

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/356749373>

A Parentalidade Mindful como prática parental: análise de conceito. In A Obra Prima: a arte de cuidar no início da vida.

Book · December 2021

CITATIONS

0

READS

52

4 authors:



Maria Fatima Frade

Escola Superior de Enfermagem de Lisboa

38 PUBLICATIONS 87 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Cristiana Furtado Firmino

Hospital São Francisco Xavier

31 PUBLICATIONS 106 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Luís Manuel Mota Sousa

Universidade de Évora

282 PUBLICATIONS 862 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



João Manuel Graça Frade

Instituto Politécnico de Leiria

57 PUBLICATIONS 67 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Uso de 2 Doses de VASPR uma estratégia para eliminar o sarampo [View project](#)



Melhores Práticas no Ensino em Enfermagem [View project](#)

A parentalidade *mindful* como prática parental: análise de conceito

| **Maria Fátima Graça Frade**
ESEL/CAPP

| **Cristiana Furtado Firmino**
ESSCVP/CEEPS

| **Luís Manuel Mota de Sousa**
ESESJD/EUCHRC

| **João Manuel Graça Frade**
ESSLEI/CITECHCARE/UMIB

RESUMO

Esta análise de conceito do termo parentalidade *mindful*, tem o objetivo de perceber de que forma se caracteriza a parentalidade *mindful* nas práticas parentais dos pais de crianças e adolescentes. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura para identificação e seleção dos artigos e uma análise de conceito de acordo com o método evolutivo de Rodgers. Foram selecionados dez artigos para revisão final e com base nos 4 elementos do modelo de Rodgers encontramos: 1) os conceitos relacionados, sendo eles parentalidade *mindful*, parentalidade atenta e parentalidade consciente 2) os atributos essenciais: ouvir atentamente os filhos; cultivar a abertura e aceitação sem julgamento; consciência emocional; autorregulação emocional; autocompaixão e compaixão 3) os antecedentes incluem o estilo parental, o gênero, o grau de escolaridade, ser autocompassivo, observador e empático; ter participado em programas de treino parental; 4) as consequências são a redução do stress parental, melhor comunicação pais-filhos, menos problemas de ansiedade e stress e aumento do bem-estar das crianças e adolescentes. Este estudo permite-nos compreender que a promoção da prática da parentalidade *mindful*, pode ser incluída na educação parental desenvolvida pelos enfermeiros como intervenção de enfermagem que prevê a disposição para melhorar a parentalidade.

Palavras-chave: Parentalidade *Mindful*, Práticas Parentais, Crianças, Adolescentes, Famílias.

■ INTRODUÇÃO

A parentalidade *mindful* caracteriza-se pela aplicação de conceitos do *mindfulness* na relação entre os pais e os filhos, isto é, caracteriza-se pela adoção por parte dos pais de atitudes de compaixão, aceitação e empatia, perante os próprios, perante os filhos e perante a interação entre pais e filhos, estando assim atento às necessidades dos filhos e assumindo responsabilidade pelas mesmas. Este tipo de parentalidade implica estar totalmente presente em cada momento, durante as interações pais e filhos (BÖGELS; RESTIFO, 2014; DUNCAN; COATSWORTH; GREENBERG, 2009).

Perante situações de *stress*, muitos pais vivenciam emoções intensas e lidam com essas situações usando comportamento agressivo para com os filhos (gritos, ameaças, violência física), uma alternativa para lidar com os desafios e fontes de *stress* que ocorrem durante o exercício da parentalidade é a prática da parentalidade *mindful* (BÖGELS; RESTIFO, 2014).

Vários autores sugerem que a integração de uma consciência *mindfulness* no exercício da parentalidade promove relações entre pais e filhos mais positivas e satisfatórias, melhora o funcionamento familiar e o bem-estar das crianças e adolescentes, os pais mostram maior consistência nas práticas parentais e exibem um maior número de comportamentos positivos na interação com os seus filhos; assumem uma postura de maior afeto, caracterizada por uma melhor comunicação, fazendo com que a criança se sinta mais aceita (COATSWORTH *et al.*, 2010; DUNCAN *et al.*, 2015; GEURTZEN *et al.*, 2014; KABAT-ZINN; KABAT-ZINN, 1997).

Pais que praticam a parentalidade *mindful* relatam que têm menos *stress* parental, menor tendência para a superproteção ou rejeição da criança. Por outro lado, esta prática parental promove a autonomia da criança e níveis mais elevados de adaptação psicológica das crianças e adolescentes. Assim, a prática da aceitação, sem julgamentos dos pais *mindful* leva a níveis mais baixos de depressão e sintomas de ansiedade nos adolescentes. A vinculação segura proporcionada pela parentalidade *mindful* é um dos fatores de proteção da saúde mental infantil e do bom funcionamento psicossocial das crianças e dos adolescentes. Crianças e adolescentes com uma relação segura com os pais relatam níveis elevados de bem-estar, qualidade de vida e satisfação com a vida, melhor autoestima, melhor regulação emocional, maior competência escolar e relações mais positivas com os seus pares (KERNS *et al.*, 2015; O'CONNOR *et al.*, 2014; PINTO *et al.*, 2015; SROUFE, 2005).

O enfermeiro tem um papel preponderante no apoio dos pais e famílias na transição para a parentalidade, esta importância prende-se com a intervenção do mesmo na educação parental e promoção da parentalidade, promovendo assim o saudável desenvolvimento infantil e o ambiente familiar. Estas intervenções devem promover práticas parentais positivas, que levem à eficácia e satisfação parental, estimulem a ligação que os pais têm com os filhos,

promovam *coping* familiar, proporciona suporte emocional aos pais, reduza o *stress* parental e promova um ambiente saudável onde a criança se desenvolve (SCHMIDT *et al.*, 2016).

Programas internacionais direcionados para a saúde materno-infantil com foco na construção de competências parentais saudáveis, apresentam resultados muito positivos, quando estes programas são desenvolvidos por enfermeiros (BARNES *et al.*, 2011).

