ANEXOS

Anexo 1
Consentimento Informado

Caros Pais,

No âmbito da produção de investigação científica, mais especificamente, da posterior elaboração de estudo (s) sobre a Eficácia e Utilidade do Programa de Promoção de Competências Parentais na PHDA e Perturbações do Comportamento – Juntos no Desafio, inserido na Tese de Mestrado em Psicologia Clinica – ramo Terapia Cognitivo – Comportamental pelo ISMT Coimbra/IPL e que contempla os questionário (s) / escala (s) que solicitamos que preencha, agradecemos desde já a sua colaboração para esta recolha de dados.

A aplicação do (s) referido (s) questionário (s) / escala (s) é **individual** estando a cargo dos responsáveis pelo estudo **devidamente credenciado (s) e treinado (s)** para esse efeito.

Os resultados são **absolutamente confidenciais** e apenas serão tratados e analisados estatisticamente de modo agregado, e não nominativo.

Pela nossa parte, comprometemo-nos a salvaguardar os seus melhores interesses e a **respeitar a sua motivação**, sendo a sua **participação voluntária**.

Agradecemos o **preenchimento da Folha de Consentimento Informado** anexa e a respetiva **devolução** ao responsável pela investigação, no caso de concordar em participar no estudo.

Reafirmando o interesse de que se reveste esta investigação para a Psicologia e o Ensino, aproveitamos para lhes apresentar os nossos melhores cumprimentos.

Leiria, 07 de Maio de 2016.

CONSENTIMENTO INFORMADO

Declaro que **tomei conhecimento dos objectivos e das condições de participação** no presente estudo que visa a utilização dos dados recolhidos para produção de investigação científica.

Concordo em participar neste estudo (recolha de dados).

Nome: _____

Data: ____/____/_____

Assinatura: _____

Anexo 2

Ficha de Inscrição no Programa "juntos no desafio"

FORMAÇÃO TREINO PARENTAL - JUNTOS NO DESAFIO - CRIANÇAS COM DIAGNÓSTICO CLINICO DE PHDA E PERTURBAÇÃO DE OPOSIÇÃO/DESAFIO

FICHA DE INSCRIÇÃO | PARTICIPAÇÃO NAS SESSÕES
MAIO| JUNHO - SÁBADOS DAS 14H - 16H
IPL - ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE LEIRIA
GRATUITO
CONTATOS: susanaheleno1@gmail.com | www.juntosnodesafio.com

| PARA A INSCRIÇÃO SER VÁLIDA É OBRIGATÓRIO O PREENCHIMENTO DE TODOS OS DADOS SOLICITADOS | VAGAS LIMITADAS | 80% ASSIDUIDADE CONFERE DIREITO A CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO E MATERIAIS PEDAGÓGICOS |

1. **Nome**

2. **Morada**

3. **Localidade | Código Postal**

4. **Telefone | Telemóvel**

5. **email**

6. **Idade Pai | Mãe**

7. **Estado Civil**

8. **Profissão Pai/Mãe**

9. **Habilitações Escolares Pai**
Check all that apply.
- [ ] 1º Ciclo (1º - 4º Ano Escolaridade)
- [ ] 2º Ciclo (5º - 6º Ano Escolaridade
- [ ] 3º Ciclo (7º - 9º Ano Escolaridade)
- [ ] Ensino Secundário (10º - 12º Ano)
- [ ] Ensino Superior

10. **Habilitações Escolares Mãe**
Check all that apply.
- [ ] 1º Ciclo (1º - 4º Ano Escolaridade)
- [ ] 2º Ciclo (5º - 6º Ano Escolaridade)
- [ ] 3º Ciclo (7º - 9º Ano Escolaridade)
- [ ] Ensino Secundário (10º - 12º Ano)
- [ ] Ensino Superior

11. **Nº Participantes na Formação**
Check all that apply.
- [ ] PAI
- [ ] MÃE
- [ ] AMBOS | CASAL

CARATERIZAÇÃO DA CRIANÇA
INFORMAÇÃO ADICIONAL SOBRE O SEU FILHO/A

12. **Idade da Criança (6 - 12 anos)**

13. **Género**
Mark only one oval.
- ◯ Feminino
- ◯ Masculino

14. **Ano de Escolaridade**

15. **Diagnóstico Clínico Comprovado**
Check all that apply.

