

## IMPACTOS DE UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PARENTAL NA ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ESTRESSE EM RESPONSÁVEIS POR CRIANÇAS

Recebido em: 25/11/2024

Aceito em: 05/08/2025

DOI: 10.25110/educere.v25i1.2025-11740



Ananda Appel Gonzatto <sup>1</sup>  
Mario Luis Schipanski Júnior <sup>2</sup>  
Silvane Tedesco Romani <sup>3</sup>  
Thaís Cristina Gutstein Nazar <sup>4</sup>

**RESUMO:** A pesquisa na área da parentalidade é um campo vasto e crucial para a compreensão do desenvolvimento humano e das relações familiares. A parentalidade não se resume apenas a uma função biológica ou social; ela é um processo dinâmico e complexo, que engloba a forma como os responsáveis se relacionam com seus filhos, oferecendo cuidado, apoio emocional, e um ambiente propício ao crescimento. Este estudo investigou os efeitos de um programa de educação parental sobre os níveis de ansiedade, depressão e estresse entre pais e cuidadores. O programa, denominado "Programa de Qualidade na Interação Familiar" (PQIF), consiste em oito encontros estruturados, os quais têm como objetivo fornecer ferramentas para o manejo adequado do comportamento infantil, promovendo práticas educativas positivas. Inicialmente, participaram 11 pais/cuidadores, recrutados por meio de divulgação online, que se envolveram em atividades que incluíam a aplicação de questionários, vivências e autorreflexões. Os resultados indicaram benefícios emocionais ao final do programa, com efeitos positivos na qualidade da interação familiar e nas práticas parentais. Este estudo contribui para a compreensão da importância de programas educacionais no apoio à parentalidade e à saúde mental de pais e cuidadores.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ansiedade; Depressão; Estresse parental; Práticas educativas parentais.

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia. Universidade Paranaense - UNIPAR.

E-mail: [ananda.gonzatto@edu.unipar.br](mailto:ananda.gonzatto@edu.unipar.br), ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9030-9273>

<sup>2</sup> Graduando em Psicologia. Universidade Paranaense - UNIPAR. Orientando PIBIC do Curso de Psicologia - UNIPAR.

E-mail: [mario.schipanski@edu.unipar.br](mailto:mario.schipanski@edu.unipar.br), ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9792-8261>

<sup>3</sup> Graduanda em Psicologia. Universidade Paranaense - UNIPAR. Orientanda PIC do Curso de Psicologia - UNIPAR.

E-mail: [silvane.romani@edu.unipar.br](mailto:silvane.romani@edu.unipar.br), ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1421-1388>

<sup>4</sup> Doutora em Educação. Universidade Federal do Paraná - UFPR, Psicóloga, Docente e Orientadora PIC/PIBIC do Curso de Psicologia - UNIPAR.

E-mail: [thaiscg@prof.unipar.br](mailto:thaiscg@prof.unipar.br), ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5612-7068>

## **IMPACTS OF A PARENTAL EDUCATION PROGRAM ON ANXIETY, DEPRESSION, AND STRESS IN PEOPLE RESPONSIBLE FOR CHILDREN**

**ABSTRACT:** Research on parenting is a vast and crucial field for understanding human development and family relationships. Parenting isn't just a biological or social function; it's a dynamic and complex process that encompasses how caregivers relate to their children, providing care, emotional support, and an environment conducive to growth. This study investigated the effects of a parenting education program on anxiety, depression, and stress levels among parents and caregivers. This study investigated the effects of a parental education program on the levels of anxiety, depression and stress between parents and caregivers. The program, entitled "Quality Program in Family Interaction" (QPFI), consists of eight structured meetings that aim to provide tools for the proper management of child behavior, promoting positive educational practices. Initially, 11 parents/caregivers participated, who were recruited through online dissemination and participated in activities involving questionnaires, experiences and self-reflections. The results indicated emotional benefits at the end of the program, with effects also on the quality of family interaction and parenting practices. This study contributes to the understanding of the importance of educational programs in support of parenting and mental health of parents and caregivers.

**KEYWORDS:** Anxiety; Depression, Parenting practices; Parental stress.

## **IMPACTOS DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARENTAL SOBRE LA ANSIEDAD, LA DEPRESIÓN Y EL ESTRÉS EN PERSONAS RESPONSABLES DE LOS NIÑOS**

**RESUMEN:** La investigación sobre la crianza es un campo amplio y crucial para comprender el desarrollo humano y las relaciones familiares. La crianza no es solo una función biológica o social; es un proceso dinámico y complejo que abarca cómo los cuidadores se relacionan con sus hijos, brindándoles cuidado, apoyo emocional y un entorno propicio para su crecimiento. Este estudio investigó los efectos de un programa de educación parental en los niveles de ansiedad, depresión y estrés entre padres y cuidadores. Este estudio investigó los efectos de un programa de educación parental en los niveles de ansiedad, depresión y estrés entre padres y cuidadores. El programa, titulado "Programa de Calidad en Interacción Familiar" (PCIF), consta de ocho reuniones estructuradas que tienen como objetivo proporcionar herramientas para el manejo adecuado del comportamiento infantil, promoviendo prácticas educativas positivas. Inicialmente, participaron 11 padres/cuidadores, que fueron reclutados a través de la difusión en línea y participaron en actividades que incluían cuestionarios, experiencias y autorreflexiones. Los resultados indicaron beneficios emocionales al final del programa, con efectos también en la calidad de la interacción familiar y las prácticas de crianza. Este estudio contribuye a la comprensión de la importancia de los programas educativos en apoyo de la crianza de los hijos y la salud mental de los padres y cuidadores.

**PALABRAS CLAVE:** Ansiedad; Depresión; Estrés parental; Prácticas de crianza.

## 1. INTRODUÇÃO

A parentalidade, processo dinâmico e complexo de cuidado e educação dos filhos, tem sido historicamente reconhecida como um pilar fundamental para o desenvolvimento saudável da prole e para a estruturação da sociedade (Bornstein, 2019). No entanto, a parentalidade na sociedade contemporânea é permeada por desafios únicos, que diferem daqueles enfrentados por gerações anteriores. A crescente influência das mídias sociais, a idealização de um modelo de "parentalidade perfeita" e a intensificação das responsabilidades familiares em meio a contextos socioeconômicos cada vez mais precários têm sobrecarregado pais e mães, impactando diretamente sua saúde mental (Lippman; Long, 2022).