Para o desenvolvimento da parentalidade no cuidado à primeira infância, o enfermeiro atua em diferentes dimensões: (1) promotor da construção do papel parental; (2) orientações e apoio para implementação de cuidados de saúde físicos; (3) orientações para promoção de ambiente seguro; (4) aplicação de teorias, princípios e métodos dos programas materno-infantis; (5) estabelecimento de relações terapêuticas; (6) implementação da gestão da atenção materno-infantil; (7) promoção de acesso à rede de apoio; (8) orientação para o curso de vida das figuras parentais; e (9) uso de evidências científicas para orientar a prática (RETICENA *et al.*, 2019).

Na dimensão da promoção da construção do papel parental, podemos realçar que a parentalidade *mindful* tem características que reforçam a saúde e desenvolvimento da criança e do adolescente. Assim, a promoção de práticas de uma consciência *mindfulness* na parentalidade tem impacto positivo em diferentes níveis; diminuem os problemas comportamentais e emocionais de pais e filhos; reduzem o *stress* parental e a reatividade dos pais; melhoram a parentalidade e a coparentalidade; aumentam os níveis gerais de *mindfulness* nos pais; promovem uma consciência *mindfulness* nas interações entre pais e filhos; e diminuem a exclusão dos pais para com os filhos (BÖGELS; RESTIFO, 2014).

Neste sentido, os enfermeiros podem contribuir, articulando-se com outros profissionais e outras áreas sociais, para a preparação das figuras parentais no desempenho das suas funções, tendo como objetivo a promoção da saúde da criança, jovem e família.

Na tentativa de percebermos melhor o que contempla a prática da parentalidade *mindful*, sentimos a necessidade de refinamento e clarificação do conceito parentalidade *mindful*, identificando os seus atributos, antecedentes, consequências e, ainda, os fatores promotores que podem contribuir para a sua utilização na promoção da parentalidade.

Desta forma, o objetivo deste estudo é realizar uma análise de conceito do termo parentalidade *mindful*, sob a visão evolucionária de Rodgers, para perceber de que forma se caracteriza a parentalidade *mindful* nas práticas parentais dos pais de crianças e adolescentes.

■ DESENVOLVIMENTO

Metodologia

Na realização deste estudo utilizamos duas metodologias: o método evolucionário de Rodgers e a Revisão Integrativa da Literatura (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014; SOUSA, *et al.*, 2017; SOUSA *et al.*, 2018a). O Método evolucionário de Rodgers (RODGERS, 2000), denominado na literatura como o método evolucionário de análise conceitual, caracteriza-se por ser um modelo indutivo e descritivo, que é utilizado para investigar a história de um determinado conceito. Neste modelo o conceito é entendido consoante o seu contexto particular, é dinâmico e modifica-se ao longo do tempo (DINMOHAMMADI; PEYROVI; MEHRDAD, 2013). Para o desenvolvimento do conceito no método evolucionário de Rodgers distinguem-se três aspetos importantes: o significado, o uso e a aplicação. Ou seja, o significado de um conceito depende da sua utilização num determinado contexto (COSTA; CARBOGIM; OLIVEIRA; ARAÚJO PÜSCHEL, 2016).

A análise de conceito através do método evolucionário de Rodgers é constituído por 6 etapas, como se apresenta no Quadro 1.

Quadro 1. As Etapas do Modelo evolucionista de Rodgers.

Etapas do método evolucionário de Rodgers
1. Definição do conceito de interesse e as expressões associadas (conceitos relacionados e termos substitutos)
2. Seleção do campo para a colheita de dados
3. Análise dos atributos essenciais (características do conceito)
4. Base contextual do conceito (antecedentes e consequentes)
5. Identificação de um exemplo do conceito a investigar
6. Determinar as implicações e hipóteses para o conceito

Fonte: adaptado de Rodgers (2000).

Para a identificação e seleção da bibliografia, usou-se a metodologia de revisão integrativa da literatura, esta metodologia permite-nos uma síntese de resultados e uma compreensão mais abrangente e profunda do conceito, gerando novos conhecimentos sobre o conceito em estudo (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014; SOUSA *et al.*, 2017). Esta revisão permite-nos identificar a base contextual do conceito (4.^a etapa do método evolucionista de Rodgers), sendo através desta análise que se irão encontrar as características do conceito (SILVA; TALMELLI; GRATÃO; RODRIGUES, 2016). Para a realização da Revisão Integrativa da Literatura, seguiram-se as seis etapas preconizadas para a mesma: 1) Identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração

da revisão integrativa; 2) Estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/ amostragem ou pesquisa de literatura; 3) Definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados / categorização dos estudos; 4) Avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; 5) Interpretação dos resultados; e, 6) Apresentação da revisão / síntese do conhecimento (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014; SOUSA *et al.*, 2017).

Assim, definiu-se como questão de investigação – seguindo o acrónimo PCC (SOUSA *et al.*, 2018b), ou seja, P (População – crianças, adolescentes e famílias); C (Conceito – Parentalidade *mindful*); C (Contexto – práticas parentais): Como se caracteriza o conceito de parentalidade *mindful* (C) no exercício da parentalidade/estilo de parentalidade (C) dos pais de crianças e adolescentes (P)?

A pesquisa eletrónica foi realizada nas seguintes bases de dados na área da saúde: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); SCOPUS e EBSCOhost e Google Académico, os descritores utilizados foram: (*mindful parenting*) AND (parenting) AND ((Children) OR (Adolescent) OR (Family)). Utilizou-se como critérios de inclusão: disponibilidade (artigos com texto completo), idioma (publicados em língua inglesa, espanhola e portuguesa), tempo de publicação (últimos cinco anos), todo o tipo de artigos. Foram ainda consideradas as referências desses artigos. Como estratégia para seleção dos artigos utilizou-se a leitura do título e resumo, quando a leitura do título e resumo não eram suficientes, procedeu-se à leitura do texto integral do artigo. Foram identificados 520 artigos e rejeitados pelo título 416. Dos 104 artigos, excluimos os duplicados e sem texto integral dos quais resultaram os 10 artigos que integramos neste estudo.