- [ ] Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)
- [ ] Perturbação de Conduta (Oposição/Desafio)

16. **Tratamento Farmacológico - Medicação**
Check all that apply.

- [ ] Medicado
- [ ] Não Medicado

17. **Nivel de Expetativa face à Formação Parental**
Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Muito Baixo	◯	◯	◯	◯	◯	Muito Alto

18. **DATA DE INSCRIÇÃO**

Example: December 15, 2012

Powered by
Google Forms

Anexo 3

Regras de Funcionamento

REGRAS DE FUNCIONAMENTO DO PROGRAMA PARA PAIS

1. O Juntos no Desafio é um Programa de Treino de Competências Parentais na PHDA e nas Perturbações do comportamento (oposição/desafio)
2. É destinado a Pais de crianças com idade entre os 6 – 12 anos
3. Deve obrigatoriamente existir diagnóstico clinico comprovado de PHDA e Perturbação do comportamento (oposição/desafio)
4. Para frequentar este programa é obrigatória a assiduidade e pontualidade dos Pais/Participantes
5. Os Pais devem preencher o Consentimento Informado entre outros elementos que possam ser pedidos no Inicio, durante e no final do programa.
6. As sessões irão decorrer conforme o cronograma de sessões fornecido aos Pais.
7. O intervalo das sessões é de 1 semana (8 dias), a duração é de 2 horas (sábado)
8. O programa é composto por 8 sessões de treino de competências parentais com tarefas de treino que os pais devem colocar em prática
9. O programa vai decorrer sempre no Edifício da Escola Superior de Saúde de Leiria – IPL Leiria (Morro do Lena) nas salas destinadas para esse efeito
10. No final do programa os Pais têm acesso a um Certificado de Participação e aos conteúdos trabalhados

Anexo 4

Cronograma das Sessões

CRONOGRAMA DAS SESSÕES ATUALIZADO

***NOTA:** Da Sem 7 à Sem 10 decorrem 3 semanas (2 delas são para implementar práticas da sessão do dia 4/06 (sessão 6 e 7)

Sessões | Semanas	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6	Sem 7	Sem 10*
1. Conhecer o Programa Juntos no Desafio| Apresentação	07/05							
2. Conhecer a PHDA | Enquadramento		14/05						
3. Partida, Largada e Fugida…| Aprenda a prestar atenção (Promoção de Competências Parentais/ Introdução)			14/05					
4. Elogios nunca são demais | Use Recompensas (Promoção de Competências Parentais/ Desenvolvimento)				21/05				
5. Desobediência Ocasional | Situações Públicas – O que fazer? (Promoção de Competências Parentais/ Desenvolvimento)					28/05			
6. Regular as Emoções (Promoção de Competências Parentais/ Desenvolvimento)						04/06		
7. Organização | Concentração | PHDA na Escola (Promoção de Competências Parentais/ Desenvolvimento)							04/06	
8. Desafio Superado (encerramento das atividades)								02/07

Anexo 5

Descrição das Sessões do Programa Parental

Descrição das Sessões do Programa "juntos no desafio"implementadas no grupo de mães.