A problematização central deste estudo reside na etiologia dos quadros psicopatológicos, como a ansiedade, depressão e estresse, que emergem ou se intensificam no contexto da parentalidade atual. A literatura recente aponta que a pressão por um desempenho parental irretocável, aliada à escassez de redes de apoio social e à desigualdade na divisão de tarefas domésticas, contribui significativamente para o desenvolvimento de condições como o burnout parental (Roskam *et al.*, 2020) e a exaustão emocional. Tais fatores não se restringem a questões individuais, mas são reflexos das estruturas e exigências sociais que moldam a experiência de ser pai ou mãe no século XXI.

A parentalidade é uma função complexa e repleta de responsabilidades, exigindo dos pais ações que protejam e promovam o bem-estar da criança. Nesse sentido, os pais precisam prover estrutura, orientação e reconhecimento da individualidade dos filhos, além de buscar constantemente maneiras de emponderá-los. No contexto contemporâneo, com as demandas profissionais de ambos os pais, a criação dos filhos frequentemente envolve outros adultos e os pais assumem o papel de coordenadores das influências educacionais dentro e fora do ambiente familiar. Além disso, o papel parental é influenciado pelas mudanças sociais e exige que os pais estejam capacitados, informados sobre os recursos disponíveis e aptos a colaborar com outros agentes envolvidos no cuidado das crianças. Assim, a parentalidade moderna demanda uma aprendizagem contínua e uma revisão constante das práticas parentais, em função dos desafios impostos pelas diferentes fases do desenvolvimento infantil (Petani; Macuka; Tucak Junakovic, 2022).

A ansiedade é uma reação natural do organismo frente a um risco futuro, frequentemente associada a um desconforto emocional e capaz de desencadear diversas reações fisiológicas. Segundo o Manual de Diagnósticos e Estatísticos de Transtornos Mentais, o DSM-5 (American Psychiatric Association, p. 155, 2014), a ansiedade pode ser caracterizada como um transtorno se ocorrer na maior parte dos dias durante um período mínimo de seis meses. Esse transtorno envolve uma série de sintomas que afetam diferentes aspectos da vida do indivíduo. Entre os sintomas comuns, destacam-se a inquietação ou a sensação constante de estar “com os nervos à flor da pele”, além de uma fadigabilidade frequente. Muitas pessoas que sofrem de ansiedade relatam dificuldades de concentração ou experiências de “branco mental”. A irritabilidade também é um sintoma recorrente, assim como a tensão muscular e distúrbios no sono, que podem variar desde dificuldades para adormecer até despertares frequentes durante a noite. Esses sintomas, quando persistentes e intensos, podem impactar significativamente a qualidade de vida do indivíduo, tornando essencial a busca por orientação e tratamento adequado.

De acordo com o DSM-5 (American Psychiatric Association, p. 155, 2014), a depressão é caracterizada por episódios distintos que duram pelo menos duas semanas, embora a maioria dos episódios possa durar um tempo consideravelmente maior. Durante esses episódios de depressão, ocorrem alterações significativas no afeto, na cognição e nas funções neurovegetativas, além de haver períodos de remissão entre os episódios. Essas mudanças incluem uma variedade de sintomas, como sentimentos persistentes de tristeza ou desesperança, perda de interesse em atividades anteriormente prazerosas, alterações no apetite e no sono, fadiga constante, dificuldade de concentração e pensamentos recorrentes de morte ou suicídio. A gravidade desses sintomas pode variar, mas todos contribuem para um impacto profundo na capacidade do indivíduo de funcionar no dia a dia. Um aspecto particularmente preocupante da depressão é sua ligação com a saúde mental e o aumento do risco de suicídio. Muitos indivíduos que sofrem de depressão podem sentir-se tão sobrecarregados por seus sintomas que veem o suicídio como uma saída. Portanto, o reconhecimento precoce e o tratamento adequado da depressão são fundamentais para prevenir esses desfechos trágicos e promover a recuperação e o bem-estar.

O estudo de Barreto *et al.* (2024) aborda os efeitos do estresse parental na qualidade da interação entre pais e filhos, destacando que altos níveis de estresse vivenciados pelos pais podem levar a comportamentos parentais negativos, como a

adoção de uma postura crítica e reativa, o que compromete a relação com os filhos. Além disso, o estresse pode reduzir o envolvimento positivo dos pais nas atividades dos filhos, prejudicando o fortalecimento do vínculo emocional. A pesquisa também revela que o estresse acentuado está associado a um aumento de emoções negativas, criando um ambiente familiar mais tenso e impactando o desenvolvimento socioemocional e comportamental das crianças. Observou-se, ainda, uma correlação significativa entre o estresse da vida cotidiana e o estresse parental, gerando um ciclo de interações negativas. Por fim, o aludido estudo sugere que intervenções para reduzir o estresse, especialmente em famílias de baixa renda e minorias, poderiam melhorar os comportamentos parentais e, assim, promover dinâmicas familiares mais saudáveis.

O apoio familiar é destacado como uma fonte vital de apoio emocional e psicológico. De acordo com um estudo realizado por Butler *et al.* (2022), indivíduos com altos níveis de apoio familiar geralmente estão mais bem equipados para lidar com o estresse e a adversidade, o que pode reduzir o risco de desenvolver problemas de saúde mental, incluindo pensamentos ou comportamentos suicidas.

Os estilos parentais, incluindo os negligentes, permissivo, autoritativo e autoritário, influenciam significativamente o desenvolvimento e o comportamento das crianças. A parentalidade autoritativa, caracterizada por afeto e estrutura, está frequentemente associada a resultados positivos, como maior autoeficácia e bem-estar emocional nas crianças (Wu; Hutalang; Cheah Soon LEE, 2024). Em contraste, a parentalidade permissiva pode promover a autoeficácia, mas, se não for equilibrada com orientação, pode resultar em comportamentos negativos (Wu; Hutalang; Cheah Soon Lee, 2024). Já os estilos autoritário e negligente, frequentemente observados em pais de crianças com deficiência, tendem a criar um ambiente rígido e controlador, o que pode prejudicar o desenvolvimento emocional e social das crianças (Singh; Kathuria, 2024). Além disso, experiências adversas na infância podem reduzir a probabilidade de adoção de um estilo autoritativo, resultando em práticas parentais menos eficazes (Naik *et al.*, 2024). Em suma, a interação entre esses estilos ressalta a importância de conscientização e adaptação nas abordagens parentais para promover um desenvolvimento mais saudável das crianças (Li, 2024; Salavera *et al.*, 2023).

