



CATÓLICA

FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

DESAFIOS DIÁRIOS DA PARENTALIDADE: VALIDAÇÃO DO QUESTIONÁRIO FATORES DE STRESS DO QUOTIDIANO PARA PORTUGAL

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Clínica e Saúde-

José Ricardo de Jesus Vidal

Porto, Julho de 2025



CATÓLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

DESAFIOS DIÁRIOS DA PARENTALIDADE: VALIDAÇÃO DO QUESTIONÁRIO FATORES DE STRESS DO QUOTIDIANO PARA PORTUGAL

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Clínica e Saúde -

José Ricardo de Jesus Vidal

Trabalho efetuado sob a orientação de

Professora Doutora Alexandra Carneiro e Professora Doutora Mariana Negrão

Porto, Julho de 2025

RESUMO

A avaliação do *stress* é importante para a investigação e também para a prática clínica. O *stress* pode ter uma influência negativa na relação diádica pais-filhos e está demonstrado que afeta o bem-estar dos pais e da criança (Crnic et al., 2005).

O objetivo principal do presente estudo é validar o ‘Questionário Fatores de *Stress* do Quotidiano’ (QFSQ, Kanner, Coyne, Schaffer & Lazarus, 1981) para a população portuguesa. Recolheram-se dados numa amostra de 428 pais e mães de crianças/jovens entre 1 e 17 anos de idade. Os pais preencheram uma Escala de *Stress* Parental e a versão portuguesa do QFSQ. Os resultados obtidos indicam que o instrumento apresenta qualidades psicométricas promissoras, evidenciadas por uma elevada consistência interna, uma estrutura fatorial coerente e bons indicadores de validade convergente. Isto sugere que o questionário é potencialmente adequado para a avaliação do construto. Adicionalmente, o estudo encontrou diferenças significativas nos níveis de *stress* conforme o género e em pais com (vs. sem) crianças com problemas do foro psicológico e físico. Por fim, assinalam-se relações negativas entre os níveis de *stress* e a perceção de satisfação com o papel parental, perceção de competência e de realização parental.

Palavras-chave: Parentalidade; *Stress* parental; *Stress* quotidiano; Estudo de validação.

ABSTRACT

Stress evaluation is important for investigation as well as for the clinical practice. Stress can have a negative influence on the parents – children dyadic relationship and it is demonstrated that it affects the wellbeing of the parents and the children. (Crnic et al., 2005).

The main goal of this study is to validate the "Questionário de Fatores de *Stress* do Quotidiano" (QFSQ, Kanner, Coyne, Schaffer & Lazarus, 1981) for the portuguese population. Data was collected from a sample of 428 fathers and mothers of children/teens aged between 1 and 17 years. The parents filled a Parenting Stress Scale and the portugese version of QFSQ. The obtained results indicate that the instrument presents promising psychometric qualities, evidenced by a high internal conscience, a coherent factorial structure and good convergent validity indicators. This suggests that the questionnaire is potentially adequate for the evaluation of the construct. Additionally, the study found significant differences on the stress levels between genders and parents with (VS without) children with psychological and physical problems. Finally, negative relationships are marked between the stress levels and the perception of satisfaction on the parental role, competence perception and parental fulfilment.

Keywords: Parenting; Parental stress; Daily hassles; Validation study.

INTRODUÇÃO

Conceptualização de *stress*

Cohen refere-se ao termo *stress* como “um processo no qual as exigências ambientais sobrecarregam ou excedem a capacidade adaptativa de um organismo, resultando em mudanças psicológicas e biológicas” (Cohen et al., 1997, p. 3). O termo *stress*, é um termo geral em psicologia que se refere a uma ampla gama de estados emocionais carregados negativamente, como agitação, irritabilidade, ansiedade, raiva, superestimulação, frustração e infelicidade. No entanto, também existem estudos que apoiam a ideia de que, em determinadas circunstâncias, o *stress* pode ter efeitos positivos na resposta imunitária (Dhabhar, 2007) e que o impacto do *stress* na saúde e no desempenho pode variar dependendo da mentalidade da pessoa em relação ao *stress* (Crum et al., 2013). Assim, não deve ser tratado como um conceito unitário, mas como um termo com muitas manifestações psicológicas. Em geral, apesar do problema de delimitação, o *stress* é um estado de valência negativa e de excitação positiva.

Lazarus considerou o *stress* a partir de um modelo transacional entre uma pessoa e seu ambiente (Lazarus, 1991). Segundo este modelo, a intensidade e o significado desta transação são avaliados pessoalmente, fornecendo os recursos de enfrentamento correspondentes. O componente cognitivo-avaliativo foi introduzido no mecanismo de *stress* para explicar a variabilidade intra e interindividual na associação entre eventos ambientais e níveis de *stress* induzidos (Lazarus, 1991). Sob esta noção, o mapeamento entre o stressor e a resposta ao *stress* não é universal, nem constante, pois é regulado por processos cognitivos de avaliação (cf. Lazarus, 1991). Segundo o autor, existem dois tipos de avaliação, sendo a avaliação primária (que se relaciona com o compromisso pessoal para o cumprimento de metas), e a avaliação secundária (que se relaciona com a responsabilidade pessoal e a disponibilidade de recursos de enfrentamento).

O *stress* pode, também, ser perspectivado numa lógica de acontecimentos de vida. Estes são definidos como mudanças significativas e marcantes nas circunstâncias de vida de uma pessoa, tais como o casamento, a morte de um ente querido ou o desemprego, e têm provavelmente um impacto em quase todos os aspetos da vida quotidiana (Luhmann et al., 2012; Perrig-Chiello et al., 2016). Os stressores diários *minors* são definidos como *stress*es rotineiros da vida quotidiana (Kanner et al., 1981). Segundo o autor, este conceito refere-se a pequenas ocorrências inesperadas do quotidiano que perturbam a vida diária. Exemplos disso podem ser conflitos com a família, questões financeiras, questões

relacionadas com o trabalho, engarrafamentos de trânsito, lidar com filhos pequenos, e assim por diante.

Os fatores de *stress*, segundo Pearlin e Bierman (2013), que ocorrem num domínio específico também podem repercutir-se noutra domínio, sendo este fenómeno conhecido como “efeito de transbordamento” e explica em parte porque é que os stressores diários que ocorrem num contexto específico podem afetar diferentes aspetos da vida de uma pessoa. Por exemplo, no exercício da parentalidade. Ainda que acontecimentos de vida tenham provavelmente um impacto em quase todos os aspetos da vida quotidiana (Luhmann et al., 2012; Perrig-Chiello et al., 2016), o seu efeito cumulativo na saúde e no bem-estar pode não ser tão grande como o de stressores da vida quotidiana, mas frequentes (Lazarus & Folkman, 1984), que quando repetidos com alguma frequência ao longo do tempo, podem prejudicar a saúde e o bem-estar (por exemplo, Day et al., 2005; Graf et al., 2017; Hart, 1999).

***Stress* parental e impactos em pais e filhos**

O *stress* diário do quotidiano apresenta-se, especialmente, como uma característica notável nas famílias com crianças pequenas (Crnic & Low, 2002), e todos os pais enfrentam desafios diários relacionados com o desenvolvimento dos filhos e as exigências do papel parental (Crnic & Greenberg, 1990), pois ser pai ou mãe é uma experiência complexa e potencialmente *stressante* (Copeland & Harbaugh, 2005), e podem levar ao sofrimento no papel parental (Crnic & Low, 2002). Tal *stress*, segundo diversos autores, pode manifestar-se no uso de práticas disciplinares hostis e menor satisfação no seu papel (Pereira et al., 2013).

O *stress* parental é definido como uma tensão que envolve reações fisiológicas e psicológicas à adaptação aos desafios no exercício da parentalidade (Deater-Deckard, 2004). O *stress* parental pode ser atribuído a interações negativas entre os pais e seus descendentes, para além da incapacidade de cumprir as responsabilidades do exercício da parentalidade de forma eficaz (Abidin, 1990), que podem incluir, por exemplo, os desafios de atender às necessidades nutricionais de uma criança exigente ou garantir que a criança tenha roupas limpas para usar na escola todos os dias (Crnic & Low, 2002).

