

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Daniela Francisca Gomes Lourenço

**DA CRISE FAMILIAR À RESILIÊNCIA
FAMILIAR**

UMA ANÁLISE TEMÁTICA COM FAMÍLIAS COM
FILHOS JOVENS ADULTOS

Dissertação no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia, área de especialização em Psicologia Clínica e da Saúde, subárea de especialização em Psicoterapia Sistémica e Familiar, orientada pela Professora Doutora Ana Paula Relvas e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

julho de 2019

Da crise familiar à resiliência familiar: Uma análise temática com famílias com filhos jovens adultos

Resumo: Todas as famílias estão sujeitas a momentos de crise ao longo do seu ciclo de vida. As teorias baseadas no *stress* e resiliência familiares indicam que, em situações de adversidade, recorrendo a um conjunto de recursos familiares, as famílias conseguem ultrapassar desafios e emergir mais fortes e com mais competências. O objetivo do presente estudo foi compreender de que forma são vivenciados períodos de crise familiar, incluindo a identificação dos recursos familiares que um conjunto de famílias portuguesas reportou ativar num período difícil identificado por elas. Foram realizadas entrevistas conjuntas semiestruturadas a seis famílias nucleares intactas com, pelo menos, um elemento do subsistema filial (a) com idade compreendida entre 18 e 30 anos, e (b) numa fase de transição do ensino superior para o mercado de trabalho. Depois de realizada uma análise temática com recurso ao *software* NVivo 12, os resultados obtidos dividiram-se em quatro temas: exigências, período de desequilíbrio, processos familiares de adaptação, e resultados de resiliência. As famílias participantes percecionaram vários tipos de exigências durante o período difícil que identificaram (e.g., aumento de tarefas no dia-a-dia devido aos cuidados acrescidos com um elemento do sistema familiar, exigências ligadas a tensões não resolvidas associadas a períodos difíceis prévios), que conduziram a um período de desequilíbrio marcado por implicações práticas (e.g., alteração de horários e rotinas por forma a fazer face resposta ao evento), e emocionais (e.g., subsistema parental sentir-se constantemente preocupado) para os membros da família. Os processos familiares de adaptação foram analisados tendo como suporte teórico o modelo da resiliência familiar de Walsh (2006) e, como tal, foram divididos pelas suas três dimensões: sistema de crenças (e.g., visão otimista), padrões organizacionais (e.g., união), e processos comunicacionais (e.g., partilha emocional aberta). O quarto tema - resultados de resiliência - emergiu da descrição que as famílias faziam de si próprias como mais fortes e com mais recursos após ultrapassarem o momento difícil identificado. Em suma, este estudo pretendeu contribuir para o estudo da resiliência familiar em Portugal, podendo abrir caminho para mais investigações sobre os processos familiares facilitadores de resiliência em diversas situações de adversidade. Os seus resultados suportam ainda a relevância de intervenções baseadas na resiliência familiar, nas quais é retirado o foco do *stress* e *deficits* familiares para colocá-lo na identificação e amplificação das competências das famílias.

Palavras-chave: crise familiar, resiliência familiar, famílias com filhos jovens adultos, análise temática.

From the family crisis to family resilience: a thematic analysis with families with young adult children

Abstract: All families go through moments of crisis over their life cycle. Family stress and resilience theories indicate that, in adverse situations, families are able to overcome challenges and emerge stronger and more resourceful. The aim of this study was to understand how periods of family crisis are experienced, including the identification of family resources that a group of Portuguese families reported activating in a difficult period identified by them. Semi-structured joint interviews were conducted with six intact nuclear families with at least one child (a) aged between 18 and 30 years, and (b) in a phase of transition from higher education to the labour market. After a thematic analysis using the NVivo 12 software, the results were divided into four themes: demands, period of imbalance, family adaptation processes, and resilience outcomes. Participating families perceived several types of demands during the difficult period they identified (e.g., increased day-to-day tasks due to increased care for a member of the family system, demands linked to unresolved tensions associated with previous difficult periods), which led to a period of imbalance marked by practical implications (e.g., changes in schedules and routines in order to cope with the event), and emotional (e.g., parental subsystem feeling constantly concerned) for the family members. The family adaptation processes were analysed using Walsh's model of family resilience (2006) as a theoretical support and, as such, were divided into its three dimensions: belief system (e.g., optimistic vision), organisational patterns (e.g., union), and communication processes (e.g., open emotional sharing). The fourth theme - resilience outcomes - emerged from families' description of themselves as stronger and more resourceful after overcoming the difficult moment identified. In short, this study aimed to contribute to the study of family resilience in Portugal and may open the way for further research on family processes that facilitate resilience in various situations of adversity. The results also support the relevance of interventions based on family resilience, in which the focus on family stress and deficits is removed in order to place it in the identification and amplification of the families' competencies.

Key Words: family crisis, family resilience, families with young adult children, thematic analysis.

Agradecimentos

Este percurso foi marcado por desafios mas, também, por muito crescimento, tanto a nível académico como a nível pessoal, que não seria possível sem algumas pessoas. Deixo-vos aqui o meu sincero Obrigada.

À Dr^a Gabriela Fonseca, por esta viagem marcada pela dedicação, co-construção, excelente orientação, disponibilidade constante, e pelo privilégio que foi ter partilhado consigo a história destas famílias!

À Professora Doutora Ana Paula Relvas, pela confiança depositada no nosso trabalho, pelos ensinamentos, sugestões e rigor, e pelo grande exemplo que é, tanto para a prática como para a investigação!

À Professora Doutora Luciana Sotero, pela sua forma tão bonita de ensinar, por nunca me fazer esquecer as visões múltiplas, e por me fazer querer ser sempre melhor!

À minha família! Em especial aos meus pais, nada disto seria possível sem vocês e sem a vossa paciência para esta filha refilona! À minha irmã, que mesmo mais nova ouve todas as minhas inquietudes e é sempre o meu “braço direito”! Aos meus avós (avô tão depressa não me vê “agarrada” ao computador como viste este ano)! À minha madrinha, por ser sempre um refúgio de calma! Esta conquista é nossa!

À minha maior Estrelinha, que me faz acreditar cada vez mais que nada é por acaso, e que, realmente, precisamos de passar por momentos difíceis para crescermos e nos tornarmos mais fortes! Esta vai para ti!

Ao João, por estar sempre presente, por ser o meu ponto de equilíbrio e o meu porto de abrigo!

Aos amigos que Coimbra me deu, em especial à Andreia, à Ana, à Joana (minha eterna companheira), à Mariana e à Sara!

Aos colegas e amigos da Sistémica, pela união e entreaajuda nestes dois anos! À Maria Inês, à Bárbara, à Sílvia, à Sandra e à Daniela, o meu obrigada por tornarem esta última etapa mais simples e por acreditarem mais em mim do que eu própria!

Aos amigos de “sempre” e aos amigos da Vila. Obrigada pela vossa amizade e por nunca me deixarem esquecer que os melhores momentos são para ser vividos entre amigos!

A todas as famílias que tão bem nos acolheram nas suas casas e partilharam connosco as suas histórias, o mais sincero e especial obrigada!

Por fim, a todos os que sabem que fazem parte de mim e deste meu percurso!

Índice

Introdução	1
I – Enquadramento conceptual.....	2
1.1 A família: Um sistema entre sistemas	2
1.2 <i>Stress</i> , crise, e adaptação familiares: Lentes teóricas e sua evolução	3
1.2.1 Do <i>stress</i> à crise familiar	3
1.2.2 Da crise à adaptação familiar.....	4
1.3 Resiliência Familiar	5
1.3.1 Modelo da Resiliência Familiar	6
1.4 Investigação sobre resiliência familiar.....	8
II - O presente estudo	10
III - Metodologia	13
3.1 Procedimentos e materiais.....	13
3.2 Procedimentos de seleção e recolha da amostra	15
3.3 Participantes	16
3.4 Análise de dados	17
IV – Resultados	18
4.1 Exigências.....	21
4.1.1 Evento <i>stressante</i> identificado	21
4.1.2 Exigências associadas ao evento	23
4.1.3 Outros eventos <i>stressantes</i>	24
4.1.4 Outras pressões.....	24
4.2 Período de desequilíbrio	26
4.2.1 Implicações práticas.....	26
4.2.2 Implicações emocionais	27
4.3 Processos familiares de adaptação	27
4.3.1 Sistema de crenças.....	28
4.3.2 Padrões organizacionais.....	29
4.3.3 Processos comunicacionais.....	30
4.4 Resultados de resiliência	31
4.4.1 Aprendizagens	32
4.4.2 Melhor preparação para situações idênticas.....	32
4.4.3 Retirar o melhor das experiências	33

4.4.4. Tornaram-se mais fortes	33
V – Discussão	34
5.1 Limitações e estudos futuros	39
5.2 Implicações para a prática clínica	41
VI – Conclusões	42
Bibliografia	44
Anexos.....	51
Anexo A – Termo de Consentimento Informado	51
Anexo B – Estrutura do terceiro capítulo do guião de entrevista	52

Introdução

A família é um sistema que está em permanente mudança, crescimento e transformação (Alarcão, 2006; Relvas, 1996). As mudanças que vão ocorrendo no sistema familiar estão relacionadas com eventos *stressantes* com que este se vai confrontando (Minuchin, 2012), os quais podem ou não conduzir a uma crise familiar (Alarcão, 2006; Relvas, 1996). Durante várias décadas, teorias como o modelo ABCX (Hill, 1949), o modelo duplo ABCX (McCubbin & Patterson, 1983), e o modelo FAAR (McCubbin & Patterson, 1983; Patterson, 1988) estudaram a crise familiar, essencialmente, como momento de risco. No entanto, a forma como as famílias ultrapassam esses eventos e, por conseguinte, se consideram mais fortes e com mais recursos, remete-nos para o conceito de resiliência familiar, permitindo concetualizar o momento de crise familiar como ocasião de mudança, crescimento e transformação (Walsh, 2006). A partir deste conceito, a autora anteriormente referida formalizou um dos principais modelos de resiliência familiar.

Atualmente as famílias lidam não só com os momentos de crise que vão ocorrendo ao longo do seu ciclo evolutivo, mas também, cada vez mais, com um número crescente de exigências externas, devido às mudanças sociais, económicas, políticas e climáticas a que o seu contexto é sujeito (Walsh, 2016). Contudo, a maioria das investigações sobre resiliência centra-se na sua perspetiva individual, sendo empiricamente poucos explorados que processos de adaptação familiar as famílias mobilizam para fazer face aos eventos *stressantes* com os quais vão sendo confrontadas (Cunha, 2011). Desta forma, o presente estudo pretende investigar de que forma são experienciados períodos de crise familiar, e identificar que recursos utilizam as famílias com filhos jovens adultos nesses momentos, recorrendo a entrevistas familiares conjuntas. O estudo restringiu-se a este período do ciclo evolutivo familiar devido a este ser marcado por exigências particulares para as relações familiares e seu desenvolvimento (Oliveira, Fonseca, Sotero, Crespo, & Relvas, 2019; Tanner, 2006), mas também por ser marcado por uma melhor comunicação, reciprocidade e igualdade entre os elementos do sistema familiar (Crocetti & Meeus, 2014; Tsai, Telzer, & Fuligni, 2013).

I – Enquadramento conceptual

1.1 A família: Um sistema entre sistemas

A partir de um ponto de vista sistémico, a família é uma unidade social (Minuchin, 2012), parte integrante de outros sistemas mais vastos (e.g., comunidade, sociedade), e englobando outras totalidades mais pequenas, tais como os subsistemas familiares (e.g., subsistema conjugal, parental, fraternal) e os subsistemas individuais (elementos da família) (Relvas, 1996). Cada elemento pertence a diferentes subsistemas e, por isso, desempenha diferentes funções e enfrenta diferentes exigências (Minuchin, 2012), verificando-se uma relação de recursividade entre os vários elementos/subsistemas, através de um conjunto de implicações, ações e retroações que os ligam (Alarcão, 2006).

O processo de desenvolvimento do sistema familiar, no sentido da sua evolução e complexificação, ocorre em dois eixos permanentemente articulados: (1) eixo sincrónico (horizontal), que corresponde ao espaço relacional da família, manifestando-se na estrutura da família, nas relações entre os seus elementos, na distribuição do poder, na sua organização hierárquica, nas formas de comunicação, nas alianças estabelecidas, e nos limites definidos entre subsistemas e indivíduos, e (2) eixo diacrónico (vertical), pontuado por acontecimentos do quotidiano, etapas de desenvolvimento e história de gerações, que tem como elementos importantes os mitos, lealdades, dívidas, legados, delegações familiares e acontecimentos relevantes da existência (Alarcão, 2006; Relvas, 2000). Esta articulação entre o eixo sincrónico e diacrónico ocorre ao longo do ciclo evolutivo familiar (Relvas, 1996), o qual é marcado por eventos *stressantes* externos e internos, que exigem uma transformação na posição dos elementos da família, e da própria família nas suas relações, possibilitando o crescimento do sistema familiar sem colocar em causa a sua continuidade (Minuchin, 2012). Este último autor concetualiza quatro fontes de *stress* que as famílias podem enfrentar: (1) contacto de um membro da família com uma fonte de *stress* extra-familiar (e.g., problemas no trabalho de um membro), (2) contacto de toda a família com uma fonte de *stress* extra-familiar (e.g., crise económica), (3) *stress* relativo aos períodos de transição do ciclo vital da família (e.g., a entrada dos filhos na adolescência), e (4) *stress* provocado por problemas

particulares (e.g., diagnóstico de uma doença crónica). Compreende-se, assim, que as fontes de *stress* internas estão relacionadas com mudanças inerentes ao desenvolvimento dos elementos e dos subsistemas, enquanto as fontes de *stress* externas requerem a adaptação dos subsistemas às instituições sociais que têm influência sobre eles (Alarcão, 2006). Os eventos *stressantes* traduzem-se, então, em eventos de vida que produzem, ou têm o potencial de produzir, mudança no sistema familiar (Patterson, 1988), podendo ser caracterizados enquanto normativos, acontecimentos esperados que ocorrem ao longo do ciclo evolutivo da família, ou não-normativos, ou seja, acontecimentos imprevisíveis (Alarcão, 2006; Relvas, 2005).