Diante desse cenário, intervenções que capacitem os responsáveis e ofereçam suporte são de extrema relevância. Programas de educação parental têm se mostrado promissores no desenvolvimento de habilidades de comunicação, regulação emocional e

estratégias de disciplina eficazes, que podem, por sua vez, atenuar os níveis de estresse e melhorar a qualidade da relação familiar. No entanto, a lacuna na literatura científica reside na escassa investigação de como a participação nesses programas impacta diretamente a saúde mental dos cuidadores, indo além da melhoria das habilidades parentais. A compreensão dessa relação é crucial para o planejamento de políticas públicas e intervenções clínicas que visem não apenas o bem-estar da criança, mas também o do cuidador.

O "Programa de Qualidade na Interação Familiar" (PQIF), desenvolvido por Weber, Salvador e Brandenburg (2011), é um programa baseado nos princípios da análise do comportamento, com características únicas que o tornam uma experiência vivencial e reflexiva, principalmente no que diz respeito aos valores e à ética. A eficácia do PQIF foi inicialmente demonstrada pelas próprias autoras (Weber; Brandenburg; Salvador, 2006) em um estudo com 93 pais e mães de diferentes níveis socioeconômicos, promovendo interações mais saudáveis entre pais e filhos. Embora o objetivo central do PQIF seja ensinar práticas parentais positivas para a prevenção de problemas comportamentais nas crianças, ele também pode ser utilizado para reduzir queixas psicológicas ao instruir os pais sobre práticas educativas adequadas. O programa é estruturado em oito encontros, com duração média de duas horas, abordando temas específicos sobre a educação e a interação entre mães e filhos. Esses encontros são planejados cuidadosamente, envolvendo atividades práticas, técnicas comportamentais, tarefas para serem feitas em casa e registros autorreflexivos.

O objetivo do estudo com o grupo foi de avaliar o impacto do PQIF para sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre os participantes, além de contribuir para a ampliação do repertório de comportamento dos pais/cuidadores. O que diferencia o PQIF é sua capacidade de ir além do simples "treinamento", proporcionando a vivência de emoções e comportamentos relacionados à parentalidade e a análise das variáveis que influenciam essas interações.

## **2. MÉTODO**

O presente estudo iniciou-se com o recrutamento de participantes via divulgação on-line, por meio de pôsteres e convites digitais. Após obterem-se 11 inscrições via formulário online, criou-se o grupo de comunicação via aplicativo e iniciaram-se as atividades. Como critérios de inclusão, consideraram-se participantes que eram pais, ou

possuíam vínculo como cuidadores de crianças, como avós e ou funcionários de escolas. Todos os participantes expressaram consentimento para a participação da presente pesquisa por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo adotados todos os cuidados éticos necessários, incluindo o sigilo concernente ao processo de pesquisa (CAAE 93703418.4.0000.0109 e Parecer 4.875.861). O programa educativo foi estruturado em oito encontros, envolvendo atividades como coleta de dados, aplicação de questionários e escalas, vivências para aprendizado, psicoeducação em pontos teóricos, tarefas de casa e prática de feedbacks. Todos os encontros ocorreram nas dependências de uma Clínica-Escola de Psicologia, um espaço amplo, confortável e isento de ruídos externos, com infraestrutura adequada para a execução das atividades. Neste estudo, estão sendo considerados apenas 5 participantes dos 11 inscritos, uma vez que houve desistências ao longo dos encontros por motivos pessoais. No entanto, os participantes que permaneceram demonstraram um comprometimento integral com o programa.

### **3. PARTICIPANTES**

O grupo foi inicialmente composto por 11 indivíduos, os quais se inscreveram por meio de um formulário online disponibilizado previamente. No entanto, ao longo do processo, ocorreram algumas desistências, de modo que o grupo manteve-se apenas com 5 participantes que seguiram ativamente até o final das atividades.

Em relação ao gênero dos participantes, o grupo foi predominantemente feminino, com 4 mulheres e apenas 1 homem. Essa distribuição reflete uma participação majoritariamente feminina, com o envolvimento de apenas um pai.

A faixa etária dos participantes foi diversa, abrangendo desde jovens adultos até idosos, o que trouxe diferentes perspectivas ao grupo em função das experiências de vida variadas. Todos os participantes tinham algum grau de envolvimento direto no cuidado de crianças, com vínculos de parentesco variaram entre pais e avós. Essa diversidade de vínculos familiares contribuiu para a pluralidade de abordagens e expectativas em relação às atividades do grupo.

### **4. INSTRUMENTOS**

a) Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (Hospital Anxiety and Depression Scale - HADS) – Traduzida e validada por Botega *et al.* (1995), é composta por 14 itens de múltipla escolha, dos quais sete são voltados para avaliação da ansiedade (HADS) e



sete para depressão (HADS-D). A pontuação global em cada subescala vai de 0 (mínima) a 21 (máxima) com a variação quantitativa 0 a 3. As pontuações entre 0 e 7 indicam improbabilidade de ansiedade e depressão; entre 8 a 11 indicam possibilidade (questionável ou duvidoso); e entre 12 a 21 indicam uma condição provável de ansiedade ou depressão.

b) Escala de Percepção de Estresse 10 (EPS-10) – Um instrumento amplamente utilizado para avaliar o nível de estresse percebido pelos indivíduos (Reis & Añez, 2010). Proposta por Cohen, Kamarck e Mermelstein em 1983 e posteriormente adaptada para uma versão mais curta de 10 itens, esta escala mensura o grau em que as situações na vida de uma pessoa são avaliadas como estressantes. A EPS-10 consiste em 10 perguntas avaliativas sobre sentimentos e pensamentos relacionados ao estresse no último mês. As questões são projetadas de forma geral, o que torna a escala aplicável a diversos grupos populacionais. Os participantes respondem a cada item numa escala Likert de 5 pontos, variando de "nunca" a "muito frequentemente".

## 5. PROCEDIMENTOS

O programa de intervenção implementado foi composto por 8 encontros, baseados na análise do comportamento, e utilizou técnicas comportamentais, como reforço positivo, modelagem, *role-playing*, análise funcional, além de tarefas para casa e autorregistros. Também foram realizadas vivências e discussões direcionadas, entre outros métodos. Foi aplicado o Programa de Qualidade na Interação Familiar (PQIF), desenvolvido por Weber *et al.* (2011), que consiste em oito encontros em grupo, realizados semanalmente, com duração média de duas horas cada. Cada sessão aborda um tema específico sobre a educação e a interação entre pais/cuidadores e filhos, com o objetivo de incentivar os cuidadores a refletirem sobre seus comportamentos nas interações com seus filhos.