Num estudo conduzido por Ayala-Nunes e colegas (2017), realizado com uma amostra de 167 pais portugueses em risco psicossocial, verificou-se que mais de metade dos participantes reportaram níveis clinicamente significativos de *stress* parental. Para além disso, os autores verificaram também fatores que mais contribuem para o *stress*

parental, sendo eles fatores pessoais (e.g., nível educacional, idade, angústia psicológica, baixa autoconfiança e sentido de eficácia parental), assim como fatores contextuais (e.g., eventos de vida *stressantes*, poucos recursos económicos, falta de suporte social, composição familiar), para além de fatores relacionados com a criança, (e.g., as condições de saúde e de desenvolvimento, a idade da criança).

Por exemplo, no estudo conduzido por Conger e Donnellan (2007), foi demonstrado que pais que relatam níveis mais elevados de *stress* utilizam práticas parentais menos positivas e estimulantes, e práticas mais aversivas e punitivas orientadas para o controlo dos seus filhos. Há, por isso, um risco aumentado de diminuição da qualidade parental, menos positividade parental e prazer diádico durante as interações entre pais e filhos, de comportamentos problemáticos das crianças e sofrimento psicológico parental (Barroso et al., 2018; Crnic et al., 2005; Stone et al., 2016). Em casos de maior gravidade, o *stress* parental constitui-se como um fator de risco para negligência parental (Slack et al., 2011) e abuso físico (Haskett et al., 2003). Além disso, numa revisão sistemática conduzida por Barroso e colegas (2018) verificou-se que vários estudos demonstram ligação entre *stress* parental e problemas de comportamento infantil. Verificou-se que níveis elevados de *stress* parental aumentam a probabilidade de problemas de saúde nas crianças (Larkin & Otis 2018), assim como de problemas emocionais e comportamentais (Baker et al., 2003; Deater-Deckard, 2004).

Instrumentos de avaliação do *stress* parental

Existem alguns instrumentos validados para a população portuguesa que podem permitir a avaliação do *stress* parental.

A **Escala de Perceção de *Stress*** (EPS; Trigo et al., 2010) versão portuguesa do *Perceived Stress Scale* (Cohen et al., 1983) é um dos instrumentos de autorrelato mais utilizados na avaliação global do *stress*, permitindo determinar até que ponto os acontecimentos de vida são percebidos como indutores do *stress*. Esta escala é aplicável a diferentes grupos etários, desde adolescentes a idosos, pois não contém questões específicas do contexto, e tal ausência é um fator importante na escala e, provavelmente, razão pela qual esta escala tenha sido validada em diversas culturas (confrontar Trigo et al., 2010). A EPS assume a perspetiva teórica que “a pessoa interage ativamente com o meio ambiente, apreciando os acontecimentos como potencialmente ameaçadores ou desafiantes à luz dos recursos de *coping* disponíveis” (Cohen et al., 1983, p.386). No entanto, Lazarus, DeLongis, Folkman e Gruen (1985) criticam esta escala, afirmando

explicitamente que a EPS confunde antecedentes e consequentes, causas e efeitos continuando a ser uma “medida de psicopatologia ou *distresse*” (p.771). De facto, esta escala não foca a apreciação do evento, mas sim “sentimentos negativos e reações no último mês” (Lazarus et al.1985 , p.771). Embora Cohen et al. (1983) considerem a escala, uma escala de percepção de *stress* que avalia o *stress* segundo o modelo de Lazarus, o grupo deste autor (Lazarus et al., 1985) declara que tal não é verdade e que os autores confundem estas medidas. Olhando para os dados que Cohen et al. (1983) disponibilizam parece acentuarem-se as dúvidas acerca do que a EPS mede. De facto, e de acordo com os dados do estudo original, a correlação da EPS com o número de acontecimentos de vida e com o impacto dos acontecimentos de vida é modesto (respetivamente 0,20 e 0,35 para a amostra principal). Pelo contrário a correlação da mesma amostra com a avaliação de sintomas psicopatológicos (avaliados com a *Centers for Epidemiologic Studie Depression Scale*) é de 0,76. Ou seja, tal como afirmam Lazarus e colegas (1985) a EPS parece ser antes uma medida de *distresse* (Pais Ribeiro e Marques, 2009).

O **Índice de Stress Parental** (ISP; Santos, 1997), versão portuguesa do traduzido e adaptado do original *Parenting Stress Index – PSI* (Abidin, 2003), é um dos instrumentos mais amplamente utilizados para avaliar o *stress* parental e as suas fontes (Hasket et al., 2006; Zaidman et al., 2010), especialmente na versão curta devido à sua facilidade de aplicação (Santos, 2008). Segundo Abidin (1983), este instrumento permite avaliar o *stress* percebido pelos cuidadores de crianças com idades entre 1 mês e 12 anos de idade em dois domínios principais de fontes de *stress* na relação pais-filhos: características da criança (domínio da criança); características da figura parental (domínio dos pais). O ISP, na versão completa, é composto por 132 itens, e permite calcular resultados por subescala, por domínio e por Total de *stress*. Para além disso, o ISP possui uma escala de *Stress* de Vida, que fornece um indicador da quantidade de *stress* externa à relação diádica mãe/pai-criança, que está a ser vivenciada pela figura parental. O ISP continua a ser um dos instrumentos mais usados para medir o *stress* parental, mas são necessários estudos psicométricos para consolidar a sua estrutura fatorial e validade transcultural (confrontar Ríos et al., 2022). Para além de que a versão longa apresenta desafios devido à sua extensão.

A Escala de *Stress* Parental (ESP) versão adaptada para a população portuguesa do **Parental Stress Scale – PSS** (Berry & Jones, 1995) e validada por Algarvio e colegas (2018) é um questionário de autorrelato que permite obter uma medida do nível do *stress*

subjetivo que decorre especificamente do exercício da parentalidade. A seleção dos itens considerou esta dicotomia, incluindo componentes prazerosas ou positivas da parentalidade e componentes negativas. Os aspetos positivos incluem benefícios emocionais; sentido de enriquecimento e desenvolvimento pessoal; e os aspetos negativos incluem as exigências de recursos como tempo, energia e dinheiro; custos de oportunidade; e restrições (Berry e Jones, 1995). A pontuação final do *stress* parental é obtida através da ponderação das consequências negativas subjetivas do papel parental em relação às consequências positivas e prazerosas que pode proporcionar (Lessenberry & Rehfeldt, 2004). Esta escala, validada por Algarvio e colegas (2018), contém 14 itens respondidos numa escala de Likert de 5 pontos (em que 1 – “Discordo totalmente” e 5 – “Concordo totalmente”), com 4 fatores (1 – stressores parentais; 2 – satisfação parental; 3 – falta de controlo; 4 – medos e ansiedades), em que *scores* totais elevados sugerem níveis de *stress* parental elevados.

A escala ***Parenting Daily Hassles – PDH*** desenvolvida por Crnic e Greenberg (1990) e Crnic e Booth (1991), versão portuguesa traduzida e adaptada por Costa e colegas (2021), é uma medida focada nos pequenos eventos diários que avalia a frequência e a intensidade do *stress* parental decorrentes do exercício da parentalidade. Esta escala apresenta-se como útil para identificar fatores cumulativos que aumentam o *stress* no dia a dia.

Analisados estes instrumentos supramencionados, verifica-se que nenhum tem em consideração os *stresses* rotineiros da vida quotidiana. Deste modo, este estudo parece apresentar-se como pertinente por avaliar ao mesmo tempo o *stress* diário, assim como o *stress* parental com foco no quotidiano.

Nas últimas décadas, tem-se verificado um aumento tanto na investigação clínica como na investigação interesse em medir e compreender os efeitos do *stress* parental (Holly et al., 2019). Este estudo permitirá avaliar se o instrumento **Questionário de Fatores de *Stress* do Quotidiano**, versão portuguesa do traduzido e adaptado do original *Daily Hassles Questionnaire* (Kanner, Coyne, Schaffer & Lazarus, 1981), é uma medida de avaliação do *stress* parental válida, o que permitirá aos profissionais avaliarem a presença (ou não) de *stress* de forma a poderem dar uma melhor resposta às necessidades dos pais, evitando potenciais riscos à relação diádica pais-filhos, uma vez que níveis elevados de *stress* parental aumentam a probabilidade de problemas de saúde nas crianças (Larkin & Otis 2018), assim como de problemas emocionais e comportamentais (Baker et al., 2003; Deater-Deckard, 2004). Assim este instrumento poder-se-á apresentar como

uma ferramenta útil para novas investigações, assim como permitir avaliar os resultados de intervenções.