1.2 Stress, crise, e adaptação familiares: Lentes teóricas e sua evolução

1.2.1 Do stress à crise familiar

Um pressuposto base na teoria geral dos sistemas (Bertalanffy, 1968), a totalidade, afirma que o comportamento de cada um dos elementos do sistema é indissociável do comportamento dos restantes e, como tal, aquilo que acontece a um elemento afeta a família enquanto unidade (Alarcão, 2006). Assim, mesmo quando apenas um elemento da família passa por um evento *stressante*, isso terá impacto em todo o sistema familiar, devendo-se atender não apenas ao impacto direto do evento, mas também às respostas familiares que podem ter consequências nos seus elementos e nas suas relações (Walsh, 2003a).

O primeiro modelo teórico que surge numa ótica de *stress* familiar é o modelo ABCX, desenvolvido por Hill (1949). Este modelo descreve que um (A) evento *stressante* em interação com os (B) recursos da família (capacidades que a família tem para prevenir que um evento *stressante* conduza a uma crise) e com a (C) definição que a família faz sobre o evento (gravidade que a família compreende determinado evento, refletindo os seus valores e experiências anteriores ao enfrentar uma crise), origina uma (X) crise familiar (McCubbin et al., 1980; McCubbin & Patterson, 1983). Desta forma é, ainda, possível afirmar que crise familiar surge pela articulação entre contexto (características do meio em que a família se insere) e acontecimento

(evento *stressante*), uma vez que o contexto enquadra o significado atribuído ao acontecimento, e este permite que a família atribua significado à crise (Ausloos, 1996). A crise familiar é, então, a amplificação das flutuações a que a família está permanente sujeita (Relvas, 2005), colocando o sistema familiar numa pressão contínua (interna e/ou externa) para fazer mudanças na sua estrutura e nos seus padrões de interação (McCubbin & Patterson, 1983).

1.2.2 Da crise à adaptação familiar

McCubbin e Patterson (1983) propõem o modelo duplo ABCX acrescentando um conjunto de novos fatores ao modelo anterior: o *pile-up* de eventos *stressantes* e pressões que interferem no curso da adaptação familiar; os recursos intrafamiliares e sociais que a família adquire e emprega na gestão da crise familiar; a mudança na definição e significado do evento *stressante*; as estratégias de *coping* familiares; e o conjunto de resultados destes esforços familiares. O conceito de *pile-up* surge a partir da ideia de que as famílias raramente lidam com um único evento *stressante* (e.g., transições normativas ao longo do ciclo evolutivo familiar, pressões anteriores) (McCubbin & Patterson, 1983), reforçando assim a natureza dinâmica dos eventos *stressantes* e pressões que estão constantemente a mudar ao longo do tempo (Patterson, 1988). As pressões são definidas como tensões associadas à necessidade ou desejo de mudar alguma coisa, podendo surgir de tensões não resolvidas associadas a eventos *stressantes* anteriores (Patterson, 1988). Este modelo contempla a adaptação familiar a uma crise familiar como principal ideia-chave, passando-se assim de uma lógica de crise como resultado, para uma lógica de adaptação como resultado (McCubbin & Patterson, 1983).

Por forma a compreender melhor os processos envolvidos no ajustamento e adaptação familiar a uma crise, surge posteriormente o modelo FAAR (*Family Adjustment and Adaptation Response*), desenvolvido por McCubbin e Patterson (1983; Patterson, 1988). Este contempla duas fases: (1) a fase de ajustamento, um período relativamente estável durante o qual pequenas alterações são feitas à medida que a família tenta dar resposta às exigências (eventos *stressantes* e pressões) que lhe vão surgindo, com as

suas capacidades existentes (recursos – o que a família tem, e.g., características como a coesão e/ou comunicação – e comportamentos de *coping* – o que a família faz, e.g., fazer atividades em família por forma a promover a manutenção da coesão), e (2) a fase de adaptação, durante a qual a família procura recuperar o equilíbrio, adquirindo novos recursos e mecanismos de *coping*, reduzindo o número de exigências e/ou alterando os significados que atribuem à situação (McCubbin & Patterson, 1983; Patterson, 1988; 2002).

Este modelo postula, assim, que a crise, ou o estado de desequilíbrio, surge quando no sistema familiar a natureza ou o número de exigências excede as capacidades existentes da família, e este desequilíbrio persiste (Patterson, 1988). O que medeia as exigências e capacidades são os significados, organizados em três níveis: os significados situacionais, definição que a família faz sobre as suas exigências e capacidades; a identidade familiar, visão que a família tem da relação entre os seus elementos, expressando-se através das suas regras e normas; e a visão da família sobre o mundo, interpretação da realidade a partir da experiência partilhada, ou seja, a relação da unidade familiar com a comunidade maior (Patterson & Garwick, 1994). Neste enquadramento, o conceito de adaptação familiar é usado para descrever um contínuo de resultados que refletem os esforços da família para alcançar o equilíbrio ao nível do funcionamento dos elementos-família e família-comunidade (Patterson, 1988).

1.3 Resiliência Familiar

Na sequência das teorias sobre *stress* familiar referidas anteriormente, verifica-se uma evolução do conceito de adaptação para o conceito de resiliência (Patterson, 2002; VanBreda, 2001). Este conceito era, inicialmente, muito focado nas forças encontradas em indivíduos que ultrapassavam adversidades e, por isso, vista em termos de traços de personalidade e estratégias de *coping* que permitiam às crianças ou adultos superarem experiências de vida difíceis (Walsh, 1996). No entanto, atendendo novamente à teoria geral dos sistemas (Bertalanffy, 1968), crises e desafios têm impacto sobre toda a família e, por sua vez, os processos familiares influenciam o grau de sucesso de adaptação de todos os elementos, dos seus

relacionamentos e da unidade familiar (Walsh, 2016). Uma das conceitualizações de resiliência familiar mais amplamente utilizada é a de Walsh (1996; 1998; 2002; 2006; 2016), segundo a qual o conceito de resiliência familiar é definido como a capacidade da família, enquanto sistema funcional, de resistir e ultrapassar desafios de vida *stressantes*, emergindo mais forte e com mais recursos. Este conceito tem, ainda, em conta a interação entre indivíduo, família e influências sociais, que interferem no impacto desses desafios ao longo do tempo (Walsh, 2003a).

1.3.1 Modelo da resiliência familiar

A autora referida anteriormente desenvolveu o modelo da resiliência familiar com base numa meta-análise de literatura sobre resiliência e funcionamento familiar, incluindo também as suas observações clínicas (Walsh 2003b). Este modelo compreende nove processos familiares chave facilitadores da resiliência familiar, organizados em três dimensões: sistema de crenças, padrões organizacionais, e processos de comunicação (Walsh, 2003b; 2006).

O sistema de crenças abrange valores, convicções, atitudes, preconceitos e suposições que acionam respostas emocionais, formam decisões e orientam ações (Walsh, 2003b; 2006). Desta forma, as crenças partilhadas moldam as normas familiares, que são expressas através de regras padronizadas e previsíveis que regem a vida familiar (Walsh, 2003b; 2006). De acordo com a autora, esta dimensão engloba três processos familiares chave: (1) atribuir significado às situações de adversidade, através de uma narrativa coerente criada entre os elementos, que os ajuda a dar significado à situação, proporcionando colaboração, competência e confiança para superarem os desafios familiares (Walsh, 1996); (2) facilitar uma perspetiva positiva, uma vez que a esperança promove energia para ultrapassar os desafios; e (3) transcendência e espiritualidade, que oferecem à família significado, propósito e conexão além dos próprios, da família e dos problemas. Para além disso, transmitem clareza sobre a vida, conforto em momentos de adversidade, tornam os eventos inesperados menos ameaçadores, e promovem a aceitação de situações que não podem ser

alteradas (Walsh, 2002; 2003a; 2003b; 2006).

Os padrões organizacionais surgem como segunda dimensão da resiliência familiar e mantêm-se através de normas externas e internas, influenciadas pelos sistemas de crenças culturais e familiares (Walsh, 2006). Assim, para lidar com uma crise, as famílias mobilizam e organizam os seus recursos, atenuam as tensões e reorganizam-se de forma a adaptarem-se às condições de mudança (Walsh, 2006). Os padrões organizacionais englobam os seguintes processos familiares chave: (1) flexibilidade, isto é, capacidade de as famílias de se adaptarem às mudanças exigidas a nível ambiental e/ou de desenvolvimento, tanto normativas como não-normativas, através da recuperação e reorganização familiar, e da seleção de várias estratégias que podem ser úteis face aos diversos desafios; (2) conectividade ou coesão, que se refere ao vínculo afetivo e estrutural entre os elementos da família; e (3) recursos sociais e económicos, uma vez que estes são capazes de providenciar segurança financeira, assistência e suporte social, através das redes sociais de apoio (Walsh, 1996; 2003b; 2006).

Por fim, os processos comunicacionais – terceira dimensão – são descritos como facilitadores de apoio mútuo e de resolução de problemas, uma vez que podem oferecer clareza a situações de crise, estimulando a expressão emocional aberta e promovendo a resolução colaborativa de problemas (Walsh, 2003b; 2006). Os processos de comunicação são organizados em três processos familiares chave: (1) a clareza, uma vez que quando os significados dos eventos são discutidos, isso permite dar sentido ao evento *stressante*, e a família pode avaliar em conjunto qual a melhor forma de lhe dar resposta; (2) a partilha emocional aberta, que passa pela partilha de sentimentos com base na tolerância pelas diferenças; e (3) a resolução de problemas de forma colaborativa, através da identificação de problemas e fontes de *stress*, procura de ideias criativas de resolução de problemas, decisão partilhada, gestão dos conflitos, foco em metas alcançáveis e aprender a lidar com o fracasso (Walsh, 2003b; 2006).

De acordo com a autora, este modelo, ou estrutura, da resiliência familiar, não pretende ser uma tipologia de traços de uma família resiliente, mas sim um conjunto de processos dinâmicos interativos, envolvendo forças e recursos, que os elementos da família podem mobilizar dentro do seu sistema familiar e nas transações com o contexto (Walsh, 2016). Além disso, estes

processos podem ser expressos de várias formas, uma vez que estão relacionados com as normas culturais e preferências familiares, e a sua relevância e utilidade varia conforme as diferentes situações de adversidade e desafios ao longo do tempo (Walsh, 2016).

1.4 Investigação sobre resiliência familiar

O conceito de resiliência familiar tem sido utilizado para enquadrar questões de investigação que pretendem compreender melhor a forma como as famílias ultrapassam adversidades (Lietz & Strength, 2011). De modo geral, a investigação sobre resiliência tem beneficiado de várias abordagens conceituais, assim como de várias abordagens metodológicas (Card & Barnett, 2015). Contudo, as metodologias qualitativas têm sido consideradas uma poderosa estratégia no que respeita ao estudo deste complexo conceito (Gale & Dolbin-MacNab, 2014).

De acordo com Ungar (2003) foram identificadas duas lacunas no estudo da resiliência que levaram à adoção desta abordagem metodológica: primeiro a determinação do que é ou não é um fator de risco, dada a multiplicidade destes fatores; segundo, que fatores sociais e culturais são decisivos na boa ou má adaptação, uma vez que esta ideia torna o conceito de resiliência contextualmente específico e culturalmente dependente. Assim, a metodologia qualitativa começou a ser utilizada no estudo deste conceito, dado que a relação entre estes fatores e os seus resultados é mediada pelos significados que lhes são atribuídos (Ungar, 2003). Esta metodologia permite obter dos elementos do sistema familiar os seus significados sobre as interações e relacionamentos familiares, compreender os vários pontos de vista sobre os processos relacionais (Ganong & Coleman, 2014), identificar os processos relevantes para a experiência vivida pelos participantes, descrever fenómenos em contextos muito específicos, dar voz a minorias que representam resultados positivos únicos, evitando ainda a generalização, mas facilitando a capacidade de transferência de resultados (Ungar, 2003).

O número de estudos sobre resiliência familiar que utilizam a metodologia qualitativa tem aumentado (Ungar, 2003), sendo isto corroborado por uma breve revisão bibliográfica utilizando palavras-chave como, processos familiares, forças familiares, adaptação familiar, e/ou

resiliência familiar. Desta revisão retiraram-se alguns estudos considerados pertinentes para a investigação sobre esta temática, que serão apresentados seguidamente.

Lietz (2007; Lietz & Strength, 2011) realizou dois estudos com o objetivo de compreender como é que as famílias mantinham um bom funcionamento mesmo perante uma situação difícil. Nas entrevistas realizadas com famílias que enfrentavam alguns eventos *stressantes* não-normativos (e.g., alcoolismo, doenças na infância, perdas familiares), era-lhes pedido que partilhassem como experienciavam a vivência desses eventos e, desse modo, a autora identificou, em ambos os seus estudos, dez forças familiares: (1) *appraisal* (encontrar significado para as dificuldades da família), (2) definição de limites (separar o sistema familiar de influências não saudáveis, como por exemplo, distanciarem-se de amigos que continuavam a ser alcoólicos), (3) comunicação (expressões verbais e não-verbais dos pensamentos e sentimentos sobre o momento de crise familiar), (4) compromisso (manter a família unida e forte), (5) criatividade/flexibilidade (encontrar soluções), (6) humor, (7) *insight* (compreenderem as suas dificuldades), (8) iniciativa (vontade de agir de acordo com as necessidades da família), (9) espiritualidade (sistema de crenças que oferece direção e força para a família), e (10) suporte social (dar e receber ajuda emocional e prática, seja de familiares, amigos ou prestadores de serviços). Surge, ainda, um outro estudo, desta vez focado em famílias adotivas, uma vez que a estas são colocados alguns desafios como o aumento das exigências familiares, o *stress* emocional, as emoções e comportamentos difíceis das crianças de instituições, e a possível falta de informação (Lietz, Julien-Chinn, Geiger, & Piel, 2016), e no qual foram encontradas as mesmas dez forças do processo de resiliência familiar de Lietz (2007).

