

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Mariana da Conceição Ferreira Nunes

**O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DOS PAIS EM  
TEMPOS DE PANDEMIA: ESTUDOS DOS  
CORRELATOS SOCIODEMOGRÁFICOS E  
PSICOLÓGICOS EM PAIS DE CRIANÇAS EM  
IDADE PRÉ-ESCOLAR E ESCOLAR**

Dissertação no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia, área de especialização em Psicologia Clínica e da Saúde, subárea de especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas e Saúde orientada pela Professora Doutora Helena Teresa da Cruz Moreira e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Julho de 2021



F A C U L D A D E  
DE PSICOLOGIA E DE  
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA

Mariana Da Conceição Ferreira Nunes

**O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DOS PAIS EM  
TEMPOS DE PANDEMIA: ESTUDOS DOS  
CORRELATOS SOCIODEMOGRÁFICOS E  
PSICOLÓGICOS EM PAIS DE CRIANÇAS EM IDADE  
PRÉ-ESCOLAR E ESCOLAR**

Dissertação no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia, área de especialização em Psicologia Clínica e da Saúde, subárea de especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas e Saúde, orientada pela Professora Doutora Helena Teresa da Cruz Moreira e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Julho de 2021

## **Agradecimentos**

À Professora Doutora Helena Moreira pela sua exímia orientação, pela sua ajuda e constante disponibilidade em tirar as dúvidas que tão bem caracterizaram este processo. Pela sua capacidade de organização e, sobretudo, pela sua paciência e brio em cativar sempre mais perfeccionismo em cada etapa.

À minha família, pela compreensão da morosidade que caracteriza o processo, pela paciência que demonstrou ao apoiar-me nas fases mais difíceis deste ano. Por me cativarem a continuar e a dar sempre o meu melhor e por não desistirem de mim, mesmo em fases em que eu desistia.

Ao Comando dos Bombeiros Voluntários da Feira, por compreenderem tão bem a menor presença que apresentei durante este ano, por se preocuparem e por de forma tão pronta cativarem o meu desenvolvimento e aperfeiçoamento na tarefa, mesmo que em detrimento da minha prontidão na missão. Aos restantes camaradas da Associação, o agradecimento por, num sentido de camaradagem, compreenderem a minha ausência, ajudando nos turnos, por me ouvirem a debitar a matéria e por me proporcionarem momentos de relaxamento.

Às colegas orientandas, sobretudo à Daniela e à Diana, o meu eterno agradecimento por sempre serem tão prontas a ouvirem as minhas aflições e dúvidas e por, com enorme sentido de camaradagem, criarem um grupo onde identificava um porto seguro para expressar a minha ansiedade e frustração, ser compreendida e ser aceite. Por terem tornado este ano um ano sem igual, ao proporcionarem o tempo e espaço para a partilha e tornar todas as tarefas, no seu cerne, tarefas de grupo. Por se mostrarem sempre prontas a ajudar-me nos dias em que sentia que as tarefas eram mais do que o tempo, por conciliar o estágio, com a tese, com o Voluntariado, com as restantes obrigações do quotidiano. O meu eterno e mais profundo agradecimento por, numa altura de distanciamento social, conseguirem ser exemplo de conforto, generosidade e camaradagem, mesmo à distância!

A Coimbra, à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, o meu maior agradecimento de todos por me proporcionar aprender tanto, por me ensinar a querer aprender ainda mais do que antes, por me proporcionar aprender com mentes tão brilhantes e, sobretudo, por me proporcionar a hipótese de conhecer mentes tão brilhantes em corações tão gratos e compassivos!

## Resumo

**Objetivos:** O presente estudo teve como objetivo compreender o impacto do regime de trabalho (teletrabalho, trabalhar fora de casa e não trabalhar) num conjunto de variáveis psicológicas (bem-estar psicológico, stress parental, culpa associada ao conflito trabalho-família e família-trabalho, e autocompaixão) de pais de crianças com idade igual ou inferior a 10 anos, em situação de confinamento obrigatório, aquando a primeira vaga da pandemia por COVID-19. Teve igualmente como objetivo investigar quais os preditores (sociodemográficos, relativos às características da residência e psicológicos) do bem-estar psicológico destes pais. **Método:** A amostra do presente estudo é constituída por 961 pais (98.2% de mulheres) com pelo menos um filho com idade compreendida entre 1 e 10 anos. A amostra foi recolhida, online, em maio de 2020, período correspondente ao primeiro confinamento implementado pelo Governo Português para controlo da pandemia por COVID-19. **Resultados:** Verificou-se que os pais que não se encontravam a trabalhar apresentaram níveis significativamente mais reduzidos de conflito trabalho-família do que os pais em teletrabalho e a trabalhar fora de casa. Adicionalmente, os pais em teletrabalho apresentaram níveis mais elevados de conflito família-trabalho e de autocompaixão do que os restantes pais. Observou-se também que ser do género masculino, avaliar a própria habitação como confortável, não ter um diagnóstico de perturbação psiquiátria, apresentar níveis mais baixos de stress parental e de culpa relacionada com a interferência do trabalho na família, bem como níveis mais elevados de autocompaixão predisseram de forma significativa níveis mais elevados de bem-estar psicológico. **Conclusões:** Os resultados deste estudo sugerem que o regime de teletrabalho tem um impacto particularmente significativo na culpa relacionada com o conflito trabalho-família. Os resultados permitem também identificar as variáveis que poderão funcionar como fatores protetores, ou de risco, para o bem-estar psicológico dos pais, durante situações de confinamento.

**Palavras-Chave:** idade escolar e pré-escolar; parentalidade; COVID-19; bem-estar psicológico; regime de trabalho

### *Abstract*

**Objectives:** This study aimed to understand the impact of work regime (teleworking, working outside home and not working) on a set of psychological variables (psychological well-being, parental stress, guilt associated with work-family and family-work conflict, and self-compassion) of parents of children aged 10 years or less, in a situation of confinement, at the time of the first wave of the pandemic caused by COVID-19. It also aimed to investigate which are the predictors (sociodemographic, related to the characteristics of the residence and psychological) of the psychological well-being of these parents. **Method:** The sample of the present study comprises 961 parents (98.2% women) with at least one child aged between 1 and 10 years. This sample was collected, online, in May 2020, period of first confinement implemented by the Portuguese Government for COVID-19's pandemic control. **Results:** We found that parents who were not working had significantly lower levels of work-family conflict than parents in telework and working outside home. Additionally, parents in telework had higher levels of family-work conflict and self-compassion than the other parents. We also observed that being male, having a house rated as comfortable, not having a diagnosis of psychiatric disorder, having lower levels of parental stress and guilt related to the interference of work in the family, as well as higher levels of self-compassion predicted higher levels of psychological well-being. **Conclusions:** The results of this study suggest that the telework regime has a particularly significant impact on the guilt related to work-family conflict. The results also allow us to identify the variables that may function as protective or risk factors for the psychological well-being of parents during confinement situations.

**Keywords:** preschool and school age children; parenting; COVID-19; psychological well-being; work regime

## Índice

<b>Agradecimentos</b> .....	3
<b>Resumo</b> .....	4
<i>Abstract</i> .....	5
<b>Introdução</b> .....	7
<b>O Impacto da Pandemia por COVID-19 na Família</b> .....	8
<b>Bem-estar Psicológico dos Pais</b> .....	9
<b>Stress Parental</b> .....	12
<b>Conflito Trabalho-Família</b> .....	13
<b>Autocompaixão</b> .....	15
<b>As Características do Local de Residência</b> .....	16
<b>O Presente Estudo</b> .....	18
<b>Metodologia</b> .....	20
<b>Participantes</b> .....	20
<b>Procedimento</b> .....	22
<b>Instrumentos</b> .....	22
<i>Culpa Relacionada com o Conflito Trabalho-Família</i> .....	22
<i>Stress Parental</i> .....	23
<i>Autocompaixão</i> .....	24
<i>Saúde Mental</i> .....	24
<b>Análise de Dados</b> .....	25
<b>Resultados</b> .....	27
<b>Diferenças entre Regimes de Trabalho nas Variáveis em Estudo</b> .....	27
<b>Correlações entre as Variáveis</b> .....	28
<b>Análise de Regressão Hierárquica</b> .....	31
<b>Impacto do Regime de Trabalho na Saúde Mental dos Pais</b> .....	33
<b>Variáveis Predictoras de Bem-Estar Psicológico dos Pais durante o Confinamento</b> .....	37
<b>Limitações, Direções Futuras e Implicações clínicas</b> .....	41

## Introdução

Em dezembro de 2019 foi anunciado o primeiro caso de SARS-COV-2 (ou Covid-19, como mais tarde foi nomeado), na cidade de Wuhan, China. Mais tarde, em março de 2020 foi declarado estado de pandemia mundial, devido à rápida propagação que este vírus apresentava, dada a sua fácil transmissão por partículas respiratórias (Organização Mundial de Saúde [OMS], 2020). Em março de 2020, face ao primeiro caso detetado em Portugal, iniciou-se a adoção de algumas medidas restritivas, que inicialmente ajudaram a limitar a propagação do vírus, sendo, mais tarde, no mesmo mês, declarado o Estado de Emergência em Portugal (que se baseava na premissa de confinamento geral obrigatório em território nacional). Esta medida, de nível nacional, incluía medidas de restrição dos contactos sociais, através de encerramento de lojas, restaurantes, cafés, e de todos os estabelecimentos que constituíssem formas fáceis de propagação do vírus devido ao número de contactos próximos estabelecidos entre as pessoas. Nos estabelecimentos que constituíam exceções (devido à venda de bens e serviços de primeira necessidade) os horários foram drasticamente reduzidos, bem como a redução da lotação máxima no espaço interior. A nível nacional foi imposta a obrigatoriedade de teletrabalho para todas as situações que o permitissem; para as que não o permitissem, foi imposta a necessidade de adoção de medidas de higiene e limpeza, bem como de distanciamento social ou, em casos mais severos, a possibilidade de adoção de regime “*lay-off*”, através do qual as empresas podiam encerrar e parar a produção, recebendo algum apoio financeiro do Estado. Paralelamente, o ensino passou ser à distância: até ao 9º ano de escolaridade foi criado um canal televisivo (ou seja, sessões assíncronas), onde todos os alunos teriam acesso às mesmas aulas, num horário estipulado pelo Ministério da Educação, e as escolas passaram a enviar tarefas e trabalhos para os alunos fazerem em casa; os ensinamentos secundário e superior, também

num formato à distância, adotaram o uso de plataformas online já existentes, como o Zoom, que permitiram sessões letivas síncronas (Governo, 2020; Direção Geral de Saúde [DGS], 2020).