Momento	Sessão	Conteúdos	Estratégias
Inicial	1. Conhecer o Programa Juntos no Desafio | Apresentação	Apresentação do Programa e seus objectivos. Regras de funcionamento do programa. Apresentação do Cronograma das sessões. Estabelecimento de relação empática e reforço positivo com o grupo de mães.	Protocolo de Avaliação (CI; QM; SDQ; QC; QPE) Dinâmica de apresentação e diálogo sobre as vivências pessoais e grupais.
Promoção e Treino de Competências Parentais	2. Conhecer a PHDA |Enquadramento	PHDA (conceito, tipos, causas, modalidades de tratamento) Treino parental – Benefícios? Aprendizagem do comportamento Estilos parentais/comunicação	Exposição Oral (Slides) Visualização de filmes Diálogo Grupal/Vivências Tarefas de casa|Notas de Frigorifico|Grelhas de registo
	3. Partida, Largada, Fugida…| Aprenda a prestar atenção	"O meu contrato Juntos no Desafio" Atenção Positiva: Tempo especial/brincadeira	Exposição Oral (Slides) Diálogo de Vivências Tarefas de casa| Chuva de ideias| Notas de frigorífico
	4. Elogios nunca são demais | Use Recompensas	Exploração dos conceitos (elogios, Recompensas e Consequências) Reforço Positivo – Benefícios? Cartões de Elogios Cartões de Tarefas Recompensas (sistema de fichas)	Avaliação das tarefas de casa anteriores Exposição oral (Slides) Videos Diálogos de vivências|Tarefas de casa|Grelhas registo|Notas de frigorífico
	5. Desobediência Ocasional | Situações Públicas – O que fazer?	Tempo de Pausa ou Time Out Sistema Custo-Resposta Antecipar as saídas públicas (procedimentos e estratégias)	Avaliação das tarefas de casa anteriores Exposição oral (Slides) Videos Diálogos de vivências|Tarefas de casa
	6. Regular as Emoções	Emoções (conceito, identificação e reconhecimento) Exploração da frustração e raiva Auto-regulação emocional (importância, pontos de explosão, técnica da tartaruga e de relaxamento)	Avaliação das tarefas de casa anteriores Exposição oral (Slides) Vídeos Tarefas de casa | Desafio Lúdico| História "João Tartaruga"
	7. Organização | Concentração | PHDA na Escola	Estratégias de concentração (desenvolvimento de auto-avaliação e auto-instruções) Estratégias de Organização (planos diários, semanais, mensais, cartões de tarefas)	Avaliação das tarefas de casa anteriores Exposição oral (Slides) Tarefa de Casa Atividade "Busca de diferenças"
Final	8. Desafio Superado (encerramento de atividades)	Avaliação Final	Avaliação das tarefas de casa anteriores Aplicação Protocolo de Avaliação (CI; QM; SDQ; QC; QPE; QS)

CI = Consentimento Informado; QM = Questionário de Motivação; SDQ – Questionário de Capacidades e Dificuldades; QC = Questionário de Conhecimentos; QPE = Questionário de Práticas Educativas; QS = Questionário de Satisfação face ao Programa.

Anexo 6

Questionário de Motivação e Expetativas Inicias

escola superior de saúde
instituto politécnico de leiria



Junto no Desafio – Programa de Promoção de Competências Parentais para Pais de Crianças com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA) e Perturbações do Comportamento"

QUESTIONÁRIO INICIAL – *Expectativas e Motivação*

NOME: _____ **DATA:** _____

a) Já tinha conhecimento deste tipo de Programas de Treino Parental? **SIM** ☐ **NÃO** ☐
Se respondeu **SIM**, descreva: _____

_____

b) Sente-se esgotado/ frustrado por não conseguir adoptar estratégias eficazes para lidar com o comportamento do seu filho? **SIM** ☐ **NÃO** ☐

c) Considera que já adoptou todas as medidas possíveis para que o seu filho se comporte de forma diferente? **SIM** ☐ **NÃO** ☐

Se respondeu **SIM**, descreva brevemente que medidas já adoptou:_____

_____

_____

	NADA	POUCO	RAZOÁVEL	MUITO	MUITÍSSIMO
1 - Em que medida considera este tipo de Programas úteis?	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*
2 - Em que medida confia na sua capacidade / disposição para cumprir o Programa?	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*
3 - Em que medida se considera detentor de conhecimentos acerca da problemática do seu filho?	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*
4 - Em que medida tem dificuldade em lidar com a problemática do seu filho?	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*
5 – Em que medida considera que necessita de ajuda para lidar com o seu filho?	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*
6 - Em que medida se sente motivado para mudar?	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*
7 – Em que medida considera que tem um papel importante na alteração de conduta do seu filho?	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*

Obrigado pela sua participação!

Anexo 7

Questionário de Capacidades e Dificuldades (Versão para Pais)

The Strengths and Difficulties Questionnaire – SDQ

Questionário de Capacidades e de Dificuldades (SDQ-Por)

P 4-16

Instruções: Encontra a seguir 25 frases. Para cada uma delas marque, com uma cruz, um dos seguintes quadrados: Não é verdade; É um pouco verdade; É muito verdade. Ajuda-nos muito se responder a todas as afirmações o melhor que puder, mesmo que não tenha a certeza absoluta ou que a afirmação lhe pareça estranha. Por favor, responda com base no comportamento do seu filho / da sua filha nos últimos seis meses.