Os temas e objetivos dos respectivos encontros do programa de intervenção estão descritos na Figura 1. As atividades desenvolvidas e suas respectivas tarefas de casa e de autorregistro são consideradas especificamente em Weber *et al.* (2011).



**Figura 1:** Atividades desenvolvidas no grupo

| Encontros   | Objetivos do programa  |
|---|--|
| <b>Programa de Qualidade na Interação Familiar (PQIF)</b> |  |
| <b>1º Encontro</b>  | <b>Tema:</b> “Abertura: Princípios da Aprendizagem”.<br><b>Objetivos:</b> Aplicação de escalas; Promover a integração do grupo, apresentar o programa, estabelecer acordos e discutir os princípios básicos da aprendizagem.                                     |
| <b>2º Encontro</b>  | <b>Tema:</b> “Regras e Limites”.<br><b>Objetivos:</b> Definir regras claras, consistentes e coerentes, e orientar o monitoramento do comportamento infantil para favorecer um desenvolvimento saudável.  |
| <b>3º Encontro</b>  | <b>Tema:</b> “Consequências para Comportamentos Adequados”.<br><b>Objetivos:</b> Destacar a importância da educação positiva, incentivando as mães a observar e valorizar os comportamentos adequados de seus filhos.  |
| <b>4º Encontro</b>  | <b>Tema:</b> “Consequências para Comportamentos Inadequados”.<br><b>Objetivos:</b> Discutir os riscos associados ao uso inadequado de punições e sugerir estratégias alternativas para lidar com comportamentos inadequados.                                     |
| <b>5º Encontro</b>  | <b>Tema:</b> “Relacionamento Afetivo e Envolvimento”.<br><b>Objetivos:</b> Incentivar as mães a desenvolver empatia, expressar afeto e se engajar de maneira ativa e significativa na vida de seus filhos.   |
| <b>6º Encontro</b>  | <b>Tema:</b> “Voltando no Tempo”.<br><b>Objetivos:</b> Estimular a reflexão sobre a educação recebida durante a infância, explorando a transmissão intergeracional das práticas parentais.   |
| <b>7º Encontro</b>  | <b>Tema:</b> “Autoconhecimento e Modelo”.<br><b>Objetivos:</b> Autopercepção de comportamentos e identificação de que comportamentos parentais servem de modelo para comportamentos de filhos.   |
| <b>8º Encontro</b>  | <b>Tema:</b> “Revisão e Encerramento”.<br><b>Objetivos:</b> Aplicação de escalas. Revisão e fechamento dos conteúdos trabalhados no programa interventivo e solicitação de feedback aos cuidadores sobre o aproveitamento do programa interventivo desenvolvido. |

Fonte: Adaptado de Weber, Brandenburg & Salvador (2018).

## 6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os achados deste estudo, que demonstram uma redução significativa nos níveis de ansiedade e depressão entre os participantes do programa, reforçam o papel crucial da qualidade das interações familiares para o bem-estar psicológico. A literatura científica

recente corrobora essa perspectiva. Conforme evidenciado por estudos como o de Frizzo *et al.* (2023) no *Journal of Family Psychology*, a coesão e a comunicação aberta dentro do núcleo familiar atuam como um fator protetor, funcionando como um "amortecedor" contra os sintomas de transtornos do humor. A capacidade dos participantes de se expressarem e de obterem apoio validativo em um ambiente familiar mais saudável, facilitado pelo programa, pode ter sido um mecanismo central para a redução da ansiedade e da depressão. Programas que, como este, focam em habilidades de regulação emocional e empatia, conforme apontado por uma revisão de 2022 no *Clinical Child and Family Psychology Review*, são particularmente eficazes por fortalecerem a resiliência emocional dos indivíduos e do sistema familiar como um todo.

A análise foi realizada em duas etapas ao longo do programa de intervenção, correspondendo ao pré-teste (antes do início) e ao pós-teste (após a conclusão). Para isso, foi empregada uma abordagem quantitativa, utilizando-se das respostas dos participantes aos instrumentos aplicados. Em ambas as fases, os resultados foram examinados por meio de estatísticas descritivas, elaboradas no software GNU PSPP, uma alternativa gratuita ao SPSS, amplamente utilizado para análise estatística de dados. A organização de tabelas permitiu a apresentação dos dados obtidos a partir dos instrumentos. Para além dos resultados quantitativos, foram levados em consideração de forma qualitativa os *feedbacks* fornecidos pelos participantes ao final do programa.

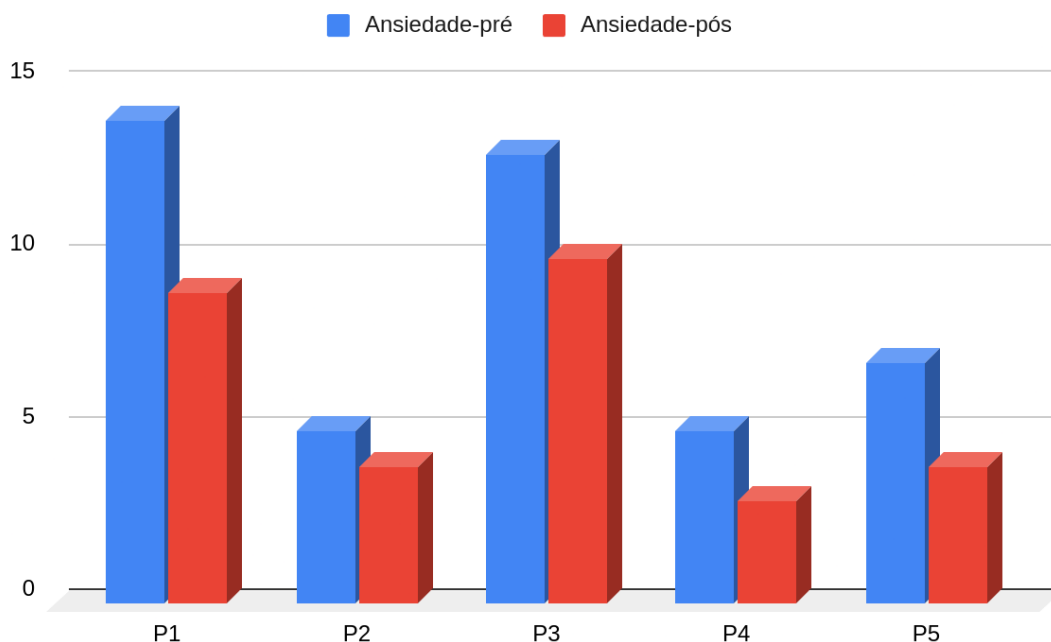
**Tabela 1:** Escores obtidos a partir da correção dos instrumentos utilizados (Pré-teste e Pós-teste)

| <b>Caso</b>   | <b>P1</b> | <b>P2</b> | <b>P3</b> | <b>P4</b> | <b>P5</b> |
|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Ansiedade-pré | 14        | 5         | 13        | 5         | 7         |
| Ansiedade-pós | 9         | 4         | 10        | 3         | 4         |
| Depressão-pré | 15        | 4         | 9         | 3         | 7         |
| Depressão-pós | 8         | 6         | 9         | 5         | 5         |
| Estresse-pré  | 26        | 22        | 29        | 22        | 27        |
| Estresse-pós  | 26        | 20        | 23        | 27        | 27        |

Fonte: Elaborada pelos autores.