### **O Impacto da Pandemia por COVID-19 na Família**

As medidas adotadas originaram vários constrangimentos, como por exemplo a sobreposição de horários dos pais em teletrabalho com o horário escolar dos filhos e a maior impossibilidade de apoio aos filhos em famílias monoparentais, dificultando a possibilidade de uma educação igualitária entre as crianças. Devido a estes constrangimentos, o Governo Português decretou também que, para garantir a qualidade profissional dos pais e a qualidade educacional das crianças, pais com crianças em idade pré-escolar e escolar, que se vissem afetados por constrangimentos deste género, poderiam retirar-se dos seus trabalhos para apoio educacional aos filhos, sem impacto no seu rendimento, caso preenchidos critérios pré-definidos que justificassem a decisão (Governo, 2020).

Desta forma, todas as famílias foram obrigadas a vivenciar uma nova realidade, estando todos os membros do mesmo agregado familiar na mesma casa, durante mais tempo do que aquele que era normal antes da pandemia. Tanto os pais como as crianças viram as suas atividades sociais reduzidas e, conseqüentemente, vivenciaram uma menor pressão relativa à conciliação de horários de diversas atividades de lazer distintas, como encontros sociais, ou atividades extra-curriculares desportivas, por exemplo. Assim, os pais foram obrigados, na grande maioria, a vivenciar a sobreposição do contexto profissional ao contexto parental e a adotar funções educacionais mais frequentemente, enquanto viam reduzidas as suas atividades de socialização e significativamente aumentado o tempo que teriam de estar com os seus filhos. As pandemias, tal como outros desastres, apresentam um grande impacto na comunidade,



uma alta taxa de mortalidade massiva, bem como uma grande imprevisibilidade e efeitos persistentes no tempo. Contudo, a resposta a este tipo de eventos difere da resposta a outros desastres, pois desencoraja a convergência e a reunião das pessoas, exigindo o oposto, ou seja, a separação, o isolamento e a imposição de quarentenas. Estas medidas têm impactos não intencionais nos rituais das famílias, nas suas normas e valores, o que acaba por afetar aquilo que, em tempo de crise, seriam fatores de proteção do funcionamento das famílias (Sprang & Silman, 2013).

Para pais e outros cuidadores primários, o facto de adotarem regimes de teletrabalho ou até serem impossibilitados de trabalhar, sem qualquer previsão sobre o tempo de duração da situação, é um desencadeador de stress e medo, sobretudo pela dúvida relativa às condições para a subsistência da família (Cluver et al., 2020). Assim, muitos pais, além de verem reduzidas as suas oportunidades para contacto social, atividade física e acesso a espaços verdes, também se viram obrigados a trabalhar desde casa (adotando um regime de teletrabalho), enquanto ajudavam os seus filhos na educação à distância. Todas estas alterações podem acarretar riscos para a saúde mental, tanto dos pais como das crianças, como por exemplo, através da adoção de uma parentalidade menos paciente e da existência de elevados níveis de conflito de casal (Dinh et al., 2017; Vahedi et al., 2019; van der Heijden et al., 2008; Westrupp et al., 2015; Innstrand et al., 2008). Desta forma, podemos compreender e descrever esta “colisão” de papéis, responsabilidades e expectativas (i.e., a colisão de papéis como pai/mãe, marido/esposa, trabalhador e professor), vivenciada pelos pais durante o confinamento, como stressante.

### **Bem-estar Psicológico dos Pais**

O bem-estar psicológico é um conceito que engloba características como a capacidade de autoaceitação, o estabelecimento de relações positivas com os outros,

autonomia, domínio sobre o ambiente, a existência de propósito na vida e a capacidade de crescimento pessoal (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008), resultando num conceito que largamente integra características que resultem em desenvolvimento e funcionamento mental positivos.

Depreende-se desta conceptualização que qualquer acontecimento ou circunstância que afete negativamente alguma das características determinantes do bem-estar psicológico irá, assim, ter um impacto negativo no mesmo. Assim, por exemplo, situações que influenciem negativamente as relações com os outros, a autonomia ou o domínio sobre o ambiente poderão afetar negativamente o bem-estar psicológico dos sujeitos (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008). Posto isto, podemos hipotetizar que situações como a situação pandémica atual poderão ter impacto no bem-estar psicológico dos indivíduos, sobretudo de indivíduos que vivenciem maiores alterações no seu contexto, como pais.

Embora a investigação sobre o impacto da pandemia por COVID-19 no bem-estar psicológico, e particularmente nos pais, seja ainda muito reduzida, alguns estudos apontam para a existência de um impacto negativo. Por exemplo, Westrupp et al. (2020) verificaram, comparando os valores da perceção de bem-estar em abril de 2020 com valores obtidos antes da pandemia, que as maiores diferenças no que concerne a esta variável encontravam-se, não só, mas também, em pais que reportam desafios atuais, como ansiedade e depressão, o impacto direto da COVID-19, ou a perda de trabalho. Os mesmos autores hipotetizaram que os impactos diretos da COVID-19 (relacionados com perda ou alterações de trabalho; sentimentos negativos relativos à doença; a supervisão dos filhos na teleescola) constituem fatores que poderão ter colocado os pais sob stress adicional, tal como sugerido pelos baixos valores no indicador de perceção de bem-estar, mostrando assim o impacto real que estas mudanças acarretam e a importância de

compreender estas interações. Assim, e como hipotetizado por Crnic e Low (2002), em situações como esta, onde há um aumento das exigências no papel parental, os pais poderão sentir uma exaustão que, por sua vez, poderá levar à criação de uma crença de que a parentalidade requer demasiado envolvimento e tempo. Esta resposta, compreendida como uma resposta de stress dos pais, torna-se assim mais significativa do que os próprios stressores contextuais (como, por exemplo, a situação pandémica atual) em predizer o bem-estar psicológico, quer dos pais, quer dos filhos (Crnic & Low, 2002).

Embora a literatura sobre o tema seja escassa, existem já alguns dados recolhidos noutros países. Por exemplo, Marchetti et al. (2020) verificaram que cerca de 80% do total da amostra de pais apresentava valores elevados de *distress* psicológico, hipotetizando que este valor significativo dever-se-á ao isolamento social prolongado, combinado com sentimentos de desesperança e desamparo que surgem das novas exigências para com os seus filhos. Nos resultados obtidos por estes autores podemos verificar ainda uma diferença significativa entre mães e pais, que nos demonstra níveis mais elevados de *distress* psicológico em mães, que os autores hipotetizam como resultado da tentativa das mães em balancear as suas responsabilidades tradicionais de cuidado primário com as responsabilidades profissionais, que agora se sobrepõem (Marchetti et al., 2020). Os resultados destes autores vão de encontro a alguns dados presentes na literatura, que nos indicam que, face aos desafios da parentalidade, os pais reportam níveis superiores de bem-estar, em comparação com mães (Nelson-Coffey et al., 2018).

Desta forma, é importante perceber quais os fatores que poderão influenciar, positiva ou negativamente, o bem-estar psicológico dos pais durante esta situação pandémica. Esta informação torna-se importante para compreender quais as práticas que

poderão levar à manutenção de bons níveis de bem-estar psicológico dos pais e, assim, garantir a sua qualidade de vida e, por consequência, a qualidade do ambiente familiar.

### **Stress Parental**

O stress parental pode ser definido como o stress que surge quando os pais percebem que as obrigações atuais do seu papel parental excedem os seus recursos pessoais e sociais (e.g., o seu conhecimento, as suas habilidades parentais ou o seu suporte social) para lidar com essas mesmas obrigações (Abidin, 1992). Pode também ser concetualizado como uma reação psicológica adversa provocada pela exigência inerente à educação dos filhos, que pode despoletar sentimentos negativos em relação ao próprio ou à criança (Deater-Deckard, 1998).

Este stress pode ser determinado por múltiplos fatores, tais como fatores relacionados com características dos pais, características dos filhos e fatores contextuais (Abidin, 1992). A investigação sobre a temática tem identificado, como variáveis determinantes do stress parental, variáveis como a baixa autocompaixão dos pais (Moreira et al., 2015), a elevada carga de trabalho, o baixo suporte social e eventos de vida negativos (Ostberg & Hagekull, 2000), bem como tem mostrado que o stress parental pode variar ao longo do período desenvolvimental, decrescendo ao longo da primeira infância, provavelmente devido ao declínio dos problemas de externalização das crianças (Stone et al., 2016; Williford et al., 2007). Na situação pandémica atual, fatores contextuais como o isolamento social, a instabilidade financeira e o *distress* psicológico também se mostraram correlacionados com níveis elevados de stress parental (Griffith, 2020).

Contudo, os níveis de stress parental podem também variar devido à discrepância entre os recursos pessoais disponíveis e os recursos pessoais necessários para responder a tarefas relacionadas com as responsabilidades quotidianas dos

cuidadores, juntamente com responsabilidades relativas à educação dos filhos (Crnic & Greenberg, 1990; Ostberg, Hagekull & Hagelin, 2007), resultando numa perceção dos pais como incapazes de cuidar das suas crianças (Chung et al., 2020). Assim, ainda que escassa, a literatura já nos vai mostrando um aumento significativo dos níveis de stress parental durante a pandemia atual, reflexo do impacto de algumas das medidas de controlo pandémico, como o distanciamento social e o regime de educação à distância (Adams et al., 2021; Calvano et al., 2021; Moscardino et al., 2021).

Tendo em conta a maior “colisão de papéis” dos pais pelos motivos já mencionados, bem como todas as alterações contextuais advindas da pandemia atual, percebe-se a maior pertinência de compreender como está a situação a ser vivenciada pelos pais, sobretudo no que concerne, então, ao stress parental.

### **Conflito Trabalho-Família**

O conflito entre as responsabilidades profissionais e familiares dos pais é um tema recorrente ao falar de bem-estar psicológico e stress parental. Atendendo ao contexto pandémico atual, é particularmente importante refletir sobre este conflito, para melhor perceber de que forma se gera um conflito interno e de que forma esse conflito poderá afetar o bem-estar psicológico dos pais. Este conflito, na literatura denominado como conflito trabalho-família, é definido como uma forma de conflito de papéis, no qual as pressões de ambos os papéis relativos ao domínio do trabalho e da família são mutuamente incompatíveis, de forma a que o papel relativo a um impacte negativamente no cumprimento do papel relativo ao outro (Greenhaus & Beutell, 1985; Weer & Greenhaus, 2014). Ou seja, trata-se do conflito interno que aparece devido à necessidade dos pais em investirem tempo e energia simultaneamente no seu papel profissional e no seu papel familiar, levando a que o maior investimento num crie uma perceção de culpa devido ao conseqüente menor investimento no outro.

