



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências da Saúde

# **Um Programa de Pais para Filhos - Avaliação do Impacto do Programa Anos Incríveis no Centro Hospitalar Cova da Beira**

**Dina Maria Costa Raimundo**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em  
**Medicina**  
(Ciclo de Estudos Integrado)

Orientadora: Doutora Cátia Almeida

**Covilhã, março de 2019**

*“History will judge us by the difference we make in the everyday lives of children.”*

*Nelson Mandela*

# Agradecimentos

À minha família, por me terem permitido que eu concretizasse o meu sonho e por todos os pequenos gestos de apoio. Pelo carinho constante e por serem os meus modelos, sem os quais não teria sido possível fazer esta caminhada.

Ao Tiago, por estar ao meu lado desde o início e por todos os momentos, bons e maus, ao longo destes 6 anos. A minha resiliência parte de me teres acompanhado.

À minha incrível orientadora, Doutora Cátia Almeida, por toda a disponibilidade, paciência, orientação e apoio incondicional que permitiram que eu estivesse onde estou. O seu auxílio incansável foi imprescindível para o culminar deste trabalho. Agradeço-lhe pela sugestão e por me ter transmitido o entusiasmo e a motivação por um tema que me deu tanto gosto em trabalhar. Nunca terei como lhe retribuir o que fez por mim.

À Universidade da Beira Interior e à Faculdade de Ciências da Saúde, por me terem recebido. Agradeço pelo inestimável contributo na minha formação profissional e pessoal durante esta etapa. Por me terem ensinado, não só Medicina, mas também os valores a seguir como futura profissional.

À cidade da Covilhã, por me ter acolhido e por me ter mostrado que a “beleza está no interior”.

Aos meus amigos, em especial ao Armando, por me ouvirem e ajudarem a terminar mais um projeto. Aos meus amigos que partilharam comigo o seu tempo no MedUBI e no Hospital Faz de Conta. Tornaram este percurso especial e com recordações que levarei para sempre.

# Prefácio

**Título:** Um Programa de Pais para Filhos - Avaliação do Impacto do Programa Anos Incríveis no Centro Hospitalar Cova da Beira

**Autora:** Dina Maria Costa Raimundo

**Área científica:** Pedopsiquiatria

**Orientação científica:** Doutora Cátia Vanessa Ribeiro de Almeida

Esta dissertação é resultado de trabalho e investigação individual, independente, com conteúdo original. As fontes consultadas encontram-se devidamente explícitas ao longo do desenvolvimento do texto e nas referências bibliográficas. O trabalho foi submetido à Comissão de Ética do Centro Hospitalar Cova da Beira (comprovativo de aceitação em Anexo 1).

**Publicações até à data:** Apresentação Oral e Escrita em forma de Póster na Competição Científica do X BelnMed - *Beira Interior Medical Meeting* e vencedor da Competição Científica na categoria “Clínica (comprovativo em Anexo 7); Apresentação Escrita em forma de Póster na Competição Científica do VIII In4Med - *Coimbra’s Medical and Scientific Congress* (Anexo 8) e Submissão do trabalho para publicação na revista Acta Médica Portuguesa - *Student* (Anexo 9)

# Resumo

**Introdução:** O programa Anos Incríveis® (Incredible Years®) foi desenvolvido por Carolyn Webster - Stratton no final do século XX, altura correspondente à mudança de paradigma na psicopatologia infantil. O aumento da prevalência de perturbações do comportamento tornou premente a criação de um programa com o propósito de promover o desenvolvimento social e emocional saudável das crianças. Os Anos Incríveis® baseiam-se na participação em sessões semanais de grupo, onde os pais têm a oportunidade de reforçar as suas competências parentais e fomentar o seu envolvimento nas experiências diárias dos filhos.

**Objetivos:** O estudo realizado tem como principal intuito avaliar o impacto do programa Anos Incríveis® nas crenças e competências parentais dos participantes e no funcionamento global dos seus filhos.

**Material e Métodos:** Amostra: n=19. Critérios de inclusão: pais de crianças seguidas em consulta de pedopsiquiatria, com idades compreendidas entre 6 e 12 anos e que apresentam problemas de comportamento. Critérios de exclusão: pais com psicopatologia que impeça a participação em grupo e incapacidade de frequentar pelo menos 80% das sessões. Instrumentos utilizados: *Strengths and Difficulties Questionnaire* - Por, Escala de Crenças sobre Punição Física e Sentido de Competência Parental, aplicados antes do início do programa e após o seu término. Assim como o questionário de avaliação semanal e questionário de avaliação final. Análise estatística com *Statistical Package for Social Sciences*® versão 25.

**Resultados e Discussão:** Verificou-se uma evolução positiva nas crenças e competências parentais dos pais e no comportamento dos seus filhos, após a participação no programa.

**Conclusão:** O programa Anos Incríveis® demonstrou ser uma ferramenta não farmacológica importante na gestão dos problemas de comportamento das crianças, na melhoria das competências parentais e da relação pais-filhos.

**Palavras - chave:** Anos Incríveis®; perturbação de oposição e desafio; perturbação de hiperatividade com défice de atenção; crianças; treino parental.

# Abstract

**Introduction:** The Incredible Years<sup>®</sup> was developed by Carolyn Webster-Stratton in the end of the 20th century, during which there was a paradigm shift in child psychopathology. The prevalence growth of behaviour disturbances made the creation of a program necessary with the purpose of promoting healthier social and emotional development of children. The Incredible Years<sup>®</sup> consists in weekly sessions where the parents have the opportunity to reinforce their parental skills and foment their involvement in the daily experience of their children.

**Objectives:** The purpose of this study is to evaluate the impact of the Incredible Years in the beliefs and parental skills of the participants and the global behaviour of their children.

**Material and Methods:** Sample: n=19. Inclusion Criteria: Parents of children followed in children's psychiatry, with ages between 6 and 12 years and that showed behaviour perturbations. Exclusion criteria: parents with psicopatology that prevent their participation in group and the incapacity of attending at least 80% of the sessions. Used Instruments: Strengths and Difficulties Questionnaire - *Por*, *Escala de Crenças sobre Punição Física e Sentido de Competência Parental*, applied before and after the program. As well as the weekly evaluation survey and the final evaluation questionnaire. Statistical analysis with *Statistical Package for Social Sciences*<sup>®</sup> version 25.

**Results and Discussion:** After participating in the program, there was a positive evolution in the parent's beliefs and competences and in the behaviour of their children.

**Conclusion:** The Incredible Years<sup>®</sup> has proved to be an important non-pharmacological tool in the management of children's behaviours and improving parental skills and the parent-child relationship.

**Keywords:** Incredible Years<sup>®</sup>; opposition and conduct disorder; attention deficit hyperactivity disorder; children; parent-training.

# Índice

Agradecimentos .....	iii
Prefácio.....	iv
Resumo .....	v
Abstract .....	vi
Índice .....	vii
Lista de Figuras .....	viii
Lista de Tabelas.....	ix
Lista de Acrónimos .....	x
1. Introdução .....	1
2. Metodologia de investigação .....	3
2.1 Objetivos e hipóteses de investigação .....	3
2.2 Tipo de Estudo.....	3
2.3 Local e procedimentos da recolha da informação .....	3
2.4 Descrição da amostra .....	4
2.5 Análise estatística dos dados .....	4
3. Resultados .....	5
3.1 Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ-Por).....	5
3.2 Escala de Crenças sobre a Punição Física.....	7
3.3 Sentido de Competência Parental .....	8
3.4 Questionário de Avaliação Semanal .....	10
3.5 Questionário de Avaliação Final do Programa .....	11
4. Discussão dos resultados .....	12
5. Limitações do estudo .....	13
6. Conclusão .....	14
7. Referências Bibliográficas .....	15
8. Anexos .....	17

# Lista de Figuras

Figura 1 - Análise dos parâmetros SDQ-Por antes e após a intervenção .....	6
Figura 2 - Análise do questionário E.C.P.F. (Escala de Crenças sobre a Punição Física) .....	7
Figura 3 - Análise do questionário S.C.P. (Sentido de Competência Parental) .....	8



# Lista de Tabelas

Tabela 1 - Análise do questionário SDQ-Por antes e após a intervenção .....	5
Tabela 2 - Apresentação da frequência relativa das classificações do SDQ-Por antes e após a intervenção .....	6
Tabela 3 - Análise do questionário E.C.P.F. (Escala de Crenças sobre a Punição Física) .....	7
Tabela 4 - Análise do questionário S.C.P. (Sentido de Competência Parental) .....	8
Tabela 5 - Análise dos questionários de avaliação semanal .....	10
Tabela 6 - Análise dos questionários de avaliação final .....	11
Tabela 7 - Análise do parâmetro do grupo de pais na Avaliação Final do Programa.....	11

# Lista de Acrónimos

AI	Anos Incríveis®
AMP	Acta Médica Portuguesa
CHUCB	Centro Hospitalar Universitário da Cova da Beira
ECPF	Escala de Crenças sobre a Punição Física
IY	<i>Incredible Years</i> ®
PHDA	Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção
SCP	Sentido de Competência Parental
SDQ-Por	Questionário de Capacidades e Dificuldades - versão Portuguesa

# 1. Introdução

A psicopatologia infantil tem sofrido grandes alterações nas últimas décadas, com um aumento da incidência de quadros exteriorizadores, como a perturbação do comportamento, a perturbação de oposição e desafio e a perturbação de hiperatividade e défice de atenção.<sup>(1,2)</sup>