■ RESULTADOS E DISCUSSÃO

Da pesquisa realizada, foram incluídos dez artigos que cumprem os critérios de inclusão. Relativamente ao ano de publicação, os artigos foram publicados em 2016, 2017, 2018, 2020, 2021.

No que se refere aos países de origem, os artigos são de Portugal, Pensilvânia, Canadá, Singapura e Estados Unidos da América. Os artigos incluídos na análise de conceito estão representados no quadro 2.

Quadro 2. Artigos incluídos na análise de conceito.

Autores	Título do Artigo	Revista
GOUVEIA, M.J.; CARONA, C.; CANAVARRO, M.C.; MORREIRA, H;	Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: The Mediating Role of Mindful Parenting	Mindfulness; 7, p. 700–712, 2016. DOI 10.1007/s12671-016-0507-y
MEDEIROS, C.; GOUVEIA, M.J.; CANAVARRO, M.C.; MOREIRA, H;	The Indirect Effect of the Mindful Parenting of Mothers and Fathers on the Child’s Perceived Well-Being Through the Child’s Attachment to Parents	Mindfulness, 7, p. 916–927, 2016. DOI 10.1007/s12671-016-0530-z
COATSWORTH, J.D.; TIMPE, Z. NIX, R.L.; DUNCAN, L.G.; GREENBERG, M. T.	Changes in Mindful Parenting: Associations with Changes in Parenting, Parent–Youth Relationship Quality, and Youth Behavior	Journal of Society of Social Work Research, v. 9, n. 4, p. 2334-2315, 2018. Doi: 10.1086/701148
MOREIRA, H; GOUVEIA, M. J.; CANAVARRO, M.C.	Is Mindful Parenting Associated with Adolescents’ Well-being in Early and Middle/Late Adolescence? The Mediating Role of Adolescents’ Attachment Representations, Self-Compassion and Mindfulness	Journal of Youth and Adolescence, v. 47, p. 1771–1788, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s10964-018-0808-7
MOREIRA, H.; CANAVARRO, M.C.	Does the association between mindful parenting and adolescents’ dispositional mindfulness depend on the levels of anxiety and depression symptomatology in mothers?	Journal of Youth and Adolescence, v. 68, p. 22–31, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.003
KIL, H.; ANTONACCI, R.	Mindful Parenting Programs in Non-clinical Contexts: A Qualitative Review of Child Outcomes and Programs, and Recommendations for Future Research	Journal of Child and Family Studies, v. 29, p.1887–1898, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s10826-020-01714-4
MOREIRA, H.; CANAVARRO, M.C.	Mindful Parenting is Associated with Adolescents’ Difficulties in Emotion Regulation Through Adolescents’ Psychological Inflexibility and Self-Compassion	Journal of Youth and Adolescence, v. 49, p. 192–211, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s10964-019-01133-9
SHOREY, S.; DEBBY NG, E.	The efficacy of mindful parenting interventions: A systematic review and meta-analysis	International of Journal of Nursing Studies, v.121, p. 103996, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103996
KABAT-ZINN, J.; KABAT-ZINN, M.	Mindful Parenting: Perspectives on the Heart of the Matter	Mindfulness, v.12, p. 266–268, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s12671-020-01564-7
LIPPOLD, M.A.; JENSEN, T.M.; DUNCAN, L.G.; NIX, R.N.; COATSWORTH, J.D.; GREENBERG, M.T.	Mindful Parenting, Parenting Cognitions, and Parent-Youth Communication: Bidirectional Linkages and Mediation Processes	Mindfulness, v.12, p. 381-391, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s12671-019-01119-5

Com base na literatura pesquisada e nos artigos selecionados, e tendo também em conta o conceito pesquisado, a parentalidade *mindful* é descrita como uma prática parental que é abordada em todos os artigos. Este conceito é utilizado na área da Saúde, nomeadamente na área da psicologia e saúde mental e também na área da educação.

A parentalidade *mindful* é mencionada como uma prática parental em que os pais desenvolvem a atenção plena a cada momento nos relacionamentos com os filhos (GOUVEIA, *et al.*, 2016) e caracteriza-se pela escuta atenta à criança, aceitação sem julgamento do próprio comportamento e do comportamento da criança, ganho de consciência das suas emoções e das emoções da criança, autorregulação na relação parental e compaixão por si mesmo e pela criança (COATSWORTH, *et al.*, 2017; GOUVEIA, *et al.*, 2016; MEDEIROS, *et al.*, 2016; MOREIRA, *et al.*, 2018; SOREY; DEBBY, 2021), trazendo benefícios para a relação parental, como sejam, melhoria da função parental e reduz o stress parental; aumenta a atenção em si próprio, aumentado o autoconhecimento; melhora a comunicação pai-filho; aumenta o bem-estar da criança; melhora os ajustes psicológicos e diminui os problemas de internalização e externalização na criança e no jovem (COATSWORTH *et al.*,

2017; GOUVEIA, *et al.*, 2016; KABAT-ZINN; KABAT-ZINN, 2021; MEDEIROS *et al.*, 2016; MOREIRA *et al.*, 2018; SOREY; DEBBY, 2021;).

Tendo em conta os elementos fundamentais da análise de conceito conforme o método evolucionário de Rodgers, esta análise da literatura permitiu-nos a identificação das características do conceito, atributos essenciais e base contextual do conceito, conforme dados no quadro 3.