Assim, este conflito poderá ser influenciado pela percepção de “pressão” e “responsabilidade” que o pai/mãe sente em relação ao seu papel parental, ou seja, poderá ser influenciado pela dependência que o/a filho/a terá do apoio parental. Desta forma, a literatura tem sugerido que quanto menor for a idade da criança, maior será a responsabilidade afeta ao papel parental, sendo expectáveis maiores valores de percepção de conflito trabalho-família quanto menor for a idade do filho, pois irá requerer maior cuidado e atenção, enquanto crianças mais velhas são já menos dependentes e mais autónomas (Allen & Finkelstein, 2014; Bedeian, Burke & Moffett, 1988; Erickson, Martinengo & Hill, 2010). Ou seja, se o sujeito, na situação atual, não sentir alteração relativa à pressão provocada pelo seu papel parental, apesar de todas as mudanças vividas, será natural não sentir aumento deste conflito de papéis.

Também é pertinente refletir que esta percepção de conflito interage com características da sociedade, como as normas culturais relativas aos papéis de género. Por exemplo, um estudo com famílias, feito recentemente no Reino Unido durante a pandemia, encontrou resultados que mostram que mães trabalhadoras despendem mais tempo no cuidado de crianças e na “educação em casa” do que pais trabalhadores (Petts, Carlson & Pepin, 2021). Uma das hipóteses que os autores colocam para justificar estes resultados baseia-se no facto de que, tradicionalmente, a nível cultural, espera-se que os homens utilizem o regime de trabalho flexível para melhorar a sua performance no trabalho (por exemplo, aumentando o número de horas de trabalho), enquanto das mulheres se espera que aumentem as responsabilidades familiares, durante um regime de trabalho flexível, o que poderá potencializar a redução da sua capacidade de balancear o tempo que dedica a cada papel, i.e., balancear o tempo que dedica ao trabalho com o tempo que dedica à família (Chung & van der Lippe, 2018; Petts, Carlson & Pepin, 2021).

Tendo em conta as alterações contextuais consequentes à situação pandémica por COVID-19, onde os pais, na sua grande maioria, são obrigados a adotar o teletrabalho sempre que possível, e as crianças são obrigadas a ter aulas em casa, a sobreposição do contexto familiar com o contexto profissional fica muito mais evidente, tornando-se neste momento um fator importante e determinante na compreensão do seu bem-estar psicológico.

### **Autocompaixão**

A autocompaixão pode ser definida como um recurso psicológico que consiste em ser gentil e compreensivo connosco mesmos em situações de sofrimento ou fracasso, em vez de sermos severamente auto-críticos, compreendendo todas as experiências como parte da condição humana, em vez de compreendê-las como experiências isoladas, e aceitando os pensamentos e sentimentos dolorosos com consciência plena, sem nos sobre-identificarmos com eles (Neff, 2003).

A autocompaixão pode ser vista como uma estratégia de regulação emocional eficaz e útil, na qual os sentimentos e pensamentos dolorosos não são evitados, mas são compreendidos e aceites, num sentido de humanidade partilhada (Neff, 2003). Desta forma, as emoções negativas são transformadas em estados mais positivos, permitindo uma apreensão mais clara da situação que, por sua vez, poderá conduzir à adoção de ações mais apropriadas para o próprio ou para o ambiente (Folkman & Moskowitz, 2000; Isen, 2000). Assim, indivíduos com níveis mais elevados de autocompaixão são caracterizados por valores mais elevados de bem-estar psicológico, apresentando menor incidência de ansiedade e depressão (Blatt, Quinlan, Chevron, McDonald, & Zuroff, 1982), menor prevalência de sentimentos de isolamento (Wood, Saltzberg, Neale, & Stone, 1990), uma menor sobre-identificação com os seus pensamentos e emoções (Nolen-Hoeksema, 1991), e menores níveis de ruminação e isolamento (Souza & Hutz,

2016). A literatura mostra que a autocompaixão está fortemente associada à qualidade da vinculação estabelecida entre pais e filhos (Gilbert, 2005), estando associada aos sistemas de tranquilização e afiliação da regulação afetiva, que determinam os comportamentos vinculativos e de cuidado, gerando sentimentos de satisfação, tranquilização, segurança e vinculação (Depue & Morrone-Strupinsky, 2005; Gilbert, 2005, 2009; Gilbert & Choden, 2013). Alguns estudos mostram também que a autocompaixão pode ajudar os pais a gerirem com sucesso os seus níveis de stress parental, o que, por sua vez, se reflete numa melhor qualidade de vida da família (Moreira et al., 2015).

Desta forma, a autocompaixão pode funcionar como um fator protetor individual em situações de mudança e/ou crise, como a situação pandémica atual e todas as alterações por ela provocadas, pois promove sentimentos de segurança e proteção, permitindo uma melhor regulação emocional. Assim, em ambiente familiar, poderá funcionar como um fator impactante na manutenção do bem-estar psicológico dos pais, sobretudo por promover práticas parentais mais conscientes (Moreira et al., 2015).

### **As Características do Local de Residência**

Uma casa é, tipicamente, o local onde as pessoas passam maior parte do seu tempo e, para muitas pessoas, representa o seu maior investimento pessoal e financeiro (Robinson & Godbey, 1997; Freeman, 1984, 1993), tornando-se um fator importante para a saúde das pessoas. Desta forma, torna-se relevante e pertinente perceber de que forma este fator poderá influenciar e determinar o bem-estar psicológico de cada pessoa.

Apesar de serem poucos os estudos sobre o impacto das características da habitação no bem-estar psicológico, ao longo dos anos tem sido um tema que, com o aumento da densidade populacional mundial, tem suscitado algum interesse. A dificuldade no debate e discussão deste tema recai sobre a definição de causalidade



entre o impacto das características da habitação e o bem-estar psicológico dos sujeitos. Isto porque, indivíduos com níveis inferiores de bem-estar psicológico poderão ter mais dificuldades no acesso e manutenção de um emprego que seja uma fonte de rendimento contínua e eficaz, o que por sua vez irá dificultar o acesso a uma casa com características de maior qualidade e, desta forma, não se torna clara uma causalidade (Pasternak, 2016).

Numa revisão de literatura, Evans, Wells e Moch (2003) analisaram diversos estudos que se debruçam sobre esta temática, tentando perceber, até àquela data, que características do espaço de habitação poderiam influenciar a saúde mental das pessoas. Numa primeira parte da sua revisão puderam verificar que praticamente todos os estudos sugerem que indivíduos que moram em edifícios de múltiplas habitações (como prédios) apresentam mais problemas de saúde mental, do que aqueles que vivem em habitações individuais ou edifícios de múltiplas habitações pequenos, hipotetizando que estes resultados poderão dever-se, entre outros fatores, ao facto de o acesso a espaços amplos para brincar ser reduzido ou dificultado neste tipo de habitações. Estes autores verificaram também, na grande maioria dos estudos encontrados, a existência de mais problemas de comportamento e oportunidades de brincar restritas em crianças que habitam em edifícios altos de múltiplas habitações (Evans, Wells & Moch, 2003).

As práticas parentais são uma variável determinante para a compreensão do impacto da qualidade de uma habitação no bem-estar das crianças (Barlett, 1997; Freeman, 1993). Esta influência, tal como hipotetizado por Evans, Wells e Moch (2003) poderá ser verificada como, por exemplo, na adoção de comportamentos de controlo mais restritos e rígidos no que concerne às atividades da criança, quando a habitação não se caracteriza pelo fácil acesso a espaços de brincar. Esta hipótese vai ao encontro de resultados encontrados em estudos anteriores. Por exemplo, numa análise qualitativa,

foi verificado que a inacessibilidade a espaços exteriores para brincar é um fator importante na determinação dos níveis de *distress* de crianças em idade pré-escolar (Bartlett, 1998). A falta de acesso a espaços verdes e exteriores pode dificultar as hipóteses de brincar das crianças (Taylor, Wiley, Kuo & Sullivan, 1998) e tem-se verificado ser uma variável associada a baixos níveis de funcionamento cognitivo (Wells & Evans, 2003).

Tendo em conta esta informação, numa altura de confinamento, torna-se pertinente e interessante compreender o impacto que as variáveis relacionadas com a habitação poderão ter no bem-estar psicológico das pessoas. Contudo, na nossa pesquisa, foi encontrado apenas um estudo que cumpriu este objetivo, ao tentar compreender que variáveis afetaram a saúde mental dos sujeitos durante o confinamento por COVID-19. Neste estudo, os autores verificaram que os problemas do confinamento (relacionados com o contacto social, a raiva e a frustração) identificados pelos sujeitos da amostra dependiam do tamanho das suas casas. Especificamente, sujeitos que vivessem em casas com menos de 27.5 m<sup>2</sup> apresentavam mais problemas relacionados ao confinamento (Gonzalez et al., 2020).

### **O Presente Estudo**

O presente estudo apresenta dois objetivos. Em primeiro lugar, pretendemos analisar as diferenças entre diferentes regimes de trabalho (teletrabalho, não estar a trabalhar e trabalhar fora de casa) num conjunto de variáveis psicológicas (bem-estar psicológico, stress parental, culpa associada ao conflito trabalho-família e família-trabalho, e autocompaixão) numa amostra de pais de crianças com idade igual ou inferior a 10 anos, em situação de confinamento (isto é, sujeitos às medidas de controlo pandémico vigentes durante a primeira vaga de propagação da COVID-19). Com base nos dados de literatura descritos até agora, esperamos que pais em regime de

teletrabalho, por comparação com os pais nos restantes regimes de trabalho, reportem níveis mais elevados conflito trabalho-família, conflito família-trabalho, e stress parental, e níveis mais baixos de autocompaixão e bem-estar psicológico.

Em segundo lugar, temos como objetivo investigar o papel preditor de variáveis sociodemográficas, psicológicas e relacionadas com características do local de residência no bem-estar psicológico dos pais. Desta análise esperamos verificar que ser do género masculino, bem como que valores inferiores de stress parental, valores mais elevados de autocompaixão, menor perceção de culpa relacionada com o conflito família-trabalho e com o conflito trabalho-família, a existência de um espaço exterior na casa e uma avaliação subjetiva da habitação como confortável consigam predizer valores mais elevados de bem-estar psicológico nos pais.

## **Metodologia**

### **Participantes**

Tal como apresentado na Tabela 1, a amostra deste estudo é composta por 944 mães e 17 pais de pelo menos uma criança com idade compreendida entre 1 e 10 anos. A idade dos respondentes é, em média, 38.10 anos, sendo que cada um tem, em média, 1.79 filhos. A maioria refere não morar com um companheiro (84.6%) e auferir de um rendimento mensal superior a 1200€ (58.8%). Devido à situação pandémica aquando do momento da recolha, a maioria (57.5%) dos respondentes não se encontrava a trabalhar (condição que inclui situações de desemprego, baixas médicas, *lay-off*, estudantes, pais que se encontram exclusivamente a apoiar e cuidar dos filhos e reformados), 25.5% estava em regime de teletrabalho e os restantes (17%) mantinham a sua rotina e tipologia de trabalho normais.