METODOLOGIA

Objetivos

O objetivo geral do estudo é avaliar as qualidades psicométricas do instrumento Questionário de Fatores de *Stress* Quotidiano, (QFSQ, Kanner, Coyne, Schaffer & Lazarus, 1981) numa amostra comunitária de pais e mães portugueses. Os objetivos específicos são os seguintes:

- Encontrar a solução Fatorial adequada ao contexto português para o Questionário de Fatores de *Stress* Quotidiano;
- Avaliar a sua confiabilidade, ou seja, a análise de consistência interna por meio do coeficiente alfa de Cronbach;
- Analisar a sua validade convergente, correlacionando o Questionário de Fatores de *Stress* Quotidiano com outra medida de stress parental;
- Explorar se existem diferenças de grupos nos níveis de *stress* individual e relacionados com a criança e parentalidade e *considerando algumas variáveis sociodemográficas*;
- Explorar associações entre variáveis do questionário sociodemográfico e os níveis de *stress* avaliados pelo Questionário de Fatores de *Stress* Quotidiano.

Participantes

Os participantes deste estudo são 428 pais e mães (biológicos ou não) de crianças ou jovens com idades compreendidas entre 1 e 17 anos de idade, de idades compreendidas entre os 24 e os 60 anos ($M = 42.06$, $DP = 6.487$), na sua maioria mães ($n = 326$; 76,2%). A amostra contemplava ainda participantes de nacionalidade não portuguesa (3%). Quanto à zona de residência, a maioria dos participantes residem em zona urbana ($n = 205$; 47,9%). Relativamente à escolaridade, 57,2% tinham ensino superior, 25,9% tinham o ensino secundário, 7,5% ensino pós-secundário (curso de especialização tecnológica não superior), 6,3% o 3º ciclo de ensino básico, 2,3% o 2º ciclo de ensino básico, 0,5% o 1º ciclo de ensino básico, existindo ainda sem habilitações académicas (0,2%).

A nível familiar, a maior parte da amostra apresentou uma configuração familiar tradicional ($n = 346$; 80,8%), 8,4% monoparental e 3,5% família reconstituída. Existindo uma prevalência de casados ($n = 293$; 68,5%). Os participantes tinham entre 0 e 4 filhos

biológicos ($M = 1.76$, $DP = 0,687$). O número total de crianças com idades compreendidas entre 1 e 17 anos corresponderam a 665, das quais cerca de 9,3% tinham entre 1 e 2 anos, 14,3% entre 3 e 5 anos, 29,6% entre 6 e 9 anos, 13,4% entre 10 e 11 anos, 19,4% entre 12 e 14 anos e 14% entre 15 e 17 anos de idade. Cerca de 9,2% das crianças ($n = 61$) apresentavam diagnóstico de algum problema de saúde físico ou psicológico.

Instrumentos:

Questionário Sociodemográfico (QSD; Vidal et al., 2024)

O protocolo incluiu um questionário sociodemográfico, desenvolvido pela equipa de investigação, e composto por questões que pretendem recolher informações acerca do participante (e.g. situação pessoal e familiar, qualidade na relação com filhos, satisfação no papel parental), e dos seus filhos (e.g., idade, diagnóstico de problema de saúde física ou psicológica).

Escala de *Stress* Parental (ESP; Berry & Jones, 1995; versão portuguesa Algarvio et al., 2018)

Esta escala permite obter uma medida do nível de *stress* subjetivo relativo ao exercício da parentalidade. Este questionário é de autorrelato, e contém 14 itens respondidos numa escala de Likert de 5 pontos (em que 1 significa “Discordo totalmente” e 5 “Concordo totalmente), constituído por 4 fatores: 1 – stressores parentais (e.g., Ter um filho(s) deixa-me pouco tempo e não me permite uma grande flexibilidade na minha vida); 2 – satisfação parental (e.g., Gosto de passar tempo com o(s) meu(s) filho(s)); 3 – falta de controlo (e.g., Ter um filho(s) significa ter poucas escolhas e pouco controlo sobre a minha vida); 4 – medos e ansiedades (e.g., Cuidar do(s) meu(s) filho(s) por vezes exige mais tempo e energia do que aquela que tenho para dar). A pontuação de *stress* parental varia entre 18 e 90, sendo que pontuações mais baixas indicam níveis mais baixos de *stress* parental. Os estudos psicométricos da escala original revelaram uma elevada confiabilidade $\alpha = .83$, assim como a versão portuguesa $\alpha = .78$. Neste estudo, a consistência interna medida pelo alfa de Cronbach para a escala total foi de .73. Os valores de alfa de Cronbach obtidos para esta estrutura foi de .768 do fator “*stress* parental”, .601 do fator “satisfação parental”, .709 do fator “falta de controlo” e .652 do fator “medos e ansiedades”. Estes valores de alfa indicam que ambos os fatores apresentam uma consistência interna aceitável.

Questionário de Fatores de *Stress* do Quotidiano (QFSQ; Kanner, Coyne, Schaffer & Lazarus, 1981; versão portuguesa Negrão, Pereira & Soares, 2009)

Este questionário permite obter uma medida de *stress* relacionado com questões da criança ou familiares, como de questões individuais, adotando uma perspectiva de stressores do quotidiano. O instrumento contém 45 itens de resposta que se dividem em 2 categorias: 1) situações relativas ao(s) filho(s) e família (e.g., Ter de fazer tarefas extra por causa dos meus filhos.); 2) situações da vida quotidiana (e.g., Limpar e cuidar da casa.). As respostas são dadas, tendo em conta as suas experiências na última semana, numa escala de *Likert* de 5 pontos (de 0 a 4), em que 0 = “Nenhum incómodo”; 1 = “Ligeiro incómodo”; 2 = “Algum incómodo”; 3 = “Bastante incómodo” e 4 = “Muito incómodo”. A pontuação varia entre 0 e 45 pontos, através da soma dos resultados obtidos em cada um dos itens. O *score* total sugere que valores mais elevados indicam maior *stress*. Os estudos psicométricos da escala original revelaram uma elevada confiabilidade $\alpha = .87$, assim como a versão portuguesa $\alpha \geq .80$. Neste estudo, a consistência interna medida pelo alfa de Cronbach para a escala total foi de .95.

Procedimentos de Recolha de dados

A presente dissertação encontra-se enquadrada num projeto em curso no âmbito do Centro de Investigação para o Desenvolvimento Humano (CEDH), tendo sido aprovada pela Comissão de Ética: Tecnologia, Ciências Sociais e Humanidades (CETH-UCP). Os autores dos questionários foram contactados no sentido de solicitar autorização para a realização deste estudo, o que foi consentido.

No processo de recolha de dados foram contactadas, telefónica ou presencialmente, direções/coordenações instituições de ensino pré-escolar (também com valência de creche), grupos desportivos e centros de estudo com o objetivo de chegar ao maior número de pais e mães na faixa etária pretendida. Após o primeiro contacto, foi enviada informação acerca do estudo, nomeadamente o objetivo do estudo, a quem se dirigia (pais e mães de crianças entre os 1 e 17 anos de idade), informação do anonimato e confidencialidade dos dados resultantes dos questionários, bem como o pedido formal de participação com um link de acesso ao questionário. Neste link, encontra-se na primeira parte uma explicação sobre o estudo, solicitando o consentimento informado, onde constava toda a informação acerca do estudo e assegurava o cumprimento das questões éticas e deontológicas associadas à investigação em psicologia e previstas no Código Ético e Deontológico da Ordem dos psicólogos portugueses (2021). Aceite o consentimento informado, era apresentado o questionário de dados sociodemográficos, depois a Escala de *Stress* Parental e, por último, o Questionário de Fatores de *Stress* do

Quotidiano. Os questionários foram hospedados numa plataforma online (*Qualtrics*). A todos os participantes foram dados os meios para esclarecer quaisquer dúvidas sobre os objetivos e/ou procedimentos do estudo através dos endereços de e-mail dos investigadores. Não foi dada qualquer compensação aos participantes.

Para além da recolha supramencionada, foi realizado recrutamento através das redes-sociais, tais como, *Facebook*, *Instagram*, *LinkedIn* e *WhatsApp*, seguindo o mesmo protocolo de apresentação do estudo, apelando à participação e/ou partilha do mesmo.