Bayat (2007) centrou-se em compreender a resiliência familiar em famílias com crianças com autismo e questionando, por exemplo, quais as implicações do autismo na vida familiar, identificou como principais forças a união/proximidade familiar, dar significados positivos ao diagnóstico da criança, e a espiritualidade. Na sequência do estudo anterior, Ahlert e Greeff (2012) identificaram algumas forças adicionais na adaptação de famílias com crianças surdas: o tempo em família, as rotinas, o suporte social, a comunicação, a capacidade de resolução de problemas, e a aceitação. O autor

verificou ainda que o suporte social (tanto escolar e profissional, como da família imediata e alargada) e a espiritualidade surgiram como as principais forças no processo de adaptação e aceitação ao diagnóstico.

Por sua vez, Deist e Greeff (2015) focaram-se na resiliência familiar em famílias com um elemento com demência. Para dar resposta à questão de quais as principais características familiares e estruturas de apoio que ajudam as famílias a superar as dificuldades de prestação de cuidados a um elemento com demência, surgiram três temas: (1) as características familiares internas, como a espiritualidade, os padrões de comunicação positiva (clareza e partilha), a proximidade familiar (passarem tempo juntos), a atitude positiva (pensamentos positivos, humor, tempo de lazer, e viver o presente), a flexibilidade e a consistência (rotinas familiares); (2) os recursos familiares externos, como o suporte social (e.g., família alargada, grupos da comunidade, instituições religiosas, outras pessoas com problemas idênticos, entre outros) e o suporte financeiro de outros familiares; e (3) a gestão da doença, como a gestão dos sintomas, aceitação do diagnóstico e estarem informados.

Por fim, destaca-se o estudo português de Cunha (2011) sobre adaptação e resiliência familiar na doença crónica pediátrica, que utilizou a análise temática para analisar duas grandes dimensões: o (1) impacto da doença na família, e a (2) adaptação familiar. Na primeira dimensão surgiram alguns temas como: as exigências ligadas ao aparecimento da doença, as mudanças na vida familiar, as preocupações com o futuro, entre outros. Quanto à dimensão da adaptação familiar, os temas encontrados foram: a cooperação familiar, o apoio dos sistemas envolventes, o controlo da doença, a normalização da experiência, a relativização do papel da doença, a visão positiva e a esperança, a comparação com o passado, e a perceção de competência (Cunha, 2011). Tanto os temas da primeira dimensão como da segunda foram, ainda, divididos em subtemas.

II - O presente estudo

De forma a contribuir para a investigação sobre resiliência familiar em Portugal, o presente estudo pretende compreender de que forma são vivenciados períodos de crise familiar por famílias com filhos jovens adultos, incluindo a identificação dos recursos familiares que estas famílias reportam

ativar nestes períodos.

Este estudo encontra-se delimitado a uma etapa específica do ciclo evolutivo familiar, a etapa da família com filhos adultos, cujas principais tarefas desenvolvimentais consistem em: (1) facilitar a saída dos filhos de casa, com vista à construção autónoma das suas próprias vidas, (2) renegociar a relação do casal, e (3) aprender a lidar com o envelhecimento, primeiramente face às gerações mais idosas e posteriormente face ao próprio (Alarcão, 2006; Relvas, 1996). Um dos motivos pela escolha desta etapa prende-se com as atuais exigências que marcam este período, principalmente no que respeita à primeira tarefa referida. Na sequência de várias transformações macrosociais, esta etapa tem assumido contornos particulares, como o contínuo da dependência dos filhos em relação aos pais, não havendo uma passagem direta da adolescência para o mundo adulto (Arnett, 2000; 2015). Neste enquadramento, Arnett (2000) propôs a designação *adulthood emergente* (*emerging adulthood*) para um novo período de desenvolvimento individual, durante o qual os indivíduos já não são adolescentes, mas ainda não possuem as características normativas da idade adulta. Estudos empíricos (e.g., Andrade, 2010; Arnett, 2001; Arnett, Žukauskiene, & Sugimura, 2014; Mendonça, Andrade, & Fontaine, 2009) demonstraram que entre os critérios para se considerarem adultos, os jovens destacam: a responsabilidade pelos seus atos, tomar decisões de forma autónoma, decidir as suas crenças e valores, estabelecer um relacionamento igualitário com os pais, e ser economicamente independentes, sendo este último critério assinalado como o principal responsável por não se sentirem completamente adultos. Atendendo à situação do mercado de trabalho e à exigência da prolongada formação que se verifica hoje em dia, que não oferece garantias de independência em relação aos pais, a transição para a idade adulta é, cada vez mais, marcada pela indefinição, incerteza e complexidade (Arnett, 2015).

Uma transição de etapa no ciclo evolutivo familiar é sempre um momento de desafio e de provocação à organização familiar, o que pode conduzir a dúvidas sobre os equilíbrios relacionais existentes, que tanto pode resultar em transformação e crescimento, como também pode resultar num bloqueio das relações (Cigoli & Scabini, 2006). Neste enquadramento, optámos por restringir o presente estudo a famílias com filhos jovens adultos

(18-30 anos), um período marcado por particulares exigências para as relações familiares e para o seu desenvolvimento (Oliveira et al., 2019; Tanner, 2006). Estas exigências são coloridas pelos vários desafios que este período traz às famílias, como a necessidade de desenvolverem a sua maturidade filial e parental, assim como, a resposta que o subsistema parental tem de dar às necessidades de autonomia e de dependência dos filhos jovens adultos (Aquilino, 2006).

Este período é, também, marcado por mudanças positivas nas relações familiares, como uma melhor comunicação e maior reciprocidade entre pais e filhos (Crocetti & Meeus, 2014). Além disto, o suporte familiar nesta etapa é uma característica que também tem grande importância para os adultos emergentes (Oliveira et al., 2019), uma vez que à medida que um jovem entra na idade adulta, este procura na sua família orientação e apoio para enfrentar desafios e experiências de vida (Tsai et al., 2013).

A razão pela escolha desta etapa prende-se com o facto de ser considerada uma transição no ciclo evolutivo familiar que exige mudanças nas relações familiares a fim de dar resposta aos novos objetivos e desafios, nos quais se vão destacar as suas forças e fraquezas (Cigoli & Scabini, 2006). Desta forma, este momento de transição pode tornar-se particularmente útil para que os elementos reflitam sobre a forma como ultrapassaram outros momentos de crise prévios. Esta reflexão conjunta sobre o modo como ultrapassaram outros momentos difíceis pode, também, ser facilitada devido à relação adulto-adulto que é agora estabelecida entre os elementos do sistema familiar (Alarcão, 2006; Carter & McGoldrick, 1995; Relvas, 1996), sendo esta uma outra razão para a escolha desta etapa. Esta nova forma de relacionamento permite desenvolver uma maior reciprocidade, respeito e relações familiares menos hierarquizadas, conduzindo a uma nova perspetiva sobre o significado de família e a um sentimento de responsabilidade mútua pelo bem-estar familiar (Tsai et al., 2013). Assim, os elementos do sistema familiar conseguem transmitir as suas opiniões num ambiente de maior proximidade e respeito, sendo possível refletirem conjuntamente sobre períodos difíceis que ultrapassaram, e como isso os pode ajudar em momentos difíceis posteriores, seja no momento atual, como em desafios futuros com que a família se depara.

III - Metodologia

Uma posição epistemológica construcionista permite ver a realidade humana como uma construção que é compreendida através da linguagem e sustentada nas ações e nos significados, que derivam da partilha de crenças, opiniões e valores (Gergen & Gergen, 2000). Esta lente teórica vê a metodologia qualitativa, adotada no presente estudo, como potencialmente útil para recolher dados em investigações com famílias (Puig, Koro-Ljungberg, & Echevarria-Doan, 2008), sendo considerada uma poderosa aliada para a compreensão das experiências vivenciadas pelas famílias, para explorar os significados que lhes são atribuídos (Gale & Dolbin-MacNab, 2014), e conseqüentemente, para compreender que processos utilizaram as famílias para ultrapassar os momentos difíceis por elas identificados. Utilizar a perspetiva sistémica aliada a uma metodologia qualitativa nos estudos com famílias promove uma visão que investiga, compreende e fortalece os recursos da família, através do estudo da perceção dos elementos sobre as suas experiências de vida e das suas interações com o contexto (Böing, Crepaldi, & Moré, 2008). Desta forma, a metodologia qualitativa torna possível desenvolver conceitos, medidas e modelos sobre os processos familiares, permitindo-nos aproximar da complexidade da vida familiar (Carr & Springer, 2010).

3.1 Procedimentos e materiais

A lente construcionista vê as entrevistas de investigação como eventos socialmente situados, nos quais os relatos são co-construídos pelos entrevistadores e entrevistados, e serão o foco de análise (Roulston, 2014). A realização de entrevistas tem algumas vantagens, como: o possível ajuste das questões da entrevista conforme for necessário, a recolha de outras informações apenas colocando outra questão, a recolha de informação verbal e não-verbal, e a recolha de informação diversificada (Gale & Dolbin-MacNab, 2014; Wilkinson & Birmingham, 2003). A sua realização permite a compreensão dos significados, valores e opiniões a respeito das experiências vividas, através de um diálogo aberto que faz emergir aspetos significativos sobre a temática apresentada (Fraser & Gondim, 2004).

Neste estudo foram realizadas entrevistas semiestruturadas, onde o entrevistador/investigador é responsável pela condução das entrevistas e utiliza questões abertas pré-determinadas na forma de um guião para que os entrevistados possam moldar as suas informações (Wilkinson & Birmingham, 2003). Optou-se por realizar entrevistas semiestruturadas familiares conjuntas, ou seja, estavam presentes vários elementos do sistema familiar, na medida em que esta abordagem visa a co-criação de uma realidade familiar conjunta no contexto da entrevista (Reczek, 2014). Permite, ainda, observar a dinâmica familiar como, por exemplo, de que forma os elementos da família negociam, comunicam entre si, e como interagem sobre um tópico específico, oferecendo ao investigador uma visão das alianças, papéis, conflitos e dinâmicas familiares (Reczek, 2014).

A forma utilizada para recolher os dados das entrevistas foi a gravação áudio, uma vez que durante as entrevistas é produzida uma grande quantidade de dados (Wilkinson & Birmingham, 2003). Em todas as entrevistas foram respeitados os procedimentos éticos, começando-se pela leitura e assinatura do consentimento informado (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2011), no qual constavam as informações sobre o tema de investigação, a questão da utilização do gravador para o registo das entrevistas, a duração média da entrevista (uma hora e 30 minutos) e a confidencialidade dos dados recolhidos (cf. Anexo A). Após a assinatura do consentimento informado, era apresentado o guião da entrevista e recolhiam-se os dados sociodemográficos de todos os elementos do sistema familiar presentes (e.g., idade, nível de escolaridade, situação profissional atual). De seguida, dava-se início à aplicação do guião.

De referir que o presente estudo decorre de um projeto de investigação mais alargado focado na adaptação familiar de famílias com filhos jovens adultos a exigências macroeconómicas. Assim sendo, o guião foi estruturado de uma forma idêntica à construção de um livro (o livro da “Vida das famílias em tempos de crise”) e estava organizado em quatro capítulos, com objetivos e marcos temporais diferentes, em que três desses quatro capítulos estavam relacionados com a crise macroeconómica, explorando as exigências que esta trouxe às famílias e de que forma deram resposta a essas exigências. Ao capítulo no qual o presente estudo se baseou foi dado o título “Um período difícil para a família” (cf. Anexo B), e as famílias eram convidadas a

partilharem com as investigadoras um período que tenha sido particularmente difícil, à parte da crise macroeconómica, com o objetivo de se recolher informação sobre os processos de ajustamento e adaptação familiar a uma situação prévia de adversidade. Como último momento da entrevista, as famílias davam um título aos seus capítulos e ao seu livro.

3.2 Procedimentos de seleção e recolha da amostra

O projeto de investigação no qual este estudo se insere segue um desenho de investigação sequencial misto, compreendendo, em primeiro lugar, uma componente quantitativa, e, em segundo lugar, uma componente qualitativa, na qual este estudo se insere. Esta segunda componente previa a recolha de uma amostra de famílias que cumprissem os seguintes critérios de inclusão: (1) apresentarem uma estrutura nuclear intacta, (2) terem pelo menos um membro do sistema filial (a) com uma idade compreendida entre os 18 e os 30 anos e (b) que esteja numa fase de transição do ensino superior para o mercado de trabalho (i.e., estar no último ano de formação ou ter terminado o curso no máximo há dois anos).

Primeiramente foi realizado um estudo-piloto com duas famílias, com o guião anteriormente apresentado, para identificar e/ou corrigir algum aspeto do mesmo, ou eliminar alguma questão ambígua, e simultaneamente obter *feedback* sobre a estrutura e a informação que é possível retirar com as questões escolhidas (Wilkinson & Birmingham, 2003). Posteriormente a recolha da amostra dividiu-se em duas fases.