**Tabela 1***Características Sociodemográficas da Amostra (N = 961)*

<b>Características sociodemográficas</b>	<b><i>M (DP)</i></b>	<b><i>Mín-Máx</i></b>
<b>Idade</b>	38.10 (4.83)	23-52
<b>Número de filhos</b>	1.79 (0.77)	1-5
<b>Número de crianças no agregado</b>	1.43 (0.59)	1-5
	<b><i>N</i></b>	<b><i>(%)</i></b>
<b>Género</b>		
Feminino	944	98.2
Masculino	17	1.8
<b>Vive com companheiro</b>		
Sim	148	15.4
Não	813	84.6
<b>Escolaridade</b>		
Ensino Secundário	474	49.3
Ensino Universitário	487	50.7
<b>Rendimento mensal do agregado familiar</b>		
Até 1200€	396	41.2
Mais de 1200€	565	58.8
<b>Trabalho Atual</b>		
Não está a trabalhar	553	57.5
Trabalha fora de casa	163	17.0
Teletrabalho	245	25.5
<b>Problema Psiquiátrico Diagnosticado</b>		
Sim	172	17.9
Não	789	82.1
<b>Características do local de residência</b>	<b><i>M (DP)</i></b>	<b><i>Mín-Máx</i></b>
<b>Avaliação subjetiva do conforto da habitação</b>	4.09 (0.88)	1-5
<b>Número de quartos da habitação</b>	2.90 (0.87)	1-5
	<b><i>N</i></b>	<b><i>(%)</i></b>
<b>Tipo de Habitação</b>		
Moradia	530	55.2
Apartamento	431	44.8
<b>Existência de espaço exterior amplo na casa</b>		
Sim	632	65.8
Não	329	34.2

## **Procedimento**

Como critérios de inclusão no estudo, os participantes deveriam ser pais de pelo menos uma criança com idade compreendida entre 1 e 10 anos e ter nacionalidade portuguesa. Os dados foram recolhidos através de um questionário online usando a plataforma *LimeSurvey*, divulgado nas redes sociais. A primeira página do questionário online apresentava os objetivos do estudo, o papel dos investigadores e do participante, sendo garantido o anonimato das suas respostas. A amostra foi recolhida em maio de 2020, correspondendo esta fase a um período de implementação de grandes restrições em Portugal devido à pandemia por COVID-19, durante o qual creches, infantários e escolas estavam encerrados e a maioria dos pais trabalhadores com crianças com menos de 12 anos estavam em casa, em regime de teletrabalho ou em suspensão de trabalho para poderem cuidar dos seus filhos. O estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, e todos os respondentes deram o seu consentimento informado.

## **Instrumentos**

### ***Culpa Relacionada com o Conflito Trabalho-Família***

Para avaliar a Culpa Relacionada com o Conflito Trabalho-Família, utilizámos a Escala de Culpa Trabalho-Família, desenvolvida originalmente por McElwain e colegas (McElwain, 2008; McElwain et al., 2005) e traduzida e adaptada para a versão portuguesa por Gonçalves et al. (2018). A versão portuguesa optou pelo uso de uma escala tipo *Likert* de 7 pontos, onde 1 significa *discordo fortemente* e 7 significa *concordo fortemente*, sendo que valores médios mais altos significam um maior nível percebido de culpa. Esta escala é composta por duas subescalas, uma que avalia a culpa relacionada com a interferência do trabalho na família (Conflito trabalho-família; e.g., “*Eu arrependo-me de não estar disponível para a minha família tanto quanto*

*gostaria*”) e outra que avalia a culpa relacionada com a interferência da família no trabalho (Conflito família-trabalho; e.g., “*Eu sinto-me mal, porque frequentemente tenho de tirar tempo do trabalho para lidar com problemas que estão a acontecer em casa*”). O estudo de validação da escala original mostrou uma boa consistência interna (*alfa* de Cronbach = .86), bem como excelentes índices de validade convergente e discriminante (McElwain, 2008). A versão portuguesa mostrou igualmente uma boa consistência interna para ambas as subescalas (*alfa* de Cronbach > .80 para ambas as subescalas) e uma boa validade de constructo (Gonçalves et al., 2018). No presente estudo encontramos também valores de consistência interna adequados (*alfa* de Cronbach = .87 para a subescala conflito trabalho-família; *alfa* de Cronbach = .83 para a subescala conflito família-trabalho).

### ***Stress Parental***

Para avaliar o stress parental sentido pelos respondentes, utilizámos a Escala de Stress Parental, desenvolvida por Berry e Jones (1995), e traduzida e adaptada para português por Susano e Cruz (2007). A escala é composta por 18 itens (e.g., “*Cuidar do(a) meu(minha) filho(a) às vezes requer mais tempo e energia do que a que tenho*”), respondidos numa escala tipo *Likert* que varia desde 1 (*discordo totalmente*) a 5 (*concordo totalmente*). O valor total é obtido através da média dos 18 itens (invertendo a cotação atribuída a itens invertidos), sendo que valores mais altos representam níveis mais elevados de stress parental. A versão original deste instrumento apresentou um bom valor de consistência interna (*alfa* de Cronbach = .83) (Berry & Jones, 1995), bem como a versão portuguesa (*alfa* de Cronbach = .82) (Susano & Cruz, 2007). No presente estudo, encontramos um *alfa* de Cronbach = .86.

### ***Autocompaixão***

Para avaliar a auto-compaixão, utilizámos a Escala de Auto-compaixão – Versão Reduzida, criada por Raes et al. (2011) e traduzida e adaptada para português por Castilho et al. (2015). Este instrumento avalia os seis componentes da autocompaixão (autocuidado, autojulgamento, humanidade comum, isolamento, *mindfulness* e sobre-identificação) é composto por 12 itens (e.g., “*Eu tento ver os meus erros e falhas como parte da condição humana*”) avaliados numa escala tipo *Likert* de 5 pontos, onde 1 significa *quase nunca* e 5 significa *quase sempre*. O valor total é obtido através da média dos 12 itens (invertendo a cotação atribuída a itens invertidos), sendo que valores mais altos indicam níveis mais altos de auto-compaixão. A versão original deste instrumento mostrou boas propriedades psicométricas, incluindo bom índice de consistência interna (*alfa* de Cronbach = .89) e boa validade de constructo (convergente e discriminante) (Raes et al., 2011). A versão portuguesa mostrou igualmente bons índices de consistência interna (*alfa* de Cronbach = .89 para o valor total), boa validade convergente e boa estabilidade temporal ( $r = .78$  para o valor total) (Castilho et al., 2015). No presente estudo, encontramos um *alfa* de Cronbach = .87.

### ***Saúde Mental***

Para avaliar a perceção da qualidade da saúde mental, utilizámos o Inventário de Saúde Mental – versão reduzida de 5 itens, originalmente desenvolvido por Brook et al. (1979) e traduzido e adaptado para português por Ribeiro (2001). Este instrumento é constituído por 5 itens, dos quais três avaliam o *distress* psicológico (e.g., “*Durante quanto tempo, no mês passado, se sentiu muito nervoso?*”), e dois avaliam o bem-estar psicológico (e.g., “*No último mês, durante quanto tempo se sentiu uma pessoa feliz?*”). As respostas a cada item são cotadas numa escala de *Likert* de 6 pontos, onde 0 significa *sempre* e 5 significa *nunca*. O valor total é obtido através da soma dos valores brutos



dos itens (invertendo a cotação atribuída a itens invertidos), sendo que valores mais elevados correspondem a uma melhor saúde mental. A versão portuguesa do Inventário de Saúde Mental mostrou uma boa consistência interna (*alfa* de Cronbach = .96 para o valor total) (Ribeiro, 2001) e a versão reduzida de 5 itens apresenta uma boa correlação ( $r = .95$ ) com a escala original, na versão portuguesa (Ribeiro, 2001). No presente estudo, encontrámos um *alfa* de Cronbach = .90.

### **Análise de Dados**

Para a análise dos dados recolhidos foi usado o IBM SPSS Statistics para Windows (versão 25.0). Inicialmente, foram realizadas análises estatísticas descritivas para as variáveis sociodemográficas. De seguida, com o objetivo de compreender se existiam diferenças significativas entre os diferentes regimes de trabalho (teletrabalho, trabalhar fora de casa e não estar a trabalhar) nas diversas variáveis psicológicas em estudo, realizámos testes de análise multivariada da variância (MANOVA) para a culpa relacionada com a interferência do trabalho na família e para a culpa relacionada com a interferência da família no trabalho e testes de análise univariada da variância (ANOVAs) para o stress parental, autocompaixão e bem-estar psicológico. Foram realizados testes de *post-hoc* de Bonferroni para deteção das diferenças específicas entre os três grupos.

Num terceiro momento, através de testes de correlação de Pearson, analisaram-se as correlações entre o bem-estar psicológico e as restantes variáveis de estudo. Tendo em conta que a variável “Regime de trabalho” era composta por três categorias, procedeu-se à criação de duas variáveis “*dummy*”, representativas das três categorias desta variável, combinadas duas a duas. Depois de verificadas quais as variáveis que se correlacionavam significativamente com o bem-estar psicológico, procedeu-se a uma análise de regressão linear hierárquica, de forma a identificar quais os preditores do

bem-estar psicológico e qual a percentagem de variância de bem-estar psicológico explicada pelas variáveis correlacionadas de forma estatisticamente significativa com o bem-estar. Num primeiro bloco, colocaram-se variáveis sociodemográficas como o género, a escolaridade, a idade e o rendimento mensal do agregado familiar; num segundo bloco adicionou-se a variável da avaliação subjetiva do conforto da habitação e, por fim, ao terceiro bloco foram adicionadas as variáveis psicológicas como a interferência família-trabalho e a interferência trabalho-família, o stress parental, a existência de problema psiquiátrico diagnosticado e a autocompaixão.