Para participar neste estudo têm de estar presentes estas características: a) ter um filho com idade compreendida entre 1 e 17 anos de idade; b) ter idade igual ou superior a 18 anos de idade; c) ser fluente na língua portuguesa; mas se estiverem presentes características, tais como, ser pai ou mãe de crianças com idade inferior a 1 ano de idade, ou com idades superiores a 17 anos de idade, estas características são critérios de exclusão, como também ser pai ou mãe com idade inferior a 18 anos.

Procedimentos de Análise de dados

Todos os procedimentos estatísticos foram realizados no *software* IBM SPSS *Statistics* (v. 30.0, IBM Corp., Armonk, NY).

Numa primeira fase, realizou-se a análise das frequências e estatísticas descritivas dos dados (mínimos, máximos, médias e desvios-padrão) para caracterização da amostra. De seguida, foram analisadas as distribuições de resposta por item. Prosseguiu-se com a investigação da estrutura fatorial para o ‘Questionário de Fatores de *Stress* do Quotidiano’ testados por meio da Análise Fatorial Exploratória, utilizando a análise de componentes principais como método de extração. Além disso, a confiabilidade foi medida pelo alfa de Cronbach. Valores de consistência interna adequados foram considerados quando o alfa foi superior a .60 (Nunnally & Bernstein, 1994). Estes dois tipos de análise são complementares e determinantes para a estrutura final do instrumento.

As validades convergentes foram exploradas calculando os coeficientes de correlação de Pearson entre a escala ‘Questionário de Fatores de *Stress* do Quotidiano’ e a ‘Escala de *Stress* Parental’ (Cohen, 1988), para testar a relação entre os fatores e verificar que tipo de relação (positiva ou negativa) existe entre eles.

Para explorar possíveis diferenças entre grupos relativas às estruturas fatoriais do ‘Questionário de Fatores de *Stress* do Quotidiano’, realizou-se testes-t para amostras independentes.

Por fim, através do teste de correlações de Spearman, realizaram-se correlações entre variáveis sociodemográficas e as estruturas fatoriais do ‘Questionário de Fatores de *Stress* do Quotidiano’ no sentido de procurar associações entre variáveis.

Resultados

Análise Fatorial Exploratória:

Para verificar a adequabilidade da amostra, aplicou-se o teste de esfericidade de Bartlett e o índice Kaiser-Meyer-Olkin (KMO). O teste de esfericidade de Bartlett e o índice KMO foram excelentes ($\chi^2 = 9066,738, p < 0,001$; KMO = 0,935).

Realizou-se a Análise Fatorial Exploratória que devolveu sete fatores, com uma variância explicada de 54.92%. No entanto, os fatores não faziam sentido teórico, pelo que foram realizadas três análises fatoriais exploratórias, forçando a extração de quatro, três e dois fatores. Foi selecionada a solução fatorial de dois fatores pois apresentou-se como sendo mais robusta, tanto estatística como teoricamente. Na tabela 1 é possível observar que os itens foram alocados aos fatores de acordo com as suas cargas fatoriais. Esta solução fatorial explica 38.97% da variância total. A estrutura fatorial proposta é a seguinte: 1) “Fator de *stress* relacionado com a criança e a parentalidade” – composto por 21 itens e refere-se ao *stress* vivenciado e que se relaciona diretamente com a criança e com o exercício da parentalidade (e.g., “Os meus filhos são difíceis de lidar em público (ex. em lojas)” ou “Ter de prestar atenção constante ao que os meus filhos estão a fazer.”); 2) “Fator de *stress* individual” – 19 itens e define-se por ser o *stress* diretamente relacionado com o próprio indivíduo (e.g., “Problemas com os colegas” ou “Não ter dinheiro suficiente”).

Tabela 1

Estrutura Fatorial do Questionário de Fatores de Stress do Quotidiano

	F1	F2
	Fator de <i>stress</i> relacionado com a criança e a parentalidade	Fator de <i>stress</i> individual
Item		
1	.608	
2	.623	

	F1	F2
	Fator de <i>stress</i> relacionado com a criança e a parentalidade	Fator de <i>stress</i> individual
Item		
3	.628	
4	.522	
5	.314	
6	.624	
7	.481	
8	.615	
9	.488	
10	.648	
11	.724	
12	.555	
13	.652	
14	.407	
15	.568	
16	.492	
17	.526	
20	.669	
21		.426
24		.530
26		.634
27	.601	
28		.458
29		.448
30		.639
31		.526
32	.513	
33	.522	
34		.497
35		.582
36		.660

	F1	F2
	Fator de <i>stress</i> relacionado com a criança e a parentalidade	Fator de <i>stress</i> individual
Item		
37		.761
38		.721
39		.635
40		.659
41		.655
42		.638
43		.404
44		.657
45		.731
% variância explicada	30.825	8.143
Alfa de Cronbach	.910	.918

Foram tomadas algumas opções relativas à alocação ou eliminação de itens que se prendem com diferentes ordens de razões: 1) item 18 (“Dificuldades em deixar os meus filhos (ex. passar uma noite fora de casa, ou na creche/jardim de infância)”) – foi eliminado por não saturar em nenhum dos fatores; 2) item 19 (“Os meus filhos têm problemas com os amigos”) – saturou no fator dois (.493), mas foi excluído por ser adequado para o *stress* relacionado com a criança e não com o próprio indivíduo; 3) itens 22 (“Ter que cumprir obrigações sociais”), 23 (“Fazer planos, compras, e fazer o jantar”) e 25 (“Limpar e cuidar da casa”) – saturam no fator um (.579, .632, .591, respetivamente), mas foram excluídos porque teoricamente não estavam relacionados com o *stress* relacionado com a criança nem com o exercício da parentalidade; 4) item 21 (“Não ser capaz de encontrar objetos, perdê-los ou colocá-los fora do sítio”) - saturou no fator um e no fator dois (.470, .426, respetivamente), e ainda que apresentasse um valor de saturação menor no fator dois, decidiu-se incluir nesse mesmo fator uma vez que o seu conteúdo teórico está diretamente relacionado com o *stress* individual; 5) item 27 (“Ser constantemente interrompido/a durante as minhas actividades.”) – satura nos dois fatores com valor mais elevado no fator um (.601) do que no fator dois (.419), tendo sido alocado a esse mesmo fator; 6) itens 32 (“Ter demasiado para fazer.”) e 33 (“É esperado muito de

mim.”) – saturam nos dois fatores com valores mais elevados no fator um (.513 e .522, respetivamente), do que no fator dois (.482, .413, respetivamente), tendo sido alocado a esse mesmo fator; e 7) item 31 (“Não contactar com pessoas tanto quanto desejaria”) – satura nos dois fatores com valor mais elevado no fator dois (.526) do que no fator um (.341), tendo sido alocado a esse mesmo fator.

Confiabilidade

A confiabilidade das escalas de medida foram estimadas pela análise da consistência interna, nomeadamente através do coeficiente de alfa de Cronbach. Os valores de alfa de Cronbach obtidos para esta estrutura são robustos para ambos os fatores, sendo o valor de .909 do fator “*stress* relacionado com a criança e a parentalidade” e o valor de .918 do fator “*stress* individual” considerados excelentes. Estes valores de alfa indicam que ambos os fatores apresentam uma boa consistência interna.

O fator “*Stress* relacionado com a criança e com a parentalidade” está correlacionado positivamente com o fator “*Stress* relacionado com o indivíduo” ($r = .614$; $p < .001$). Assim, os valores mais elevados de *stress* relacionado com a criança e com a parentalidade associam-se com valores de *stress* relacionado com o indivíduo também mais elevados.

Validade Convergente

Verificou-se que o “*Stress* relacionado com a criança e com a parentalidade” apresenta uma correlação positiva moderada com os fatores “*Stress* parental” ($r = .626$; $p < .001$), “Falta de controlo” ($r = .477$; $p < .001$) e “Medos e ansiedade” ($r = .356$; $p < .001$) da Escala de *Stress* Parental. Desta forma, quando os pais apresentam resultados mais elevados de *stress* relacionado com a criança e com a parentalidade, apresentam, simultaneamente, resultados mais elevados de *stress* parental, falta de controlo, e mais medos e ansiedades. Com a “Satisfação parental” apresenta uma correlação negativa fraca ($r = -.276$; $p < .001$), indicando que um maior *stress* relacionado com a criança e com a parentalidade, se associa a uma menor satisfação parental.