A primeira fase de recolha consistiu em contactar elementos das famílias que tinham deixado o seu contacto telefónico após participarem no preenchimento de questionários de autorresposta da componente quantitativa do projeto de investigação referido. Esses elementos foram contactados por via telefónica, tendo-lhes sido explicado os objetivos e principais procedimentos desta nova fase do projeto. No total, foram contactadas 13 famílias, tendo-se verificado que nove cumpriam todos os critérios de inclusão definidos. Esses elementos foram, então, convidados a participar no presente estudo e a convidar os seus familiares a participarem também. Destas nove famílias, cinco aceitaram participar e quatro recusaram (e.g., pouco interesse no estudo por parte de alguns elementos, falta de disponibilidade a nível de

tempo). A segunda fase da recolha envolveu uma amostra de famílias que não participaram na componente quantitativa do projeto de investigação referida, tendo sido identificadas através da rede de contactos dos membros da equipa de investigação. Estas famílias foram contactadas, por via telefónica, pessoalmente, ou pelas redes sociais, e foram convidadas a participar no estudo, tendo sido explicados os objetivos e os principais procedimentos da recolha dos dados. Nesta fase, foram contactadas 13 famílias, das quais 10 respeitavam os critérios de inclusão do estudo. Destas 10 famílias, sete aceitaram participaram e três recusaram (e.g., pouca disponibilidade por parte do subsistema parental para a realização da entrevista). No total, foram realizadas 14 entrevistas, agregando as entrevistas do estudo-piloto e as da primeira e segunda fase da recolha de dados.

A todas as famílias que aceitaram participar no estudo foi deixado ao seu critério a escolha do espaço para realizar a entrevista. Duas das 14 famílias entrevistadas preferiram fazer a entrevista num espaço público, tendo-se optado pela sala de estar de um hotel. As restantes famílias ofereceram a sua casa como espaço para a entrevista. As datas e horas das entrevistas foram marcadas conforme a disponibilidade tanto das famílias como da equipa de investigação. Todas as entrevistas foram realizadas entre outubro de 2018 e janeiro de 2019.

Atendendo ao objetivo do presente estudo, foram selecionadas para a análise seis entrevistas das 14 realizadas. Estas famílias foram aquelas que identificaram facilmente um momento difícil específico que previamente atravessaram, de forma distinta de outras famílias que (a) não identificaram nenhum período, ou (b) identificaram vários períodos difíceis sem, contudo, chegarem a um acordo sobre qual o mais significativo. A amostra que será descrita seguidamente envolve assim um conjunto de seis famílias, e está sintetizada na Tabela 1.

3.3 Participantes

A idade dos elementos presentes nas entrevistas selecionadas para este estudo variou entre os 21 e os 60 anos. O intervalo de idade dos pais variou entre 52 e 60 anos, e o intervalo de idade dos filhos presentes nas entrevistas

variou entre 21 e 26 anos. Além disso, predominou o sexo feminino, uma vez que desta amostra fazem parte quatro filhas do sexo feminino e três filhos do sexo masculino. Considerando apenas os filhos que se inseriam nos critérios selecionados para este estudo, três dos seis filhos tinham terminado a formação no ensino superior e estavam a estagiar ou a trabalhar, e os outros três também tinham terminado a formação no ensino superior, mas estavam à procura de emprego ou estágio.

Atendendo aos critérios do Instituto Nacional de Estatística (2014), as seis famílias selecionadas pertencem à região Centro - quatro famílias residiam em zonas predominantemente rurais, e as outras duas famílias residiam em zonas urbanas. Tendo em conta a escolaridade e profissão dos pais, a maioria das famílias situava-se num nível socioeconómico médio (Simões, 2000).

Tabela 1. Caracterização da amostra

	Nº elementos na entrevista	Nível socioeconómico	Idade filho inserido nos critérios	Sexo do filho inserido nos critérios	Situação profissional do filho que se insere nos critérios
Família 1	3(4)	Médio	24	Feminino	Empregado
Família 2	3(4)	Médio	26	Feminino	Estágio profissional
Família 3	3(4)	Baixo	25	Feminino	Desempregado
Família 4	3(4)	Baixo	22	Feminino	À procura de estágio profissional
Família 5	3(3)	Médio	25	Masculino	Empregado
Família 6	4(4)	Médio	26	Masculino	Desempregado

3.4 Análise de dados

No seguimento da posição epistemológica referida, foi utilizada a análise temática (Braun & Clarke, 2006) para identificar, analisar e descrever os significados e recursos que estas famílias utilizaram para ultrapassar os momentos difíceis por elas identificados. A primeira etapa desta análise foi a transcrição das gravações das entrevistas, que permitiu a familiarização com os dados recolhidos (Braun & Clarke, 2006).

De seguida, utilizou-se o *software* NVivo 12 para gerar os primeiros códigos e temas provenientes dos dados das entrevistas (Wilkinson & Birmingham, 2003). O presente estudo seguiu um nível de análise temático teórico, ou seja, a codificação foi mapeada com base na abordagem teórica da questão de investigação e, por isto, os seus temas são latentes/interpretativos, uma vez que a análise produzida não foi apenas uma descrição dos significados e recursos, mas também a procura pelo que dá forma aos significados (Braun & Clarke, 2006; Daly et al., 2007). Desta forma, procedeu-se à construção de um mapa temático suportado por dois modelos: o modelo FAAR (Patterson, 1988), para identificar as exigências do momento difícil e do desequilíbrio exigências-capacidades que esse momento implicou, e o modelo da resiliência familiar de Froma Walsh (2006), para identificar os processos familiares que estas famílias mobilizaram para responder a esse momento difícil e, assim, compreender de que forma se adaptaram às exigências desse momento.

Depois de definido o mapa temático, que compreendia temas, subtemas e os seus respetivos códigos, procedeu-se à sua revisão, ou seja, leram-se todos os códigos obtidos para cada tema/subtema para confirmar se formavam um padrão coerente (Braun & Clarke, 2006). Posteriormente realizou-se uma nova revisão, mas desta vez para considerar a validade dos temas em relação aos dados, e para verificar se o mapa temático refletia os significados do conjunto de dados como um todo (Braun & Clarke, 2006). Nesta última etapa, codificaram-se mais alguns dados, recodificaram-se outros e redefiniu-se o nome de alguns temas e subtemas.

IV – Resultados

Através da análise temática realizada obteve-se um mapa temático constituído por quatro temas (Figura 1). Cada um dos temas foi categorizado, nomeado e definido conforme as características dos códigos que compõem cada um, e todos estão divididos em vários subtemas, para os quais será apresentado pelo menos um excerto como exemplo.

O primeiro tema – *Exigências* – diz respeito aos vários tipos de exigências que o evento *stressante* identificado trouxe para as famílias. O segundo tema – *Período de desequilíbrio* – reporta-se à vivência do momento

de crise que o evento *stressante* originou. Depois de identificadas as exigências e a forma como experienciaram um momento de crise, as famílias identificaram e descreveram alguns dos recursos que consideraram terem utilizado para ultrapassarem a situação, e por isso, o terceiro tema foi nomeado de *Processos familiares de adaptação*. Por fim, as famílias descreveram de que forma consideravam que terem passado por esse momento difícil se refletiu ou reflete em outros momentos difíceis, o que originou um quarto tema, designado por *Resultados de resiliência*.

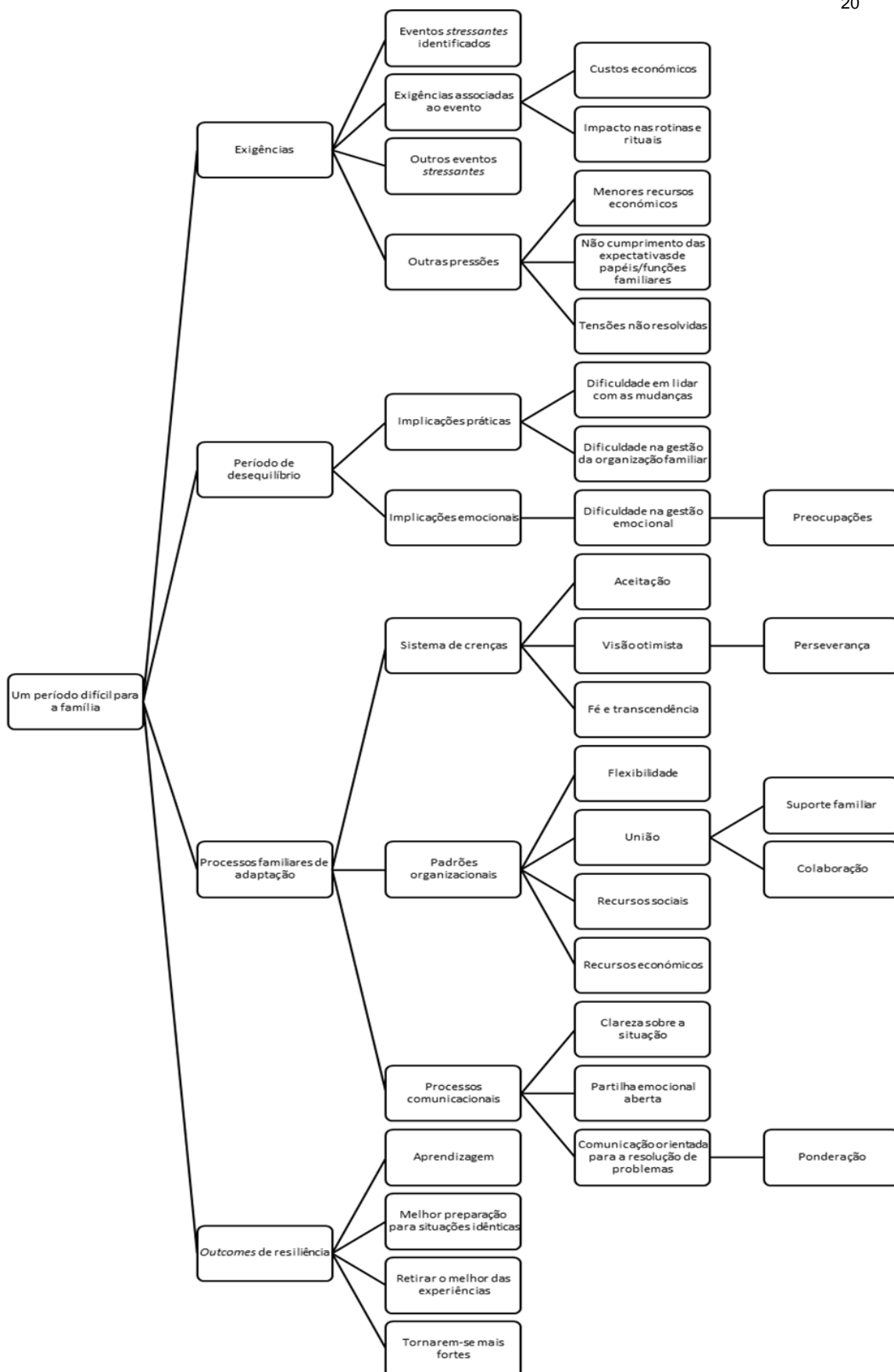


Figura 1. Árvore de categorias elaborada pelo software NVivo 12.

4.1 Exigências

Tal como solicitado, as famílias começavam por identificar um evento *stressante* que teriam enfrentado no passado, descrevendo as exigências que esse evento lhes tinha trazido. Verificou-se que os participantes descreviam também outros eventos difíceis pelos quais passaram em simultâneo com o identificado, ou que consideravam que também tinham influenciado o nível de exigências que este evento lhes trouxe. Desta forma, foram identificados quatro subtemas: evento *stressante* identificado; exigências associadas ao evento; outros eventos *stressantes*; e outras pressões.

4.1.1 Evento *stressante* identificado

Na Tabela 2 é apresentado o evento *stressante* que cada família identificou, com uma ou duas citações de ilustração por parte dos elementos.

Tabela 2. Evento *stressante* identificado

	Evento <i>stressante</i>	Citação
Família 1	Doença crónica num elemento da família	<i>“Eu acho que foi a vinda dos meus sogros, entre aspas, da minha sogra, porque o meu sogro depois teve de ir para o meu cunhado, mas foi um período muito difícil para lidar...conseguimos conciliar aqui o nosso trabalho com a doença que a minha sogra tinha, que, pronto, tinha doença de Alzheimer e era muito complicado (...) não sabíamos lidar com aquilo...” (M¹)</i>

¹ Em todas as citações apresentadas a letra M corresponderá a algo que a mãe disse, P ao pai, Fo ao filho e Fa à filha.

Família 2	Mudança de cidade e construção de um novo projeto/casa	<p><i>“Para a família toda, incluindo os quatro...eu diria talvez esse período, embora elas [filhas] tivessem menos noção, mas elas foram diretamente afetadas, muito diretamente afetadas...tirando esta zona da crise, que estamos fartos de falar nela não é, diria que foi aquela fase que nós para cá viemos” (M)</i></p> <p><i>“Com duas crianças pequenas, eu sem emprego, e nós começámos a construir uma casa...foi difícil superar isso tudo...elas passaram muito mal” (M)</i></p>
Família 3	Emigração de um elemento do subsistema filial	<p><i>“Talvez agora o período em que a A² foi para fora...foi muito difícil...há cerca de dois anos” (Fa)</i></p>
Família 4	Saída de casa do subsistema filial	<p><i>“Pronto, mas sim, essa preocupação vem desde que eu fui para B, foi logo uma preocupação pra ele” (Fa)</i></p> <p><i>“Andava assim mais ou menos, ela ligava-me ou assim eu andava mais ou menos, chegava à noite é que eu sentia mais a falta dela, pronto...e assim passámos, passa hoje, passa amanhã, passa o outro dia, ela ao fim-de-semana vinha...” (M)</i></p>
Família 5	Episódio de doença aguda	<p><i>“Eu estou-me a lembrar, por exemplo, numa altura em que o P estava a estudar e eu tive que meter baixa...essa altura aí foi um bocadinho complicado (...) fui operada à vesícula, depois passado tempo à apêndice, e tive ali um tempo que tive de meter baixa...” (M)</i></p>

² Todos os nomes próprios ou de cidades/localidades serão apresentados apenas pela sua inicial para manter a confidencialidade dos dados.