A intervenção nestes quadros é complexa e o impacto na família e no ambiente escolar é muito significativo. As crianças estão sujeitas, desde idades muito precoces, a estratégias educativas ineficazes, pouco adaptadas às suas características temperamentais, e a interações negativas com os cuidadores. Estes alternam entre atitudes mais punitivas e outras demasiado permissivas, impedindo a criança de aprender com o erro e com o próprio exemplo dos pais. A dicotomia autoridade *versus* amizade tornou-se um desafio excessivamente exigente para muitos pais, que têm dificuldade em conciliar ambas as atitudes.<sup>(3)</sup>

A evolução destes quadros é habitualmente pouco favorável: as crianças ficam cada vez mais isoladas dos seus pares, desenvolvem sentimentos de ineficácia e rejeição, também no seio da família, e vão agravando o seu comportamento por falta de competências de autorregulação, para obterem o que desejam. Por outro lado, os pais cada vez mais exaustos e isolados, desenvolvem sentimentos de ineficácia e culpabilidade por não conseguirem ajudar os seus filhos, de quem se sentem cada vez mais distantes.<sup>(4,5)</sup>

Os problemas comportamentais são os motivos pelos quais os pais mais recorrem à procura de ajuda especializada nas consultas de pedopsiquiatria. Pais e filhos coabitam ao longo de anos numa interação de reforço positivo de comportamentos prejudiciais, que por sua vez culmina no comportamento desafiador e agressivo da criança, que motiva a ida à consulta.<sup>(3)</sup>

Para um desenvolvimento infantil saudável preconiza-se que a criança adquira as competências emocionais e sociais que lhe permitam lidar com os desafios e as adversidades da vida, isto é, adquira resiliência e autorregulação. Deve aprender a identificar, expressar e gerir as suas emoções, bem como desenvolver relações interpessoais de confiança e interajuda.<sup>(6)</sup> No entanto, em momentos chave do desenvolvimento as mesmas crianças passam demasiado tempo sozinhas, sendo muitas vezes “educadas pelos ecrãs”, o que diminui a interação humana necessária para formar o seu caráter. Em muitas situações, o uso recorrente a este locus de controlo externo, como os tablets, impede a aquisição de competências de autorregulação, tolerância à frustração e capacidade de espera.<sup>(7,8)</sup>

Por estes motivos, a pedopsiquiatria tem um papel cada vez mais de promoção da saúde mental e de prevenção da psicopatologia. No caso dos quadros comportamentais, uma vez instalados, a cronicidade é a regra e já há muito se concluiu que as estratégias farmacológicas não são eficazes a longo prazo, nem modelam o comportamento.<sup>(9)</sup>

A partir da década de 60, foram sendo desenvolvidas outras estratégias de intervenção, visando as interações pais-filhos e as competências parentais, como são exemplo os Anos Incríveis®.<sup>(9)</sup> Azevedo A. refere que o treino parental é uma das intervenções de primeira linha para uma terapêutica conjunta eficaz na PHDA.<sup>(3)</sup>

Por outro lado, apesar de eficácia muito parcial, também existe relutância nos pais em utilizar terapêutica medicamentosa nos filhos devido aos possíveis efeitos adversos numa idade tão jovem. Os programas de competências parentais mostram ser um método eficaz de reduzir a prevalência das perturbações do comportamento e com maior aceitação pelos pais. Estes programas são tanto mais eficazes quanto mais novas são as crianças, porque, entre outras razões, estas têm um número inferior de experiências negativas de baixa auto-estima e de rejeição e as interações pais-filhos têm menos anos de *feedback* negativo.<sup>(10,11)</sup>

Os Anos Incríveis® ou *The Incredible Years*®, no original, foi desenvolvido há 30 anos pela Dr.ª Carolyn Webster-Stratton. Este programa consiste em 3 currículos diferentes desenvolvidos para crianças, pais e professores. O meu estudo é dirigido ao programa de treino para pais e baseia-se na participação em sessões de grupo semanais, ao longo de 14 semanas, onde estes têm oportunidade de reforçar as suas competências parentais e fomentar o seu envolvimento nas experiências diárias dos filhos. Este programa lida concretamente com problemas de comportamento graves, como os encontrados nas perturbações de comportamento e na PHDA.<sup>(12)</sup>

No Centro Hospitalar Universitário Cova da Beira foi aplicado o programa Anos Incríveis® aos pais de 11 crianças com problemas de comportamento, algumas das quais no contexto de perturbação de hiperatividade e défice de atenção ou de perturbação de oposição e desafio, de outubro de 2017 a fevereiro de 2018. O presente estudo tem como objetivo fundamental avaliar o impacto do programa nas crenças e competências parentais dos participantes e no funcionamento global dos seus filhos.

## 2. Metodologia de investigação

O presente projeto de dissertação de tese foi realizado com a cooperação do CHUCB. O projeto foi submetido e aprovado pela Comissão de Ética para a Saúde e Conselho de Administração do respetivo centro hospitalar referido (Anexo 1), no qual foi assegurada a confidencialidade e cumprimento das normas vigentes. Após obtenção das respetivas autorizações, a recolha de dados foi realizada com base em questionários anónimos.

### 2.1 Objetivos e hipóteses de investigação

1. Avaliar o sentido de competência parental dos pais participantes.
2. Avaliar o impacto do programa nas crenças dos pais participantes relacionadas com as práticas parentais.
3. Avaliar o impacto do programa no funcionamento global das crianças.
4. Avaliar a satisfação dos participantes.
5. Evidenciar a importância de respostas terapêuticas no manejo das perturbações exteriorizadoras.

### 2.2 Tipo de Estudo

Realizou-se um estudo retrospectivo transversal, comparativo e descritivo correspondente ao período de outubro de 2017 a fevereiro de 2018. Foi efetuado com base nas respostas dos questionários aplicados aos 19 participantes do programa Anos Incríveis®, realizado no Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental do CHUCB, tendo estes sido recolhidos sem alteração por parte da investigadora.

A análise estatística foi efetuada com o *Statistical Package for Social Sciences*® 25.

### 2.3 Local e procedimentos da recolha da informação

As respostas dos participantes incluídas neste estudo foram obtidas através dos questionários aplicados pela orientadora durante a realização do programa. O processamento da informação foi efetuado nos meses de novembro de 2018 a janeiro de 2019, após o parecer da Comissão de Ética para a Saúde e do Conselho de Administração do CHCB (Anexo 1).

## 2.4 Descrição da amostra

Foram recolhidas respostas de 19 pais de crianças seguidas em consulta de Pedopsiquiatria por problemas de comportamento graves, independentemente do diagnóstico, apesar da maioria apresentar perturbação de oposição e desafio ou PHDA.

Como critérios de exclusão para participar no programa Os Anos Incríveis®, foram considerados os seguintes: pais com psicopatologia que impeça a participação no grupo; incapacidade de frequentar todas as sessões.

## 2.5 Análise estatística dos dados

Os dados colhidos foram inseridos numa base de dados do programa SPSS® versão 25.0 para Microsoft Windows® para realizar a análise estatística dos mesmos. Foi feita uma análise descritiva de forma a descrever e a sumariá-los de acordo com os objetivos.

Neste estudo foram aplicados 5 questionários diferentes:

1. *SDQ - Por* (Questionário de Capacidades e Dificuldades), Robert Goodman 2005 (Anexo 2)
2. *E.C.P.F.* (Escala de Crenças sobre Punição Física), C. Machado, M. Gonçalves & M.Matos, 2000 (Anexo 3)
3. *Sentido de Competência Parental*, Jonhstion & Mash, 1989 (Anexo 4)
4. Questionário de Avaliação Semanal (Anexo 5)
5. Avaliação Final do Programa (Anexo 6)

Os questionários *SDQ - Por*, *E.C.P.F* e *Sentido de Competência Parental* foram aplicados pelas responsáveis do programa no início e no término, de forma a ser possível avaliar a evolução dos pais. Como métodos de comparação foram calculadas a média e o desvio-padrão dos questionários antes e depois. A seguir foi utilizado o teste *t de Student* para verificar a significância entre as médias, com um IC 95%.

Para o questionário de avaliação semanal e avaliação final do programa foram calculadas as médias dos vários parâmetros.

### 3. Resultados

#### 3.1 Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ-Por)

O Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ-Por) (Anexo 2) quota o funcionamento global das crianças através de cinco parâmetros: Sintomas Emocionais, Problemas de Comportamento, Hiperatividade, Problemas de Relacionamento com os Colegas e Comportamento Pró-Social.<sup>(13)</sup>

Os intervalos provisórios para a classificação foram estabelecidos de tal forma que aproximadamente 80% das crianças na comunidade são normais, 10% são limítrofes e 10% são anormais. Os possíveis “casos” podem ser identificados por uma pontuação alta ou limítrofe em uma das quatro escalas de dificuldades. De realçar que a escala “Comportamento Pró-Social” é reversa, ou seja, quanto maior o seu valor, melhores capacidades sociais tem a criança.<sup>(13)</sup>

Tabela 1 - Análise do questionário SDQ-Por antes e após a intervenção

Parâmetros	Antes		Depois		Sig. (p)*
	Média ± DP	Classificação	Média ± DP	Classificação	
Pontuação de Sintomas Emocionais	4,65 ± 2,34	Normal	2,71 ± 1,86	Normal	0,00
Pontuação de Problemas de Comportamento	5,71 ± 2,66	Anormal	5,41 ± 1,81	Anormal	0,00
Pontuação de Hiperatividade	8,76 ± 1,52	Anormal	7,06 ± 2,05	Anormal	0,00
Pontuação de Problemas com Colegas	4,18 ± 2,63	Limítrofe	1,94 ± 1,78	Normal	0,05
Pontuação para Comportamento Pró-Social**	7,00 ± 1,54	Normal	7,53 ± 1,00	Normal	0,00
Pontuação Total de Dificuldades	30,29 ± 4,69	Anormal	25,12 ± 6,29	Anormal	0,00

\* Teste T de *Student*

\*\* Escala com pontuação reversa

Verificou-se uma evolução positiva em todos os parâmetros. Apesar da pontuação total se manter na classificação “Anormal” em alguns parâmetros, registou-se uma melhoria com a descida no número absoluto.