Quadro 3. Parentalidade *Mindful*, segundo o método evolucionário de Rodgers⁶

Parentalidade <i>Mindful</i> , segundo o método evolucionário de Rodgers ⁶		
Características do conceito (relacionadas e substitutivos)	Atributos essenciais do conceito (expressam a sua natureza)	Base contextual do conceito (antecedentes e consequências)
<p>Parentalidade <i>Mindful</i> (GOUVEIA <i>et al.</i>, 2016; MEDEIROS <i>et al.</i>, 2016; MEDEIROS <i>et al.</i>, 2018; MOREIRA; CANAVARRO, 2020)</p> <p>Parentalidade Atenta (COATSWORTH <i>et al.</i>, 2017; SHOREY; DEBBY, 2021; KABAT-ZINN; KABAT-ZINN, 2021)</p> <p>Parentalidade Consciente (KIL; ANTONACCI, 2020; LIPPOLD <i>et al.</i>, 2021)</p>	<p>Conjunto de habilidades dos pais que incluem a atenção plena a cada momento no relacionamento com os filhos aumentando a consciência plena na interações pais-filhos no dia a dia.</p> <p>Contempla cinco dimensões:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ouvir com atenção plena à criança; 2. aceitar sem julgamento o próprio comportamento e o da criança; 3. consciência dos seus sentimentos e emoções e dos sentimentos e emoções da criança; 4. autorregulação na relação parental; 5. compaixão por si mesmo como pai e pela criança. <p>Tem por base o <i>mindfulness</i>, ajudando a pessoa a mudar o foco cognitivo para o momento presente, cultiva a autoconsciência, regulação das emoções e compaixão pelos outros.</p> <p>(GOUVEIA <i>et al.</i>, 2016; MEDEIROS <i>et al.</i>, 2016; MEDEIROS <i>et al.</i>, 2018; MOREIRA; CANAVARRO, 2020; COATSWORTH <i>et al.</i>, 2017; SHOREY; DEBBY, 2021; KABAT-ZINN; KABAT-ZINN, 2021; KIL; ANTONACCI, 2020; LIPPOLD <i>et al.</i>, 2021).</p>	<p>Antecedentes</p> <p>Estilo parental mais adaptativo (GOUVEIA <i>et al.</i>, 2016)</p> <p>Pais sem psicopatologia e sem stress parental (GOUVEIA <i>et al.</i>, 2016; MOREIRA; CANAVARRO, 2018);</p> <p>Género/ser mulher/mãe (GOUVEIA <i>et al.</i>, 2016; MEDEIROS <i>et al.</i>, 2016; COATSWORTH <i>et al.</i>, 2017, SHOREY; DEBBY, 2021)</p> <p>Disponibilidade de tempo/ menor número de filhos (GOUVEIA <i>et al.</i>, 2016; SHOREY; DEBBY, 2021)</p> <p>Grau de escolaridade (GOUVEIA <i>et al.</i>, 2016)</p> <p>Predisposição para a observação, auto-observação e atenção plena (GOUVEIA <i>et al.</i>, 2016; MOREIRA; CANAVARRO, 2018)</p> <p>Promover relação de apego seguro (MEDEIROS <i>et al.</i>, 2016)</p> <p>Ter frequentado um programa de treino e fortalecimento de relações familiares (COATSWORTH <i>et al.</i>, 2017; KIL; ANTONACCI, 2020; SHOREY; DEBBY, 2021)</p> <p>Ser empático e estar recetivo e disponível para as necessidades do filho e ter flexibilidade psicológica (GOUVEIA <i>et al.</i>, 2016; MOREIRA; CANAVARRO, 2018; MOREIRA; CANAVARRO, 2020)</p> <p>Prática de autocuidado pelos pais (KABAT-ZINN; KABAT-ZINN, 2021)</p> <p>Sentir-se competente no papel parental (LIPPOLD <i>et al.</i>, 2021)</p> <p>Consequências</p> <p>Redução do stress parental (MEDEIROS <i>et al.</i>, 2016, SHOREY; DEBBY, 2021; KABAT-ZINN; KABAT-ZINN, 2021)</p> <p>Melhor comunicação pais-filhos (MEDEIROS <i>et al.</i>, 2016; COATSWORTH <i>et al.</i>, 2017; KIL; ANTONACCI, 2020; LIPPOLD <i>et al.</i>, 2021)</p> <p>Maior bem-estar da criança e adolescente associado a práticas parentais positivas (reforço positivo, expressão de amor e afeto) (GOUVEIA <i>et al.</i>, 2016; MEDEIROS <i>et al.</i>, 2016; MOREIRA; CANAVARRO, 2018; SHOREY; DEBBY, 2021; KABAT-ZINN, 2021)</p> <p>Menos problemas de internalização e externalização na criança e adolescente (COATSWORTH <i>et al.</i>, 2017; MOREIRA <i>et al.</i>, 2018; KABAT-ZINN, 2021).</p> <p>Níveis mais baixos de sintomas de ansiedade e depressão nas crianças e adolescentes (MOREIRA <i>et al.</i>, 2018)</p>

Com base nos artigos pesquisados, e após a análise do quadro acima descrito, emergiram diferentes formas de expressão para denominar a parentalidade *Mindful*. Nessa análise, os termos mais referidos foram parentalidade *mindful* (GOUVEIA *et al.*, 2016; MEDEIROS *et al.*, 2016; MEDEIROS *et al.*, 2018; MOREIRA; CANAVARRO, 2020) parentalidade atenta (COATSWORTH *et al.*, 2017; KABAT-ZINN; KABAT-ZINN, 2021; SHOREY; DEBBY, 2021) e parentalidade consciente (KIL; ANTONACCI, 2020; LIPPOLD *et al.*, 2021).