## Resultados

### Diferenças entre Regimes de Trabalho nas Variáveis em Estudo

Analisando o impacto do regime de trabalho na culpa relacionada com o conflito trabalho-família e na culpa relacionada com o conflito família-trabalho, verificou-se um efeito multivariado estatisticamente significativo ( $Wilks' \Lambda = .86$ ,  $F(4, 1914) = 38.12$ ,  $p < .001$ ). Os valores obtidos na comparação entre condições são apresentados na Tabela 2, onde se pode verificar que estas diferenças são estatisticamente significativas tanto na variável conflito trabalho-família,  $F(2, 958) = 72.45$ ,  $p < .001$ , como na variável conflito família-trabalho,  $F(2, 958) = 6.55$ ,  $p < .001$ . Relativamente à culpa relacionada com o conflito trabalho-família, os testes *post-hoc* de Bonferroni permitiram verificar que os pais que não se encontravam a trabalhar apresentavam níveis significativamente mais baixos de culpa relacionada com o conflito trabalho-família do que os pais que se encontravam em teletrabalho ou a trabalhar fora de casa. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os pais que se encontravam em teletrabalho ou a trabalhar fora de casa. No que diz respeito à culpa relacionada com o conflito família-trabalho, os testes *post-hoc* de Bonferroni permitiram constatar que os pais que se encontravam em teletrabalho apresentavam níveis significativamente mais elevados de culpa relacionada com o conflito família-trabalho do que os pais que não se encontravam a trabalhar ou que trabalhavam fora de casa.

Foram igualmente encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, no que concerne à autocompaixão,  $F(2, 958) = 3.69$ ,  $p = .025$ . Numa análise *post-hoc*, com testes de Bonferroni verificámos que os sujeitos em teletrabalho apresentam valores significativamente mais elevados de autocompaixão do que sujeitos

que não se encontravam a trabalhar no momento da recolha, não sendo as restantes comparações estatisticamente significativas.

Por fim, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos quer no stress parental, quer no bem-estar psicológico.

**Tabela 2**

*Análise do Impacto do Regime de Trabalho no Conflito Trabalho-Família e Família-Trabalho*

	<b>Teletrabalho</b> <i>n</i> = 245 <i>M (DP)</i>	<b>Não estar a trabalhar</b> <i>n</i> = 553 <i>M (DP)</i>	<b>Trabalhar fora de Casa</b> <i>n</i> = 163 <i>M (DP)</i>	<b>Comparação</b> <i>F</i>
<b>Conflito trabalho-família</b>	4.44 (0.10)	3.34 (0.07)	4.75 (0.12)	72.45***
<b>Conflito família-trabalho</b>	2.86 (0.10)	2.45 (0.07)	2.45 (0.12)	6.55***
<b>Stress Parental</b>	40.58 (0.59)	40.69 (0.40)	39.61 (0.73)	0.88
<b>Autocompaixão</b>	3.20 (0.04)	3.08 (0.03)	3.16 (0.05)	3.69*
<b>Bem-estar psicológico</b>	60.10 (1.16)	57.72 (0.77)	59.31 (1.42)	1.61

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

### **Correlações entre as Variáveis**

No que concerne às variáveis sociodemográficas, podemos verificar, como apresentado na Tabela 3, que a idade, o género, a escolaridade, o rendimento mensal do agregado familiar, a existência de um problema psiquiátrico diagnosticado e a avaliação subjetiva do conforto da habitação se correlacionam de forma estatisticamente significativa com o

bem-estar psicológico. No que toca à escolaridade, a análise dos dados indica-nos que sujeitos com Ensino Superior têm maior perceção de bem-estar psicológico, o mesmo acontecendo com sujeitos do sexo masculino e com sujeitos sem diagnóstico de perturbação psiquiátrica. Analisando as variáveis psicológicas, verificamos que tanto o stress parental como a culpa relacionada com o conflito família-trabalho e culpa relacionada com o conflito trabalho-família têm uma correlação estatisticamente significativa, negativa, com o bem-estar psicológico, ou seja, quanto maior o stress parental e maior a culpa associada a ambos os tipos de conflito, menor o bem-estar psicológico dos sujeitos. A autocompaixão, por sua vez, apresenta uma correlação estatisticamente significativa com o bem-estar psicológico, sendo que quanto maior a autocompaixão do sujeito, maior o seu bem-estar psicológico.

**Tabela 3***Análise da Correlação entre as Variáveis Sociodemográficas e o Bem-estar Psicológico*

<b>Variáveis sociodemográficas</b>	<b>Bem-estar psicológico <i>r</i> de Pearson</b>
<b>Género<sup>a</sup></b>	.09**
<b>Idade</b>	.06*
<b>Número de filhos</b>	.04
<b>Número de crianças no agregado</b>	-.02
<b>Escolaridade<sup>b</sup></b>	.10***
<b>Vive com companheiro<sup>c</sup></b>	.05
<b>Não trabalha/ teletrabalho e trabalha fora de casa (Dummy1)<sup>d</sup></b>	.02
<b>Não trabalha/ trabalha fora de casa e teletrabalho (Dummy2)<sup>e</sup></b>	.05
<b>Rendimento mensal do agregado familiar<sup>f</sup></b>	.14***
<b>Variáveis psicológicas</b>	
<b>Stress parental</b>	-.53***
<b>Autocompaixão</b>	.61***
<b>Conflito Família-Trabalho</b>	-.21***
<b>Conflito Trabalho-família</b>	-.30***
<b>Problema psiquiátrico diagnosticado<sup>g</sup></b>	.33***
<b>Características do local de residência</b>	
<b>Avaliação subjetiva do conforto da habitação</b>	.25***
<b>Número de quartos da habitação</b>	.05
<b>Tipo de casa<sup>h</sup></b>	.00
<b>Existência de espaço exterior<sup>i</sup></b>	-.04

*Nota.* <sup>a</sup> (1 = feminino; 2 = masculino); <sup>b</sup> (1 = Ensino Secundário; 2 = Ensino Superior); <sup>c</sup> (0 = não; 1 = sim); <sup>d</sup> (0 = não trabalha e teletrabalho; 1 = trabalha fora de casa); <sup>e</sup> (0 = não trabalha e trabalha fora de casa; 1 = teletrabalho); <sup>f</sup> (1 = até 1200€; 2 = mais de 1200€); <sup>g</sup> (1 = sim; 2=não); <sup>h</sup> (0 = apartamento; 1 = moradia); <sup>i</sup> (1 = sim; 2 = não).

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$

### **Análise de Regressão Hierárquica**

Analisando a tabela 4, podemos verificar que as variáveis que constituem o modelo explicam cerca de 49.5% do bem-estar psicológico ( $R^2 \text{ total} = .495$ ).

Analisando os coeficientes de regressão estandardizados do último bloco do modelo de regressão, podemos verificar que, no que concerne a variáveis sociodemográficas, apenas o género é estatisticamente significativo como preditor do bem-estar psicológico, sendo que, ser do género masculino prediz níveis mais elevados de bem-estar psicológico. Relativamente às restantes variáveis, verificamos que uma perceção mais elevada do conforto da habitação, a ausência de diagnóstico de perturbação psiquiátrica, níveis mais baixos de stress parental e de culpa relacionada com a interferência do trabalho na família, bem como níveis mais elevados de autocompaixão predizem níveis mais elevados de bem-estar psicológico.

**Tabela 4***Coefficientes de Regressão do Modelo Preditor de Bem-estar Psicológico*

<b>Bem-estar psicológico</b>	
<b>Bloco 1</b>	<b><math>\beta</math></b>
<b>Idade</b>	.03
<b>Escolaridade</b>	.05
<b>Género</b>	.08**
<b>Rendimento mensal do agregado familiar</b>	.11**
$\Delta R^2 = .03, F(4, 956) = 7.87***$	
<b>Bloco 2</b>	
<b>Idade</b>	.03
<b>Escolaridade</b>	.03
<b>Género</b>	.08*
<b>Rendimento mensal do agregado familiar</b>	.08*
<b>Avaliação subjetiva do conforto da habitação</b>	.22***
$\Delta R^2 = .05, F(1, 955) = 48.50***$	
<b>Bloco 3</b>	
<b>Idade</b>	-.01
<b>Escolaridade</b>	.04
<b>Género</b>	.06*
<b>Rendimento mensal do agregado familiar</b>	.03
<b>Avaliação subjetiva do conforto da habitação</b>	.07**
<b>Problema psiquiátrico diagnosticado</b>	.16***
<b>Stress Parental</b>	-.29***
<b>Autocompaixão</b>	.38***
<b>Interferência família no trabalho</b>	.03
<b>Interferência trabalho na família</b>	-.07**
$\Delta R^2 = .42, F(5, 950) = 156.62***$	

*Nota.* O coeficiente de regressão apresentado na tabela é o estandardizado.\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$



## **Discussão**

Com este estudo pretendemos analisar o impacto do regime de trabalho num conjunto de variáveis psicológicas (bem-estar psicológico, stress parental, culpa associada ao conflito trabalho-família e família-trabalho e autocompaixão) dos pais de crianças com idade inferior a 10 anos, bem como verificar quais os fatores preditores do bem-estar psicológico em situação de confinamento na sequência da pandemia por COVID-19. Os resultados por nós obtidos sugerem que os pais que se encontram em regime de teletrabalho apresentam níveis superiores de conflito trabalho-família, bem como de conflito família-trabalho e níveis mais elevados de autocompaixão. Os resultados obtidos também nos permitem verificar que ser do sexo masculino, avaliar mais positivamente o conforto da habitação, não ter nenhum problema psiquiátrico diagnosticado, apresentar níveis mais reduzidos de stress parental e de conflito trabalho-família, bem como níveis elevados de autocompaixão predizem um melhor bem-estar psicológico dos pais.

### **Impacto do Regime de Trabalho na Saúde Mental dos Pais**

Relativamente ao impacto do regime de trabalho na saúde mental dos pais esperávamos encontrar níveis mais baixos de bem-estar psicológico em pais que se encontrassem em regime de teletrabalho, bem como níveis mais elevados de conflito trabalho-família, conflito família-trabalho e stress parental.

Os resultados obtidos indicam-nos que pais que estão em regime de teletrabalho apresentam níveis significativamente mais elevados de conflito família-trabalho do que pais em regime de trabalho fora de casa ou pais que se encontram sem trabalhar. Estes resultados, confirmam a nossa hipótese e vão de encontro à literatura atual. Tal como já verificado em alguns estudos, pais que se encontrem a trabalhar em casa irão apresentar níveis mais elevados de conflito família-trabalho, ou seja, uma maior perceção de

interferência do seu papel como pais no seu papel como profissional (Greenhaus & Powell, 2006; Azara, Khana & Eerdeeb, 2018; Beutell & O’Hare, 2018). Estes resultados poderão ser explicados pelo facto de que, em contexto de confinamento, estes pais, além do seu papel parental, veem-se obrigados a adotar o papel de educadores dos seus filhos, devido às medidas implementadas para controlo pandémico, aumentando assim a responsabilidade e pressão por si sentidas para cuidar dos seus filhos. Este aumento de responsabilidade e pressão para com os seus filhos poderá levar a que, então, os pais percebam um maior impacto do seu contexto familiar no seu contexto laboral, ou seja, um maior conflito família-trabalho (Greenhaus & Beutell, 1985). Contudo, importa também refletir sobre as características da nossa amostra, onde a maioria dos indivíduos é do género feminino e, tal como verificado na literatura, mães trabalhadoras despendem mais tempo no cuidado das crianças e na “educação em casa” do que pais trabalhadores, durante a pandemia (Petts, Carlson & Pepin, 2021), podendo os resultados refletir um enviesamento devido ao impacto das diferenças de género nas expectativas face ao papel parental (Chung & van der Lippe, 2018; Petts, Carlson & Pepin, 2021; Powell & Greenhaus, 2010; Endendijk et al., 2018), pois, geralmente, as mães relatam níveis mais elevados deste conflito do que os pais (Minnotte, 2012; Roman, 2017; Leslie, King & Clair, 2019).