Na Figura 1, evidencia-se com maior destaque que o parâmetro mais prevalente foi o da *Hiperatividade*, sendo que aquele em que se apresenta maior melhoria foi o parâmetro relativo a *Problemas de Relacionamento com os Colegas*.

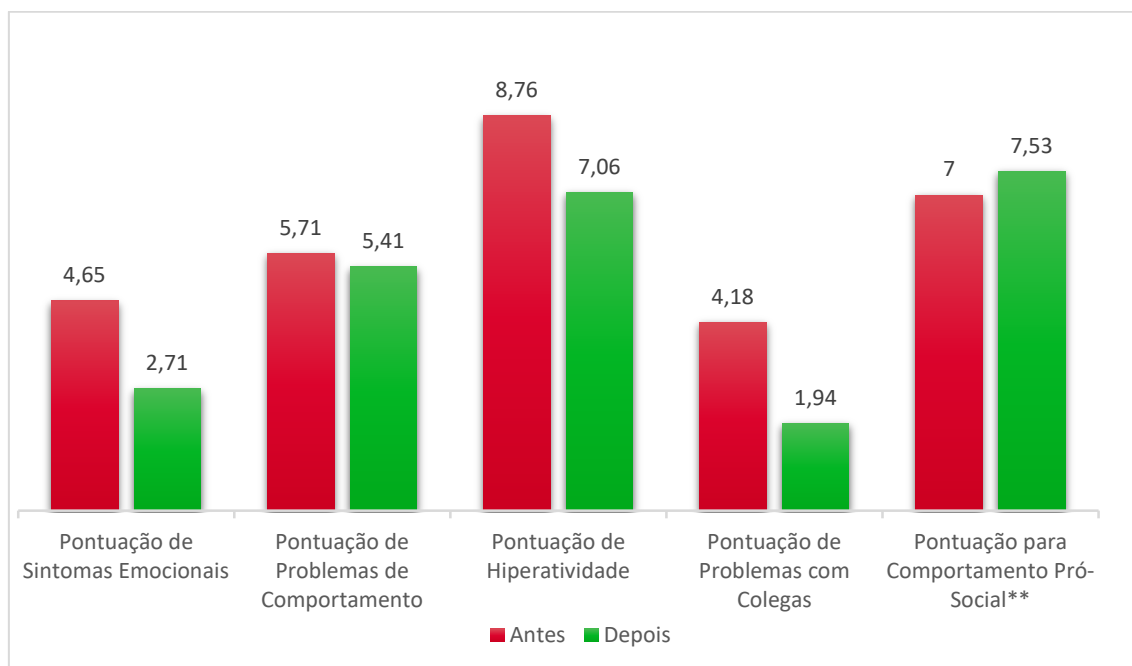


Figura 1 - Análise dos parâmetros SDQ-Por antes e após a intervenção

Na Tabela 2 pode observar-se que para todos os parâmetros do SDQ-Por houve um aumento do número de crianças na franja da normalidade, com redução dos casos limítrofes e/ou anormais.

Tabela 2 - Apresentação da frequência relativa das classificações do SDQ-Por antes e após a intervenção

Parâmetros	Antes			Depois		
	Normal	Limítrofe	Anormal	Normal	Limítrofe	Anormal
Pontuação de Sintomas Emocionais	58,8%	29,4%	11,8%	88,2%	11,8%	0%
Pontuação de Problemas de Comportamento	17,6%	17,6%	64,7%	11,8%	23,5%	64,7%
Pontuação de Hiperatividade	0%	11,8%	88,2%	23,5%	23,5%	52,9%
Pontuação de Problemas com Colegas	47,1%	17,6%	35,3%	76,5%	17,6%	5,9%
Pontuação para Comportamento Pró-Social**	88,2%	5,9%	5,9%	100%	0%	0%

\*\* Escala com pontuação reversa



### 3.2 Escala de Crenças sobre a Punição Física

O questionário E.C.P.F (Escala de Crenças sobre a Punição Física) (Anexo 3) pretende realçar e constatar a perceção dos pais em relação a este tema. As perguntas são formuladas tendo em conta aquilo que o participante opina e não necessariamente aquilo que pratica, mas sabe-se que o comportamento é determinado pelas crenças acerca de determinado tema. De forma a ser possível cotar as respostas obtidas, atribuiu-se uma escala numérica à escala nominal original. Portanto, para efeitos do estudo, a opção “Discordo Totalmente” equivale a 1; “Discordo” tem o valor 2; “Nem concordo nem discordo” com o valor 3; “Concordo” com o valor 4 e “Concordo Totalmente” com o valor 5.

De seguida, apresentam-se os resultados mais significativos.

Tabela 3 - Análise do questionário E.C.P.F. (Escala de Crenças sobre a Punição Física)

Afirmações	Antes	Depois	Sig. (p)*
	Média ± DP	Média ± DP	
Se uma criança é demasiado batida pelos pais ninguém tem nada com isso.	1,95 ± 0,78	1,44 ± 1,03	0,00
É natural que as crianças se portem melhor com o pai do que com a mãe.	2,37 ± 1,16	1,81 ± 0,98	0,03
Há crianças que precisam de ser magoadas para aprenderem.	1,63 ± 0,83	1,25 ± 0,45	0,00
Não bater quando é preciso faz com que as crianças fiquem mimadas e "estragadas".	2,32 ± 1,16	2,06 ± 1,06	0,19
Uma sova nunca fez mal a ninguém.	2,68 ± 1,38	1,75 ± 0,77	0,33

\* Teste T de Student

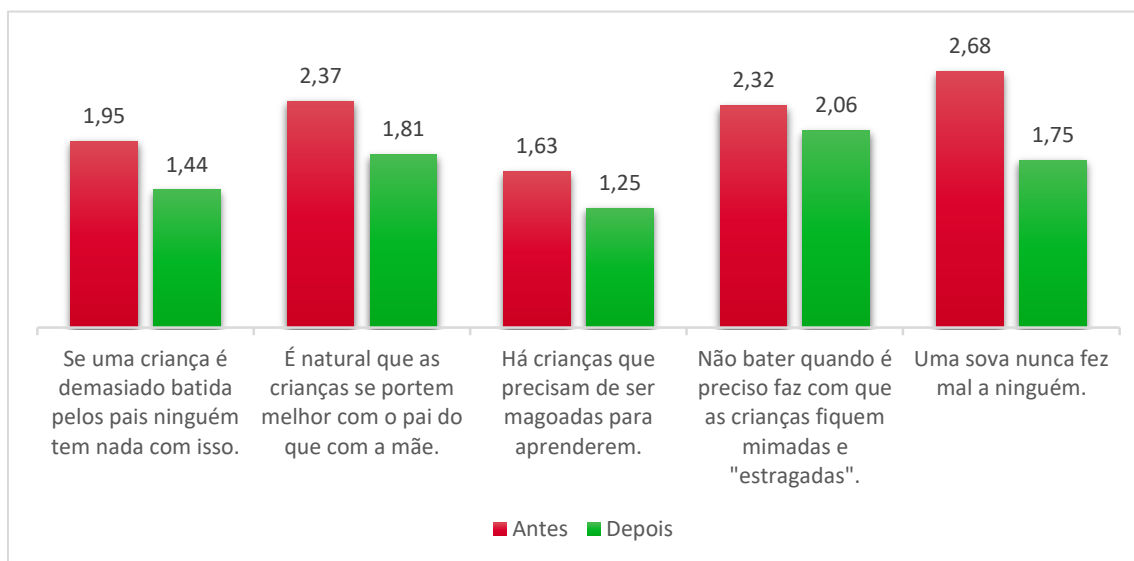


Figura 2 - Análise do questionário E.C.P.F. (Escala de Crenças sobre a Punição Física)

Regista-se uma melhoria nas crenças dos pais participantes acerca deste tema.

De realçar a expressão “Uma sova nunca fez mal a ninguém”, como aquela que teve a maior descida. Além disso, antes do programa verificou-se uma maior disparidade nas respostas comparativamente ao após.

### 3.3 Sentido de Competência Parental

O questionário “Sentido de Competência Parental” (Anexo 4) tem como intuito saber quais são as atitudes e sentimentos relacionados com o ser mãe/pai. De forma a ser possível cotar as respostas obtidas, atribuiu-se uma escala numérica à escala nominal original. Portanto, para efeitos do estudo, a opção “Discordo Totalmente” equivale a 1; “Discordo” tem o valor 2; “Não tenho a certeza” com o valor 3; “Concordo” com o valor 4 e “Concordo Plenamente” com o valor 5.