Em relação ao “*Stress* individual” apresenta uma correlação positiva fraca com os fatores “*Stress* parental” ($r = .323$; $p < .001$), “Falta de controlo” ($r = .238$; $p < .001$) e “Medos e ansiedade” ($r = .278$; $p < .001$). Parece significar que quando apresentam resultados mais elevados de *stress* individual apresentam, simultaneamente, resultados

mais elevados de *stress* parental, falta de controlo, e mais medos e ansiedades. Com a “Satisfação parental” apresenta uma correlação negativa fraca ($r = -.160$; $p < .001$).

Tabela 2

Correlação entre fatores do Questionário de Fatores de Stress do Quotidiano com os fatores da Escala de Stress Parental

Variável	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	ESP_F1	ESP_F2	ESP_F3	ESP_F4
QFSQ_F1	428	41.29	12.32	.626**	-.276**	.477**	.356**
QFSQ_F2	428	46.66	14.52	.323**	-.160**	.238**	.278**

Nota. ** $p < .001$.

Legenda: QFSQ_F1: *Stress* relacionado com a criança e a parentalidade; QFSQ_F2: *stress* individual; ESP_F1: *Stress* parental; ESP_F2: Falta de controlo; ESP_F3: Medos e ansiedade; ESP_F4: Satisfação parental.

Diferenças de grupos nos níveis de stress individual e relacionados com a criança e parentalidade considerando algumas variáveis do questionário sociodemográfico

Analisada a diferença entre grupos através do teste-t para amostras independentes, verificou-se que existem diferenças significativas entre o género masculino e feminino no que concerne aos níveis de *stress* relacionados com a criança e parentalidade ($t(426) = -2.561$; $p = .011$), sendo o género feminino o que apresenta maior média ($M = 42.13$; $DP = 12.657$) em relação ao género masculino ($M = 38.58$; $DP = 10.788$). Igualmente para os níveis de *stress* individual, existem diferenças significativas entre o género masculino e feminino ($t(426) = -2.316$; $p = .21$), sendo que o género feminino o que apresenta maior média ($M = 47.56$; $DP = 14.341$) em relação ao género masculino ($M = 43.76$; $DP = 14.797$).

Relativamente a diferenças entre grupos de pais/mães com crianças e/ou jovens que tivessem diagnóstico de problemas de saúde do fórum físico ou psicológico, através do teste-t para amostras independentes, verificou-se que existem diferenças significativas comparativamente ao grupo de pais/mães com crianças e/ou jovens sem diagnóstico no que diz respeito ao *stress* relacionado com a criança e parentalidade ($t(427) = -5.119$; $p < .001$). Sendo que o grupo de pais/mães com crianças e/ou jovens com diagnóstico apresentam uma maior média ($M = 48.76$; $DP = 13.387$) do que os que não têm diagnóstico ($M = 40.12$; $DP = 11.722$). Relativamente ao *stress* individual, também existem diferenças significativas entre grupos ($t(427) = -2.990$; $p = .003$), sendo o grupo

de pais/mães com crianças e/ou jovens com diagnóstico a apresentar uma maior média ($M = 51.90$; $DP = 14.560$) do que os que não têm diagnóstico ($M = 45.83$; $DP = 14.347$).

Relativamente ao suporte social, verificou-se que não existem diferenças significativas entre os grupos no que concerne aos níveis de *stress* relacionados com a criança e parentalidade ($t(425.754) = .691$; $p = .490$), assim como não existem diferenças significativas relativa aos níveis de *stress* individual ($t(425.805) = .246$; $p = .806$).

Correlações entre variáveis sociodemográficas e os níveis de stress relacionados com a criança e parentalidade e os níveis de stress individual

Os resultados das análises das correlações são apresentados na Tabela 3. O ter filhos menores de idade apresenta uma correlação significativa positiva, embora fraca com os níveis de *stress* relacionados com a criança e parentalidade. Na variável boa relação diádica (pai/mãe-criança/jovem), verificou-se uma correlação negativa muito fraca com os níveis de *stress* relacionados com a criança e parentalidade, assim como com níveis de *stress* individual. Relativamente ao sentimento de satisfação com o papel parental, verificou-se uma correlação significativa negativa fraca tanto com os níveis de *stress* relacionados com a criança e parentalidade, como com níveis de *stress* individual. Quanto aos sentimentos de competência parental e de realização, os dados apresentam uma correlação significativa negativa fraca com os níveis de *stress* relacionados com a criança e parentalidade, quer com níveis de *stress* individual.

Tabela 3

Correlação entre variáveis sociodemográficos e os fatores do Questionário de Fatores de Stress do Quotidiano

	1	2	3	4	5	6	7
1. N ^o filhos menores de idade	–	.004	-.091	-.079	-.066	.151**	.022
2. Boa relação pai/mãe e criança/jovem	–	–	.367**	.340**	.366*	-.189**	-.148**

3. Satisfação com o papel parental	–	–	–	.575**	.569**	-.326**	-.279**
4. Sentimento de competência parental	–	–	–	–	.564**	-.355**	-.204**
5. Sentimento de realização no papel parental	–	–	–	–	–	-.304**	-.190**
6. QFSQ_F1	–	–	–	–	–	–	.600**
7. QFSQ_F2	–	–	–	–	–	–	–

Nota. ** $p < .01$.

Legenda: QFSQ_F1: *Stress* relacionado com a criança e a parentalidade; QFSQ_F2: *stress* individual

DISCUSSÃO DE RESULTADOS

O objetivo principal deste estudo prendeu-se com a análise das propriedades psicométricas do instrumento ‘Questionário de Fatores de *Stress* do Quotidiano’ (Kanner, Coyne, Schaffer & Lazarus, 1981), que se revelam promissoras. Adicionalmente, explorou também diferenças entre grupos, assim como associações entre variáveis sociodemográficas e as subescalas do ‘Questionário de Fatores de *Stress* do Quotidiano’. A estrutura da discussão seguirá este racional: Inicialmente, apresentando um comentário sobre a estrutura fatorial e os resultados de validade do ‘Questionário de Fatores de *Stress* do Quotidiano’.

Por fim, realizar-se-á uma discussão relativa às diferenças e associações encontradas na relação dos fatores do ‘Questionário de Fatores de *Stress* do Quotidiano’ com algumas variáveis do questionário sociodemográfico.

Os resultados obtidos evidenciam a validade de construto do ‘Questionário de Fatores de *Stress* do Quotidiano’. Não se confirmou a estrutura de três fatores definido num estudo prévio realizado por Dahl (2010), com uma amostra mais reduzida de pais/mães portugueses, que versava apenas pais de crianças entre 4 meses e 5 anos de idade. Nesse estudo foram propostos três fatores (1 – Fator de *stress* individual; 2 – *Stress*

relacionado com a criança; e 3 – *Stress* relacionado com a parentalidade). No entanto a realização da AFE no presente estudo não foi de encontro a esta solução. Analisada a AFE forçando a dois fatores, percebeu-se que era possível fundir o fator três e o fator dois, o que alinha com a proposta do estudo original. e garante maior sentido do ponto de vista teórico. Ainda assim, foi necessário remover alguns itens por não apresentarem saturação em ambos os fatores, ou por – apresentando saturação num dos fatores – tal não revelar sentido teórico.

Os valores obtidos na análise da confiabilidade foram excelentes o que permite considerar que os fatores apresentam uma boa consistência interna. Estudos anteriores (Sousa, 2020) reportaram valores de confiabilidade semelhantes aos que obtivemos.