Família 6	Problemas de saúde mental num elemento do subsistema filial	<i>“Quando o D, já ali na escola da C, o D na altura não conseguia socializar como ele socializa hoje, e ele há-de concordar comigo, pronto. Foi o eu ter necessidade de o ter que levar a um psiquiatra porque ele andava a ficar deprimido, eu andava a ser alertada” (M)</i>
-----------	---	---

4.1.2 Exigências associadas ao evento

Foram identificados dois tipos de exigências associadas ao evento *stressante* inicialmente identificado: (1) custos económicos e (2) impacto nas rotinas e rituais da família.

(1) Os custos económicos diziam respeito às exigências monetárias que o evento trouxe para o sistema familiar. Por exemplo, na família 1, um dos seus elementos referiu que *“pagava um medicamento que vinha, que tinha 28 comprimidos, que custava 110 ou 115€, e não dava para um mês” (P)* e a família 5 referiu que *“a baixa é sempre um bocadinho menos que o ordenado, mas pronto, nós naquela altura temos que viver na mesma, e até a baixa vir depois leva aquele bocadinho” (M)*.

(2) O impacto nas rotinas e rituais foi sentido pelas famílias devido (a) ao acréscimo de tarefas no dia-a-dia e (b) devido à modificação dos momentos vividos em família:

(a)³*“depois chegava a casa ainda tinha que a ir lavar, preparar, deitar e não sei quê, dormia aquele sono...nós depois, eu a maior parte dos dias deitava-a, vinha-me embora e ela ficava lá com o irmão, e eu vinha tratar de outras coisas cá” (família 1; M); “nós em termos familiares, deitávamo-nos entre as onze e as onze e meia, até porque as crianças tinham que ir para a cama, e eles voltavam para a casa trabalhar” (família 2; Fa);*

³ As divisões de texto representadas por (a), (b) ou (c) corresponderão a exemplos dentro dos temas e sub-temas da análise, para a sua melhor organização e visualizações/apreensão.

(b) *“no início a minha cunhada vinha buscá-la ao fim-de-semana e era sempre um tormento (...) ao domingo era o único dia que eu tinha para ver os meus pais (...) preferia às vezes ficar com ela [sogra] do que ver que era sempre um tormento”* (família 1; M); *“é a falta...nós estamos habituados a estar em família à noite (...) porque é à noite que a gente se reúne (...) é o convívio que a gente precisava de estar ali, eu por exemplo olho pra esta e ela olha pra mim, quase nem temos palavras”* (família 4; P).

4.1.3 Outros eventos *stressantes*

As famílias descreveram, também, outros eventos que (a) ocorreram em simultâneo com o evento *stressante* identificado, ou que (b) ocorreram no passado:

(a) *“o meu sogro foi operado, teve o AVC, depois ficou internado em Coimbra, enquanto ela veio, pronto ficou logo aqui com a gente”* (família 1; M); *“o facto de irmos sem emprego, sem casa, com uma casa arrendada (...) com duas crianças pequenas”* (família 2; M);

(b) *“ela no 12º para aí, teve uma depressão, e os amigos em vez de a apoiarem e ajudarem não...e então ela ficou sem esse suporte (...) pronto depois essa fase passou, mas perdeu os amigos que ao fim e ao cabo não eram amigos porque a abandonaram, ninguém a ajudou a ultrapassar”* (família 3; M); *“limita-lhe a qualidade de vida [problemas decorrentes de uma operação à coluna, no pai], limita-lhe o que ele consegue executar até mesmo que seja em tarefas de casa ou até mesmo no próprio trabalho. Isso é um fator limitante”* (família 6; Fo).

4.1.4 Outras pressões

As famílias identificaram também outras pressões que aumentaram o impacto do evento *stressante*, nomeadamente (1) menores recursos económicos, (2) não cumprimento das expectativas de papéis/funções familiares, e (3) tensões não resolvidas associadas a eventos prévios.

(1) Neste caso, os menores recursos económicos não eram referentes aos gastos que o evento *stressante* identificado trouxe, mas sim referentes a fatores externos adicionais com que a família teve de lidar: *“nós começámos a construir uma casa no boom da construção (...) era tudo caro”* (família 2; M); *“a minha esposa fatura pouco (...) e eu o meu vencimento praticamente não dá para extravagâncias...tem que estar aqui preso mais ou menos enquanto ela não acabar”* (família 4; P).

(2) O não cumprimento das expectativas de papéis/funções familiares surgiu, também, como uma tensão sentida pelas famílias, uma vez que algumas descreveram que sentiram (a) pouco suporte familiar, (b) pontuaram que as características individuais de um dos elementos tornaram o evento inesperado, e (c) outras famílias sentiram que as características individuais de um dos elementos aumentaram o impacto do evento na família:

(a) na família 2 os elementos referiram terem sido abandonados numa altura difícil *“os pais dele nos abandonarem por completo, e nós estávamos numa fase muito difícil do ponto de vista emocional”* (M);

(b) *“nós não esperávamos, porque a A ao fim e ao cabo é a mais...como é que hei de dizer / é a mais pessimista da família, mas foi a que arriscou mais / ao fim e ao cabo eu achei que ela nunca iria fazer isto* (família 3; P/Fa/P);

(c) *“ela pronto é talvez a mascote da família, porque é a mais espalha brasas”* (família 4; P).

(3) As tensões não resolvidas tanto estavam associadas ao evento *stressante* identificado, como a outros eventos pelos quais as famílias passaram, sendo que, nas suas perspetivas, estas tensões tiveram impacto no acréscimo da dificuldade do evento identificado: *“depois o meu pai não aceitar, e não aceitar aquelas coisas, e sei lá, pronto são tudo coisitas que... / meu sogro nunca aceitou aquela indiferença dela porque não conseguia entender que ela não o conhecia a ele nem conhecia ninguém”* (família 1; P/M); *“porque depois a doença do pai da minha esposa também desgastou muito a nível psicológico / e depois a seguir à morte dele é que foi... nós já vínhamos sensibilizados pronto, mas depois da morte dele foi muito duro, porque nos sentimos perdidos”* (família 2; P/M); *“estás a ver ao ponto de tu aquilo que sabes que conheces de ti própria, que é inabalável, e começares a duvidar disso? (...) aquele ambiente todo ali estar-te a abrir essas feridas*

outra vez, não é agradável” [sentimentos decorrentes da mudança de cidade para fazer o mestrado] (família 6; Fo).

4.2 Período de desequilíbrio

Este segundo tema surgiu a partir da descrição dos participantes acerca das implicações que o evento *stressante* identificado trouxe para a vida familiar, a dois níveis: prático e emocional.

4.2.1 Implicações práticas

Estas implicações englobavam, por um lado, (1) dificuldades em lidar com as mudanças, e por outro, (2) dificuldades na gestão da organização familiar.

(1) Primeiramente, verificou-se que o evento *stressante* provocou mudanças no sistema familiar porque as famílias revelaram como foi difícil lidar com a situação e adaptarem-se a ela: *“lá está, era o não sabermos lidar com as coisas / tivemos que habituar-nos pronto, mais tarde... / porque é muito isto, as famílias sabem que eles têm aquela doença, mas até terem que lidar com a pessoa que tem aquela doença todos os dias, não sabem como é que é”* (família 1; P/M/P); *“na altura que ela foi para a A eu praticamente deixei de viver, para viver os problemas dela, e vivia só em função dela...”* (família 3; M).

(2) A dificuldade na gestão da organização familiar diz respeito à tentativa de integrar o evento *stressante* nos padrões e rotinas familiares pré-existentes: *“eu à noite raramente jantava, porque para adiantar as coisas aqui [no restaurante do qual a família é proprietária] comia qualquer coisa de pé porque ela [a sogra] tava-me logo a chamar “vamos embora que já é tarde”, e então eu custava-me que ela depois dava-lhe o sono e ficava ali assim na cadeira, também me custava vê-la assim”* (família 1; M); *“nós púnhamo-las [as filhas] na cama e voltávamos a trabalhar para a casa...e ele trabalhava no trabalho dele durante a noite, para trabalhar na casa durante o dia”* (família 2; M); *“dar-lhe o apoio [ao filho], nós termos que muitas*

vezes, ele sabe, ir daqui para o P, deixar tudo para ir para o P” (família 6; P).

4.2.2 Implicações emocionais

As famílias revelaram, também, alguma dificuldade na gestão emocional face à situação difícil com que se confrontavam: “*nós estávamos numa fase muito difícil do ponto de vista emocional...*” (família 2; M); “*fui-me bastante abaixo...os pais sofrem muito com estas coisas dos filhos*” (família 3; M); “*eu sentia-o infeliz, e isso a mim atormentava-me muito*” (família 6; M).

As (A)⁴ preocupações tiveram, também, algum peso na vivência desse momento de desequilíbrio, integrando-se esta dificuldade ao nível da gestão emocional: “*porque a nossa maior preocupação era ela não estar bem...ela não estava bem nós não conseguíamos estar bem*” (família 3; M); “*porque há logo a preocupação... / como ia ser a organização familiar; a preocupação como é que agora vamos...*” (família 5; M/P); “*eu andava sempre em pânico, eu era dependente do telemóvel*” (família 6; M).

4.3 Processos familiares de adaptação

Depois das famílias descreverem o evento *stressante* e de identificarem as exigências que enfrentaram durante esse período e suas implicações, exploraram-se os processos que as famílias ativaram para se adaptarem ao evento e às suas exigências. Estes processos foram divididos em três dimensões: sistema de crenças; padrões organizacionais; e processos comunicacionais.

⁴ As divisões de texto representadas por (A) ou (B) corresponderão à quarta coluna representada na árvore de categorias.

4.3.1 Sistema de crenças

Nesta primeira dimensão os principais processos encontrados foram: a (1) aceitação, a (2) visão otimista e a (3) fé e transcendência.

(1) A aceitação permitiu que as famílias normalizassem e contextualizassem a sua experiência, tal como descreveu a família 1 quando afirmou que *“tivemos que nos adaptar à maneira dela, à doença dela...pronto / tentar perceber uma coisa que desconhecíamos, e aos poucos e poucos conseguíamos fazer isso...”* (M/P), ou a família 4: *“tive que me mentalizar que tinha que ser assim, não é...tinha que ser assim, era bom pra ela, tinha que ser assim, não havia outra hipótese não é...pronto foi o que eu pensei, tenho que me mentalizar que tem que ser assim mesmo”* (M).

(2) Sobressai também a visão otimista destas famílias, uma vez que conseguiram manter uma perspetiva positiva perante o momento difícil, como é exemplo a família 2 quando afirmou *“enquanto houver pedras há como fazer uma casa”* (M), a família 3 *“eu tenho tendência a olhar pró copo meio cheio...não tenho muita tendência a olhar pró copo meio vazio...”* (P), ou a família 6 *“se não correr bem, corre mais ao menos”* (M). Dentro desta perspetiva positiva destaca-se a (A) perseverança e, integrada nesta, a (a) coragem:

(A) *“pessoas que deixam assim uma casa que tinham comprado para irem para uma terra...ok que eles já conheciam, mas deslocar tudo assim do nada (...) não há propriamente grandes obstáculos que depois os filhos não consigam ultrapassar, que não tenham vontade de ultrapassar / é vontade do vencer, de querer ser alguma coisa enquanto cá estamos”* (família 2; Fa/M);

(a) *“toda a gente que a conhece se admira pela coragem que ela teve, que outras pessoas com mais genica e mais...não conseguiam se calhar fazer o que ela fez”* (família 3; M).

(3) Quanto à fé e transcendência, alguns elementos destacaram a fé ao nível da espiritualidade sob a forma de crença religiosa *“eu acredito muito em Deus e tudo, e peço a Deus algumas coisas e acho que sim, que sou ouvida”* (família 4; M), e pela crença em algo maior *“parece que as coisas estão pré-definidas pelo universo”* (família 2; M). Ao nível da transcendência, foi evidenciada a vontade de alcançar um sonho de vida, como é exemplo a família 2 *“um dos elementos do agregado familiar deixou de ter*

emprego...para nada, à procura de um sonho, que era ter casa própria / ir atrás de um sonho...eu quero isto, eu vou conseguir isto” (Fa/M)”.

4.3.2 Padrões organizacionais

Os principais processos identificados nesta dimensão foram: (1) flexibilidade, (2) união, (3) recursos sociais e (4) recursos económicos.

(1) A flexibilidade foi marcada, principalmente, pela capacidade destas famílias selecionarem, alterarem ou adaptarem estratégias que podiam ser úteis face ao desafio: *“não funcionava assim, então ia funcionar assim”* (família 1; P); *“não da minha parte, não da minha parte, porque ela é que estava com medo de não chegar, eu de comboio ou de carro eu chegava lá”* (família 6; P).

(2) A maioria das famílias referiram a união como algo muito importante para elas durante o período difícil, estando esta relacionada com a conectividade/coesão: *“como nós temos esta união como família acho que isso influencia todas as nossas coisas que nós vamos conquistando”* (família 4; Fa), e na qual se integra, também, o (A) suporte familiar e (B) a colaboração (*team-work*):

(A) *“ela precisa muito do suporte da irmã / sim, sempre a tentei puxar um bocadinho, mesmo quando ela tava cá, eu dizia vem comigo, vem jantar comigo e com os meus amigos, e ela gostava”* (família 3; M/Fa); *“imagina o que é, aquilo que tu passaste anos, e não foi só sozinho, porque tiveste o apoio da família (...) é uma coisa que nunca me vou esquecer! Nunca. Nunca me vou esquecer disso (...) eu via os meus pais esforçarem-se tanto em tudo”* (família 6; Fo);

(B) *“mas é importante o casal estar unido e quererem os dois a mesma coisa”* (família 2; P); *“as equipas trabalham assim (...) cada um sabe aquilo que tem que fazer, quando é que tem que fazer, como é que há-de fazer (...) o fim é todo o mesmo, e se houver uma falha de um, o outro tem que complementar”* (família 5; P).