Os atributos essenciais que caracterizam a parentalidade *mindful* são: ouvir atentamente os seus filhos durante as interações parentais; cultivar a abertura e aceitação sem julgamento em relação aos traços, atributos e comportamentos próprios e de seus filhos; consciência emocional de si mesmo e de seus filhos; autorregulação dos pais, ou capacidade de desacelerar as próprias reações ao comportamento dos filhos, estando conscientes das próprias intenções como pais e implementar calmamente comportamentos parentais adequados; autocompaixão e compaixão pela criança, refletindo a genuína preocupação pelos filhos, por si próprios e pelos conflitos entre ambas as partes. Esta prática pode incluir formas de meditação como a meditação consciente formal ou informal e o *mindfulness* (COATSWORTH *et al.*, 2017; GOUVEIA *et al.*, 2016; KABAT-ZINN; KABAT-ZINN, 2021; KIL; ANTONACCI, 2020; LIPPOLD *et al.*, 2021; MEDEIROS *et al.*, 2016; MEDEIROS *et al.*, 2018; MOREIRA; CANAVARRO, 2020; SHOREY; DEBBY, 2021).

Esta análise de conceito permitiu identificar os seguintes antecedentes: ter um estilo parental mais adaptativo, que permite a adoção de práticas parentais que melhor se adequam a intenção que se coloca na relação que se pretende ter com os filhos (GOUVEIA *et al.*, 2016), vivência de menos stress parental e não possuir uma psicopatologia, isto é, pais com menos stress e ansiedade tem mais predisposição para esta prática parental, o que pode ser explicado pelo facto de as mães menos angustiadas e ruminativas terem mais facilidade em se focar no momento presente, ativando a atenção plena a cada momento de interação com os filhos, conseguindo assim estar mais atentas aos comportamentos e emoções dos seus filhos. Ao contrário, as mães deprimidas mostram-se mais focadas em si mesmas, tem mais dificuldade aceitar as suas limitações como pais, julgando constantemente a sua prestação, tendo menos sensibilidade para as necessidades dos filhos (GOUVEIA *et al.*, 2016; MOREIRA; CANAVARRO, 2018); ser do género feminino/ser mulher/mãe predispõem para a prática de parentalidade *mindful*, algumas características das mulheres como ser mais emocional e empático pode torná-las mais sensíveis à identificação das necessidades dos seus filhos, por sua vez a mulher biologicamente e evolutivamente, está melhor preparada para assumir o papel de cuidadora do que os homens; biologicamente produzem a hormona de ocitocina durante a gravidez e amamentação que facilita o cuidado ao filho; por outro lado, culturalmente as mulheres ainda assumem o papel de cuidador principal dos filhos;

todas estas questões predispoem a mulher a adotar e implementar compaixão em relação aos comportamentos dos filhos (COATSWORTH *et al.*, 2017; GOUVEIA *et al.*, 2016; MEDEIROS *et al.*, 2016; SHOREY; DEBBY, 2021). Ter disponibilidade de tempo associado a ter menor número de filhos ou a ter filhos sem qualquer problema de saúde, isto é, para se ter uma atitude de atenção plena é essencial que os pais estejam fisicamente e mentalmente disponíveis para o seu filho, ter mais do que um filho ou ter um filho com um problema de saúde é exigente em termos de disponibilidade de cuidado e de gestão de tempo, podendo ser mais difícil implementar esta prática na rotina diária (GOUVEIA *et al.*, 2016; SHOREY; DEBBY, 2021); ter maior grau de escolaridade, pais com maior grau de escolaridade tem maior oportunidade de adquirir conhecimento especializado na área para treinar habilidades nas relações parentais, e também reconhecer os benefícios da promoção de um relação de maior qualidade com os seus filhos (GOUVEIA *et al.*, 2016); Ter predisposição natural para a auto-observação, observação e atenção plena, o desenvolvimento destas capacidades ajuda as pessoas a aumentar a consciência emocional de estados internos o que pode permitir que, os pais pensem antes de reagirem automaticamente, e que estejam mais atentos às emoções e pensamentos dos seus filhos, ajudando os pais a ter maior autoregulação nas interações pais-filho (GOUVEIA *et al.*, 2016; MOREIRA; CANAVARRO, 2018); ser autocompassivo, empático, paciente e carinhoso e ter flexibilidade psicológica, promove uma relação adaptativa *self to self* e com o outro, pessoas com mais autocompaixão/bondade empatia/flexibilidade psicológica são mais atenciosas e solidárias consigo mesmas, com as suas falhas, menos autocríticos em relação aos seus comportamentos parentais e sentem-se mais confiantes em cuidar da criança de forma respeitadora. Pessoas autocompassivas estão mais predispostas para aceitar sem julgar as suas limitações enquanto pais e as imperfeições dos filhos, também têm mais capacidade de estar atentos às emoções e pensamentos dolorosos, em vez de evitá-los ou negá-los. Esta consciência do seu estado emocional e do estado emocional dos filhos leva autorregulação na relação parental, tornando os pais menos reativos (GOUVEIA *et al.*, 2016; MOREIRA; CANAVARRO, 2018; MOREIRA; CANAVARRO, 2020). Por outro lado, querer desenvolver uma relação de apego seguro com os filhos, leva os pais à procura de adotar uma postura menos reativa e a estar mais atento e disponível para as necessidades do filho. Estas expectativas de disponibilidade, sensibilidade e responsabilidade da figura de apego leva ao bem estar da criança (MEDEIROS *et al.*, 2016). O facto de terem frequentado um programa de treino e fortalecimento de relações familiares (Programa de parentalidade consciente, programa de redução de stress, programa de *mindfulness* baseado em terapia cognitiva) leva a que os pais tenham uma mudança significativa na atenção e consciência das emoções da criança e das próprias emoções, assim como o desenvolvimento da capacidade de se autorregularem, sendo estes aspetos mais evidentes para pais (homens) que

frequentam o programa do que para mães, estes programas trabalham a atenção plena, a consciência emocional, a autorregulação das emoções, a autocompaixão que tem impacto nas experiências intrapessoais parentais e têm influência na redução do stress parental e também no humor dos pais (COATSWORTH *et al.*, 2017; KIL; ANTONACCI, 2020; SHOREY; DEBBY, 2021); a prática do autocuidado pelos pais, leva a que os pais cuidem deles em qualquer grau, físico, emocional, espiritual, vivendo cada momento de forma consciente e aumentando assim os recursos internos intactos e disponíveis em cada um de nós, como seja a paciência, a consciência plena, a autocompaixão (KABAT-ZINN; KABAT-ZINN, 2021). Por fim, sentir-se competente no papel parental, impulsiona estes pais a praticarem a atenção plena, o não julgamento e a ser mais compassivo com os filhos, mantendo a motivação para esta prática mesmo quando surgem obstáculos no seu papel parental. Ao sentir-se mais competente e estar menos centrado em alguma prática parental que pode ser menos positiva, pode ajudar os pais a ter mais compaixão por si mesmo e com o seu filho, sendo menos reativo (LIPPOLD *et al.*, 2021).