Tabela 4 - Análise do questionário S.C.P. (Sentido de Competência Parental)

Afirmações	Antes	Depois	Sig. (p)*
	Média ± DP	Média ± DP	
1.Não sei bem porquê, mas às vezes, quando sei que devia ter o controlo da situação, sinto-me mais como se fosse eu a ser manipulada/o.	3,75 ± 0,93	2,95 ± 1,22	0,00
2.Ser mãe/pai faz-me sentir tensa/o e ansiosa/o.	2,75 ± 1,06	2,32 ± 1,29	0,03
3.A cuidar do meu filho (da minha filha) sou tão boa (bom) como sempre quis ser.***	2,81 ± 0,75	3,24 ± 0,97	0,33
4.Se existe alguém que consegue compreender o que é que perturba o meu filho (a minha filha), essa pessoa sou eu.***	3 ± 0,89	3,22 ± 1,22	0,45

\* Teste T de *Student*

\*\*\* Afirmações com pontuação reversa

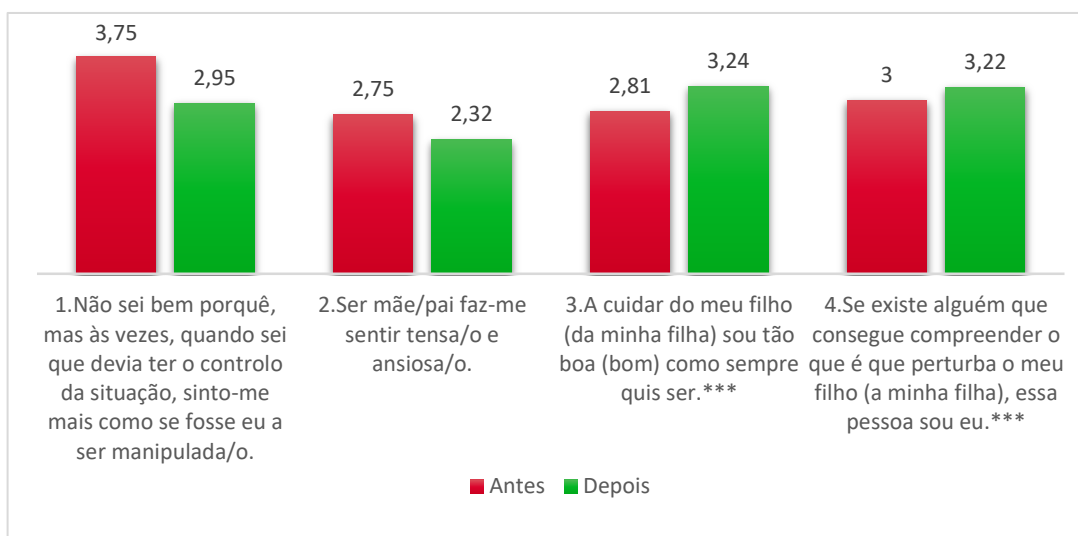


Figura 3 - Análise do questionário S.C.P. (Sentido de Competência Parental)

Evidencia-se que a descida verificada nas afirmações 1 e 2 corresponde a uma diminuição do sentimento de incapacidade parental. Ou seja, após o programa, os pais adquiriram maior confiança e autoestima que lhes permite abordar a educação dos seus filhos de forma mais saudável. É necessário realçar que as afirmações 3 e 4 são reversas, pelo que o seu aumento após o término do programa significa que houve, também, uma evolução positiva na perceção da eficácia e satisfação parental.

### 3.4 Questionário de Avaliação Semanal

O questionário de Avaliação Semanal (Anexo 5) permite determinar qual foi o meio de apresentação de conteúdos que os participantes consideraram mais atrativo, entre os possíveis: conteúdo da sessão, cenas de DVD, dramatizações (*role-play*), opiniões dos dinamizadores e discussão no grupo. No final do questionário, existe um espaço em branco que permite aos pais registar algum comentário ou observação. Para efeitos do estudo, às variáveis “de grande ajuda”, “de alguma ajuda”, “de pouca ajuda” e “de nenhuma ajuda” foram atribuídas o valor “4”, “3”, “2” e “1”, respetivamente.

Tabela 5 - Análise dos questionários de avaliação semanal

	Média ± DP
Conteúdo	3,83 ± 0,24
DVD	3,65 ± 0,23
Role-Play	3,76 ± 0,19
Explicação do dinamizador	3,93 ± 0,10
Discussão em grupo	3,92 ± 0,12

### 3.5 Questionário de Avaliação Final do Programa

Por último, o questionário de Avaliação Final do Programa (Anexo 6) recolhe as opiniões sobre o programa, a metodologia e a técnicas específicas ensinadas, assim como o impacto do grupo de pais, sendo este o aspeto que se pretende realçar. Este questionário, desenvolvido por Forehand e McMahon (1981), foi posteriormente adaptado e utilizado em inúmeras avaliações dos AI (e.g., Reid, Webster-Stratton & Beauchaine, 2001) e traduzido para português por M. Gaspar e M. Seabra-Santos.

A escala aplicada variava entre os valores 1 a 7, sendo que 1 representa o máximo negativo e 7 o máximo positivo.

Tabela 6 - Análise dos questionários de avaliação final

Parâmetros		Média ± DP
Programa		6,1 ± 0,3
Metodologias do Programa	Utilidade	6,04 ± 0,64
	Dificuldade	5,04 ± 0,74
Técnicas Ensinadas	Utilidade	6,43 ± 0,54
	Dificuldade	4,99 ± 0,77

Tabela 7 - Análise do parâmetro do grupo de pais na Avaliação Final do Programa

Grupo de Pais	Média ± DP
Quanto ao apoio recebido pelo grupo sinto-me:	6,41 ± 0,51
No que se refere ao interesse demonstrado pelos membros do grupo relativamente ao meu filho/à minha filha e a mim fiquei:	6,41 ± 0,51
Qual a probabilidade de se continuar a encontrar com uma ou mais pessoas deste grupo:	5,88 ± 0,86

Verificou-se que o grupo de pais teve uma grande importância nos participantes. Através da entreaajuda e partilha de experiências, a participação no programa foi mais enriquecedora.

Quando se perguntou: “Gostaria de se continuar a encontrar com estes pais como um grupo?”, a resposta “Sim” foi unânime a todos os participantes, o que realça bastante o impacto na sua vida.

## 4. Discussão dos resultados

O estudo avaliou vários parâmetros de forma a permitir estabelecer uma conclusão acerca da eficácia do programa Anos Incríveis®. Os parâmetros utilizados foram o funcionamento global da criança, as crenças parentais sobre a punição física, o sentido de competência parental e o impacto do grupo de pais. A diferença dos resultados obtidos entre o início e o fim do programa constituíram melhorias com significância estatística e clínica, semelhantes aos resultados obtidos em estudos realizados anteriormente por Carolyn Webster-Stratton.<sup>(10,14,15)</sup>

Verificou-se uma descida nos vários parâmetros relacionados com o funcionamento global da criança, com particular destaque para os problemas disruptivos com os pares onde se registou a maior descida. Também no parâmetro da hiperatividade, uma das características predominantes da PHDA, verificou-se uma descida, o que apoia a utilização dos AI para crianças com esse distúrbio.<sup>(16)</sup>

Pelo grande impacto do programa nas crenças parentais sobre a punição física, pode-se inferir que os pais tenderam a utilizar mais estratégias educativas positivas em detrimento do recurso à violência física, refletindo-se isto na melhoria do funcionamento global infantil.

Uma das grandes queixas dos pais, partilhadas na primeira sessão do programa, foi o facto de, tanto eles como os filhos, se sentirem muitas vezes excluídos e isolados. Os seus filhos não eram convidados para atividades triviais da infância, como festas de aniversário, e não conseguiam manter uma atividade extracurricular, pelo seu perfil comportamental. Após a realização dos Anos Incríveis®, constatou-se uma melhoria neste âmbito, traduzindo-se na otimização contínua da relação entre pais e filhos.

Pode-se deduzir que o aumento do sentido de competência parental será devido ao progresso verificado no comportamento dos seus filhos. Sentiram maior controlo das estratégias educativas a utilizar e adquiriram a forma correta de as aplicar, tal como previamente demonstrado em estudos anteriores.<sup>(17)</sup>

O facto de ser um programa baseado em participação em grupo permitiu que o encontro semanal, além de um momento de formação, fosse também um momento de partilha de experiências e descobertas quotidianas. Desta forma, permitiu o desenvolvimento de empatia e solidariedade e, no fim, de amizade entre os participantes. Esta conclusão foi verificada pela média de respostas acima do “5”, “Provável”, no parâmetro do “Grupo de Pais” da avaliação final do programa (Anexo 6), o que transmite uma grande satisfação por parte dos participantes, tal como evidenciado anteriormente.<sup>(18)</sup>

## 5. Limitações do estudo

A primeira limitação evidenciada foi a ausência de alguns pais em algumas sessões o que não permitiu que os questionários de avaliação semanais fossem aplicados sempre a todos os participantes. A segunda limitação trata-se da inexistência de um grupo de controlo, o que não permitiu a comparação de resultados.

## 6. Conclusão

O presente estudo concluiu que o programa Os Anos Incríveis® teve impacto positivo no funcionamento global das crianças, com especial realce para os comportamentos disruptivos com os pares, nas crenças parentais sobre a punição física, no qual se verificou uma melhoria global em todos os pais, e no sentido de competência parental.

O programa Os Anos Incríveis® demonstrou ser eficaz em crianças com problemas de comportamento grave, seguidas em consulta de Pedopsiquiatria.

Sugere-se que este programa continue a ser aplicado no Centro Hospitalar Universitário Cova de Beira e, eventualmente, ser estendido a recém-pais de forma a prevenir a incidência das perturbações exteriorizadoras desde idades muito precoces.