(3) Quanto aos recursos sociais, as famílias referiram, principalmente, o (a) apoio de instituições e o (b) papel importante dos amigos no momento difícil descrito:

(a) *“aos fins-de-semana era um problema porque saía da rotina de ir para o centro de dia, nem queria comer em casa, ela não conseguia comer nada em minha casa, até que começámos a metê-la ao domingo também e ir só buscá-la à noite para dormir”* (família 1; M);

(b) *“pessoas amigas que apareceram na altura certa e que te ajudaram a ver o mundo de outra forma que tu não vias antes”* (família 6; Fo).

(4) Sobre os recursos económicos, estes também foram importantes para as famílias, uma vez que consideraram importante ter alguns recursos de prevenção para facilitar algumas situações: *“muitas vezes eles falavam das poupanças, e que teriam as poupanças, e que se não fosse isso... eu sei que se não fosse isso, nós teríamos passado talvez por fases mesmo muito complicadas”* (família 5; Fo).

4.3.3 Processos comunicacionais

Por fim, nesta dimensão surgiram como principais processos familiares de adaptação: a (1) clareza sobre a situação, (2) partilha emocional aberta e a (3) comunicação orientada para a resolução de problemas.

(1) A clareza sobre a situação foi destacada pela maioria das famílias, afirmando que todos os elementos estavam informados sobre evento *stressante* identificado e sobre o impacto deste: *“ele [o pai] dizia-lhe logo “não, por causa da viagem vens, não ficas aí, vens” e ela [a filha] vinha... mas ela dizia às vezes “não, não é por causa da viagem, esse tempo faz-me falta, porque tenho que estudar”... / o tempo que vem pra baixo de viagem, e o tempo que vai pra cima, fazia-lhe falta pra ela fazer o que tinha a fazer”* (família 4; M/P); *“não vale a pena entrar em pormenores mas tínhamos todos conhecimento”* [dos problemas de saúde mental que o filho mais-velho atravessava] (família 6; M).

(2) A partilha emocional aberta foi um processo descrito pela maioria das famílias, e no qual se destacou a (a) tolerância entre os elementos perante um momento difícil, (b) o humor e (c) a empatia:

(a) *“o tal espírito de entreatajuda entre a família que veio ao de cima...no fundo, se não houvesse isso se calhar olha era ralhos para um lado, ralhos para o outro”* (família 1; M);

(b) *“o sentido de humor...eu acho que união e sentido de humor na nossa família é fundamental, para qualquer tipo de problema que tenhamos, acho que é assim que nós o enfrentamos”* (família 4; Fa);

(c) *“era conversar com ela... depois ela é muito nervosa, muito negativa...era tentar levar as coisas pela... / ela não nos ouvia, e ela lá com a paciência dela lá conseguiu ajudá-la, e ela lá se acalmava”* (família 3; Fa/M).

(3) A comunicação orientada para a resolução de problemas permitiu a estas famílias resolverem os problemas de forma colaborativa: *“inicialmente por ideias próprias, um pouco assim, conseguimos entrar no esquema dela para que tudo funcionasse o melhor possível”* (família 1; P); *“mais uma vez, conversámos em família”* (família 6; P). Neste processo destaca-se, ainda, a (A) ponderação, uma vez que as famílias (a) afirmaram prevenir os problemas e prepararem-se para possíveis crises futuras, e (b) tentaram procurar as soluções de uma forma ponderada:

(a) *“penso que essa prevenção, e o antecipar essa, essas crises, também me ajuda no futuro a prevenir outras crises que poderão existir...”* (família 5; Fo);

(b) *“procurar soluções em pânico cria ainda mais problemas do que os soluciona”* (família 6; Fo).

4.4 Resultados de resiliência

As famílias descreveram, ainda, as mudanças que surgiram no sistema ou nos elementos do sistema, que foram consideradas por eles uma boa adaptação. Os participantes pontuaram que, na sequência da vivência do momento de crise identificado: retiraram aprendizagens; sentem-se melhor preparados se surgir uma situação idêntica; conseguiram retirar o melhor dessa experiência que foi identificada como difícil; e consideraram que estão mais fortes.

4.4.1 Aprendizagens

A aprendizagem que as famílias referiram reportou-se, essencialmente: ao (a) aumento de conhecimentos, (b) à visão de que as experiências de vida são uma aprendizagem, e (c) à forma como aprenderam a lidar com a situação que viviam:

(a) *“abrem os nossos horizontes de conhecimento, de capacidade de trabalho, de capacidade de entender algo que está fora do nosso controlo”* (família 1; P);

(b) *“acho que todas as experiências que nós temos na vida nos ensinam”* (família 1; Fa); *“lá está, é uma aprendizagem, uma adaptação que nós fizemos e que agora registámos, digamos assim, e agora vai ser muito mais fácil pra uma próxima vez”* (família 4; Fa);

(c) *“eu aprendi a lidar, aprendi a controlar, e a contornar e a ultrapassar isto, estas situações em termos emocionais”* (família 6; M).

4.4.2 Melhor preparação para situações idênticas

Além das famílias referirem que aprenderam com a experiência que viveram, esta aprendizagem reflete-se na forma como lhe deram uso para situações idênticas que passaram posteriormente. Esta utilidade tanto se refletiu em (a) situações diárias, como (b) na forma de encararem desafios semelhantes:

(a) *“tudo o que eu tenho que tenha que fazer com os doentes [relativamente à sua profissão] acho que se calhar se não tivesse tido esta experiência antes, agora não conseguia entender tão bem”* (família 1; Fa);

(b) *“nós quando esta crise [económica] agora entrou, para nós foi suavezinho, já vínhamos habituados a lidar com isto”* (família 2; M); *“ela agora, pronto ela agora se for pra outro lado...é obvio que custa-me sempre, mas já não é tanto”* (família 4; M); *“eu fui aprendendo também a lidar com a situação dele para depois mais tarde gerir também a deste”* [filho mais novo] (família 6; M).

4.4.3 Retirar o melhor das experiências

A forma como as famílias encararam o momento difícil pelo qual passaram como algo que lhes deu aprendizagem e uma maior capacidade para enfrentarem situações semelhantes, também proporcionou a estas famílias a possibilidade de retirarem algo positivo da sua experiência: *“se calhar se eu não tivesse passado por isto antes, não sabia dar o valor do que é”* (família 1; Fa); *“ela diz muita vez, abençoada a hora que ela foi estudar para B...porque gostou”* (família 4; M).

4.4.4. Tornaram-se mais fortes

Por fim, as aprendizagens retiradas, a capacidade para enfrentarem situações idênticas, e a capacidade de retirarem o melhor da sua experiência, deu a estas famílias a possibilidade de afirmarem que se tornaram mais fortes: *“são experiências que a gente não deseja a ninguém, mas fortalecem-nos”* (família 1; P); *“eu como mãe saí mais forte”* (família 6; M).

Por fim são apresentados, na Tabela 3, os títulos que as famílias atribuíram ao capítulo que serviu de orientação para a discussão do período difícil identificado.

Tabela 3. Título atribuído ao capítulo “Um período difícil para a família”

	Título
Família 1	Tempos difíceis
Família 2	Coragem
Família 3	Superação
Família 4	Período de choque
Família 5	Zona vermelha
Família 6	Medos, obstáculos e aprendizagens

V – Discussão

A presente investigação tinha como objetivo compreender como é que as famílias da nossa amostra experienciaram um momento particularmente difícil, compreendendo as exigências que este trouxe à família, bem como que recursos utilizaram para se adaptarem e ultrapassarem esse momento. Os resultados obtidos dividiram-se em quatro temas principais: exigências, período de desequilíbrio, processos familiares de adaptação, e resultados de resiliência. Enquanto os dois primeiros temas se reportaram sobretudo ao impacto do evento *stressante* identificado, os dois últimos permitiram compreender como é que as famílias se adaptaram a esse período difícil.

Cada família da amostra, além de identificar e descrever as várias exigências que o evento *stressante* identificado trouxe, identificou e descreveu outro tipo de exigências associadas a outros eventos *stressantes* ou outras pressões (e.g., um elemento do sistema familiar não aceitar o diagnóstico de doença crónica, como descreveu a família 1; sentirem pouco suporte familiar numa altura em que precisavam, como descreveu a família 2). Estes resultados vão de encontro ao conceito de *pile-up* de exigências, tal como previsto pelo modelo duplo ABCX, mostrando que as famílias raramente são confrontadas por exigências únicas, mas sim por várias exigências, que vão variando ao longo do tempo e que interagem entre si (McCubbin & Patterson, 1983).

Uma vez que as exigências requerem mudanças no sistema familiar, à luz do modelo FAAR (McCubbin & Patterson, 1983; Patterson, 1988), podemos fazer um paralelismo entre o tema das exigências e a fase de ajustamento tal como concetualizada neste modelo. As famílias não só descreveram todo o tipo de exigências que experienciaram como, também, descreveram a forma como tentaram lidar com estas, e as pequenas mudanças que fizeram para se tentarem ajustar ao evento *stressante* (e.g., através do ajustamento das rotinas para dar resposta às exigências da doença, como descreveu a família 1). Ainda à luz deste modelo, o período de desequilíbrio corresponderia ao momento de crise familiar, no qual as famílias sentiram as exigências como superiores às suas capacidades de resposta (Patterson, 1988), descrevendo a situação como difícil de lidar e complicada, com implicações a nível prático, como a dificuldade na gestão da organização familiar (e.g., na família 6 os pais indicaram que muitas vezes deixavam tudo para irem à cidade

onde o filho estudava, darem-lhe apoio), e implicações emocionais (e.g., na família 3, a mãe descreveu como estava constantemente preocupada com o bem-estar da filha que emigrou).

Foi pedido às famílias que descrevessem o que as ajudou a adaptarem-se e a ultrapassarem o período difícil e, ao analisar os dados com o suporte teórico do modelo da resiliência familiar de Froma Walsh (2006), os resultados referentes aos processos familiares de adaptação foram divididos pelas três dimensões que o modelo apresenta: sistema de crenças, padrões organizacionais e processos comunicacionais. No que se refere ao sistema de crenças, a aceitação surgiu como um dos principais processos descritos por estas famílias para dar significado ao momento difícil que viviam e, por conseguinte, normalizarem e contextualizarem a sua experiência (e.g., na família 4 a mãe descreveu que aceitou a situação quando se mentalizou que era o melhor para a filha). Walsh (2006) afirma que a resiliência familiar é fortalecida através da aceitação da passagem do tempo e da necessidade de mudança que vai surgindo através dos novos desafios de desenvolvimento, e Deist e Greeff (2015) acrescentam que a adaptação começa quando existe aceitação, estando este processo relacionado com a capacidade dos elementos da família partilharem significados, manterem-se unidos, comunicarem e até utilizarem o humor (Lietz, 2007; Lietz & Strenght, 2011; Lietz et al., 2016), que são alguns dos processos que também foram descritos pelas famílias. A visão otimista foi outro processo do sistema de crenças que se destacou e que foi referido por praticamente todas as famílias (e.g., na família 3 o pai descreveu que costuma olhar para as situações com uma visão de “*copo meio cheio*”). O otimismo está relacionado com uma melhor adaptação familiar, uma vez que dentro desta visão as famílias tentam descobrir interpretações positivas para a experiência que vivem (Cunha, 2011), e percecionam as mudanças e obstáculos como algo normal e que lhes pode trazer uma oportunidade de crescerem enquanto família (Deist & Greeff, 2015). Dentro deste processo deu-se um particular destaque à perseverança, que é descrita por Walsh (2006) como a capacidade de persistir diante de uma grande adversidade, e é um elemento-chave na resiliência porque permite retirar o melhor de uma situação difícil e manter a determinação. A fé e a transcendência foram, também, importantes para estas famílias. A fé, ao nível da espiritualidade, foi experimentada dentro e/ou fora das estruturas religiosas

formais (Walsh, 2006) e era percebida como algo que promovia significado ao evento e que ajudava nos momentos difíceis (Ahlert & Greeff, 2012; Deist & Greeff, 2015) (e.g., na família 4 a mãe referiu acreditar em Deus e sentir que é ouvida quando Lhe pede ajuda). A transcendência, além de ter proporcionado a vontade de alcançarem sonhos de vida, permitiu também que estas famílias mantivessem a crença de terem uma influência significativa no resultado final e procurarem ativamente o melhor resultado possível (Deist & Greeff, 2015) (e.g., o período difícil que a família 2 descreveu, apesar de difícil, foi a concretização de um sonho de vida, e a mãe destacou a sua crença de “*eu quero isto, eu vou conseguir isto*”).