A tabela 1 e os gráficos 1, 2 e 3 descrevem os escores obtidos a partir da correção da Escala HAD e da Escala EPS, comparando o pré-teste e o pós-teste para cada participante.

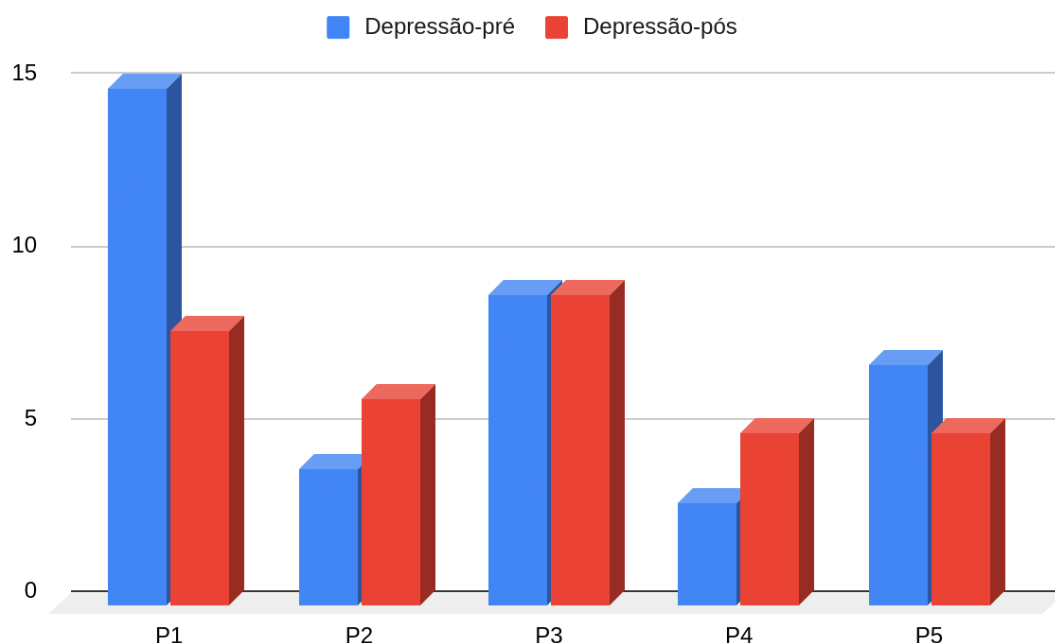
A Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD) classifica os escores da seguinte forma: de 0 a 7, indica improbabilidade de ansiedade e depressão; de 8 a 11, indica possibilidade (questionável ou duvidoso); indica probabilidade de ansiedade e depressão (Botega *et al.* 1995). Já a Escala de Percepção de Estresse (EPS-10) categoriza os escores em três níveis: baixo estresse (0–13), estresse moderado (14–26) e alto estresse (27–40) (Gambetta-Tessini *et al.* 2013).



**Gráfico 1:** Gráfico de barras simples do escore de ansiedade mensurado no pré-teste e pós-teste

Fonte: Elaborada pelos autores.

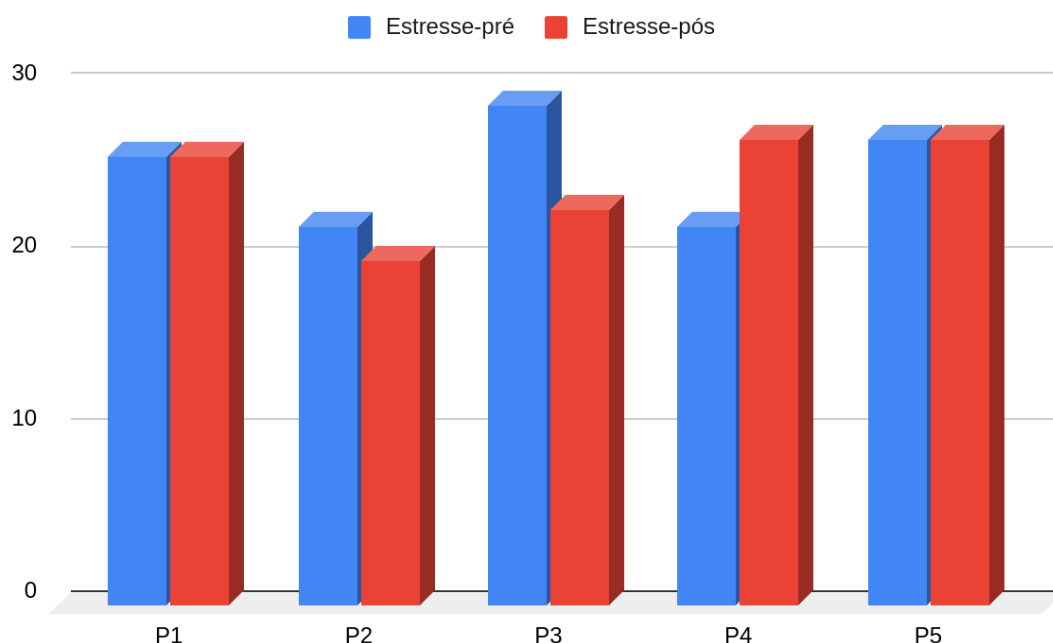
Os resultados indicam uma redução geral nos níveis de ansiedade entre o pré e o pós-teste. No pré-teste, os escores variaram entre 5 e 14, com o participante P1 apresentando o maior nível (14) e P2 o menor (5). No pós-teste, todos os participantes exibiram uma redução nos escores de ansiedade, com uma queda significativa para P1, que passou de 14 para 9, para P3, de 13 para 10, e para P5, de 7 para 4. De modo geral, os dados sugerem que o programa/intervenção foi eficaz em diminuir os níveis de ansiedade nos participantes.