No que diz respeito aos consequentes emergiram a redução do stress parental, o facto dos pais estarem mais atentos ao comportamento e emoções da criança e aos seus, leva a que os mesmos ganhem a capacidade de se autorregular nas interações pais-filhos, interrompendo assim ciclos automáticos e desadaptativos que possam gerar stress parental (KABAT-ZINN; KABAT-ZINN, 2021; MEDEIROS *et al.*, 2016, SHOREY; DEBBY, 2021); melhora a comunicação pais-filhos que resulta da redução da reatividade dos pais e da autorregulação emocional em momentos desafiantes, ao manifestarem menos julgamento, menos reações agressivas e controladoras, as crianças confiam nos pais para abordarem qualquer tipo de assunto (COATSWORTH *et al.*, 2017; KIL; ANTONACCI, 2020; LIPPOLD *et al.*, 2021 MEDEIROS *et al.*, 2016); o aumento do bem-estar da criança e adolescente e o desenvolvimento de práticas parentais positivas, com expressão do amor e reforços positivos, advém da relação de apego seguro criado entre pais e filho, em resultado de interações positivas que tem por base o não julgamento, a autocompaixão e a flexibilidade psicológica (GOUVEIA *et al.*, 2016; MEDEIROS *et al.*, 2016; MOREIRA; CANAVARRO, 2018; SHOREY; DEBBY, 2021); menos problemas de internalização e externalização na criança e adolescentes e níveis mais baixos de sintomas de ansiedade e depressão na criança, a prática de uma parentalidade com aceitação e sem julgamento está associada a uma adaptação psicossocial positiva das crianças e adolescentes, diminuindo os níveis de depressão e ansiedade destas crianças, as crianças sentem a certeza de que têm valor intrínseco, que são vistos, conhecidos e bem-vindos, amados e aceites pelo que são (COATSWORTH *et al.*, 2017; KABAT-ZINN; KABAT-ZINN, 2021; MOREIRA *et al.*, 2018).

Como programas de intervenção são sugeridos programas de treino da atenção plena, que ajude os pais a treinarem a atenção plena em cada momento, e em especial na interação com os filhos (GOUVEIA *et al.*, 2016); programas de parentalidade *mindful*, que promovam o autoconhecimento, a atenção plena, a consciência emocional de si e do outro, a aceitação e não julgamento; programas de treino e intervenção para fortalecimento familiar, que inclui práticas de atenção plena, consciência emocional e autocompaixão, onde se estimula a observação e a aprendizagem de habilidades de compaixão e atenção plena e treino de habilidades parentais que incluam o reforço positivo da criança, mostrar cordialidade e estabelecer limites (COATSWORTH *et al.*, 2017; KIL; ANTONACCI, 2020; MEDEIROS *et al.*, 2016; MOREIRA; CANAVARRO, 2018). A prática formal de *mindfulness* pode ser um meio para integrar a prática de uma parentalidade *mindful* (KABAT-ZINN; KABAT-ZINN, 2021).

Podemos também apurar com esta análise de conceito que são utilizados diferentes Instrumentos para estudar as questões relacionadas com a parentalidade *mindful*, sendo eles, a versão portuguesa da Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS), que permite avaliar o ouvir com total atenção, a consciência emocional de si mesmo e do seu filho, a autorregulação na relação parental, a aceitação sem julgamento de si mesmo e da criança e a compaixão e autocompaixão; a versão portuguesa Self- Compassion Scale (SCS) que avalia a autocompaixão; a versão portuguesa The Parenting Styles and Dimensions Questionnaire (PSDQ) que foi usada para caracterizar os estilos parentais; a versão portuguesa da Parenting Stress Index–Short Form (PSI-SF), que é uma escala de autorrelato a nível do stress associado ao papel parental; a versão portuguesa da Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P), que avalia a atenção plena dos pais; a versão portuguesa da Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) que avalia a ansiedade e depressão dos pais; a versão portuguesa da Self-report version of the People in My Life questionnaire (PIML) que avalia as representações que as crianças e adolescentes têm dos pais, ou seja, de que forma os pais são percebidos como figuras de apego seguro; a versão Portuguesa do KIDSCREEN-10, que avalia o bem-estar e qualidade de vida das crianças e adolescentes; a escala de The Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) que avalia as habilidades de atenção plena nas crianças e adolescentes, a versão portuguesa the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y) que permite avaliar a inflexibilidade psicológica e a versão portuguesa the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form (DERS-SF) que avalia a regulação emocional (GOUVEIA *et al.*, 2016; MEDEIROS *et al.*, 2016; MEDEIROS *et al.*, 2018; MOREIRA; CANAVARRO, 2018; MOREIRA; CANAVARRO, 2020).

Os artigos demonstram que para se estudar as problemáticas da parentalidade *mindful*, os investigadores utilizam a combinação destas escalas. De acordo com os estudos selecionados a combinação mais comum é a utilização da Mindful Attention and Awareness

Scale (MAAS), com a Self- Compassion Scale (SCS), com a Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P) e com a Parenting Stress Index–Short Form (PSI-SF), pois permite medir os atributos que caracterizam o conceito em análise.