Realizada a correlação entre os instrumentos ‘Questionário de Fatores de *Stress* do Quotidiano’ e ‘Escala de *Stress* Parental’, verificou-se que existe uma correlação positiva moderada entre o fator “*Stress* relacionado com a criança e parentalidade” do QFSQ e com os fatores “*Stress* parental”, “Falta de controlo” e “Medos e ansiedade” do ESP. Indicando assim que quando os pais apresentam resultados mais elevados de *stress* relacionado com a criança e com a parentalidade, apresentam, simultaneamente, resultados mais elevados de *stress* parental, falta de controlo, e mais medos e ansiedades. Com a “Satisfação parental” apresenta uma correlação negativa fraca, indicando que um maior *stress* relacionado com a criança e com a parentalidade, se associa a uma menor satisfação parental. Este dado corrobora com o sugerido por alguns autores, que o *stress* parental pode manifestar-se numa menor satisfação no papel (Pereira, et al., 2013). Em relação ao “*Stress* individual” do QFSQ apresenta uma correlação positiva fraca com os fatores “*Stress* parental, “Falta de controlo” e “Medos e ansiedade”. Parece significar que quando apresentam resultados mais elevados de *stress* individual apresentam, simultaneamente, resultados mais elevados de *stress* parental, falta de controlo, e mais medos e ansiedades. Com a “Satisfação parental” apresenta uma correlação negativa fraca. Estes dados parecem sustentar a ideia proposta por Pearlin e Bierman (2013) de que os stressores diários que ocorrem num contexto específico podem afetar diferentes aspetos da vida de uma pessoa, como por exemplo, no exercício da parentalidade. Estas correlações apontam para os instrumentos medirem construtos semelhantes – reforça a consistência teórica (pois ambos tentam avaliar *stress* parental), nomeadamente a correlação entre fatores “*Stress* relacionado com a criança e com a parentalidade” e “*Stress* parental”, que apresenta uma correlação positiva moderada ($r = .626; p < .001$ –

pois é a já moderada a alta, e alinha perfeitamente o construto do *stress* parental em ambos os questionários).

Posto isto, os resultados obtidos indicam que o instrumento apresenta qualidades psicométricas promissoras, evidenciadas por uma elevada consistência interna ($\alpha = .95$), uma estrutura fatorial coerente e bons indicadores de validade convergente. Isto sugere que o questionário é potencialmente adequado para a avaliação do construto, embora sejam necessários estudos adicionais que confirmem a estrutura fatorial e a sua aplicabilidade em contextos diversos.

Ao analisar as diferenças entre grupos, verificou-se que existem diferenças significativas entre o género masculino e feminino no que concerne aos níveis de *stress* relacionados com a criança e parentalidade, e os níveis de *stress* individual, sendo o género feminino o que apresenta maior média comparativamente ao género masculino. Estes dados são condizentes com dados obtidos numa meta-análise que analisou 457 estudos e concluiu que o género feminino, em média, experiencia níveis de *stress* parental significativamente superiores ao género masculino (Pinquart, 2018). Essa diferença pode dever-se à elevada carga de multitarefas realizadas pelas mães (Offer & Schneider, 2011), assim como, dedicarem mais tempo aos cuidados dos filhos e às tarefas domésticas (Parker & Wang, 2013; Yavorsky et al., 2015) impactando o seu bem-estar. Os pais, especialmente os dos países ocidentais (como Portugal), envolvem-se mais frequentemente em atividades de lazer com os filhos (Musick et al., 2016), sendo estas, possivelmente, menos stressoras e mais prazerosas. A visão predominante de que o trabalho doméstico é "trabalho de mulher", fazendo com que os homens não assumam mais tarefas domésticas, pode finalmente estar a mudar, em parte graças à pandemia, segundo Milkie e colegas (2025). Essa equipa de investigação documentou que os homens casados estão a realizar mais algumas tarefas do que outras – a investigação mostrou, por exemplo, que os cônjuges estão a passar quantidades quase iguais de tempo a fazer compras. O mesmo não se verificou no caso da limpeza e dos cuidados infantis. As mulheres ainda estão a fazer mais, mas a diferença está a diminuir, sugerem os investigadores. No entanto, o presente estudo continua a assinar um *stress* mais elevado para o género feminino.

Relativamente a diferenças entre grupos de pais/mães com crianças e/ou jovens que tivessem diagnóstico de problemas de saúde do foro físico ou psicológico, verificou-se que existem diferenças significativas. Os dados sugerem que pais/mães com crianças e/ou jovens com diagnóstico de problemas de saúde do foro físico ou psicológico,

apresentam, em média, níveis superiores de *stress* parental. Estes resultados são expectáveis, uma vez que criar uma criança com necessidades especiais pode trazer fatores de *stress* únicos que diferem dos vivenciados pelos pais de crianças com desenvolvimento típico. Este grupo de pais podem enfrentar desafios emocionais, dificuldades financeiras devido a custos terapêuticos e isolamento social (Adams et al., 2018; Findler et al., 2016; Kumar et al., 2022).

Quanto ao suporte social, verificou-se que não existem diferenças significativas entre os grupos no que concerne aos níveis de *stress* relacionados com a criança e parentalidade, assim como não existem diferenças significativas relativa aos níveis de *stress* individual. Foi realizado esta análise para verificar se este fator contextual era, como identificado no estudo conduzido por Ayala-Nunes e colegas (2017), um dos fatores que mais contribuía para o *stress* parental, mas, neste âmbito, tal não foi verificado. Este resultado pode dever-se a questões de características individuais, tais como, estratégias de coping e regulação emocional (e.g., Extremera & Rey, 2015; Lee, 2007), ou variáveis relacionais, incluindo o coping diádico (apoio que os parceiros proporcionam um ao outro ao gerir o *stress*) (e.g., Roth et al., 2024), uma vez que neste estudo 80,8% dos participantes apresentam uma configuração familiar tradicional podendo assim apoiarem-se mutuamente sem sentirem especial necessidade de apoio de terceiros.

Analisadas as associações entre variáveis sociodemográficas e entre estruturas fatoriais do QFSQ, verificou-se que ter filhos menores de idade associa-se significativamente de forma positiva embora fraca com os níveis de *stress* relacionados com a criança e parentalidade. Ser pai ou mãe é uma experiência complexa e potencialmente *stressante* (Copeland & Harbaugh, 2005) e, como sugerido por Crnic e Low (2002), o *stress* diário do quotidiano apresenta-se, especialmente, como uma característica notável nas famílias com crianças.

Também se verificou uma correlação negativa fraca entre a perceção de boa relação diádica (pai/mãe-criança/jovem) e o nível de *stress* relacionados com a criança e parentalidade, assim como com o nível de *stress* individual. Abidin (1990) referia que o *stress* parental pode ser atribuído a interações negativas entre os pais e seus descendentes. Assim, analisados estes dados, pode-se deduzir-se que quanto melhor for a perceção de relação diádica menor será o *stress* percecionado. De forma complementar, a satisfação com o papel parental, apresentou-se com uma correlação significativa negativa com ambos os fatores do QFSQ. Como analisado anteriormente, o *stress* parental pode manifestar-se numa menor satisfação no papel (Stone, 2016; Oyarzún-Farías et al., 2021;

Pereira et al., 2013), e estes dados sugerem que a satisfação parental pode manifestar-se como menor *stress* parental.

Quanto aos sentimentos de competência parental e de realização, os dados apresentam uma correlação significativa negativa fraca com os níveis de *stress* relacionados com a criança e parentalidade, quer com níveis de *stress* individual. Sugere, por isso, que quanto mais o pai/mãe percebe sentimentos positivos de competência parental e de realização, menor é o nível de *stress*. Este dado é coerente com a investigação de Ayala-Nunes e colegas (2017) que verificaram fatores que mais contribuem para o *stress* parental, sendo um deles relacionado com o sentido de eficácia parental, assim como a incapacidade de cumprir as responsabilidades do exercício da parentalidade de forma eficaz (Abidin, 1990).

No presente estudo, devem considerar-se algumas limitações. Uma das quais o extenso número de questões em todo o inquérito, o que pode ter levado alguns inquiridos a não completar o mesmo. Outra limitação prende-se com o facto de o questionário ser online e algumas questões poderem não ser compreendidas e não poderem ser esclarecidas de forma contingente levando, também, à desistência. Apresenta-se como limite o facto de a grande maioria dos participantes ser do sexo feminino bem como outras características da amostra, como por exemplo a elevada percentagem de indivíduos com ensino superior, o que não a torna representativa, logo, limita as generalizações.

Por fim, o facto de ser um estudo transversal não permite estabelecer relações de causalidade entre as variáveis, sendo necessário um estudo longitudinal para colmatar esta limitação e aprofundar a compreensão entre as variáveis aqui estudadas.