**Gráfico 2:** Gráfico de barras simples do escore de depressão mensurado no pré-teste e pós-teste

Fonte: Elaborada pelos autores.

No que diz respeito à depressão, os escores do pré-teste variaram de 3 a 15, com P1 apresentando o maior nível (15) e P4 o menor (3). No pós-teste, P1 teve uma significativa redução, caindo de 15 para 8. O P2, por outro lado, apresentou um pequeno aumento, de 4 para 6, enquanto P3 manteve seu escore inalterado. Embora alguns participantes tenham demonstrado reduções expressivas, como P1, as mudanças nos níveis de depressão não foram homogêneas.



**Gráfico 3:** Gráfico de barras simples do escore de estresse mensurado no pré-teste e pós-teste

Fonte: Elaborada pelos autores.

Os níveis de estresse mostraram menor variação entre o pré-teste e o pós-teste. No pré-teste, os escores variaram entre 22 e 29, com P3 apresentando o maior nível de estresse (29). No pós-teste, o escore de P3 caiu para 23, indicando uma melhora moderada. Contudo, o P4 apresentou um aumento nos níveis de estresse, passando de 22 para 27. Os P1 e P5 mantiveram os mesmos níveis de estresse no pré e pós-teste, sugerindo que, para esses participantes, a intervenção não teve impacto significativo no manejo do estresse.

Apesar dos resultados promissores na saúde mental, a falta de impacto significativo na redução do estresse aponta para uma importante distinção etiológica. Diferentemente da ansiedade e da depressão, que podem ser mais responsivas a melhorias na dinâmica relacional, o estresse muitas vezes tem sua origem em fatores externos e crônicos que a intervenção familiar, por si só, não pode eliminar. Fatores como a pressão no ambiente de trabalho, o estresse financeiro e a falta de redes de apoio institucionais são persistentes e agem de forma independente. O estudo de Chen *et al.* (2021) no *Journal of Applied Psychology*, por exemplo, mostrou que, embora o apoio familiar possa mitigar o impacto do estresse, ele não anula a sua fonte.

Portanto, a resistência do estresse a este tipo de intervenção sugere a necessidade de uma abordagem mais amplas. Futuras adaptações do programa poderiam incorporar componentes que abordem explicitamente estratégias de enfrentamento de estressores externos. Isso poderia incluir,

por exemplo, módulos sobre gerenciamento de tempo, organização financeira ou advocacia por políticas de equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Ao ampliar o foco, o programa poderia não apenas fortalecer as relações familiares, mas também equipar os participantes com ferramentas para gerenciar as pressões externas, oferecendo assim uma solução mais abrangente e eficaz para a saúde mental.

Os resultados obtidos com a implementação do Programa de Interação Familiar apontam para efeitos positivos nas dinâmicas familiares e no bem-estar dos participantes. A redução observada nos níveis de ansiedade e depressão na maioria dos participantes, sinaliza que o programa foi eficaz em proporcionar um ambiente de apoio emocional e de comunicação dentro das famílias, o que pode ter contribuído para a melhora da saúde mental dos participantes. Conforme Duca *et al.* (2023), a qualidade das relações familiares desempenha um papel crucial no bem-estar psicológico dos membros da família, sendo fundamental para a saúde mental. Relações positivas proporcionam apoio emocional, reduzem o estresse e promovem emoções como alegria e amor, o que fortalece os vínculos familiares e aumenta a resiliência frente às adversidades. A regulação emocional eficaz, por meio da comunicação saudável e da co-regulação entre os membros, melhora os resultados psicológicos, enquanto emoções negativas, como raiva ou frustração, podem prejudicar a dinâmica familiar e contribuir para níveis mais elevados de ansiedade e depressão. A interação entre pais e filhos desempenha um papel crucial nesse processo, pois a parentalidade de apoio fomenta a inteligência emocional nas crianças, impactando positivamente sua saúde mental na vida adulta. Nesse contexto, intervenções focadas na regulação emocional podem aprimorar a qualidade das relações familiares e, consequentemente, promover o bem-estar psicológico dos envolvidos.

Além disso, a queda nos escores de ansiedade para todos os participantes, indica que o programa pode ter funcionado como uma estratégia eficaz para lidar com os desafios emocionais no contexto familiar, oferecendo habilidades práticas de enfrentamento. A interação constante, aliada à promoção de uma comunicação aberta e empática entre os membros da família, parece ter sido um fator determinante para a redução dos níveis de ansiedade. De acordo com Sholichah e Kushartati (2023), a comunicação empática desempenha um papel essencial no fortalecimento da resiliência familiar, ajudando as famílias a enfrentarem desafios e manterem sua funcionalidade. Quando os membros da família se comunicam de maneira empática, promovem um ambiente de compreensão e apoio, o que facilita a superação de obstáculos e favorece o desenvolvimento de uma base sólida para a resiliência a longo prazo. Esse tipo de

comunicação incentiva o diálogo aberto e o suporte emocional, elementos fundamentais para preservar a coesão familiar em momentos difíceis.

No entanto, os dados sobre o estresse apresentam resultados mais variados. Embora P3 tenha apresentado uma redução significativa nos níveis de estresse, P4 exibiu um aumento e outros participantes mantiveram os mesmos níveis de estresse ou redução pequena no pré e pós-teste. Esses resultados sugerem que, apesar de o programa ser eficaz para promover melhoras emocionais em alguns aspectos, ele pode não ter sido igualmente eficaz para todos os participantes no que diz respeito ao manejo do estresse. Uma possível explicação é que o estresse, por vezes, está mais relacionado a fatores externos às relações familiares, como questões laborais ou financeiras, que podem não ter sido abordadas diretamente pelo programa. Em consonância com Lo *et al.* (2023), o estresse parental é influenciado por uma série de variáveis, como o equilíbrio entre trabalho e vida familiar, a pressão financeira, a percepção de suporte, a satisfação no trabalho e o contexto cultural. O desequilíbrio entre as demandas do trabalho e da vida familiar aumenta a sobrecarga de papéis, enquanto a pressão financeira agrava as dificuldades de atender às necessidades dos filhos. A percepção de suporte e a satisfação no trabalho também impactam o nível de estresse, sendo que a insatisfação profissional pode intensificar as dificuldades na parentalidade. Além disso, o contexto cultural influencia como essas questões são vivenciadas, moldando as respostas e os enfrentamentos dos indivíduos diante dos desafios cotidianos.

O último encontro teve por objetivo realizar a devolução dos resultados das Escalas HAD (Avaliação do Nível de Ansiedade e Depressão) e da Escala de Percepção de Estresse-10, aplicadas no início dos encontros e após a conclusão de oito sessões. Ademais, buscou-se promover uma confraternização e efetuar a entrega de certificados aos participantes.