Os resultados obtidos também indicam que os pais em regime de teletrabalho apresentam níveis mais elevados de conflito trabalho-família do que o grupo de pais que não se encontra a trabalhar, não diferindo significativamente dos pais que se encontram a trabalhar fora de casa. Assim, podemos verificar com os resultados obtidos uma corroboração parcial da nossa hipótese, pois não esperávamos encontrar os mesmos níveis de conflito trabalho-família em pais em regime de teletrabalho e em pais em regime de trabalho fora de casa. Estes resultados indicam-nos, então, que tanto os pais

em teletrabalho como os pais a trabalhar fora de casa percecionam os mesmos níveis de interferência do seu papel profissional no seu papel parental. Uma hipótese que explique estes resultados é a perceção que os pais em regime de trabalho fora de casa têm do impacto da pandemia e das medidas de controlo pandémicas nas necessidades dos seus filhos. Ou seja, primeiro, face à situação pandémica atual, e ao desconhecimento que existia sobre este vírus na altura da recolha de dados, os pais poderão preocupar-se com a possibilidade de os seus filhos serem infetados com COVID-19, principalmente pela eventualidade de serem os próprios pais portadores da doença, ao contraí-la no ambiente laboral. Segundo, face às medidas implementadas para controlo da situação pandémica (como o fecho de escolas e creches), os pais poderão percecionar um aumento das necessidades de cuidados e educação por parte dos seus filhos e, assim, percecionar um maior impacto das suas responsabilidades laborais na sua capacidade de corresponder a estas necessidades dos filhos. Isto porque, as suas responsabilidades laborais irão impedi-los de estar com os filhos no tempo que agora estes têm livre (correspondente ao horário escolar) e, assim, impedir que os ajudem nas atividades escolares. Estas alterações poderão, assim, provocar uma perceção de que as suas responsabilidades profissionais os impedem de cumprir o seu papel parental, semelhante ao que acontece com os pais em teletrabalho, que poderão percecionar que, embora consigam estar com os seus filhos o dia todo, as suas responsabilidades profissionais irão dificultar a sua capacidade de resposta face ao aumento das necessidades dos mesmos (como o apoio nas atividades de telescola).

No que concerne aos níveis de autocompaixão, os resultados por nós obtidos mostram-nos que os pais que estavam em regime de teletrabalho apresentam níveis mais elevados do que os pais que não trabalhavam. Estes níveis superiores de autocompaixão podem dever-se a características pessoais dos pais que participam nesta amostra, como

por exemplo o seu otimismo, o seu *insight* ou baixos níveis de neuroticismo (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007). Também se torna pertinente refletir que estando a autocompaixão associada ao sistema de tranquilização e afiliação, sendo determinante na adoção de comportamentos vinculativos e de cuidado (Depue & Morrone-Strupinsky, 2005; Gilbert, 2005, 2009; Gilbert & Choden, 2013), os resultados por nós obtidos, ao indicarem que os níveis de autocompaixão dos pais em regime de teletrabalho não diferem dos níveis de autocompaixão dos pais em regime de trabalho fora de casa, reforçam a hipótese levantada anteriormente para explicar os resultados obtidos relativamente ao conflito trabalho-família. Isto porque, os níveis de autocompaixão dos pais destes grupos (que não diferem significativamente entre si, e que são significativamente mais elevados em pais em teletrabalho do que pais que não trabalham), podem refletir-se numa maior ativação do sistema de tranquilização e afiliação dos mesmos. A maior ativação deste sistema pode, então, refletir-se numa maior atenção ao aumento das necessidades dos seus filhos e numa maior sensibilidade para a adoção de comportamentos de cuidado que correspondam a estas necessidades. Desta forma, será natural que tanto pais em regime de teletrabalho, como pais em regime de trabalho fora de casa, tenham uma maior perceção de que o seu papel laboral interfere no seu papel familiar, na medida em que os impedem de adotar os comportamentos de cuidado que compreendem como necessários.

Apesar de esperarmos encontrar níveis mais elevados de stress parental em pais que se encontravam em regime de teletrabalho, os resultados obtidos não apontam para diferenças significativas entre os diferentes grupos. Uma hipótese que poderá explicar estes resultados poderá assentar nas características pessoais dos pais que constituem este subgrupo, como por exemplo, a maior autocompaixão, que em níveis elevados poderá funcionar como fator protetor, ajudando os pais a gerir de forma eficaz as suas emoções

e, sobretudo, a lidar eficazmente com as dificuldades e com o stress parental (Moreira et al., 2015; Neff, 2011; Neff & Faso, 2015), ajudando os pais a aceitarem os comportamentos dos seus filhos e a adotarem comportamentos parentais mais compassivos (Bogels et al., 2010; Neff & Faso, 2015). Assim, os níveis de stress parental dos pais em regime de teletrabalho poderão não diferir dos restantes devido aos seus elevados níveis de autocompaixão, pois estes níveis irão facilitar a aceitação dos comportamentos dos filhos e a adoção de comportamentos parentais compassivos (Bogels et al., 2010; Neff & Faso, 2015), que se poderão refletir numa menor prevalência de escaladas comportamentais de agressividade, permitindo um ambiente familiar mais tranquilo. Face às diversas dificuldades que estes pais podem vivenciar, devido à situação pandémica atual, os elevados níveis de autocompaixão que apresentam poderão facilitar a adoção de estratégias de regulação emocional mais eficazes e permitirão, mais facilmente, a aceitação destas dificuldades, sobretudo as parentais, como parte da condição humana atual, acabando por se refletir em menores níveis de stress parental.

Por fim, quanto ao bem-estar psicológico, contrariamente ao que esperávamos, não encontramos diferenças significativas entre os grupos. Esta ausência de diferença poderá ser indicativa do possível impacto que a pandemia apresentou, em geral, na saúde mental de todos os pais da amostra, sendo igual para todos, independentemente do regime de trabalho.

### **Variáveis Predictoras de Bem-Estar Psicológico dos Pais durante o Confinamento**

No que concerne ao bem-estar psicológico, os resultados obtidos vão de encontro ao encontrado na literatura, onde ser do género masculino prediz de forma significativa um maior bem-estar psicológico, ou seja, os pais têm, tendencialmente, uma maior perceção de bem-estar psicológico (Nelson-Coffey et al., 2019). Contudo, na

nossa amostra é necessário acautelar o possível enviesamento que advém da diferença entre o número de respondentes do sexo feminino ( $n = 944$ ) e o número de respondentes do sexo masculino ( $n = 17$ ), que poderá caracterizar uma limitação para a comparação estatística dos níveis de bem-estar psicológico. Contudo, esta diferença também poderá ser devida à distinta forma como os pais vivem a parentalidade e a forma como despendem o tempo com os seus filhos, por exemplo, se despendem o tempo com brincadeiras (Nelson-Coffey et al., 2019), pois tanto as emoções positivas como a conexão pai-criança, criadas nestas interações, são importantes preditores do bem-estar dos pais (Aber et al., 1999; Nelson, Kushley, & Lyubomirsky, 2014). Este resultado pode ainda ser explicado pelas diferentes expectativas que tanto as mães como os pais têm em relação à parentalidade, devido às suas características pessoais e às mensagens culturais que vão recebendo (Russo, 1976; Sharp, 2018; Nelson-Coffey et al., 2019).

No que concerne à avaliação subjetiva da habitação como confortável, esperávamos que predizesse, de forma significativa o bem-estar psicológico dos pais, isto porque numa altura onde é pedido a todos para ficarem o máximo de tempo possível em casa, incluindo nalguns casos o horário de trabalho, a perceção da mesma como confortável poderá facilitar a aceitação da norma e da situação atual. Sendo que os resultados obtidos corroboram a nossa hipótese. Apesar de esperada uma relação significativa entre a existência de espaço exterior e o bem-estar psicológico dos pais, devido aos dados encontrados na literatura, que nos indicam que a existência de espaços exteriores amplos para brincar está associada a menores problemas de comportamento das crianças e associada a níveis mais elevados de bem-estar psicológico dos pais (Evans, Wells, & Moch, 2003; Taylor, Wiley, Kuo, & Sullivan, 1998), os resultados por nós encontrados não corroboram esta hipótese, mostrando-se esta relação não significativa.

Quanto às variáveis de saúde mental, esperávamos que valores mais elevados de autocompaixão, valores mais reduzidos de stress parental, uma menor perceção de conflito família-trabalho e uma menor perceção do conflito trabalho-família predizassem níveis mais elevados de bem-estar psicológico. Os resultados obtidos indicam-nos que níveis mais baixos de conflito trabalho-família predizem níveis mais elevados de bem-estar psicológico, tal como por nós esperado. Este resultado corrobora, assim, os dados encontrados na literatura (Kinnunen et al., 2004; Cooklin et al., 2015; Westrupp et al., 2016), e pode ser explicado pelo facto de que, na situação atual, ao perceberem que os seus filhos ficam unicamente dependentes do cuidado parental (devido ao fecho de escolas, creches e ATL), os pais podem perceberem que o trabalho lhe retira recursos, energia e tempo necessários e fulcrais para o cuidado e a resposta às necessidades atuais dos seus filhos. O facto de os filhos serem parte essencial e determinante da vida dos pais pode explicar também este resultado, pois quando os pais percebem que poderão não corresponder às necessidades dos seus filhos acabam por sentir maior stress (Abidin, 1992), diminuindo o seu bem-estar psicológico.