Nome da criança ..... Masculino/Feminino

Data de nascimento .....

	Não é verdade	É um pouco verdade	É muito verdade
É sensível aos sentimentos dos outros	☐	☐	☐
É irrequieto/a, muito mexido/a, nunca pára quieto/a	☐	☐	☐
Queixa-se frequentemente de dores de cabeça, dores de barriga ou vómitos	☐	☐	☐
Partilha facilmente com as outras crianças (guloseimas, brinquedos, lápis, etc.)	☐	☐	☐
Enerva-se muito facilmente e faz muitas birras	☐	☐	☐
Tem tendência a isolar-se, gosta mais de brincar sozinho/a	☐	☐	☐
Obedece com facilidade, faz habitualmente o que os adultos lhe mandam	☐	☐	☐
Tem muitas preocupações, parece sempre preocupado/a	☐	☐	☐
Gosta de ajudar se alguém está magoado, aborrecido ou doente	☐	☐	☐
Não sossega. Está sempre a mexer as pernas ou as mãos	☐	☐	☐
Tem pelo menos um bom amigo/uma boa amiga	☐	☐	☐
Luta frequentemente com as outras crianças, ameaça-as ou intimida-as	☐	☐	☐
Anda muitas vezes triste, desanimado/a ou choroso/a	☐	☐	☐
Em geral as outras crianças gostam dele/a	☐	☐	☐
Distrai-se com facilidade, está sempre com a cabeça no ar	☐	☐	☐
Em situações novas é receoso/a, muito agarrado/a e pouco seguro/a	☐	☐	☐
É simpático/a e amável com crianças mais pequenas	☐	☐	☐
Mente frequentemente ou engana	☐	☐	☐
As outras crianças metem-se com ele/a, arneaçam-no/a ou intimidam-no/a	☐	☐	☐
Sempre pronto/a a ajudar os outros (pais, professores ou outras crianças)	☐	☐	☐
Pensa nas coisas antes de as fazer	☐	☐	☐
Rouba em casa, na escola ou em outros sítios	☐	☐	☐
Dá-se melhor com adultos do que com outras crianças	☐	☐	☐
Tem muitos medos, assusta-se com facilidade	☐	☐	☐
Geralmente acaba o que começa, tem uma boa atenção	☐	☐	☐

Tem algum outro comentário ou preocupação? Descreva.

Por favor, vire a folha - há mais algumas questões no outro lado

Em geral, parece-lhe que o seu filho / a sua filha tem dificuldades em alguma das seguintes áreas: emoções, concentração, comportamento ou em dar-se com outras pessoas?

Não	Sim-dificuldades pequenas	Sim-dificuldades grandes	Sim-dificuldades muito grandes
☐	☐	☐	☐

Se respondeu "Sim", por favor responda às seguintes questões sobre essas dificuldades:

• Há quanto tempo existem essas dificuldades?

Menos de 1 mês	1-5 meses	6-12 meses	Mais de 1 ano
☐	☐	☐	☐

• Essas dificuldades incomodam ou fazem sofrer o seu filho / a sua filha?

Nada	Pouco	Muito	Muitíssimo
☐	☐	☐	☐

• Essas dificuldades perturbam o dia-a-dia do seu filho / da sua filha nas seguintes áreas?

	Nada	Pouco	Muito	Muitíssimo
EM CASA	☐	☐	☐	☐
COM OS AMIGOS	☐	☐	☐	☐
NA APRENDIZAGEM NA ESCOLA	☐	☐	☐	☐
NAS BRINCADEIRAS/ TEMPOS LIVRES	☐	☐	☐	☐

• Essas dificuldades são uma sobrecarga para si ou para a família?

Nada	Pouco	Muito	Muitíssimo
☐	☐	☐	☐

Assinatura ..... Data .....

Mãe/Pai/Outro (por favor, indique quem):

Muito obrigado pela sua colaboração

© Robert Goodman, 2005

Anexo 8

Questionário de Conhecimentos sobre a PHDA

Questionário sobre Conhecimentos
(antes e depois)

O Presente questionário tem como finalidade conhecer os seus conhecimentos relativos a vários temas relacionados com a PHDA e Perturbações de Comportamento (oposição/desafio). Responda o mais honestamente possível.
As respostas são estritamente confidenciais.