A forma como as famílias se mobilizaram, organizaram os seus recursos, e se reorganizaram de forma a adaptarem-se às exigências de mudança, remete-nos para os padrões organizacionais (Walsh, 2006). A flexibilidade foi um processo importante nestas famílias, que surgiu quando as famílias descreveram como se tentaram adaptar às mudanças que decorreram das exigências, tanto normativas como não-normativas (Walsh, 2006), e pode ser observado, também, a partir da vontade de tomarem iniciativa e irem tentando responder às exigências de formas diferentes e consoante o que melhor funcionasse (e.g., a família 1 descreveu como experimentaram várias estratégias para dar resposta às exigências da doença “*não funcionava assim, então ia funcionar assim*”). Esta flexibilidade pode relacionar-se, também, com a crença que as famílias tinham sobre a sua capacidade de influenciar o resultado final, uma vez que a esta crença está associada a vontade de agirem e tentarem de formas diferentes atingir o melhor resultado possível (Lietz et al., 2016). No entanto, o processo que mais se destacou, dentro deste subtema, dado ter sido referido pela maioria das famílias, foi a conectividade/coesão, que era descrita por estas como união, e da qual salientaram a importância do suporte familiar e a colaboração. Esta união e suporte familiar podem ter ajudado as famílias da amostra a lidarem com o momento de crise, uma vez que as famílias funcionam melhor quando os elementos se reúnem e sabem que podem contar uns com os outros, sentindo conforto e segurança (Walsh, 2006). O suporte familiar que é considerado, pelos jovens adultos, como uma característica familiar à qual atribuem muito valor (Oliveira et al., 2019) foi, de facto, referido por estes durante as entrevistas (e.g., na família 6 o filho destaca este suporte quando

refere “o apoio da família (...) é uma coisa que nunca me vou esquecer”), o que demonstra a sua importância em momentos de crise. Além disto, o sentido de colaboração foi, também, descrito como importante para algumas famílias, dado que perante o *stress* terem trabalhado em equipa, terem-se organizado, sentirem entreadajuda entre os elementos, e terem partilhado e distribuído tarefas se tornou essencial (Bayat, 2007; Cunha, 2011). As famílias demonstraram, novamente, a sua flexibilidade através da forma como os elementos se complementaram para dar resposta às exigências (Walsh, 2003; 2006). Os recursos sociais e económicos também tiveram destaque, principalmente os recursos sociais. Esta perceção de apoio por parte dos sistemas envolventes foi muito importante para as famílias, que os utilizaram e procuraram para obterem assistência prática, apoio emocional e manterem a conexão com a comunidade (Cunha, 2011; Walsh, 2006) (e.g., a família 1 referiu a importância do lar como mais uma fonte de suporte, e a família 6 referiu a importância dos amigos), uma vez que quanto mais apoio a família receber, melhor será a sua adaptação (Ahlert & Greeff, 2012).

A adaptação familiar está, também, muito relacionada com os processos comunicacionais (Ahlert & Greeff, 2012; Deist & Greeff, 2015), que são facilitadores do apoio mútuo e da resolução de problemas (Walsh, 2006). Neste estudo, para a maioria das famílias, surgiram dois processos com particular destaque: a clareza sobre a situação e a partilha emocional aberta. A clareza é crucial para a adaptação, porque experienciar um momento de crise familiar torna-se mais compreensível e manejável quando as perceções são partilhadas, e quando os significados dos eventos são discutidos abertamente entre os elementos (Walsh, 2006), algo que foi demonstrado pelos resultados obtidos quando, por exemplo, as famílias afirmavam ter conhecimento do evento *stressante* que enfrentavam, e do tipo de exigências que este lhes trazia. A partilha emocional aberta não significa falar constantemente sobre sentimentos e emoções face ao momento de crise, mas sim reconhecer a integridade de uma situação difícil e incentivarem-se a criar um significado, apoiarem-se e reorganizarem as suas vidas (Walsh, 2006), tal como foi descrito pelas famílias, que demonstraram que houve tolerância e empatia entre os elementos, e devido a isso perceberam haver espírito de ajuda e compreensão entre os elementos. Dentro desta partilha o humor pode, também, ter sido uma ajuda para estas famílias lidarem com as situações

difíceis, reduzirem tensões e aceitarem as suas limitações, podendo ter facilitado a comunicação e a expressão de sentimentos (Lietz et al., 2016; Walsh, 2006), e de facto algumas famílias referiam o humor como algo importante para lidar com situações difíceis. De acordo com Walsh (2003b), estes dois processos, clareza e partilha emocional aberta, permitem que as famílias se sintam mais capazes de dar sentido à situação difícil pela qual passaram, e conseqüentemente estimularem a esperança e facilitar a resolução mais eficaz do problema. Assim, a conversação orientada para a resolução de problemas remete-nos para o processo de resolução de problemas de forma colaborativa, uma vez que foram descritos processos de negociação, nos quais a tolerância permitiu que discordassem e reconhecessem diferenças, com a resolução através do acordo e compromisso ou enquadramento do problema, enquanto trabalhavam para um objetivo partilhado (Walsh, 2006) (e.g., a família 6 afirmou que conversavam sobre o problema, e procuravam soluções para este de forma ponderada, referindo o filho que “*procurar soluções em pânico cria ainda mais problemas do que os soluciona*”). Esta perceção de colaboração entre os elementos remete-nos, de novo, para a importância que as famílias atribuíram à união, transmitindo a possibilidade da coesão e a resolução de problemas de forma colaborativa serem processos familiares que estão muito interligados, e que são dos processos mais importantes para a adaptação familiar.

Os resultados deste estudo sugerem que os processos familiares de adaptação descritos permitiram que estas famílias se adaptassem ao evento *stressante* através da criação conjunta de um significado positivo da situação pela qual passavam, utilizando a comunicação tanto para criarem esse significado, como para conseguirem trabalhar em conjunto em prol do melhor resultado possível. Estes processos permitiram, assim, que as famílias percecionassem que apesar do período difícil pelo qual passaram, se conseguiram adaptar e, além disso, ainda descreveram algumas mudanças que surgiram no sistema ou nos elementos do sistema, que são consideradas por eles uma boa adaptação.

A adaptação e mudanças descritas pelas famílias vão ao encontro da definição de resiliência familiar apresentada por Walsh (1996; 1998; 2002; 2006; 2016), uma vez que estas se percecionam como mais fortes e com mais recursos após experienciarem um período de adversidade. Destes recursos

podem fazer parte as aprendizagens que as famílias referem terem retirado ao experienciar o período difícil, e o sentirem-se melhor preparados para enfrentar situações idênticas, uma vez que se sentem capazes de enfrentar outras situações com mais confiança. Estes resultados concretizam a ideia do paradoxo da resiliência familiar, a possibilidade de uma crise gerar transformação e crescimento através de uma adversidade (Walsh, 2003b; 2006; 2016). Neste enquadramento, a resiliência não deve ser pensada como um retorno ao estado pré-crise, mas sim um “salto para a frente”, porque as famílias conseguem recuperar e reorganizarem-se de forma adaptável perante os desafios, conseguindo dar uma melhor resposta aos novos desafios que possam surgir (Walsh, 2006), algo que é percebido pelas famílias da nossa amostra, dado que os resultados obtidos demonstram como estas se consideram mais fortes e com mais capacidades para enfrentar os desafios futuros, depois de terem ultrapassado o período difícil que descreveram. Em suma, todas as famílias da nossa amostra passaram por períodos de crise que tornou possível a sua evolução e transformação, através da integração da vivência desse período na história do próprio sistema familiar, e pela redefinição e transformação dos significados que construíram relativamente aos acontecimentos *stressantes* e a forma como lhes deram resposta (Relvas, 2005).

5.1 Limitações e estudos futuros

Os resultados obtidos demonstraram que as famílias da nossa amostra foram capazes de ultrapassar momentos difíceis e de identificarem os vários recursos que utilizaram. No entanto, a presente investigação apresenta algumas limitações, nomeadamente o tamanho da amostra e as suas características sociodemográficas. O tamanho da amostra pode tornar os resultados obtidos muito específicos para a população em questão e para o tipo de situações apresentadas. O perfil sociodemográfico da amostra é, também, uma limitação, uma vez que quase todas as famílias se inserem no nível socioeconómico médio, algo que pode ter tido implicações na forma como experienciaram o evento e naquilo que consideraram que mais os ajudou a ultrapassar esse evento, nomeadamente o destaque que algumas famílias atribuíram aos seus recursos sociais e económicos.

Além destas limitações relacionadas com a amostra, surge uma outra limitação, desta vez associada ao tipo de análise. A análise utilizada na presente investigação foi a análise temática, dada a importância de interpretar significados e reportar temas de acordo com as concetualizações teóricas previamente apresentadas, não se justificando para o presente estudo uma análise de conteúdo. No entanto, uma análise de frequência de categorias poderia ter sido útil para compreender alguns aspetos ao nível do conteúdo (Wilkinson, 2000) como, por exemplo, que temas foram mais e menos partilhados pelas famílias, analisar as experiências das famílias e dos seus elementos separadamente, comparar as perceções de cada elemento, e até observar qual a frequência de determinado elemento no diálogo. Esta análise poderia ter facilitado um enquadramento global dos temas e subtemas que emergiram da análise temática, indicando a sua frequência.

Em termos de estudos futuros poderá ser importante realizar investigações com outras formas de famílias, nomeadamente famílias reconstituídas, monoparentais e/ou adotivas. Esta proposta deve-se às especificidades que estas famílias têm ao nível das suas complexidades, como a sua organização estrutural e relacional, e devido às suas tarefas, que diferem e crescem das tarefas de uma família nuclear intacta (Relvas & Alarcão, 2007). Também poderá ser importante realizar investigações noutras etapas do ciclo evolutivo familiar: por um lado, os elementos entram e saem de configurações familiares cada vez mais complexas e, por outro, os processos para o bom funcionamento e bem-estar dos elementos variam ao longo do tempo e cada transição apresenta novos desafios (Walsh, 2002; 2003b). Além disso, os processos familiares de resiliência podem ser expressos de várias formas, relacionados com as normas culturais e com as preferências de cada família, e podem ser mais ou menos relevantes e úteis em diferentes situações de adversidade e desafios, ou seja, as famílias são resilientes de diferentes formas, dependendo dos seus recursos, desafios, valores e objetivos (Walsh, 2016). Embora não seja viável avaliar diretamente ou controlar todas as variáveis, podem realizar-se investigações focadas no tipo de evento *stressante*, população alvo, e em contextos sociais e temporais específicos, adaptando vários métodos e medidas, e integrando investigação e prática, por

forma a desenvolver uma compreensão mais completa dos processos familiares de resiliência (Walsh, 2016).

5.2 Implicações para a prática clínica

A presente investigação pretendeu contribuir para o conhecimento científico sobre a resiliência familiar, suportando-se na realização de entrevistas conjuntas com famílias portuguesas acerca dos processos familiares que mais as ajudaram a adaptarem-se e ultrapassarem eventos *stressantes*. Durante o processo de investigação, nomeadamente, durante as entrevistas, as famílias começavam por refletir facilmente sobre as exigências que o evento identificado lhes trouxe, e no momento em que lhes era pedido para refletirem sobre aquilo que os ajudou a adaptarem-se e ultrapassarem o evento, as famílias demoravam algum tempo a iniciarem a sua resposta. Isto remete-nos para a importância de num momento de crise, em que muitas vezes as famílias pedem ajuda clínica e estão tão focadas naquilo que corre mal, que a intervenção clínica se foque cada vez mais na identificação e amplificação das competências da família, retirando o foco do *stress* e dos *deficits* familiares, aproveitando o momento de crise como uma oportunidade de recuperação, crescimento e transformação (Ausloos, 1996; Walsh, 2003b; 2016). A mobilização dos recursos familiares decorre, muitas vezes, da construção de significados alternativos para os momentos de *stress* que a família experienciou (Ausloos, 1996) e, desta forma, o modelo da resiliência familiar (Walsh, 2006) pode servir como um mapa conceptual capaz de orientar a intervenção para o fortalecimento dos processos familiares à medida que as famílias se vão deparando com os vários momentos de crise (Walsh, 2002). Além de ser uma boa base de intervenção, também pode funcionar como modelo de prevenção, capaz de promover nas famílias a maximização dos seus recursos, porque à medida que as famílias vão ganhando mais recursos, o risco e a vulnerabilidade vão-se reduzindo e, como tal, as famílias têm mais capacidades para enfrentar desafios futuros (Walsh, 2003b).

Os resultados do presente estudo exprimem a relevância e o contributo de estudos e autores que defendem a orientação da prática clínica através de um modelo de resiliência familiar (e.g., Lietz, 2007; Walsh, 2006), dado que depois de as famílias descreverem todas as exigências e implicações do evento

stressante identificado, terminaram a entrevista a descrever como sentiram que terem passado por esse evento os deixou mais fortes, melhor preparados para outras situações, e as várias aprendizagens e aspetos positivos que conseguiam retirar, daquele que foi um período difícil para o sistema familiar. Tal como as famílias da amostra conseguiram identificar estes resultados de resiliência, também na prática clínica isso pode ser possível, com o suporte deste modelo teórico, que permite concentrar a intervenção nos pontos fortes como resposta a crises ou a tensões prolongadas e compreende que o funcionamento familiar deve ser avaliado no seu contexto, ou seja, conforme os valores de cada família, recursos estruturais e relacionais e eventos que ocorreram ao longo do seu ciclo evolutivo (Walsh, 2016). Este modelo considera, também, que os processos para o funcionamento ideal e bem-estar dos elementos podem variar ao longo do tempo, à medida que os desafios vão surgindo e as famílias vão evoluindo no seu ciclo (Walsh, 2016). Concluindo, aliar uma intervenção baseada na resiliência (Walsh, 2006) e na construção de visões múltiplas sobre o momento de crise, tendo como objetivo a mudança e transformação do significado sobre o mesmo (Relvas, 2005), pode ajudar as famílias a adquirirem forças através dos períodos difíceis, e desta forma, além de resolverem uma situação difícil e ultrapassarem um momento de crise familiar, também se torna possível preparem-se melhor para eventos *stressantes* futuros (Walsh, 2003a).

VI – Conclusões

Atualmente as famílias estão sujeitas a um número crescente de eventos *stressantes* ao longo do seu ciclo evolutivo, tanto pelas configurações cada vez mais complexas e as transições cada vez mais marcadas por novos desafios (Walsh, 2002; 2003b), como pelas mudanças no seu contexto e sociedade (Walsh, 2016). Desta forma, o presente estudo pretendeu contribuir para a investigação sobre a resiliência familiar em Portugal, através de um estudo qualitativo com famílias com filhos jovens adultos, para compreender como foram experienciados períodos de crise familiar, e identificar os recursos que estas ativaram nestes períodos.