A utilização do conceito parentalidade *mindful* permite uma linguagem unificada que integra a prática de enfermagem, nomeadamente, em diagnósticos de enfermagem, intervenções de enfermagem e resultados de enfermagem no cuidado parental, que possam ser compreendidas no âmbito da parentalidade nos diferentes estádios de desenvolvimento da criança e adolescente. Na nossa perceção, depois de realizado este trabalho a parentalidade *mindful* é uma intervenção de enfermagem que pode ser aplicada no diagnóstico de enfermagem Desempenho do Papel Parental (NANDA) (HERDMAN *et al.*, 2021), remetendo para a Educação Parental (Educação Parental: lactente, Educação Parental: Criança e Família, Educação Parental: Adolescente) (NIC) (BUTCHER *et al.*, 2020); e alguns dos atributos do conceito podem ser integrados como indicadores do Desempenho do Papel Parental (NOC) (MOORHEAD *et al.*, 2020), podendo ser propostos novos indicadores para este resultado de enfermagem, tendo por base o conceito de parentalidade *mindful* que carecem de evidência científica, relacionados com o stress parental, o bem estar da criança e do adolescente, a comunicação eficaz pais-filhos, a capacidade de atenção plena no momento de interação com os filhos; a capacidade de observação e auto-observação; a consciência emocional; a presença de compaixão e autocompaixão; a prática da aceitação e não julgamento, a autorregulação emocional e a flexibilidade psicológica.

Esta análise de conceito utilizou a metodologia de revisão integrativa para identificar, seleccionar e incluir os artigos na análise de conceito. Contudo, ainda tem algumas limitações, nomeadamente, o número de bases de dados consultadas, o acesso ao texto integral e a língua (só foram incluídos estudos em língua portuguesa, espanhola e inglesa), e o facto de termos seleccionado um artigo de opinião, que tem um nível de evidência científica menor, mas por ter informação importante e pertinente para este estudo foi considerado para esta análise de conceito.

Implicações práticas e para futuras investigações

Esta análise de conceito permitiu clarificar o conceito de parentalidade *mindful* e identificar os atributos deste conceito. Além disso, permitiu identificar a diversidade de instrumentos que temos à disposição para estudar as diferentes dimensões que o conceito da parentalidade *mindful* engloba. Por outro lado, possibilitou a identificação dos fatores (antecedentes) que predispõem os pais/famílias para a prática de uma parentalidade *mindful* e as consequências que advém dessa prática.

Neste sentido, acreditamos que a promoção da parentalidade *mindful* como intervenção de enfermagem que promove práticas parentais baseadas nos atributos essenciais do conceito que têm resultados positivos associados, como sejam, o aumento do bem-estar das criança e adolescentes, a diminuição de problemas psicológicos nas crianças e adolescentes, como ansiedade e stress, problemas de internalização e externalização e a redução do stress parental, possa ser um contributo importante da profissão de enfermagem no contexto do apoio à família na vivência da parentalidade.

Para uma futura investigação, acreditamos que seria importante investigar também de que forma a promoção da parentalidade *mindful* pode trazer benefícios para as práticas parentais de famílias com crianças/adolescentes com uma situação patológica, ou com problemas de aprendizagem/comportamento, para avaliarmos os benefícios desta intervenção em diferentes contextos.

■ CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este estudo tivemos a pretensão de contribuir para o conhecimento e clarificação do conceito parentalidade *mindful*, tentando em simultâneo compreender os fatores que predisõem as famílias a aderir a esta prática e os benefícios que a mesma traz para a díade criança/adolescente-família. Na leitura do artigo, fica evidente a importância de promover uma parentalidade *mindful*, pelos contributos que esta dá para a prática parental dos pais e para o desenvolvimento saudável da criança e adolescente.

No que diz respeito à sua utilização pelos profissionais de enfermagem, será de grande benefício pela relação de proximidade com a díade, pelo seu treino na compaixão pelo outro, no reconhecimento das situações, no detetar estratégias e capacidade de intervir precocemente como educadores que são através de programas com potencial benefício para todos. É uma área em desenvolvimento e como tal carece de mais estudos com rigor científico.

■ REFERÊNCIAS

1. BARNES, Jacqueline *et al.* **The Family-Nurse Partnership Programme in England: Wave 1 implementation in toddlerhood & a comparison between Waves 1 and 2a of implementation in pregnancy and infancy.** London: Dept of Health, 2011. Disponível em: <http://www.iscfsi.bbk.ac.uk/projects/files/Issues%20arising%20from%20FNP%20-Evaluation-July-2012.pdf>. Acesso em: 18 set 2021.
2. BÖGELS, Susan; RESTIFO, Kathleen. **Mindful parenting: a guide for mental health practitioners.** New York: Springer Science & Business Media, 2014.
3. BUTCHER, Howard *et al.* **NIC – Classificação das Intervenções de Enfermagem.** 7ª Edição. Brasil: GEN Guanabara Koogan, 2020.