Apesar das suas fragilidades, de um modo geral, este estudo contribui para a reflexão e aprofundamento do conhecimento científico através da análise das propriedades psicométricas do ‘Questionário de Fatores de *Stress* do Quotidiano’, estudadas numa amostra alargada de pais e mães com filhos menores, que reporta a sua validade e interesse para o estudo do *stress* na população portuguesa. Os resultados encontrados reforçam a importância de considerar o uso do ‘Questionário de Fatores de *Stress* do Quotidiano’ para a medição do *stress* decorrente da criança e da parentalidade, como de questões individuais. Este questionário apresenta boas qualidades psicométricas, é relativamente breve e fácil de administrar e pontuar. Pesquisas futuras deverão analisar a Análise Fatorial Confirmatória. Poderá ser igualmente vantajoso aprofundar as relações entre fatores de *stress* do quotidiano e estados mentais de pais/mães, assim como as relações entre fatores de *stress* do quotidiano e faixas etárias das crianças. Em termos de

implicações do presente estudo para a prática clínica, ele apresenta uma medida que se pode revelar útil em rastreios de *stress*, bem como também para avaliar as mudanças durante os programas de intervenção. Uma avaliação do *stress* pode também contribuir para definir o tipo de intervenção e os serviços que serão mais úteis para a pessoa. Por fim, os resultados alertam para a importância dos profissionais de saúde desenvolver estratégias específicas para ajudar os pais no exercício da parentalidade, minorando o efeito do *stress*, particularmente em grupos de mães e de pais ou mães com crianças com problemas do foro físico ou psicológico.

REFERÊNCIAS

- Abidin, R. R. (1983). *Parenting stress index: Manual, administration booklet, [and] research update*. Charlottesville, VA: Pediatric Psychology Press.
- Abidin, R. R. (1990). Introduction to the Special Issue: The Stresses of Parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 298. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1904_1
- Abidin, R. R. (2003). *Índice de stress parental (PSI): parenting stress index: caderno de aplicação / Richard R. Abidin*. CEGOC-TEA.
- Adams, D., Clarke, S., Griffith, G., Howlin, P., Moss, J., Petty, J., Tunnicliffe, P., & Oliver, C. (2018). Mental health and well-being in mothers of children with rare genetic syndromes showing chronic challenging behavior: A cross-sectional and longitudinal study. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 123(3), 241–253. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-123.3.241>
- Algarvio, S., Leal, I., & Maroco, J. (2018). Parental Stress Scale: Validation study with a Portuguese population of parents of children from 3 to 10 years old. *Journal of Child Health Care*, 22(4), 563-576. <https://doi.org/10.1177/1367493518764337>
- Ayala-Nunes, L., Nunes, C., & Lemos, I. (2017). Social support and parenting stress in at-risk Portuguese families. *Journal of Social Work*, 17(2), 207–225. <https://doi.org/10.1177/1468017316640200>
- Baker, B. L., McIntyre, L. L., Blacher, J., Crnic, K., Edelbrock, C., & Low, C. (2003). Pre-school children with and without developmental delay: behaviour problems and parenting stress over time. *Journal of Intellectual Disability Research*, 47(4), 217–230. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2005.00691.x>
- Barroso, N. E., Mendez, L., Graziano, P. A., & Bagner, D. M. (2018). Parenting Stress through the Lens of Different Clinical Groups: a Systematic Review & Meta-

Analysis. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 46(3), 449–461.
<https://doi.org/10.1007/s10802-017-0313-6>

Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The Parental Stress Scale: Initial Psychometric Evidence. *Journal of Social & Personal Relationships*, 12(3), 463–472.
<https://doi.org/10.1177/0265407595123009>

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24(4), 385–396.

Cohen, S., Kessler, R., Underwood, G. & Gordon, L. (1997). *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*. Oxford University Press.

Conger, R. D., & Donnellan, M. B. (2007). An Interactionist Perspective on the Socioeconomic Context of Human Development. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 175–199. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085551>

Copeland, D., & Harbaugh, B. L. (2005). Differences in Parenting Stress between Married and Single First Time Mothers at Six to Eight Weeks After Birth. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 28(3), 139–152.
<https://doi.org/10.1080/01460860500227556>

Costa, P. A., Garcia, I., Tasker, F., & Leal, I. (2021). Psychometric properties of the parenting daily hassles in a sample of portuguese parents propriedades psicométricas da parenting daily hassles numa amostra de pais/mães portuguesas. *Revista Psicologia, Saúde & Doenças*, 22(3), 844-856.
<https://doi.org/10.15309/21psd220306>

Crnic, K. A., & Booth, C. L. (1991). Mothers' and fathers' perceptions of daily hassles of parenting across early childhood. *Journal of Marriage and Family*, 53, 1042–1050. <https://doi.org/10.2307/353007>

- Crnic, K. A., & Greenberg, M. (1990). Minor Parenting Stresses with Young Children. *Child Development* 61: pp. 1628-1637.
- Crnic, K. A., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Practical issues in parenting* (2nd ed., Vol. 5, pp. 243–267). Lawrence Erlbaum Associates.
- Crnic, K. A., Gaze, C., & Hoffman, C. (2005). Cumulative parenting stress across the preschool period: Relations to maternal parenting and child behaviour at age 5. *Infant and Child Development*, 14, 117–132. <https://doi.org/10.1002/icd.384>
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response. *Journal of Personality & Social Psychology*, 104(4), 716–733. <https://doi.org/10.1037/a0031201>
- Dahl, A. Z. (2010). *Parental stress and parenting attitudes: Validation of assessment measures*. [Dissertação de mestrado não publicada]. Universidade Católica Portuguesa.
- Day, A. L., Therrien, D. L., & Carroll, S. A. (2005). Predicting psychological health: Assessing the incremental validity of emotional intelligence beyond personality, type a behaviour, and daily hassles. *European Journal of Personality*, 19(6), 519-536. <https://doi.org/10.1002/per.552>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Dhabhar, F. S. (n.d.). Immune Function, Stress-Induced Enhancement. In *Encyclopedia of Stress* (pp. 455–461). <https://doi.org/10.1016/B978-012373947-6.00218-X>
- Extremera, N., & Rey, L. (2015). The moderator role of emotion regulation ability in the link between stress and well-being. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01632>

- Findler, L., Jacoby, A. K., & Gabis, L. (2016). Subjective happiness among mothers of children with disabilities: The role of stress, attachment, guilt and social support. *Research in Developmental Disabilities, 55*, 44–54. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2016.03.006>
- Graf, A. S., Long, D. M., & Patrick, J. H. (2017). Successful aging across adulthood: Hassles, uplifts, and self-assessed health in daily context. *Journal of Adult Development, 24*(3), 216-225. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9260-2>
- Hart, P. M. (1999). Predicting employee life satisfaction: A coherent model of personality, work, and nonwork experiences, and domain satisfactions. *Journal of Applied Psychology, 84*(4), 564-584. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.84.4.564>
- Haskett, M. E., Scott, S. S., Grant, R., Ward, C. S., & Robinson, C. (2003). Child-related cognitions and affective functioning of physically abusive and comparison parents. *Child Abuse and Neglect, 27*(6), 663–686. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(03\)00103-0](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(03)00103-0)
- Haskett, M. E., Ahern, L. S., Ward, C. S., & Allaire, J. C. (2006). Factor Structure and Validity of the Parenting Stress Index-Short Form. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 35*(2), 302–312. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3502_14
- Holly, L. E., Fenley, A. R., Kritikos, T. K., Merson, R. A., Abidin, R. R., & Langer, D. A. (2019). Evidence-Base Update for Parenting Stress Measures in Clinical Samples. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 48*(5), 685–705. <https://doi.org/10.1080/15374416.2019.1639515>
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine, 4*(1), 1–39. <https://doi.org/10.1007/BF00844845>

- Kumar, K., Sharma, R., Saini, L., Shah, R., Sharma, A., & Mehra, A. (2022). Personification of stress, depression, anxiety, and quality of life, among parents of attention deficit hyperkinetic disorder children. *Indian Journal of Social Psychiatry, 38*(2), 137. https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp_116_20
- Larkin, S. J., & Otis, M. (2018). The relationship of child temperament, maternal parenting stress, maternal child interaction and child health rating. *Child and Adolescent Social Work Journal, 36*(6), 631–640. <https://doi.org/10.1007/s10560-018-0587-8>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee, B.-J. (2007). Moderating effects of religious/spiritual coping in the relation between perceived stress and psychological well-being. *Pastoral Psychology, 55*(6), 751–759. <https://doi.org/10.1007/s11089-007-0080-3>
- Lessenberry, B. M., & Rehdfeldt, R. A. (2004). Evaluating Stress Levels of Parents of Children With Disabilities. *Exceptional Children, 70*(2), 231–244. <https://doi.org/10.1177/001440290407000207>
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M. & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(3), 592-615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Milkie, M. A., Sayer, L. C., Nomaguchi, K., & Yan, H. X. (2025). Who's Doing the Housework and Childcare in America Now? Differential Convergence in Twenty-First-Century Gender Gaps in Home Tasks. *Socius, 11*. <https://doi.org/10.1177/23780231251314667>
- Musick, K., Meier, A., & Flood, S. (2016). How parents fare: Mothers' and fathers' subjective well-being in time with children. *American Sociological Review, 81*(5), 1069–1095. <https://doi.org/10.1177/0003122416663917>