## 7. Referências Bibliográficas

1. Webster-Stratton C, Gaspar MF, Seabra-Santos MJ. Incredible Years® Parent, Teachers and Children's Series: Transportability to Portugal of Early Intervention Programs for Preventing Conduct Problems and Promoting Social and Emotional Competence. *Psychosoc Interv* [Internet]. 2012;21(2):157-69. Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S113205591270073X>
2. Homem TC, Gaspar MF, Santos MJS, Azevedo AF, Canavarro MC. Perturbações de comportamento externalizante em idade pré-escolar: O caso específico da perturbação de oposição. *Anal Psicol*. 2013;31(1):31-48.
3. Azevedo AF, Seabra-Santos MJ, Gaspar MF, Homem TC. The Incredible Years Basic Parent Training for Portuguese Preschoolers with AD/HD Behaviors: Does it Make a Difference? *Child Youth Care Forum*. 2013;42(5):403-24.
4. Homem TC, Gaspar MF, Seabra Santos MJ, Azevedo AF, Canavarro MC. Incredible Years Parent Training: Does it Improve Positive Relationships in Portuguese Families of Preschoolers with Oppositional/Defiant Symptoms? *J Child Fam Stud*. 2015;24(7):1861-75.
5. Zubizarreta A, Calvete E, Hankin BL. Punitive Parenting Style and Psychological Problems in Childhood: The Moderating Role of Warmth and Temperament. *J Child Fam Stud* [Internet]. 2018;(2002). Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-018-1258-2>
6. Silva IFS. Therapeutic Parents: Evaluation of the Adequacy of the Incredible Years Basic Parent Programme in the Promotion of Professional Skills and Reduction of Behavioural Problems of Children in Residential Care.
7. Potegal M, Davidson RJ. Temper tantrums in young children: 1. Behavioral composition. *J Dev Behav Pediatr*. 2003;24(3):140-7.
8. Daniels E, Mandleco B, Luthy KE. Assessment, management, and prevention of childhood temper tantrums. *J Am Acad Nurse Pract*. 2012;24(10):569-73.
9. De PJ, Mbchb V. Parenting Programs [Internet]. 2016 [cited 2018 Dec 20]. Available from: <http://iacapap.org/wp-content/uploads/A.12-PARENTING-2016-Amended.pdf>
10. Webster-stratton CH, Reid MJ, Beauchaine T, Reid MJ, Beauchaine T, Webster-stratton CH, et al. Combining Parent and Child Training for Young Children with ADHD Combining Parent and Child Training for Young Children with ADHD. 2016;4416(June):191-203.

11. Nowak C, Heinrichs AEN. A Comprehensive Meta-Analysis of Triple P-Positive Parenting Program Using Hierarchical Linear Modeling : Effectiveness and Moderating Variables. 2008;114-44.
12. Webster-Stratton, C., & McCoy KP. Bringing The Incredible Years® programs to scale. Sci art, Progr Dissem Strateg successes, challenges New Dir Child Adolesc Dev. 2015;2015(149):81-95.
13. Fleitlich, B., Loureiro, M., Fonseca, A., & Gaspar MF. Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ-Port) [Strengths and Difficulties Questionnaire - Portuguese Version]. 2005;
14. Trillingsgaard T, Trillingsgaard A, Webster-Stratton C. Assessing the effectiveness of the “Incredible Years®parent training” to parents of young children with ADHD symptoms - a preliminary report. Scand J Psychol. 2014;55(6):538-45.
15. Beauchaine, Theodore P; Reid, M. Jamila; Webster-Stratton C. One-Year Follow-Up of Combined Parent and Child Intervention for Young Children with ADHD. 2013;42(2):251-61.
16. Azevedo AF, Seabra-santos MJ, Gaspar MF, Homem TC. Do Portuguese Preschoolers With High Hyperactive Behaviors Make More Progress Than Those With Low Hyperactivity After Parental Intervention ? 2015;
17. Hurlburt MS, Nguyen K, Reid J, Webster-stratton C. Efficacy of the Incredible Years group parent program with families in Head Start who self-reported a history of child maltreatment. Child Abuse Negl [Internet]. 2013;37(8):531-43. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2012.10.008>
18. Ferreira AC. A satisfação com o Programa Anos Incríveis Básico numa amostra de mães de crianças pré-escolares com problemas de comportamento.
19. Monteiro P. Psicologia e psiquiatria da infância e adolescência. 1st ed. Lisboa: Lidel; 2014.
20. Thapar A, S.Pine D, F. Leckman J, Scott S, J. Snowling M, Taylor E. Rutter's child and adolescent psychiatry. 6th ed. Wiley-Blackwell; 2015.
21. Webster-Stratton C. Os Anos Incríveis Guia para pais de crianças com problemas de comportamento dos 2 aos 8 anos. Psiquilibrios; 2010.

## 8. Anexos

### Anexo 1 - Parecer da Conselho de Administração do Centro Hospitalar da Cova da Beira.

  	
Assunto: Projecto de Investigação n.º 15/2018 - Um Programa de Pais para Filhos - Avaliação do impa	
Para: Exmo. Sr. Presidente do Conselho de Administração	Nº: 47/2018
De: Gabinete de Investigação e Inovação	Data: 07-11-2018

Em relação ao assunto em epígrafe, junto envio o pedido de Dina Maria Costa Raimundo, aluna de Mestrado Integrado em Medicina da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior, para a realização de um estudo subordinado ao tema "Um Programa de Pais para Filhos - Avaliação do impacto do programa "Anos Incríveis" no Centro Hospitalar Cova da Beira", a realizar no Serviço de Pedopsiquiatria deste Centro Hospitalar.

Envio ainda o parecer nº 31, emitido pela Comissão de Ética para a Saúde do Centro Hospitalar Cova da Beira.

Informo que se encontram reunidos todos os requisitos necessários de acordo com o Regulamento e Procedimentos do Centro de Investigação Clínica.

Com os melhores cumprimentos,

A Coordenadora do Gabinete de Investigação e Inovação,

(Dr.ª Rosa Saraiva)

RS/MA

Centro Hospitalar Cova da Beira Presente em reunião de C.A. 12 NOV 2018 Despacho <i>entregado</i>
Presidente da C.A. / Director Clínico Dr. João José Castilho Alves
Vogal Dr. A. Dr. Vítor Manuel Mendes Almeida
Vogal Dr. C. Dr.ª Maria de Jesus Trocado Marques
Intendente Director Inf. João José Castilho Ramalhinho

**Anexo 2 - SDQ - Por (Questionário de Capacidades e Dificuldades), Robert Goodman 2005****Questionário de Capacidades e de Dificuldades (SDQ-Por)**

Instruções: Encontra a seguir 25 frases. Para cada uma delas marque, com uma cruz, um dos seguintes quadrados: Não é verdade; É um pouco verdade; É muito verdade. Ajuda-nos muito se responder a todas as afirmações o melhor que puder, mesmo que não tenha a certeza absoluta ou que a afirmação lhe pareça estranha. Por favor, responda com base no comportamento da criança nos últimos seis meses ou neste ano escolar.

Nome da criança .....

Masculino/Feminino

Data de nascimento .....

	Não é verdade	É um pouco verdade	É muito verdade
É sensível aos sentimentos dos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É irrequieto/a, muito mexido/a, nunca para quieto/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queixa-se frequentemente de dores de cabeça, dores de barriga ou vômitos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Partilha facilmente com as outras crianças (guloseimas, brinquedos, lápis, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enerva-se muito facilmente e faz muitas birras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tem tendência a isolar-se, gosta mais de brincar sozinho/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obedece com facilidade, faz habitualmente o que os adultos lhe mandam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tem muitas preocupações, parece sempre preocupado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gosta de ajudar se alguém está magoado, aborrecido ou doente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não sossega. Está sempre a mexer as pernas ou as mãos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tem pelo menos um bom amigo/uma boa amiga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luta frequentemente com as outras crianças, ameaça-as ou intimida-as	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anda muitas vezes triste, desanimado/a ou choroso/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em geral as outras crianças gostam dele/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distrai-se com facilidade, está sempre com a cabeça no ar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em situações novas é receoso/a, muito agarrado/a e pouco seguro/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É simpático/a e amável com crianças mais pequenas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mente frequentemente ou engana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As outras crianças metem-se com ele/a, ameaçam-no/a ou intimidam-no/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sempre pronto/a a ajudar os outros (pais, professores ou outras crianças)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensa nas coisas antes de as fazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rouba em casa, na escola ou em outros sítios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dá-se melhor com adultos do que com outras crianças	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tem muitos medos, assusta-se com facilidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geralmente acaba o que começa, tem uma boa atenção	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Assinatura .....

Data .....

Mãe/Pai/Professor/Outro (por favor, indique quem):

**Muito obrigado pela sua colaboração**

© Robert Goodman, 2005

**Anexo 3 - E.C.P.F. (Escala de Crenças sobre Punição Física), C. Machado, M. Gonçalves & M. Matos, 2000**

**E. C. P. F.**

(C. MACHADO, M. GONÇALVES & M. MATOS, 2000; UNIVERSIDADE DO MINHO)

**INSTRUÇÕES:**

Vai encontrar de seguida um conjunto de afirmações em relação à forma como os pais devem educar os seus filhos. Pede-se que leia atentamente essas frases e exprima a sua opinião em relação a cada uma delas. Não existem respostas certas ou erradas. A sua opinião é o mais importante. Por favor, tente responder de acordo com a sua forma de pensar e sentir e não como acha que deveria ser.

Avalie cada afirmação, colocando um (X) na opção que melhor traduza o seu modo de pensar. Assegure-se de que respondeu a todas as questões, devendo optar apenas por uma das hipóteses apresentadas.

As respostas a este questionário são absolutamente anónimas.

Obrigado pela sua colaboração!

**DADOS PESSOAIS**

Por favor responda às questões abaixo efectuadas, sem indicar o seu nome.

