omnia*, 3, 53-66.
- Webster-Stratton, C. (2018). *Como Promover as Competências Sociais e Emocionais das Crianças*. Psiquilibrios Edições.
- White, M. (2016). Why won't it stick? Positive Psychology and Positive Education. *Psychology of Well-Being*. 6(2), 1-16. <https://psywb.springeropen.com/articles/10.1186/s13612-016-0039-1>
- White, M.A. & Murray, S. (2015). Preface. In M. A. White & S. Murray (Eds.). *Evidence-based approaches in positive education: Implementing a strategic framework for well-being in schools*, 14-16. Springer Press.
- Williams, L. R., Degnan, K. A., Perez-Edgar, K. E., Henderson, H. A., Rubin, K. H., Pine, D. S., & Fox, N. A. (2009). Impact of behavioral inhibition and parenting style on internalizing and externalizing problems from early childhood through adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37(8), 1063-1075. <https://doi.org/10.1007/s10802-009-9331-3>