Código_____ (colocar 3 últimos dígitos telemóvel+ 3 últimos Cartão Cidadão)

Sessão N. _____

Data: ____/____/2016

Conhecimentos	Verdadeiro/Falso	
Marque um (X) na resposta que considera correcta	**V**	**F**
1. A PHDA é uma Perturbação de origem neurocomportamental		
2. A PHDA é uma condição que apenas está presente na idade infantil		
3. A PHDA é uma condição crónica		
4. Crianças com PHDA manifestam comportamentos de oposição e desafio		
5. A falta de atenção, a agitação motora excessiva e a impulsividade são típicos nas crianças com PHDA		
6. As crianças com PHDA têm muita dificuldade em esperar pela sua vez		
7. As crianças com PHDA costumam perder coisas e têm dificuldade em seguir instruções		

IPL escola superior de saúde
Juntos no Desafio GUIA PARA A PROMOÇÃO DE COMPETÊNCIAS PARENTAIS
Programa de Competências Parentais para Pais de Crianças com PHDA e Perturbação do Comportamento (Oposição/ Desafio) – JUNTOS NO DESAFIO | 2016

Conhecimentos	Verdadeiro/Falso	
Marque um (X) na resposta que considera correcta	**V**	**F**
8. A falta de atenção, a agitação motora e a impulsividade destas crianças perturbam a criança nas tarefas escolares		
9. Os comportamentos desajustados destas crianças provocam conflitos familiares		
10. As crianças com estes problemas de comportamento são pouco populares entre os seus pares (amigos)		
11.Muitas das vezes, as crianças com PHDA e com oposição/desafio são afastadas/rejeitadas pelos seus amigos		
12. As crianças com Défice de Atenção têm dificuldade em estar atentas e concentradas		
13. As perturbações (PHDA e Oposição/Desafio) são mais detetadas na idade escolar		
14. A PHDA e a Perturbação de Oposição/desafio são mais comuns em crianças do sexo masculino		
15. A Teimosia e o desafio são comportamentos de crianças com Perturbação de oposição/desafio		
16. A PHDA tem origem genética		
17. A PHDA e os comportamentos de oposição/desafio são uma falta de educação da criança		
18. A PHDA é tratada com medicamento/fármacos (ex. Metilfenidato)		
19. O tratamento da PHDA e das Perturbações do Comportamento deve envolver vários agentes (Criança, Pais e Professores)		
20. Os Programas de treino para pais são uma forma de tratamento da PHDA e da Perturbação do Comportamento (oposição/desafio)		

Conhecimentos	Verdadeiro/Falso	
Marque um (X) na resposta que considera correcta	**V**	**F**
21. Os Pais/ a família são modelos de comportamento		
22. Os pais autoritários são controladores e severos		
23. Pais democráticos orientam a criança		
24. Os Pais com pouco interesse na criança são pais indiferentes		
25. As crianças com PHDA necessitam de ajuda para gerir o tempo		
26. Os contratos de comportamento fazem a criança cumprir mais regras		
27. O elogio e as recompensas aumentam os bons comportamentos		
28. As consequências ajudam a diminuir os maus comportamentos		
29. Estas crianças manifestam dificuldades em regular as suas emoções (Raiva/Frustração)		
30. O Relaxamento ajuda estas crianças a manterem a calma		
31. O Programa Juntos no Desafio é um programa que ensina aos Pais competências parentais		
32. Os Pais e os professores devem manter uma comunicação aberta		

Anexo 9

Questionário de Práticas Educativas Parentais

Questionário Práticas Educativas para Pais
(antes e depois)

Com este questionário pretendemos conhecer as Práticas educativas que utiliza na gestão do comportamento da criança ou do seu filho (a).
Deve responder de acordo com a seguinte escala de resposta (Nunca; Às vezes; Sempre) utilizo / faço determinada prática educativa com a criança/meu filho (a).
Responda o mais honestamente possível. As respostas são estritamente confidenciais

Código: _____ (3 últimos nºs telemóvel + 3 últimos nºs Cartão Cidadão)