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: M ☐ F ☐ Habilitações: \_\_\_\_\_

Estado Civil: Solteiro(a) ☐ Casado(a) / União de facto ☐ Divorciado(a) / Separado(a) ☐ Viúvo(a) ☐

Profissão (se for estudante, indicar profissão dos pais): \_\_\_\_\_

Tem filhos? Sim ☐ Não ☐ Idades dos filhos: \_\_\_\_\_

Para além dos filhos, tem actualmente outras crianças a seu cargo? Sim ☐ Não ☐

Para além dos filhos, já teve outras crianças a seu cargo? Sim ☐ Não ☐

Por favor, leia atentamente cada afirmação e responda:

1 ☐ Discordo totalmente 2 ☐ Discordo 3 ☐ Não concordo nem discordo 4 ☐ Concordo 5 ☐ Concordo totalmente

1. Uma criança "não tem quereres"; tem a obrigação de obedecer sempre aos seus pais.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

2. As crianças devem comportar-se sempre bem.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

3. Se uma criança se comporta mal, isso é razão para que os seus pais se sintam envergonhados.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

4. Se uma criança é demasiado batida pelos pais ninguém tem nada com isso.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

5. Há crianças que só é possível educar batendo-lhes.  
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
6. Bater é, muitas vezes, a única solução para o mau comportamento.  
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
7. Se as crianças não souberem que podem "levar", dar-lhes conselhos não adianta nada.  
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
8. É mais natural o pai bater do que a mãe.  
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
9. É normal que os pais batam numa criança quando estão irritados ou aborrecidos com ela.  
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
10. É natural que as crianças se portem melhor com o pai do que com a mãe.  
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
11. Há crianças que precisam de ser magoadas para aprenderem.  
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
12. Não bater quando é preciso faz com que as crianças fiquem mimadas e "estragadas".  
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
13. Os pais são sempre naturalmente mais duros e menos carinhosos que as mães.  
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
14. Quando a criança não faz o que se lhe pede a melhor maneira de conseguir que ela o faça é ameaçá-la e assustá-la.  
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
15. Quem é a autoridade numa casa é o pai.  
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
16. Se a criança é castigada (p.ex., é mandada para o quarto ou é proibida de fazer algo) e não respeita o castigo tem que "apanhar".  
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
17. Se uma criança continua a portar-se mal, mesmo depois de apanhar, isso é sinal de que não se foi suficientemente duro.  
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
18. Se uma criança se comporta mal em público e os pais não lhe batem, isso é sinal de que não lhe sabem dar educação.  
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
19. Se uma criança se porta mal, a única maneira de a educar é batendo-lhe.  
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
20. Uma criança que não tenha medo de que os pais lhe batam perde-lhes o respeito.  
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
21. Uma sova nunca fez mal a ninguém.  
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐



**Anexo 4 - Sentido de Competência Parental, Johnston & Mash, 1989**



SERVÍÇO DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA  
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

**Sentido de Competência Parental**

(Johnston & Mash, 1989; Tradução e adaptação portuguesa de Seabra-Santos & Pimentel, 2007)

Este é um questionário acerca das suas atitudes e sentimentos relacionados com o ser mãe/pai.  
Por favor faça um círculo na resposta que está mais próxima da maneira como sente.  
**Note que não há respostas certas nem erradas.**

	Concordo plenamente (5)	Concordo (4)	Não tenho a certeza (3)	Discordo (2)	Discordo totalmente (1)
1. Os problemas relacionados com o cuidar de uma criança são fáceis de resolver, a partir do momento em que sabemos, tal como eu já sei, de que modo é que as nossas acções afectam a criança.					
2. Ainda que ser mãe/pai possa ser recompensador noutras ocasiões, com a idade que o meu filho (a minha filha) tem actualmente, sinto-me frustrada/o.					
3. Não sei bem porquê, mas às vezes, quando sei que devia ter o controlo da situação, sinto-me mais como se fosse eu a ser manipulada/o.					
4. Ser mãe/pai está dentro das minhas possibilidades e qualquer problema que surja facilmente se resolve.					
5. Ser mãe/pai faz-me sentir tensa/o e ansiosa/o.					
6. Eu daria um excelente modelo a seguir por uma nova mãe (um novo pai), para que pudesse aprender o que é necessário para ser uma boa mãe (um bom pai).					
7. Deito-me com a mesma sensação com que me levanto de manhã: a de que não consegui grande coisa como mãe/pai.					
8. A minha mãe/pai estava mais bem preparada/o para ser uma boa mãe (um bom pai) do que eu.					
9. Um problema difícil quando se é mãe/pai, é não sabermos se estamos a fazer um bom ou um mau trabalho.					

**Sentido de Competência Parental**

(continuação)	Concordo plenamente	Concordo	Não tenho a certeza	Discordo	Discordo totalmente
10. A cuidar do meu filho (da minha filha) sou tão boa (bom) como sempre quis ser.					
11. Se existe alguém que consegue compreender o que é que perturba o meu filho (a minha filha), essa pessoa sou eu.					
12. As vezes sinto que não estou a conseguir nada dele/a.					
13. Para o tempo que tive como mãe/pai, sinto que já estou bem familiarizada/o com este papel.					
14. Os meus talentos e interesses estão noutras áreas – não em ser mãe/pai.					
15. Se ao menos ser mãe/pai fosse mais interessante, eu estaria mais motivada/o para fazer um bom trabalho nessa função.					
16. Honestamente, acredito que tenho todas as capacidades necessárias para ser uma boa mãe (um bom pai).					
17. Ser uma boa mãe (um bom pai) é, só por si, recompensador.					



**Anexo 5 - Questionário de Avaliação Semanal**

**AVALIAÇÃO SEMANAL DA SESSÃO PELOS PAIS**

***Programa Anos Incríveis - Básico***

**Nome:**

**Sessão:**

**Data:**

Para mim o conteúdo desta sessão foi:

de grande ajuda      de alguma ajuda      de pouca ajuda de nenhuma ajuda

Para mim os exemplos mostrados nas cenas do DVD foram:

de grande ajuda      de alguma ajuda      de pouca ajuda de nenhuma ajuda

Para mim as dramatizações (role-play) foram:

de grande ajuda      de alguma ajuda      de pouca ajuda de nenhuma ajuda

Para mim as orientações e opiniões dos dinamizadores do grupo foram:

de grande ajuda      de alguma ajuda      de pouca ajuda de nenhuma ajuda

Para mim a discussão no grupo foi:

de grande ajuda      de alguma ajuda      de pouca ajuda de nenhuma ajuda

Outras observações ou comentários:

## Anexo 6 - Avaliação Final do Programa

### Questionário de avaliação da satisfação dos pais (Programa *Incredible Years*)

Este questionário faz parte da avaliação do Programa em que participou. É importante que responda o mais honestamente possível. A informação obtida vai ajudar-nos a avaliar e a melhorar continuamente o Programa oferecido. A sua colaboração é extremamente útil. Todas as respostas são inteiramente confidenciais.

#### A. PROGRAMA

Por favor assinale, com um X, a opção que expressa aquilo que honestamente sente:

1. O/s maior/es problema/s do meu filho/da minha filha que me levaram a frequentar este Programa neste momento está/ão:

Bastante piores ☐ Piores ☐ Um pouco piores ☐ Iguais ☐ Um pouco melhores ☐ Melhores ☐  
Bastante melhores ☐

2. Os meus sentimentos quanto aos progressos do meu filho/da minha filha são:

Muita insatisfação ☐ Insatisfação ☐ Alguma insatisfação ☐ Neutros ☐ Alguma satisfação ☐  
Satisfação ☐ Muita satisfação ☐

3. Até que ponto o Programa serviu de ajuda para outros problemas pessoais ou familiares não relacionados diretamente com o seu filho/a sua filha (por ex. o seu bem-estar geral ou no casamento)?

Dificultou mais do que ajudou ☐ Dificultou ☐ Dificultou um pouco ☐ Indiferente ☐ Ajudou um pouco ☐ Ajudou ☐ Ajudou bastante ☐

4. As minhas expetativas quanto a bons resultados do Programa são neste momento:

Muito pessimistas ☐ Pessimistas ☐ Um pouco pessimistas ☐ Neutras ☐ Um pouco optimistas ☐  
Optimistas ☐ Muito optimistas ☐

5. Sinto que as metodologias utilizadas para modificar os problemas/comportamento do meu filho/da minha filha deste Programa são:

Muito inapropriadas ☐ Inapropriadas ☐ Um pouco inapropriadas ☐ Indiferentes ☐ Um pouco apropriadas ☐ Apropriadas ☐ Muito Apropriadas ☐

**6. Recomendaria este Programa a um amigo ou a um familiar?**

Com certeza que não ☐ Não ☐ Talvez não ☐ Não sei ☐ Talvez sim ☐ Sim ☐ Com certeza que sim ☐

**7. Qual a competência atual que sente em si para gerir problemas atuais de comportamento na sua casa?**

Muito incompetente ☐ Incompetente ☐ Um pouco incompetente ☐ Não sei ☐ Um pouco competente ☐ Competente ☐ Muito competente ☐

**8. Qual a competência que sente em si para gerir problemas de comportamento que surjam no futuro em sua casa**

Muito incompetente ☐ Incompetente ☐ Um pouco incompetente ☐ Não sei ☐ Um pouco competente ☐ Competente ☐ Muito competente ☐

**9. Os meus sentimentos sobre o Programa para o meu filho/minha filha e para a minha família são:**

Muito negativos ☐ Negativos ☐ Um pouco negativos ☐ Indiferentes ☐ Um pouco positivos ☐ Positivos ☐ Muito positivos ☐