Para a obtenção dos resultados das escalas, procedeu-se à correção de todas as aplicações realizadas, as quais foram transpostas para gráficos de barras destinados às devolutivas. As devolutivas foram realizadas de forma individualizada com cada participante do grupo, sendo a responsabilidade dividida entre os mediadores.

A análise das devolutivas revelou consenso absoluto entre os sujeitos quanto à compreensão e melhoria da interação com seus filhos, impactando positivamente suas perspectivas e gerando sentimento de esperança. Essa percepção de aprimoramento na dinâmica familiar sugere a eficácia das intervenções propostas pelo programa.



A reflexão sobre experiências passadas, promovida durante o encontro, apresentou-se como elemento crucial no processo de mudança relatado pelos participantes. A identificação de padrões comportamentais repetidos entre gerações, ou seja, a observação de similaridades entre as próprias atitudes parentais e as vivenciadas na infância, permitiu uma tomada de consciência significativa. Esse processo de autorreflexão, possibilitado pela metodologia do programa, indica a importância de uma análise intrafamiliar transgeracional para a promoção de relações parentais mais saudáveis. A reflexão contínua favorece uma comunicação mais aberta entre pais e filhos, fortalecendo o vínculo familiar e contribuindo para o desenvolvimento emocional das crianças. Outrossim, a compreensão das influências culturais e das mudanças nos papéis familiares ao longo do tempo pode auxiliar na adoção de práticas parentais mais igualitárias e adaptadas às necessidades atuais da família (Sekaran *et al.*, 2021).

Em seu relato, a participante P1 disse: “Eu me beneficieei de muitas das vivências realizadas durante as atividades do programa, melhorando de forma significativa a relação com o meu filho” (sic). Por sua vez, P3 comentou: “Aprendi inúmeras coisas sobre parentalidade e família, eu e meu marido estamos colocando tudo em prática e está auxiliando muito com os nossos 03 filhos, entrei no grupo porque queria aprender a ser melhor e fazer diferente, e estamos conseguindo e vem dando resultados com as crianças” (sic). Seu esposo, P4, que também participou do grupo, relatou ter gostado e aprendido muito, elogiando a eficiência dos estagiários e dando *feedbacks* positivo acerca das atividades.

Já a participante P5 relatou que a interação com seu filho adolescente havia melhorado. Ela afirmou: “Melhorou muito a relação com o meu filho e consigo compreender melhor a minha forma de se relacionar, que percebi ser muito similar aos comportamentos parentais dos meus pais” (sic). Em relação ao nível de estresse, ela mencionou que grande parte de seu estresse é proveniente de seu trabalho, que exige muito dela. Relatou, ainda, que as vivências em grupo foram muito importantes para a compreensão da sua parentalidade.

De forma geral, os resultados obtidos indicam que o Programa de Interação Familiar foi uma ferramenta eficaz para promover melhorias significativas na qualidade das interações familiares. O programa também contribuiu para a criação de um ambiente mais harmonioso e de suporte mútuo, o que resultou em uma redução dos níveis de ansiedade e depressão entre os participantes. Ao fortalecer os vínculos familiares e

melhorar a capacidade de lidar com conflitos e desafios diários, o programa mostrou seu valor não apenas como um recurso de intervenção, mas também como uma estratégia preventiva, promovendo o bem-estar emocional e mental a longo prazo.

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo valida a premissa de que a família é um espaço central para o apoio emocional e a regulação afetiva, com programas de interação familiar sendo uma ferramenta valiosa. O estudo contribui para o debate sobre o escopo e as limitações das intervenções psicossociais, sugerindo que a eficácia plena de tais programas pode depender da sua capacidade de se conectar com a realidade social e econômica dos participantes.

Evidencia-se a importância de programas que promovam a qualidade nas interações familiares para o bem-estar emocional dos seus membros. Os resultados indicam que o Programa de Interação Familiar contribuiu significativamente para a redução dos níveis de ansiedade e depressão entre os participantes, reforçando o papel central da família como espaço de apoio emocional e regulação afetiva. A criação de um ambiente familiar mais saudável e de maior diálogo pode ter facilitado a expressão emocional e o enfrentamento de problemas diários, impactando positivamente a saúde mental dos envolvidos.

No entanto, apesar das melhorias observadas, os resultados relacionados ao estresse revelam que nem todos os aspectos do bem-estar psicológico foram igualmente beneficiados. Esse achado sugere a necessidade de futuras adaptações do programa, caso o objetivo seja melhorar essa variável, incluindo intervenções mais focadas em estratégias de enfrentamento de estressores externos, como questões econômicas ou desafios no ambiente de trabalho. Ao ampliar o foco para essas áreas, é possível oferecer uma abordagem mais holística, que não apenas fortaleça as relações familiares, mas também ajude a reduzir o impacto de fatores de estresse externos sobre a dinâmica familiar.

Dessa forma, este estudo reforça a relevância de programas voltados para a promoção de interações familiares de qualidade, destacando a importância de que políticas públicas invistam em intervenções desse tipo, principalmente em contextos de vulnerabilidade emocional. Os resultados encontrados são encorajadores e sugerem que a família, quando devidamente orientada e apoiada, pode ser uma fonte poderosa de resiliência e proteção contra o sofrimento emocional.

Por fim, recomenda-se que futuras pesquisas continuem a investigar os efeitos de intervenções familiares, explorando novas metodologias e abordagens que possam aumentar o alcance e a eficácia dessas práticas. A continuidade desses estudos é essencial para o desenvolvimento de programas ainda mais eficientes, que possam atender às necessidades complexas e diversificadas das famílias, garantindo que se tornem um espaço de apoio e desenvolvimento emocional para todos os seus membros.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARRETO, S. *et al.* Parent Stress and Observed Parenting in a Parent-Child Interaction Task in a Predominantly Minority and Low-Income Sample. **Arch Pediatr** 9: 308. 2024. <https://doi.org/10.29011/2575-825X.100308>. Acesso em: 16 set. 2024.

BOTEGA, Neury. *et al.* Mood disorders among medical in-patients: a validation study of the hospital anxiety and depression scale (HAD). **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 29, n. 5, p. 355-363, 1995. DOI: 10.1590/S0034-89101995000500004. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/24135>. Acesso em: 7 ago. 2023.

BORNSTEIN, M. H. (Ed.). **Handbook of Parenting: Volume 1: Children and Parenting**. 3. ed. Routledge, 2019.