No que concerne à autocompaixão e ao stress parental, os resultados obtidos vão de encontro às nossas expectativas. Quanto à autocompaixão, os resultados corroboram a informação encontrada na literatura, que nos indica que níveis mais elevados de autocompaixão se encontram correlacionados com níveis elevados de bem-estar psicológico (Blatt, Quinlan, Chevron, McDonald, & Zuroff, 1982; Adams & Leary, 2007; Leary et al., 2007). Este resultado pode ser explicado pela hipótese de que pais autocompassivos são, normalmente, menos auto-críticos e, então, podem sentir-se mais confiantes nas suas capacidades para cuidar de uma criança, sentindo menos stress aquando de novos desafios, bem como, estão mais propensos a compreender e aceitar as suas limitações e falhas no seu papel parental, sem as julgar e, assim, sentir maiores

níveis de bem-estar psicológico. No entanto, indivíduos autocompassivos também estão mais propensos a aceder e ativar o seu sistema de *soothing* no que concerne à sua regulação afetiva (Gilbert, 2005, 2014), podendo isto levar a que consigam regular mais facilmente o stress consequente dos desafios diários de cuidar de um filho, balanceando mais facilmente as suas emoções. As características de sujeitos autocompassivos fazem com que sejam sujeitos mais propensos a sentir emoções positivas e estejam mais motivados a adotar comportamentos que demonstrem e reflitam cuidado, proteção, segurança e orientação (Gilbert, 2005, 2014), o que, por sua vez, poderá refletir-se numa melhor relação vinculativa com o filho, acabando por resultar também em níveis menores de stress parental (Moreira et al., 2015). Assim, níveis menores de stress parental poderão conduzir a níveis maiores de bem-estar psicológico.

Verificamos assim que os resultados obtidos e referidos até aqui corroboram as nossas expectativas, contudo, no que concerne à variável de conflito família-trabalho, esta não se revelou um preditor significativo. Este resultado, pode explicar-se, pois, na amostra utilizada para este estudo apenas os indivíduos em regime de teletrabalho ( $n = 245$ ) apresentaram valores significativamente mais elevados de conflito família-trabalho, sendo que o bem-estar psicológico não foi significativamente diferente nos diferentes grupos de regime de trabalho (teletrabalho, não estar a trabalhar e trabalhar fora de casa), ou seja, apenas uma pequena parte da amostra ( $n = 245$ ) reconhece vivenciar de forma significativa este conflito, apesar de não serem identificadas diferenças significativas no bem-estar psicológico entre os grupos. Mais uma vez, este resultado encontrado poderá ser influenciado por características pessoais dos pais, como as mencionadas anteriormente, que acabam por servir de *buffer* às dificuldades por si sentidas no que concerne ao impacto do seu papel parental no seu papel profissional.



### **Limitações, Direções Futuras e Implicações clínicas**

Este estudo permite-nos verificar o impacto das alterações contextuais no bem-estar psicológico dos pais, assim como perceber de que forma a alteração da metodologia de trabalho, neste caso para um regime de teletrabalho, poderá afetar os pais. Contudo, apenas com uma análise mais detalhada desta relação poderíamos compreender quais os mecanismos específicos do regime de trabalho (por exemplo, aumento de horas de trabalho, aumento de carga de trabalho, etc.) que poderão influenciar a saúde mental dos pais, e de que forma estes mecanismos atuam, bem como de que forma são atenuados. Este estudo também nos permitiu perceber quais as variáveis sociodemográficas, relativas às características da habitação e relativas à saúde mental que predizem o bem-estar psicológico dos pais em situações de confinamento, para controlo da pandemia por COVID-19.

Quanto às limitações deste estudo, em primeiro lugar podemos identificar a subjetividade da medida de avaliação de conforto da habitação, que limita a comparação estatística destes valores. Seriam necessários estudos que utilizem instrumentos objetivos e robustos, que uniformizem e normalizem a informação recolhida, para compreender de forma fidedigna a influência que a casa poderá ter no bem-estar psicológico. Em segundo lugar, o facto de não terem sido analisadas as relações dos preditores encontrados de bem-estar psicológico (como autocompaixão e stress parental) constitui outra limitação no presente estudo. Esta análise seria importante porque nos permitiria compreender se os diferentes preditores se influenciam, quer direta, quer indiretamente, pois é possível que algumas das variáveis identificadas como preditores de bem-estar psicológico estejam relacionadas através de diferentes processos. Ultrapassar esta limitação seria pertinente na medida em que nos permitiria perceber de forma mais detalhada o impacto real de cada variável no bem-estar

psicológico, ajudando na compreensão de quais as variáveis mais determinantes para o mesmo.

Em terceiro lugar, podemos identificar as características da amostra também como uma limitação da análise, visto que maior parte dos indivíduos respondentes são do sexo feminino, o que poderá influenciar os resultados, devido a características culturais associadas ao género (Endendijk et al., 2018), bem como irá dificultar a elaboração uma comparação fidedigna entre géneros.

Contudo, apesar das suas limitações os resultados obtidos neste estudo permitem compreender o impacto que as medidas de controlo pandémicas, como as utilizadas para controlo da pandemia COVID-19, poderão ter no bem-estar psicológico dos pais. Permitindo identificar alguns fatores que poderão funcionar como fatores protetores da manutenção do bem-estar psicológico de pais com crianças em idade escolar e pré-escolar, elucidando assim sobre direções futuras nas respostas de prevenção primária quanto à manutenção do bem-estar psicológico destes pais.

Analisando toda a informação, podemos concluir algumas necessidades futuras, tais como a necessidade de compreender quais os mecanismos (por exemplo, aumento da carga de trabalho) que influenciam o impacto do regime de trabalho e de que forma atuam na saúde mental dos pais, ajudando a compreender quais as direções que se deverão adotar no que concerne a estratégias de prevenção primária em contexto laboral, tornando-as mais eficazes. Será ainda pertinente, no futuro, compreender mais detalhadamente de que forma as variáveis predictoras de bem-estar psicológico se influenciam, e qual a relação que podem estabelecer entre si e, conseqüentemente, com o bem-estar psicológico.

## Referências Bibliográficas

- Aber, J., Belsky, J., Slade, A., & Crnic, K. A. (1999). Stability and change in mothers' representations of their relationship with their toddlers. *Developmental Psychology*, 35(4), 1038-1047. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.35.4.1038>
- Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 21, 407–412. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104\\_12](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12)
- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(10), 1120–1144. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.10.1120>
- Adams, E., Smith, D., Caccavale, L., & Bean, M. (2020). Parents are stressed! Patterns of parent stress across COVID-19. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-66730/v2>
- Allen, T. D., & Finkelstein, L. M. (2014). Work–family conflict among members of full-time dual-earner couples: An examination of family life stage, gender, and age. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(3), 376–384. <https://doi.org/10.1037/a0036941>
- Azara, S., Khana, A., & Eerde, W. V. (2018). Modeling linkages between flexible work arrangements' use and organizational outcomes. *Journal of Business Research*, 91, 134-143. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2018.06.004>
- Bartlett, S. (1997). Housing as a factor in the socialization of children: A critical review of the literature. *Merrill-Palmer Quarterly*, 43(2), 169–198.
- Bartlett, S. (1998). Does inadequate housing perpetuate children's poverty? *Childhood*, 5, 403–420. <https://doi.org/10.1177/0907568298005004004>

- Bedeian, A., Burke, B., & Moffett, R. (1988). Outcomes of Work-Family Conflict Among Married Male and Female Professionals. *Journal Of Management, 14*(3), 475-491. <https://doi.org/10.1177/014920638801400310>
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The Parental Stress Scale: Initial Psychometric Evidence. *Journal of Social and Personal Relationships, 12*(3) 463-472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Beutell, N., & O'Hare, M. (2018). Work Schedule and Work Schedule Control Fit: Work-Family Conflict, Work-Family Synergy, Gender, and Satisfaction (January, 19). Recuperado de *SSRN Journal*. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3105671>
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., & Zuroff, D. (1982). Dependency and self-criticism: Psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50*(1), 113–124. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.50.1.113>
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness, 1*, 107–120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Brook, R. H., Ware, J. E., Jr., Davies-Avery, A., Stewart, A., Donald, C. A., Rogers, W. H., Williams, K. N., & Johnston, S. A. (1979). Overview of adults health status measures fielded in Rand's health insurance study. *Medical Care, 17*(7 Supp), i-vii
- Calvano, C., Engelke, L., Di Bella, J., Kindermann, J., Renneberg, B., & Winter, S. M. (2021). Families in the COVID-19 pandemic: parental stress, parent mental health and the occurrence of adverse childhood experiences—results of a representative survey in Germany. *European Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01739-0>

- Carlson, D. L., Petts, R. J., & Pepin, J. R. (2021). Flexplace Work and Partnered Fathers' Time in Housework and Childcare. *Men And Masculinities*. <https://doi.org/10.1177/1097184x211014929>
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J. (2015). Evaluating the Multifactor Structure of the Long and Short Versions of the Self-Compassion Scale in a Clinical Sample. *Journal Of Clinical Psychology*, *71*(9), 856-870. <https://doi.org/10.1002/jclp.22187>
- Chung, S. K. G., Chan, X. W., Lanier, P., & Wong, P. (2020). Associations Between Work-Family Balance, Parenting Stress, and Marital Conflicts During COVID-19 Pandemic in Singapore [Manuscript submitted for publication]. <https://doi.org/10.31219/osf.io/nz9s8>
- Chung, H., & van der Lippe, T. (2018). Flexible Working, Work–Life Balance, and Gender Equality: Introduction. *Social Indicators Research*, *151*(2), 365-381. <https://doi.org/10.1007/s11205-018-2025-x>
- Cluver, L., Lachman, J., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S., Blight, S., Hillis, S., Bachman, G., Green, O., Butchart, A., Tomlinson, M., Ward, C. L., Doubt, J., & McDonald, K. (2020). Parenting in a time of COVID-19. *The Lancet*, *395*(10231), e64. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30736-4](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30736-4)
- Cooklin, A. R., Giallo, R., Strazdins, L., Martin, A., Leach, L. S., & Nicholson, J. M. (2015). What matters for working fathers? Job characteristics, work-family conflict and enrichment, and fathers' postpartum mental health in an Australian cohort. *Social Science & Medicine*, *146*, 214–222. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.09.028>

- Crnic, K., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Practical issues in parenting* (pp. 243–267). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Crnic, K. A., & Greenberg, M. T. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child Development*, *61*(5), 1628–1637. <https://doi.org/10.2307/1130770>
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting Stress and Child Adjustment: Some Old Hypotheses and New Questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *5*(3), 314–332. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00152.x>
- Depue, R. A., & Morrone-Strupinsky, J. V. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding. *Behavioral and Brain Sciences*, *28*(3), 313–395. <https://doi.org/10.1017/S0140525X05000063>
- Dinh, H., Cooklin, A. R., Leach, L. S., Westrupp, E. M., Nicholson, J. M., & Strazdins, L. (2017) Parents' transitions into and out of work-family conflict and children's mental health: Longitudinal influence via family functioning. *Social Science & Medicine*, *194*, 42–50. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.10.017>
- Eby, L. T., Casper, W. J., Lockwood, A., Bordeaux, C., & Brinley, A. (2005). Work and family research in IO/OB: Content analysis and review of the literature. *Journal of Vocational Behavior*, *66*, 124–197. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.11.003E>
- Endendijk, J. J., Derks, B., & Mesman, J. (2018). Does parenthood change implicit gender-role stereotypes and behaviors? *Journal of Marriage and Family*, *80*(1), 61–79. <https://doi.org/10.1111/jomf.12451>
- Endendijk, J. J., Groeneveld, M. G., & Mesman, J. (2018). The gendered family process model: An integrative framework of gender in the family. *Archives of Sexual Behavior*, *47*(4), 877–904. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1185-8>