Os resultados obtidos através de uma análise temática reforçaram alguns conceitos dos modelos descritos na presente investigação.

Demonstraram que, de facto, as famílias raramente estão apenas na presença de um evento *stressante* e suas exigências (modelo duplo ABCX; McCubbin & Patterson, 1983), e a forma como as famílias vão tentando integrar as exigências nas suas dinâmicas se remete para o período de ajustamento do modelo FAAR (McCubbin & Patterson, 1983). No entanto, as famílias sentiram que as exigências com que se confrontavam eram superiores às suas capacidades de resposta, reportando-nos ao momento de desequilíbrio, ou crise familiar (Patterson, 1988). A forma como se adaptaram e ultrapassaram esse momento de crise foi analisado com o suporte teórico do modelo da resiliência familiar de Walsh (2006) e, como tal, os vários processos identificados pelas famílias foram organizados pelas três dimensões do modelo: sistema de crenças, padrões organizacionais e processos comunicacionais. Dentro destas dimensões surge particular destaque para a união e comunicação. A união, por ser marcada pela colaboração e suporte familiar, permitiu que os elementos sentissem conforto e segurança (Walsh, 2016), e a comunicação foi considerada um processo facilitador de apoio mútuo e de resolução de problemas (Walsh, 2006), permitindo que os elementos partilhassem os seus significados e clarificassem entre eles as exigências a que tinham de dar resposta, e como lhes dar resposta. Um outro processo destacado pelas famílias, a visão otimista, proporcionou-lhes a possibilidade de percecionarem as mudanças e obstáculos como algo que lhe trouxe oportunidade de crescerem enquanto família (Deist & Greeff, 2015), surgindo descrições referentes à perseverança, um elemento-chave para a resiliência familiar por permitir retirar o melhor de uma situação difícil (Walsh, 2006). Os resultados de resiliência são o reflexo da ligação destes processos, uma vez que todas as famílias chegaram à conclusão que, após terem ultrapassado o período difícil que descreveram, retiraram aprendizagens, se sentem melhor preparadas para situações idênticas e se sentem mais fortes enquanto família.

Em suma, os resultados obtidos permitiram compreender a que processos familiares as famílias portuguesas com filhos adultos recorrem para ultrapassar momentos de crise familiar. Consideramos, também, que os resultados exprimem a relevância de uma prática clínica orientada pelo modelo da resiliência familiar (Walsh, 2006), pela possibilidade de se identificar e ampliar as competências e recursos das famílias.

Bibliografia

- Ahlert, I. A., & Greeff, A. P. (2012). Resilience factors associated with adaptation in families with deaf and hard of hearing children. *American Annals of the Deaf*, 157(4), 391-404. doi:10.1353/aad.2012.1629
- Alarcão, M. (2006). *(Des) equilíbrios familiares: Uma revisão sistémica*. (3a ed.). Coimbra: Quarteto.
- Andrade, C. (2010). Transição para a idade adulta: Das condições sociais às implicações psicológicas. *Análise Psicológica*, 2, 255-267. doi:10.14417/ap.279
- Aquilino, W. (2006). Family relationships and support systems in emerging adulthood. In J. J. Arnett, & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 193-217). Washington, DC: APA Books.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi:10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133-143. doi:10.1023/A:1026450103225
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. doi:10.1016/S22150366(14)00080-7
- Ausloos, G. (1996). *A competência das famílias: Tempo, caos e processo*. Lisboa: Climepsi Editores.

- Bayat, M. (2007). Evidence of resilience in families of children with autism. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51(9), 702-714. doi:10.1111/j.1365-2788.2007.00960.x
- Bertalanffy, L. von (1968). *General systems theory*. New York: George Braziller.
- Böing, E., Crepaldi, M. A., & Moré, C. L. O. O. (2008). Pesquisa com famílias: Aspectos teórico-metodológicos. *Paidéia*, 18(40), 251-266. doi:10.1590/S0103-863X2008000200004
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Carr, D., & Springer, K. W. (2010). Advances in families and health research in the 21st century. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 743-761. doi:10.1111/j.1741-3737.2010.00728.x
- Carter, B., & McGoldrick, M. (1995). *As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar* (2nd ed.). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Cigoli, V., & Scabini, E. (2006). *Family identity: Ties, symbols, and transitions*. England: Taylor & Francis.
- Crocetti, E., & Meeus, W. (2014). "Family comes first!" relationships with family and friends in Italian emerging adults. *Journal of Adolescence*, 37(8), 1463–1473. doi:10.1016/j.adolescence.2014.02.012
- Cunha, A. I. (2011). *Histórias e trajetórias de adaptação e resiliência familiar na doença crônica pediátrica* (Tese de Doutorado). Retirado do repositório científico da Universidade de Coimbra (<http://hdl.handle.net/10316/20310>)

- Daly, J., Willis, K., Small, R., Green, J., Welch, N., Kealy, M., & Hughes, E. (2007). A hierarchy of evidence for assessing qualitative health research. *Journal of Clinical Epidemiology*, *60*(1), 43-49. doi:10.1016
- Deist, M., & Greeff, A. P. (2015). Resilience in families caring for a family member diagnosed with dementia. *Educational Gerontology*, *41*(2), 93-105. doi:10.1080/03601277.2014.942146
- Fraser, M. T. D., & Gondim, S. M. G. (2004). Da fala do outro ao texto negociado: Discussões sobre a entrevista na pesquisa qualitativa. *Paidéia*, *14*(28), 139-152. doi:10.1590/S0103-863X2004000200004
- Gale, J. E., & Dolbin-MacNab, M. L. (2014). Qualitative research for family therapy. In R. B. Miller, & L. N. Johnson (Eds.), *Advanced methods in family therapy research: A focus on validity and change*. New York: Routledge.
- Ganong, L., & Coleman, M. (2014). Qualitative research on family relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, *31*(4), 451-459. doi:10.1177/0265407514520828
- Hill, R. (1949). *Families under stress*. New York: Harper.
- Instituto Nacional de Estatística (2014). Tipologia de áreas urbanas. Disponível em https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_cont_inst&INST=6251013
- Lietz, C. A. (2007). Uncovering stories of family resilience: A mixed methods study of resilient families, part 2. *Families in Society: the journal of contemporary human services*, *88*(1), 147-155. doi:10.1606/1044-3894.3602

- Lietz, C. A., & Strength, M. (2011). Stories of successful reunification: A narrative study of family resilience in child welfare. *Families in Society, 92*(2), 203-210. doi:10.1606/1044-3894.4102
- Lietz, C. A., Julien-Chinn, F. J., Geiger, J. M., & Piel, M. H. (2016). Cultivating resilience in families who foster: Understanding how families cope and adapt over time. *Family Process, 55*(4), 660-672. doi:10.1111/famp.12239
- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1983). The family stress process: The double ABCX model of adjustment and adaptation. *Marriage & Family Review, 6*(1-2), 7-37. doi:10.1300/j002v06n01_02
- McCubbin, H. I., Joy, C. B., Cauble, A. E., Comeau, J. K., Patterson, J. M., & Needle, R. H. (1980). Family stress and coping: A decade review. *Journal of Marriage and Family, 42*(4), 855-871. doi:10.2307/351829
- Mendonça, M., Andrade, C., & Fontaine, A. M. (2009). Transition to adulthood and emerging adulthood: Adaptation of the questionnaire of markers of adulthood among Portuguese youth. *Psychologica, 51*, 147-168. doi:10.14195/1647-8606_51_10
- Minuchin, S. (2012). *Families and family therapy*. (2nd ed.). London: Routledge.
- Oliveira, C., Fonseca, G., Sotero, L., Crespo, C., & Relvas, A. P. (2019). *Emerging adults' family relationships in the XXI century: A systematic review*. Manuscript submitted for publication.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2011). Código deontológico. Acedido de https://www.ordemospsicologos.pt/pt/cod_deontologico
- Patterson, J. M. (1988). Families experiencing stress: I. The family adjustment and adaptation response model: II. Applying the FAAR model to health-related issues for intervention and research. *Family Systems*

Medicine, 6(2), 202-237. doi:10.1037/h0089739

Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 349-360. doi:10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x

Patterson, J. M., & Garwick, A. W. (1994). Levels of meaning in family stress theory. *Family Process*, 33(3), 287-304. doi:10.1111/j.1545-5300.1994.00287.x

Puig, A., Koro-Ljungberg, M., & Echevarria-Doan, S. (2008). Social constructionist family systems research: Conceptual considerations. *The Family Journal*, 16(2), 139-146. doi:10.1177/1066480707313785

Reczek, C. (2014). Conducting a multi family member interview study. *Family Process*, 53(2), 318-335. doi:10.1111/famp.12060

Relvas, A. P. (1996). *O ciclo vital da família, perspectiva sistémica*. Porto: Afrontamento.

Relvas, A. P. (2003). *Por detrás do espelho: Da teoria à terapia com a família*. (2a ed.). Coimbra: Quarteto Editora.

Relvas, A. P. (2005). Família e stress: Das crises normativas às crises inesperadas. Como intervir numa perspectiva sistémica. In A. M. Pinto, & A. L. Silva (Eds.), *Stress e bem-estar: Modelos e domínios de aplicação* (pp. 43-58). Lisboa: Climepsi.

Relvas, A. P., & Alarcão, M. (Eds.) (2007). *Novas formas de família* (2nd ed.). Coimbra: Quarteto editora.

Roulston, K. (2014). Analysing interviews. In U. Flick (Ed.), *Handbook of qualitative data analysis* (pp. 297-312). Los Angeles: Sage Publications.

- Simões, M. R. (2000). *Investigação no âmbito da aferição nacional do teste das Matrizes Progressivas Coloridas de Raven (M.P.C.R.)*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian/Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
- Tanner, J. L. (2006). Recentring during emerging adulthood: A critical turning point in life span human development. In J. J. Arnett, & J. L. Tanner (Eds.). *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp 21-55). Washington, DC: APA Books.
- Tsai, K. M., Telzer, E. H., & Fuligni, A. J. (2013). Continuity and discontinuity in perceptions of family relationships from adolescence to young adulthood. *Child Development*, 84(2), 471-484. doi:10.1111/j.1467-8624.2012.01858.x
- Ungar, M. (2003). Qualitative contributions to resilience research. *Qualitative Social Work*, 2(1), 85-102. doi:10.1177/1473325003002001123
- VanBreda, A. D. (2001). *Resilience theory: A literature review* (MPI/R/104/12/1/4). Pretoria, South Africa: South Africa Military Health Service, Military Psychological Institute, Social Work Research & Development.
- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process*, 35(3), 261-281. doi:10.1111/j.1545-5300.1996.00261.x
- Walsh, F. (1998). Editorial: The resilience of the field of family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24(3), 269-271. doi:10.1111/j.1752-0606.1998.tb01084.x
- Walsh, F. (2002). A family resilience framework: Innovative practice applications. *Family Relations*, 51(2), 130-137. doi:10.1111/j.1741-3729.2002.00130.x

- Walsh, F. (2003a). Crisis, trauma, and challenge: A relational resilience approach for healing, transformation and growth. *Smith College Studies in Social Work*, 74(1), 49-71. doi:10.1080/00377310309517704
- Walsh, F. (2003b). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1–18. doi:10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 313–324. doi:10.1080/17405629.2016.1154035
- Wilkinson, S. (2000). Women with breast cancer talking causes: Comparing content, biographical and discursive analyses. *Feminism & Psychology*, 10(4), 431-460. doi:10.1177/0959353500010004003
- Wilkinson, D., & Birmingham, P. (2003). *Using research instruments: A guide for researchers*. New York: Routledge.

Anexos

Anexo A – Termo de Consentimento Informado



Consentimento Informado

O estudo para o qual vimos pedir a vossa colaboração tem como finalidade perceber como é que as famílias com filhos jovens adultos têm percebido as circunstâncias macroeconómicas do nosso país e como têm lidado com eventuais desafios decorrentes das mesmas. O estudo enquadra-se no projeto de doutoramento de Gabriela Jorge Fonseca em Psicologia Clínica, Psicologia da Família e Intervenção Familiar (Programa de Doutoramento Interuniversitário da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra e da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa), sob orientação científica das Professoras Doutoras Ana Paula Relvas e Carla Crespo, tendo o apoio do Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, e da Fundação para a Ciência e Tecnologia.

A participação da vossa família neste estudo consiste na **realização de uma entrevista conjunta** sobre a temática acima mencionada, com uma duração prevista de 1h30m. Esta colaboração é totalmente **voluntária**, pelo que podem interromper a vossa participação no estudo a qualquer altura e sem qualquer prejuízo para vós. De forma a permitir uma transcrição exata dos dados recolhidos, a entrevista será áudio-gravada. Estes dados são sujeitos a **confidencialidade**, sendo posteriormente tratados em termos globais apenas para efeitos da investigação. Após a conclusão do estudo as gravações áudio serão destruídas. A identidade da vossa família não será revelada em qualquer relatório ou publicação ou a qualquer pessoa não relacionada com este estudo.


A vossa participação é essencial para o prosseguimento deste estudo que pretende contribuir para o conhecimento científico sobre as interfaces entre o contexto macroeconómico e a vida das famílias – uma temática atual, pertinente e de elevada relevância social.

Desde já, muito obrigada pela vossa colaboração!

Confirmamos que tomámos conhecimento dos objetivos e procedimentos deste estudo, que aceitamos participar voluntariamente no mesmo, e que autorizamos a gravação áudio da entrevista.

Data ____/____/____

Anexo B – Estrutura do terceiro capítulo do guião de entrevista

Capítulo III: <i>Um período difícil para a família</i>	
1. Identificação de um episódio prévio difícil vivido pela família	
2. Exploração dos desafios e das respostas	
Desafios	Respostas
	
3. Grau de utilidade das respostas identificadas para lidar com os desafios decorrentes da crise e do contexto macroeconómico (acima identificados)	