BUTLER, N. *et al.* The Contributing Role of Family, School, and Peer Supportive Relationships in Protecting the Mental Wellbeing of Children and Adolescents. **School Mental Health**. DOI: 10.1007/s12310-022-09502-9. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-022-09502-9>. v. 14, n. 3, 6 fev. 2022. Acesso em 12 ago. 2024.

COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. Uma medida global de estresse percebido. **Jornal de Saúde e Comportamento Social**. 24 (4), 385–396. 1983. <https://doi.org/10.2307/2136404>.

CHEN, Anjier; TREVIÑO, Linda Klebe. **Journal of Applied Psychology**. 2021. Disponível em: <https://www.apa.org/pubs/journals/features/apl-0000862.pdf>. Acesso em: 21 ago. 2025.

DUCA, D. S. *et al.* Emotions and Emotion Regulation in Family Relationships. **Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala**, v. 15, n. 2, p. 114–131, 10 abr. 2023.

FRIZZO, N. *et al.* A coparentalidade como mediadora entre a desregulação emocional de mães e a percepção da regulação emocional de seus filhos adolescentes. **Journal of Family Psychology**, [s. l.], v. 33, n. 2, p. 203-214, 2023. Disponível em:

[http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-42212023000101214](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212023000101214). Acesso em: 21 ago. 2025.

GAMBETTA-TESSINI, K.; MARIÑO, R.; MORGAN, M.; EVANS, W.; ANDERSON, V. Stress and health-promoting attributes in Australian, New Zealand, and Chilean dental students. **Journal of Dental Education**, 77(6), 801-809. <https://doi.org/10.1002/j.0022-0337.2013.77.6.tb05532.x>. 2013.

LI, Z. **The relation between the parenting styles and children's lying behavior.** Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/oa-edit/10.1201/9781032676043-74/relation-parenting-styles-children-lying-behavior-zhitong-li>. 2024. eISBN: 9781032676043. Acesso em 17 set. 2024

LIPPMAN, L.; LONG, J. The Impact of Intensive Parenting on Parental Mental Health: A Systematic Review. **Journal of Affective Disorders**, v. 301, p. 1-10, 2022.

LO, C. K. M. et al. **Social, Community, and Cultural Factors Associated with Parental Stress in Fathers and Mothers.** International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 20, n. 2, p. 1128, 1 jan. 2023.

NAIK, V.; TRIVEDI, G.; TRIVEDI, R. G. (2024). Navigating Generational Patterns: How Childhood Trauma Shapes Authoritative Parenting Practices in Indian Families. **International Journal of Indian Psychology**, 12(2), 4179-4189. DOI:10.25215/1202.372. 2024. Acesso em: 17 set. 2024.

QUEEN'S UNIVERSITY BELFAST. **Parenting and family interventions in lower and middle-income countries for child and adolescent mental health: A systematic review.** [S. l.: s. n.], 2022. Disponível em: <https://pure.qub.ac.uk/en/publications/parenting-and-family-interventions-in-lower-and-middle-income-cou>. Acesso em: 21 ago. 2025.

PETANI, I. R.; MACUKA, I.; TUCAK JUNAKOVIC. **PARENTHOOD: A THEMATIC ANALYSIS OF PARENTS' EXPERIENCES.** INTED2022, Proceedings, pp. 3235-3245, 2022. DOI: <https://doi.org/10.21125/inted.2022.0917>. Disponível em: <https://library.iated.org/view/PETANI2022PAR>. Acesso em: 05 set. 2024

REIS, R. S.; HINO, A. A. F.; AÑEZ, C. R. R. Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Brazil. **Journal of Health Psychology**. 15(1), 107–114. 2010. <https://doi.org/10.1177/1359105309346343>.

ROSKAM, I. *et al.* Parental Burnout: A Review of the Literature and a Call for Research. **Clinical Psychology Review**, v. 79, p. 101855, 2020.

SALAVERA, C.; URBÓN, E.; USÁN, P.; ANTOÑANZAS, J. L. Estilos parentales y creencias agresivas. El papel mediador de los afectos. **Anales de Psicología / Annals of Psychology**, 40(1), 76–84. <https://doi.org/10.6018/analesps.532741>. 2024. Acesso em 17 set. 2024.

SHOLICHACH, M.; KUSHARTATI, S. Empathic Communication Training to Increase Family Resilience. **Journal of Educational, Health and Community Psychology**, v. 1, n. 1, p. 177, 1 abr. 2023.

SINGH, Rajiv Kumar; KATHURIA, Sunita J. Parenting Styles of Parents Having Children with and Without Disability: A Comparative Study. **IJFMR** Volume 6, Issue 1, January-February 2024. DOI 10.36948/ijfmr.2024.v06i01.12939. Acesso em: 17 set. 2024.

WEBER, L. N. D.; SALVADOR, A. P. V.; BRANDENBURG, O. J. **Programa de Qualidade na Interação Familiar: manual para aplicadores** (2a ed.). 2011. Curitiba: Juruá.

WEBER, L. N. D.; BRANDENBURG, O. J.; SALVADOR, A. P. V. Programa de Qualidade na Interação Familiar: orientação e treinamento para pais. **Psico**, 37, 139-150. 2006. <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/1428>.

WEBER, L. N. D.; BRANDENBURG, O. J.; SALVADOR, A. P. V. **Programa de qualidade na interação familiar: Manual para facilitadores** (3a ed.). Juruá. 2018.

WU, Feifei; HUTAGALUNG, Fonny Dameaty; CHEAH SOON LEE, Kenny. Relationships between Parenting Style and Children's Self-Efficacy: A Systematic Review. **International Journal of Advanced Research in Education and Society**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 347-362, june 2024. ISSN 2682-8138. Disponível em: <<https://myjms.mohe.gov.my/index.php/ijares/article/view/26574>>. Acesso em: 17 set. 2024.

## CONTRIBUIÇÕES DE AUTORIA

Ananda Appel Gonzatto: Análise Formal; Conceituação; Curadoria de dados; Metodologia; Redação do manuscrito original.

Mario Luis Schipanski Júnior: Análise Formal; Conceituação; Curadoria de dados; Metodologia; Redação do manuscrito original.

Silvane Tedesco Romani: Análise Formal; Conceituação; Curadoria de dados; Metodologia; Redação do manuscrito original.

Thaís Cristina Gutstein Nazar: Administração do projeto; Análise Formal; Conceituação; Curadoria de dados; Metodologia; Obtenção de financiamento; Redação do manuscrito original; Redação - revisão e edição; Supervisão.