**B. METODOLOGIAS DO PROGRAMA**

**DIFICULDADE**

Nesta parte do questionário queríamos pedir-lhe a sua opinião sobre a dificuldade que cada uma das metodologias utilizadas no Programa apresentou para si. Por favor, assinale com um X a opção que mais claramente descreve a sua opinião:

**1. Explicações e informações fornecidas pelos dinamizadores (por ex. quando o dinamizador explicou os Elogios ou o Tempo de Pausa)**

Extremamente difícil ☐ Difícil ☐ Algo difícil ☐ Neutra ☐ Fácil ☐ Muito fácil ☐ Extremamente fácil ☐

**2. Demonstração de estratégias de parentalidade com imagens em suporte audiovisual (DVD)**

Extremamente difícil ☐ Difícil ☐ Algo difícil ☐ Neutra ☐ Fácil ☐ Muito fácil ☐ Extremamente fácil ☐

**3. Discussão no grupo sobre as estratégias parentais**

Extremamente difícil ☐ Difícil ☐ Algo difícil ☐ Neutra ☐ Fácil ☐ Muito fácil ☐ Extremamente fácil ☐

**4. Prática das estratégias com o seu filho/a sua filha nas atividades de casa**

Extremamente difícil ☐ Difícil ☐ Algo difícil ☐ Neutra ☐ Fácil ☐ Muito fácil ☐ Extremamente fácil ☐

**5. Outras atividades de casa (por ex. leituras, fazer registos,...)**

Extremamente difícil ☐ Difícil ☐ Algo difícil ☐ Neutra ☐ Fácil ☐ Muito fácil ☐ Extremamente fácil ☐

**6. As conversas com o seu/a sua “companheiro” do grupo durante a semana**

Extremamente difícil ☐ Difícil ☐ Algo difícil ☐ Neutra ☐ Fácil ☐ Muito fácil ☐ Extremamente fácil ☐

**7. Utilização de dramatizações (*role-play*) e exercícios práticos nas sessões**

Extremamente difícil ☐ Difícil ☐ Algo difícil ☐ Neutra ☐ Fácil ☐ Muito fácil ☐ Extremamente fácil ☐

**8. Telefonemas aos/dos dinamizadores do grupo**

Extremamente difícil ☐ Difícil ☐ Algo difícil ☐ Neutra ☐ Fácil ☐ Muito fácil ☐ Extremamente fácil ☐

**UTILIDADE**

Nesta parte do questionário queríamos pedir-lhe a sua opinião sobre a utilidade que as metodologias utilizadas no Programa têm para si agora. Por favor, assinale com um X a opção que mais claramente descreve a sua opinião

**1. Informações e conteúdos apresentados**

Totalmente inútil ☐ Inútil ☐ Algo inútil ☐ Indiferente ☐ Alguma utilidade ☐ Útil Bastante útil ☐

**2. Demonstração de estratégias de parentalidade com imagens em suporte audiovisual**

Totalmente inútil ☐ Inútil ☐ Algo inútil ☐ Indiferente ☐ Alguma utilidade ☐ Útil Bastante útil ☐

**3. Discussão no grupo sobre as estratégias parentais**

Totalmente inútil ☐ Inútil ☐ Algo inútil ☐ Indiferente ☐ Alguma utilidade ☐ Útil Bastante útil ☐

**4. Prática das estratégias com o seu filho/a sua filha nas atividades de casa**

Totalmente inútil ☐ Inútil ☐ Algo inútil ☐ Indiferente ☐ Alguma utilidade ☐ Útil Bastante útil ☐

**5. Outras atividades de casa (por ex. leituras, fazer registos, ...)**

Totalmente inútil ☐ Inútil ☐ Algo inútil ☐ Indiferente ☐ Alguma utilidade ☐ Útil Bastante útil ☐

**6. As conversas com o seu/a sua “companheiro” do grupo durante a semana**

Totalmente inútil ☐ Inútil ☐ Algo inútil ☐ Indiferente ☐ Alguma utilidade ☐ Útil Bastante útil ☐

**7. Utilização de dramatizações (*role-play*) e exercícios práticos nas sessões**

Totalmente inútil ☐ Inútil ☐ Algo inútil ☐ Indiferente ☐ Alguma utilidade ☐ Útil Bastante útil ☐

**8. Telefonemas aos/dos dinamizadores do grupo**

Totalmente inútil ☐ Inútil ☐ Algo inútil ☐ Indiferente ☐ Alguma utilidade ☐ Útil Bastante útil ☐

**C. TÉCNICAS ESPECÍFICAS ENSINADAS**

**DIFICULDADE**

Nesta parte do questionário queríamos saber o qual a dificuldade que tem agora em utilizar cada uma das técnicas ensinadas. Por favor, assinale com um X a opção que mais claramente descreve a sua dificuldade.

**1. Brincar**

Extremamente difícil ☐ Difícil ☐ Algo difícil ☐ Neutra ☐ Fácil ☐ Muito fácil ☐ Extremamente fácil ☐

**2. Comentários descritivos/dar atenção**

Extremamente difícil ☐ Difícil ☐ Algo difícil ☐ Neutra ☐ Fácil ☐ Muito fácil ☐ Extremamente fácil ☐

**3. Elogiar/recompensar**

Extremamente difícil ☐ Difícil ☐ Algo difícil ☐ Neutra ☐ Fácil ☐ Muito fácil ☐ Extremamente fácil ☐

**4. Ignorar**

Extremamente difícil ☐ Difícil ☐ Algo difícil ☐ Neutra ☐ Fácil ☐ Muito fácil ☐ Extremamente fácil ☐

**5. Ordens claras**

Extremamente difícil ☐ Difícil ☐ Algo difícil ☐ Neutra ☐ Fácil ☐ Muito fácil ☐ Extremamente fácil ☐

**6. Tempo de Pausa**

Extremamente difícil ☐ Difícil ☐ Algo difícil ☐ Neutra ☐ Fácil ☐ Muito fácil ☐ Extremamente fácil ☐

**7. O conjunto das técnicas**

Extremamente difícil ☐ Difícil ☐ Algo difícil ☐ Neutra ☐ Fácil ☐ Muito fácil ☐ Extremamente fácil ☐

## **UTILIDADE**

Nesta parte do questionário queríamos agora saber o qual a utilidade que tem para si cada uma das técnicas ensinadas. Por favor, assinale com um X a opção que mais claramente descreve a sua utilidade.

### **1. Brincar**

Totalmente inútil ☐ Inútil ☐ Algo inútil ☐ Indiferente ☐ Alguma utilidade ☐ Útil ☐ Bastante útil ☐

### **2. Comentários descritivos/dar atenção**

Totalmente inútil ☐ Inútil ☐ Algo inútil ☐ Indiferente ☐ Alguma utilidade ☐ Útil ☐ Bastante útil ☐

### **3. Elogiar/recompensar**

Totalmente inútil ☐ Inútil ☐ Algo inútil ☐ Indiferente ☐ Alguma utilidade ☐ Útil ☐ Bastante útil ☐

### **4. Ignorar**

Totalmente inútil ☐ Inútil ☐ Algo inútil ☐ Indiferente ☐ Alguma utilidade ☐ Útil ☐ Bastante útil ☐

### **5. Ordens claras**

Totalmente inútil ☐ Inútil ☐ Algo inútil ☐ Indiferente ☐ Alguma utilidade ☐ Útil ☐ Bastante útil ☐

### **6. Tempo de Pausa**

Totalmente inútil ☐ Inútil ☐ Algo inútil ☐ Indiferente ☐ Alguma utilidade ☐ Útil ☐ Bastante útil ☐

### **7. O conjunto das técnicas**

Totalmente inútil ☐ Inútil ☐ Algo inútil ☐ Indiferente ☐ Alguma utilidade ☐ Útil ☐ Bastante útil ☐

## **D. AVALIAÇÃO DOS DINAMIZADORES**

Pedimos-lhe agora que nos dê a sua opinião sobre cada um dos dinamizadores do Programa:

**Nome do dinamizador:** \_\_\_\_\_

### **1. Senti que o ensino desenvolvido pelo dinamizador foi:**

Muito fraco ☐ Fraco ☐ Abaixo da média ☐ Na média ☐ Um pouco acima da média ☐ Bom ☐  
Muito Bom ☐

**2. A preparação/formação do dinamizador era:**

Muito fraca ☐ Fraca ☐ Abaixo da média ☐ Média ☐ Um pouco acima da média ☐ Boa ☐ Muito Boa ☐

**3. No que se refere ao interesse e preocupação demonstrados pelo dinamizador relativamente a mim e aos meus problemas com o meu filho/a minha filha fiquei:**

Muito insatisfeito ☐ Insatisfeito ☐ Um pouco insatisfeito ☐ Neutro ☐ Um pouco satisfeito ☐ Satisfeito ☐

Muito satisfeito ☐

**4. Neste momento sinto que o papel do dinamizador no Programa foi:**

Totalmente inútil ☐ Inútil ☐ Algo inútil ☐ Indiferente ☐ Alguma utilidade ☐ Útil Bastante útil ☐

**5. No que se refere aos meus sentimentos pessoais quanto ao dinamizador**

Não gosto mesmo nada dele/a ☐ Não gosto muito dele/a ☐ Não gosto dele/a ☐ É-me indiferente ☐ Gosto um pouco dele/a ☐ Gosto dele/a ☐ Gosto imenso dele/a ☐

**Nome do dinamizador:** \_\_\_\_\_

**1. Senti que o ensino desenvolvido pelo dinamizador foi:**

Muito fraco ☐ Fraco ☐ Abaixo da média ☐ Na média ☐ Um pouco acima da média ☐ Bom ☐ Muito Bom ☐