4. COATSWORTH, J Douglas *et al.* Changes in Mindful Parenting: Associations With Changes in Parenting, Parent-Youth Relationship Quality, and Youth Behavior, **Journal of Society of Social Work Research**, v. 9, n.4, p. 511-529, 2018.
5. COATSWORTH, J Douglas *et al.* Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial, **Journal of child and family studies**, v. 19, n. 2, p.203-217, 2010.
6. COSTA CARBOGIM, Fábio; OLIVEIRA, Larissa Bertachinni; ARAÚJO PÜSCHEL, Vilanice Alves. Pensamento crítico: análise do conceito sob a ótica evolucionista de Rodgers, **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 24, p.1-2, 2016.
7. DINMOHAMMADI, Mohammadreza; PEYROVI, Hamid; MEHRDAD, Neda. Concept analysis of professional socialization in nursing, **Nursing forum**, v. 48, n. 1, p. 26-34, 2013.
8. DUNCAN, Larissa G *et al.* Can mindful parenting be observed? Relations between observational rating of mother-youth interactions and mother's self-report of mindful parenting, **Journal of Family Psychology**, v. 29, n. 2, p. 276, 2015.
9. DUNCAN, Larissa G; COATSWORTH, J. Douglas; GREENBERG, Mark T. A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research, **Clinical child and family psychology review**, v.12, n.3, p. 255-270, 2009.
10. ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara; ALCOFORADO, Carla Lúcia. Revisão integrativa versus revisão sistemática, **Revista Mineira de Enfermagem**, v.18, n.1, p. 9-12, 2014.
11. GEURTZEN, Naline *et al.* Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: Non-judgmental acceptance of parenting as core element, **Journal of Child and Family Studies**, v. 24, n. 4, p.1117-1128, 2014.
12. GOUVEIA, Maria João *et al.* Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting, **Mindfulness**, v. 7, n. 3, p. 700-712, 2016.
13. HERDMAN, Heather; KAMITSURU, Shigemi; LOPES, Camila Takáo. **NANDA International Nursing Diagnoses: Definitions and Classification, 2021-2023**. 12^a Edition. New York: Thieme Medical Publishers, 2021.
14. KABAT-ZINN, Jon; KABAT-ZINN, Myla. Mindful Parenting: Perspectives on the Heart of the Matter, **Mindfulness**, v. 12, p. 266-268, 2021.
15. KABAT-ZINN, Myla; KABAT-ZINN, Jon. **Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting**. New York: Hyperion, 1997.
16. KERNS, Kathryn *et al.* Assessing both safe haven and secure base support in parent-child relationships, **Attachment & Human Development**, v. 17, p. 337-353, 2015.
17. KIL, Hali; ANTONACCI, Rebecca. Mindful Parenting Programs in Non-clinical Contexts: A Qualitative Review of Child Outcomes and Programs, and Recommendations for Future Research, **Journal of Child Family Studies**, v. 29, p. 1887-1898, 2020.
18. LIPPOLD, Melissa *et al.* Mindful Parenting, Parenting Cognitions, and Parent-Youth Communication: Bidirectional Linkages and Mediational Processes, **Mindfulness**, v. 12, p. 381-391, 2021. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01119-5>.

19. MEDEIROS, Catarina *et al.* The indirect effect of the mindful parenting of mothers and fathers on the child's perceived well-being through the child's attachment to parents, **Mindfulness**, v. 7, n. 4, p. 916-927, 2016.
20. MOORHEAD, Sue *et al.* **NOC – Classificação dos Resultados de Enfermagem**. 6ª Edição. Brasil: GEN Guanabara Koogan, 2020.
21. MOREIRA, Helena, CANAVARRO, Maria Cristina. Mindful Parenting is Associated with Adolescents' Difficulties in Emotion Regulation Through Adolescents' Psychological Inflexibility and Self-Compassion, **Journal of Youth and Adolescence**. v. 49, n.1, p.192-21, 2020.
22. MOREIRA, Helena; CANAVARRO, Maria Cristina. Does the association between mindful parenting and adolescents' dispositional mindfulness depend on the levels of anxiety and depression symptomatology in mothers?, **Journal of Adolescence**, v. 68, p. 22–31, 2018.
23. MOREIRA, Helena; GOUVEIA, Maria João; CANAVARRO, Maria Cristina. Is Mindful Parenting Associated with Adolescents' Well-being in Early and Middle/Late Adolescence? The Mediating Role of Adolescents' Attachment Representations, Self-Compassion and Mindfulness, **Journal of Youth and Adolescence**, v. 47, n. 8, p.1771-1788, Aug 2018.
24. O'CONNOR, Erin E *et al.* Early mother–child attachment and behaviour problems in middle childhood: the role of the subsequent caregiving environment, **Attachment & Human Development**, v. 6, p. 590–612, 2014.
25. PINTO, Alexandra *et al.* Direct and indirect relations between parent–child attachments, peer acceptance, and self-esteem for preschool children, **Attachment & Human Development**, v. 17, p. 586–598, 2015.
26. RETICENA, Kesley de Oliveira *et al.* Atuação da enfermagem para o desenvolvimento da parentalidade na primeira infância: revisão sistemática de escopo, **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 27, p. e3213, 2019.
27. SCHMIDT, Beatriz; PONTELLO STAUDT, Ana; WAGNER, Adriana. Intervenções para promoção de práticas parentais positivas: uma revisão integrativa, **Contextos Clínicos**, v. 9, n.1, p.2-18, 2016.
28. SHOREY, Shefaly; NG, Esperanza Debby. (2021). The efficacy of mindful parenting interventions: A systematic review and meta-analysis, **International Journal of Nursing Studies**, v. 121, p. 103996, 2021.
29. SILVA TALMELLI, Luana Flavia; GRATÃO, Aline Cristina; RODRIGUES, Rosalina Aparecida. Modelo híbrido para desenvolvimento de conceito em enfermagem utilizando revisão integrativa e análise de conteúdo, **Health & Social Change**, v.7, n.1, p.009-15, jun 2016.
30. SOUSA, Luís Manuel Mota *et al.* Análise de conceito: conceitos, métodos e aplicações em enfermagem, **Revista Investigação Enfermagem**, série II, v.25, p. 9-19, 2018a.
31. SOUSA, Luís Manuel Mota *et al.* Modelos de formulação da questão de investigação na prática baseada na evidência, **Revista Investigação Enfermagem**, série II, v.23, p.31-39, 2018b.
32. SOUSA, Luís Manuel Mota *et al.* Metodologia de Revisão Integrativa da Literatura em Enfermagem, **Revista Investigação Enfermagem**, série II, v.21, p.17-26, 2017.
33. SROUFE, L Alan. Attachment and development: a prospective, longitudinal study from birth to adulthood, **Attachment & Human Development**, v. 7, p.349–367, 2005.