- Negrão, M., Pereira, M., & Soares, I. (2009). *Questionário de factores de stress quotidiano*. Unpublished manuscript, Universidade do Minho, Braga, Portugal.
- Nomaguchi K. M. (2012). Parenthood and psychological well-being: Clarifying the role of child age and parent-child relationship quality. *Social science research*, 41(2), 489–498. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2011.08.001>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Offer, S., & Schneider, B. (2011). Revisiting the gender gap in time-use patterns: Multitasking and well-being among mothers and fathers in dual-earner families. *American Sociological Review*, 76(6), 809–833. <https://doi.org/10.1177/0003122411425170>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021). Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses – Versão Consolidada. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/regulamento_6_37_2021.pdf
- Oyarzún-Farías, M. L. A., Cova, F., & Bustos Navarrete, C. (2021). Parental Stress and Satisfaction in Parents With Pre-school and School Age Children. *Frontiers in psychology*, 12, 683117. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.683117>
- Pais Ribeiro, J. and Marques, T. (2009) A avaliação do stresse: A propósito de um estudo de adaptação da escala de percepção de stresse. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 10, 237-248. <http://hdl.handle.net/10400.12/1091>
- Parker, K., & Wang, W. (2013). Modern parenthood. *Pew Research Center's Social & Demographic Trends Project*, 14.

- Pearlin, L. I., & Bierman, A. (2013). Current issues and future directions in research into the stress process. In C. S. Aneshensel, J. C. Phelan, & A. Bierman (Eds.), *Handbook of the sociology of mental health* (pp. 325-340). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4276-5_16
- Pereira, M., Negrão, M., Soares, I., & Mesman, J. (2013). Predicting harsh discipline in at-risk mothers: The moderating effect of socioeconomic deprivation severity. *Journal of Child and Family Studies*, 22(8), 725–733. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9883-2>
- Perrig-Chiello, P., Hutchison, S. & Knöpfli, B. (2016). Vulnerability following a critical life event: Temporary crisis or chronic distress? A psychological controversy, methodological considerations, and empirical evidence. In M. Oris, C. Roberts, D. Joye, & M. E. Stähli (Eds.), *Life course research and social policies: Vol. 3. Surveying human vulnerabilities across the life course* (pp. 87-111). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24157-9_4
- Pinquart, M. (2018). Parenting stress in caregivers of children with chronic physical condition—A meta-analysis. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 34(2), 197–207. <https://doi.org/10.1002/smi.2780>
- Ríos, M., Zekri, S., Alonso-Esteban, Y., & Navarro-Pardo, E. (2022). Parental Stress Assessment with the Parenting Stress Index (PSI): A Systematic Review of Its Psychometric Properties. *Children*, 9(11), 1649. <https://doi.org/10.3390/children9111649>
- Roth, M., Weitkamp, K., Landolt, S. A., & Bodenmann, G. (2024). Couples' dyadic coping in the context of child-related stressors: A systematic review across three decades. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 13(3), 202–223. <https://doi.org/10.1037/cfp0000237>
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161–1178. <https://doi.org/10.1037/h0077714>

- Santos, S. V. (1997). Versão portuguesa do Parenting Stress Index (PSI): Validação preliminar. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, & M. Simões (Eds.), *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos* (Vol. 5, pp. 139-149). Braga: Associação dos Psicólogos Portugueses.
- Santos, S. V. (Outubro, 2008). *Forma reduzida do Parenting Stress Index (PSI): Estudo Preliminar*. XIII Conferência Internacional Avaliação Formas e Contextos. Braga: Universidade do Minho.
- Slack, K. S., Berger, L. M., DuMont, K., Yang, M. Y., Kim, B., Ehrhard-Dietzel, S., & Holl, J. L. (2011). Risk and protective factors for child neglect during early childhood: A cross-study comparison. *Children and Youth Services Review*, 33(8), 1354–1363. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.04.024>
- Sousa, R. (2020). Desafios na parentalidade em contexto de desvantagem económica e social: funcionamento reflexivo parental, atribuições parentais e stress parental. [Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/46936>
- Stone, L. L., Mares, S. H. W., Otten, R., Engels, R. C. M. E., & Janssens, J. M. A. M. (2016). The co-development of parenting stress and childhood internalizing and externalizing problems. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 76-86. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9500-3>
- Trigo, M., Canudo, N., Branco, F., & Silva, D. (2010). Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa. *Psychologica*, 53. https://doi.org/10.14195/1647-8606_53_17
- Vidal, J. R., Carneiro, A., Negrão, M., & Sousa, A. L. (2024). *Unpublished manuscript*.
- Yavorsky, J. E., Kamp Dush, C. M., & Schoppe-Sullivan, S. J. (2015). The production of inequality: The gender division of labor across the transition to parenthood.

Journal of Marriage and Family, 77(3), 662–679.
<https://doi.org/10.1111/jomf.12189>

Zaidman, Z. A., Mirenda, P., Zumbo, B. D., Wellington, S., Dua, V., & Kalynchuk, K. (2010). An item response theory analysis of the Parenting Stress Index-Short Form with parents of children with autism spectrum disorders. *Journal of Child Psychology*, 51(11), 1269–1277. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02266.x>

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, um especial agradecimento às Professoras Doutoras Alexandra Carneiro e Mariana Negrão, por me terem acolhido, por todo o apoio e pela motivação que despertaram em mim para o estudo. Quero também deste modo agradecer todos os conhecimentos que me transmitiram durante este meu, relativamente curto, percurso académico.

À minha colega Ana Luísa Sousa, agradeço, de igual modo, todos os conhecimentos transmitidos e o apoio dado.

A todos os professores que me transmitiram os seus conhecimentos durante todo o meu percurso académico e orientaram as minhas curiosidades, tendo sido uma mais-valia para alcançar os meus objetivos.

À minha família, em especial à minha Mãe, ao meu Pai e aos meus Irmãos, por nunca desistirem de mim, por acreditarem nas minhas capacidades, por me motivarem principalmente nos dias mais difíceis e por serem os meus pilares em todo o meu trajeto.

Um agradecimento especial a todos os meus amigos e colegas da faculdade.

Citando o professor António Nóvoa, existem três níveis de agradecimento: um superficial, outro intermédio e um nível mais profundo. O nível superficial, é o nível do reconhecimento, o nível cerebral, o nível cognitivo de reconhecimento. O segundo nível é o nível do agradecimento, do dar graças a alguém por aquilo que esse alguém fez por nós. O terceiro nível, mais profundo do agradecimento, é o nível do vínculo, é o nível dos sentimentos vinculados e comprometidos com essas pessoas. Verificamos no inglês ou em alemão que se agradece no nível mais superficial da gratidão, pois dizemos “*thank you*” ou “*zu danken*”, estamos a agradecer no plano intelectual. Na maior parte das outras línguas europeias agradecemos no nível intermediário da gratidão. Ao dizermos “*merci*” em francês queremos dizer dar uma mercê, uma graça. Estou-lhe dando uma mercê, estou-lhe grato, dou-lhe uma mercê por aquilo que me trouxe, por aquilo que me deu. Ou “*gracias*” em espanhol, ou “*grazie*” em italiano. Dou-lhe uma graça por aquilo que me deu. É nesse sentido que eu agradeço. É nesse sentido que eu estou grato. Mas é somente em português que se agradece com o terceiro nível, o nível mais profundo do tratado de gratidão. Nós dizemos “obrigado”. E obrigado quer dizer isso mesmo, fico obrigado por vós, fico obrigado perante todos. Fico vinculado perante vós, fico comprometido. Fico obrigado, vinculado, a continuar o estudo e poder contribuir, na medida das minhas possibilidades, para projetos, para trabalhos, para reflexões e para diálogos. É esse diálogo que quero, e é nesse preciso sentido que eu vos digo: MUITO OBRIGADO!