- Erickson, J. J., Martinengo, G., & Hill, E. J. (2010). Putting work and family experiences in context: Differences by family life stage. *Human Relations*, 63(7), 955–979. <https://doi.org/10.1177/0018726709353138>
- Evans, G., Wells, N. M., & Moch, A. (2003). Housing and Mental Health: A Review of the Evidence and a Methodological and Conceptual Critique. *Journal Of Social Issues*, 59(3), 475-500. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00074>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115–118. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00073>
- Freeman, H. L. (1984). Housing. In H. L. Freeman (Ed.), *Mental health and the environment* (pp. 197–225). London: Churchill Livingstone.
- Freeman, H. L. (1993). Mental health and high-rise housing. In R. Burridge, & D. Ormandy (Eds.), *Unhealthy housing* (pp. 168–190). London: E & FN Spon.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: a biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9–74). London: Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Gilbert, P., & Choden, (2013). *Mindful compassion: Using the power of mindfulness and compassion to transform our lives*. London: Constable & Robinson.
- Gonçalves, G., Sousa, C., Santos, J., Silva, T., & Korabik, K. (2017). Portuguese Mothers and Fathers Share Similar Levels of Work-Family Guilt According to a

Newly Validated Measure. *Sex Roles*, 78 (3-4), 194-207.  
<http://doi.org/10.1007/s11199-017-0782-7>

Governo (2020). Comunicado do Conselho de Ministros de 12 de março de 2020 – Medidas extraordinárias de resposta à epidemia do novo coronavírus. Retrieved from <https://www.portugal.gov.pt/pt/gc22/governo/comunicado-de-conselho-de-ministros?i=330>

Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76-88.  
<https://doi.org/10.2307/258214>

Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management*. 10(1), 76–88. <https://doi.org/10.2307/258214>

Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *The Academy of Management Review*, 31(1), 72–92. <https://doi.org/10.2307/20159186>

Griffith, A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*, 1–7. Advance online publication.  
<https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>

Innstrand, S. T., Langballe, E. M., Espens, G. A., Falkum, E., & Aasland, O. G. (2008) Positive and negative work–family interaction and burnout: A longitudinal study of reciprocal relations. *Work & Stress*, 22, 1-15.  
<https://doi.org/10.1080/02678370801975842>

Isen, A. M. (2000). Some perspectives on positive affect and self-regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 184–188.

Kinnunen, U., Geurts, S., & Mauno, S. (2004). Work-to-family conflict and its relationship with satisfaction and well-being: a one-year longitudinal study on



gender differences. *Work & Stress*, 18, 1–22.  
<https://doi.org/10.1080/02678370410001682005>

Lauri Korajlija, A., & Jokic-Begic, N. (2020). COVID-19: Concerns and behaviours in Croatia. *British Journal Of Health Psychology*, 25(4), 849-855.  
<https://doi.org/10.1111/bjhp.12425>

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>

Leslie, L. M., King, E. B., & Clair, J. A. (2019). Work-life ideologies: The contextual basis and consequences of beliefs about work and life. *The Academy of Management Review*, 44(1), 72–98. <https://doi.org/10.5465/amr.2016.0410>

Marchetti, D., Fontanesi, L., Mazza, C., Di Giandomenico, S., Roma, P., & Verrocchio, M. (2020). Parenting-Related Exhaustion During the Italian COVID-19 Lockdown. *Journal Of Pediatric Psychology*, 45(10), 1114-1123.  
<https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsaa093>

McElwain, A. (2008). *An examination of the reliability and validity of the Work-Family Guilt Scale* [unpublished doctoral dissertation]. University of Guelph, Guelph, Ontario, Canadá.

McElwain, A., Korabik, K., & Chappell, D. (2005). *The work-family guilt scale*. [Poster] The Annual Meeting of the Canadian Psychological Association, Montreal, Quebec, Canadá.

- Minnotte, K. L. (2012) Family Structure, Gender, and the Work–Family Interface: Work-to-Family Conflict Among Single and Partnered Parents. *Journal of Family and Economic*. 33, 95–107. <https://doi.org/10.1007/s10834-011-9261-4>
- Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J., & Canavarro, M.C. (2015). Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: the mediating role of self-compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 89(4), 369-384. <https://doi.org/10.1111/papt.12082>
- Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2015). Maternal attachment and children’s quality of life: the mediating role of self-compassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2332–2344. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0036-z>
- Moscardino, U., Dicataldo, R., Roch, M. Carbone, M., & Mammarella, I. C. (2021). Parental stress during COVID-19: A brief report on the role of distance education and family resources in an Italian sample. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01454-8>
- Mixão, M. L., Leal, I., & Maroco, J. (2010). Escala de Stress Parental. In I. Leal & J. Maroco (Eds.), *Avaliação em sexualidade e parentalidade*. Porto: LivPsic.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: stop beating yourself up and leave insecurity behind*. London: Hodder & Stoughton.

- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6, 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal Of Research In Personality*, 41(4), 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Nelson-Coffey, S. K., Killingsworth, M., Layous, K., Cole, S., & Lyubomirsky, S. (2019). Parenthood Is Associated With Greater Well-Being for Fathers Than Mothers. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 45(9), 1378-1390. <https://doi.org/10.1177/0146167219829174>
- Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being. *Psychological Bulletin*, 140(3), 846-895. <https://doi.org/10.1037/a0035444>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Organização Mundial de Saúde [OMS] (2020, 3, 11). Conferência de imprensa [Comunicação oral]. Genebra, Suíça
- Ostberg, M., & Hagekull, B. (2000). A structural modeling approach to the understanding of parenting stress. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(4), 615–625. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2904\\_13](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2904_13)

- Östberg, M., Hagekull, B., & Hagelin, E. (2007). Stability and prediction of parenting stress. *Infant And Child Development, 16*(2), 207-223. <https://doi.org/10.1002/icd.516>
- Parrado-González, A., León-Jiménez, V., & León-Jariego, J. C. (2020). COVID-19 Pandemic: Home Confinement Problems and Mental Health. [Manuscript submitted for publication] <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-49587/v1>
- Pasternak, S. (2016). Habitação e saúde. *Estudos Avançados, 30*(86), 51-66. <https://doi.org/10.1590/s0103-40142016.00100004>
- Petts, R., Carlson, D., & Pepin, J. (2021). A gendered pandemic: Childcare, homeschooling, and parents' employment during COVID-19. *Gender, Work & Organization. https://doi.org/10.1111/gwao.12614*
- Powell, G. N., & Greenhaus, J. H. (2010). Sex, gender, and the work-to-family interface: Exploring negative and positive interdependencies. *Academy of Management Journal, 53*(3), 513-534. <https://doi.org/10.5465/AMJ.2010.51468647>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 18*(3), 250-255. <http://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Ribeiro, J. (2001). Mental Health Inventory: Um Estudo de Adaptação à População Portuguesa. *Psicologia, Saúde & Doenças, 2*(1), 77-99.
- Robinson, J., & Godbey, G. (1997). *The surprising ways Americans use their time*. The Pennsylvania State University Press.
- Roman, C. (2017). Between money and love: work-family conflict among Swedish low-income single mothers. *Nordic Journal of Working Life Studies, 7*(3), 23-41. <https://doi.org/10.18291/njwls.v7i3.97093>

- Russo, N. F. (1976). The motherhood mandate. *Journal of Social Issues*, 32(3), 143-153. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1976.tb02603.x>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: Na Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sharp, E. A. (2018). Betty Crocker versus Betty Friedan: Meanings of wifehood within a postfeminist era. *Journal of Family Issues*, 39, 843-867. <https://doi.org/10.1177/0192513X16680092>
- Sprang, G., & Silman, M. (2013). Posttraumatic Stress Disorder in Parents and Youth After Health-Related Disasters. *Disaster Medicine And Public Health Preparedness*, 7(1), 105-110. <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.22>
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paidéia*, 26(64), 181–188. <https://doi.org/10.1590/1982-43272664201604>
- Stone, L. L., Mares, S. H. W., Otten, R., Engels, R. C. M. E., & Janssens, J. M. A. M. (2016). The co-development of parenting stress and childhood internalizing and externalizing problems. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(1), 76–86. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9500-3>

- Taylor, A. F., Wiley, A., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (1998). Growing up in the inner city: Green spaces as places to grow. *Environment and Behavior*, 30(1), 3-27. <https://doi.org/10.1177/0013916598301001>
- Vahedi, A., Krug, I., & Westrupp, E. M. (2019) Crossover of parents' work-family conflict to family functioning and child mental health. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 62, 38-49. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.01.001>
- Van Der Heijden, B. I. J. M., Demerouti, E., Bakker, A. B., et al. (2008) Work-home interference among nurses: reciprocal relationships with job demands and health. *Journal of Advanced Nursing*, 62, 572-584. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2008.04630.x>
- Wells, N. M., & Evans, G. W. (2003). Physical stressors. In R. F. Ballesteros (Ed.), *Encyclopedia of psychological assessment*. London: Sage.
- Weer, C., & Greenhaus, J. H. (2014). Work-to-Family Conflict. In A. C. Michalos (Ed.) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5\\_3274](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_3274)
- Westrupp, E., Stokes, M. A., Fuller-Tyszkiewicz, M., Berkowitz, T. S., Capic, T., Khor, S., Greenwood, C., Mikocka-Walus, A., Sciberras, E., Youssef, G., Olsson, C., Hutchinson, D., & Cummins, R. A. (2021). Subjective wellbeing in parents during the COVID-19 pandemic in Australia. *Journal Of Psychosomatic Research*, 145, 110482. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110482>
- Westrupp, E. M., Strazdins, L., Martin, A. J., Cooklin, A. R., Zubrick, S. R., & Nicholson, A. M. (2015) Maternal work-family conflict and psychological distress: Reciprocal relationships over 8 years. *Journal of Marriage and Family*, 78, 107-126. <https://doi.org/10.1111/jomf.12262>

- Williford, A. P., Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2007). Predicting change in parenting stress across early childhood: child and maternal factors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(2), 251–263. <https://doi.org/10.1007/s10802-006-9082-3>
- Wood, J. V., Saltzberg, J. A., Neale, J. M., Stone, A. A., & Rachmiel, T. B. (1990). Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(6), 1027–1036. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.6.1027>