**2. A preparação/formação do dinamizador era:**

Muito fraca ☐ Fraca ☐ Abaixo da média ☐ Média ☐ Um pouco acima da média ☐ Boa ☐ Muito Boa ☐

**3. No que se refere ao interesse e preocupação demonstrados pelo dinamizador relativamente a mim e aos meus problemas com o meu filho/a minha filha fiquei:**

Muito insatisfeito ☐ Insatisfeito ☐ Um pouco insatisfeito ☐ Neutro ☐ Um pouco satisfeito ☐ Satisfeito ☐ Muito satisfeito ☐

**4. Neste momento sinto que o papel do dinamizador no Programa foi:**

Totalmente inútil ☐ Inútil ☐ Algo inútil ☐ Indiferente ☐ Alguma utilidade ☐ Útil Bastante útil ☐

**5. No que se refere aos meus sentimentos pessoais quanto ao dinamizador**

Não gosto mesmo nada dele/a ☐ Não gosto muito dele/a ☐ Não gosto dele/a ☐ É-me indiferente ☐  
Gosto um pouco dele/a ☐ Gosto dele/a ☐ Gosto imenso dele/a ☐

**Nome do dinamizador:** \_\_\_\_\_

1. Senti que o ensino desenvolvido pelo dinamizador foi:

Muito fraco ☐ Fraco ☐ Abaixo da média ☐ Na média ☐ Um pouco acima da média ☐ Bom ☐  
Muito Bom ☐

2. A preparação/formação do dinamizador era:

Muito fraca ☐ Fraca ☐ Abaixo da média ☐ Média ☐ Um pouco acima da média ☐ Boa ☐ Muito Boa ☐

3. No que se refere ao interesse e preocupação demonstrados pelo dinamizador relativamente a mim e aos meus problemas com o meu filho/a minha filha fiquei:

Muito insatisfeito ☐ Insatisfeito ☐ Um pouco insatisfeito ☐ Neutro ☐ Um pouco satisfeito ☐  
Satisfeito ☐ Muito satisfeito ☐

4. Neste momento sinto que o papel do dinamizador no Programa foi:

Totalmente inútil ☐ Inútil ☐ Algo inútil ☐ Indiferente ☐ Alguma utilidade ☐ Útil Bastante útil ☐

5. No que se refere aos meus sentimentos pessoais quanto ao dinamizador

Não gosto mesmo nada dele/a ☐ Não gosto muito dele/a ☐ Não gosto dele/a ☐ É-me indiferente ☐  
Gosto um pouco dele/a ☐ Gosto dele/a ☐ Gosto imenso dele/a ☐

## **E. GRUPO DE PAIS**

1. Quanto ao apoio recebido pelo grupo sinto-me:

Totalmente insatisfeito ☐ Insatisfeito ☐ Um pouco insatisfeito ☐ Neutro ☐ Um pouco satisfeito ☐  
Satisfeito ☐

Totalmente satisfeito ☐

2. No que se refere ao interesse demonstrado pelos membros do grupo relativamente ao meu filho/á minha filha e a mim fiquei:

Muito insatisfeito ☐ Insatisfeito ☐ Um pouco Insatisfeito ☐ Indiferente ☐ Um pouco satisfeito ☐  
Satisfeito ☐ Muito satisfeito ☐



**3. Gostaria de me continuar a encontrar com estes pais como um grupo?**

Sim ☐ Não ☐

**4. Qual a probabilidade de se continuar a encontrar com uma ou mais pessoas deste grupo?**

Totalmente improvável ☐ Improvável ☐ Um pouco improvável ☐ Indiferente ☐ Um pouco provável ☐ Provável ☐ Totalmente provável ☐

**F. A SUA OPINIÃO, POR FAVOR**

**1. Que parte do Programa foi mais útil para si?**

**2. O que é que gostou mais neste Programa (brincar, elogiar, limites, ordens, tempo de pausa, resolução de problemas...)?**

**3. O que é que lhe agradou menos neste Programa?**

**4. Como poderia o Programa ser melhorado para o ajudar mais?**

**5. Durante o tempo em que esteve no Programa recebeu algum outro tipo de apoio/intervenção ou o seu filho/a sua filha?**

**6. Neste momento sente necessidade de apoio adicional no seu papel parental? Se sim, por favor indique de que tipo e para quê?**

**7. Qual é para si o maior benefício que retirou da sua participação no Programa?**

- O meu sentimento relativamente a preencher questionários é  
Muito negativo ☐ Negativo ☐ Um pouco negativo ☐ Neutro ☐ Um pouco positivo ☐ Positivo ☐ Muito positivo ☐

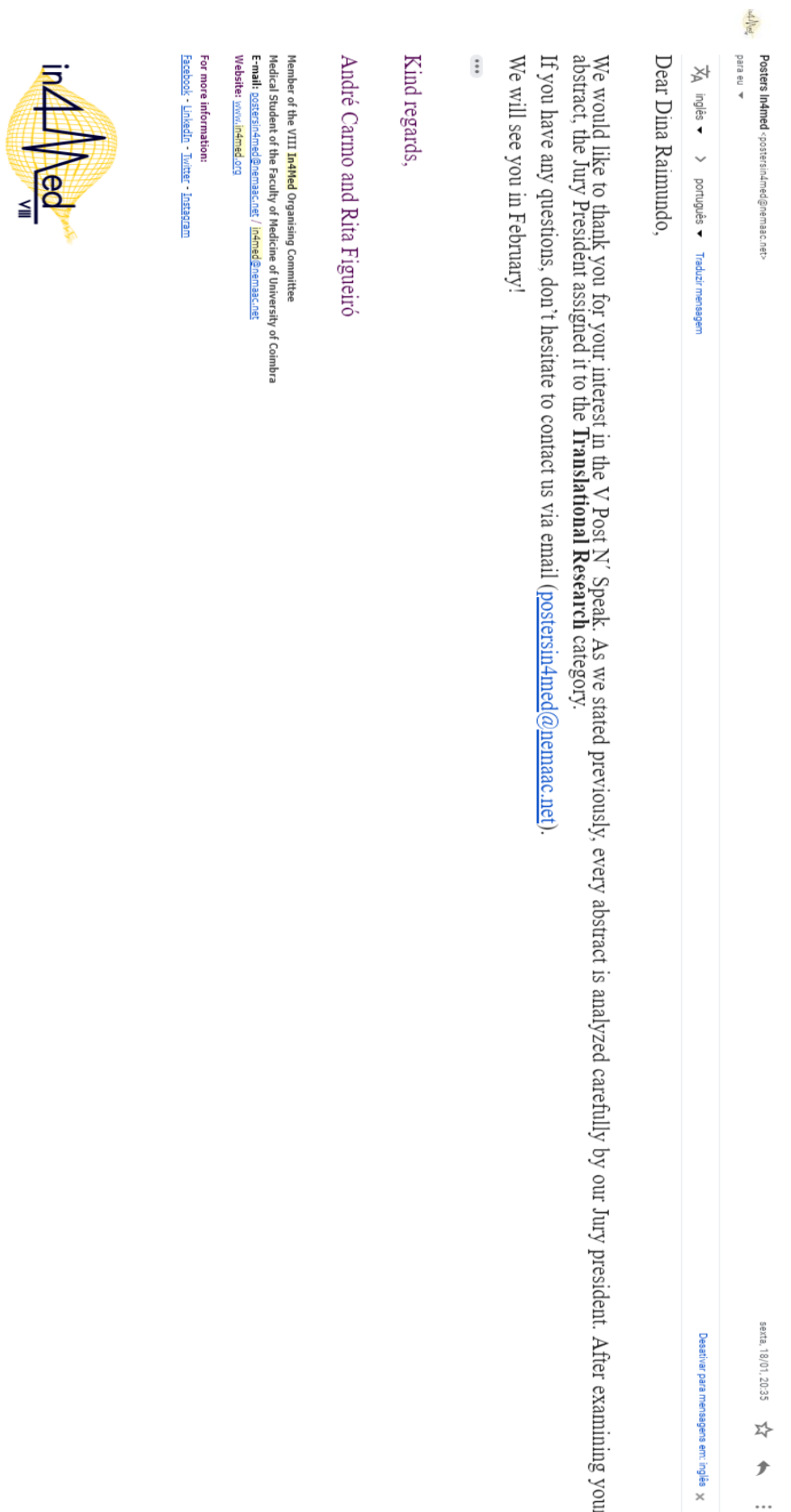
- O meu sentimento sobre as filmagens das sessões é:  
Muito negativo ☐ Negativo ☐ Um pouco negativo ☐ Neutro ☐ Um pouco positivo ☐ Positivo ☐ Muito positivo ☐

Agradecemos-lhe sinceramente a sua persistência no preenchimento deste questionário. É realmente uma grande ajuda para a planificação de futuros programas. **MUITO OBRIGADO.**

**Anexo 7** – Comprovativo de apresentação oral de póster no X BeInMed – *Beira Interior Medical Meeting* e vencedor da Competição Científica na categoria “Clínica”



**Anexo 8** -Apresentação escrita em forma de póster na Competição Científica do VIII In4Med -  
*Coimbra's Medical and Scientific Congress*



## Anexo 9 - Submissão do trabalho para publicação na revista AMP-Student

[Acta Med Port] Agradecimento pela submissão

A Equipa Editorial da AMP <depeditorial@actamedicaportuguesa.com>

para eu ▶

segunda, 11/03, 13:31 (há 3 dias)

Caixa de entrada ✕