Sessão N. _____

Data: ____/____/2016

Práticas Educativas	Escala de Resposta		
Marque um (X) numa das seguintes opções de resposta	**Nunca**	**Às vezes**	**Sempre**
1. Giro o comportamento do meu filho através de um programa de treino parental			
2. Para identificar situações problema e comportamentos desafiantes do meu filho presto atenção e faço uma lista de problemas a modificar			
3. Ao falar com o meu sobre um contrato/jogo para melhorar o seu comportamento utilizo uma explicação encorajadora e positiva			

Práticas Educativas	Escala de Resposta		
Marque um (X) numa das seguintes opções de resposta	**Nunca**	**Às vezes**	**Sempre**
4. Na comunicação/relação com o meu filho (a) uso expressões de crítica negativa, e faço ameaças de forma a controlar o seu comportamento: *"Mas quem é que manda aqui! "Já não te posso ver à frente!"; És sempre a mesma coisa! ; O teu trabalho é sempre o pior de todos!" "Se não te portas bem, não gosto mais de ti"!*			
5. Na comunicação/relação com o meu filho (a) uso expressões de Motivação, Estimulo, Carinho, Atenção *"Foste Fantástico! És capaz! ; "Os pais adoram-te! Queres contar o que se passou?" ; "Peço te desculpa por…"*			
6. Na comunicação/relação com o meu filho (a) deixo que ele se comporte livremente, sem grandes regras e rotinas			
7. Na comunicação/relação com o meu filho (a) interesso-me sobre a forma como ele (a) se comporta			
8. Entre o casal estamos, os dois de acordo com regras e limites que impomos ao nosso filho (a)			
9. Durante a semana dedico 15/20 do meu tempo para colaborar numa brincadeira/actividade com o meu filho (a)			
10. Nesse tempo de brincadeira/actividade deixo o meu filho (a) escolher a brincadeira/actividade que é do seu agrado			
11. No tempo de brincadeira respeito as ideias, a imaginação e indicações do meu filho (a)			
12. Quando brinco com o meu filho faço um registo diário com desenhos, fotografias, etc. dos momentos que passamos juntos			
13. Quando brinco com o meu filho (a) dou atenção/observo o seu comportamento			
14. Quando brinco com o meu Filho (a) utilizo Elogios (*ex. "Boa!"; "Fantástico!"*)			

Práticas Educativas	Escala de Resposta		
Marque um (X) numa das seguintes opções de resposta	Nunca	Às vezes	Sempre
15. Quando brinco com o meu filho (a) sou eu quem decide as regras da brincadeira/actividade			
16. Critico e corrigo o meu filho (a) quando brincamos			
17. Quando brinco com o meu filho (a) obrigo-o (a) a acabar a actividade/brincadeira			
18. Quando quero aumentar a frequência de um comportamento desejado no meu filho (a) utilizo o Reforço Positivo			
19. Elogio o meu filho (a) quando ele (a) cumpre uma regra/pedido			
20. Quando faço um pedido/regra ao meu filho (a) usa uma linguagem clara e objectiva			
21. Quando o meu filho (a) faz uma birra ou tem um mau comportamento ignoro esse comportamento			
22. Quando o meu filho (a) faz uma birra ou tem um mau comportamento zango-me bastante com ele (a)			
23. Na organização das rotinas diárias do meu filho (a) utilizo Cartões de Tarefa			
24. Para que o meu filho (a) consiga realizar as tarefas diárias mais facilmente defino um tempo limite			
25. Sempre que o meu filho (a) cumpre um pedido/regra que defini ofereço-lhe um elogio em forma de um cartão de cor verde			
26. Quando o meu filho (a) não faz o que lhe peço ou faz uma birra ofereço-lhe um cartão de cor amarelo ou vermelho			
27. Quando quero definir com clareza regras a cumprir pelo meu filho (a), em conjunto fazemos um contrato de comportamento			

Práticas Educativas	Escala de Resposta		
Marque um (X) numa das seguintes opções de resposta	Nunca	Às vezes	Sempre
28. No contrato de comportamento definimos em conjunto as regras a cumprir ou comportamentos que queremos mudar			
29.Eu e o meu filho (a) decidimos os pontos para cada regra			
30. Para saber quais os privilégios /prémios a oferecer ao meu filho (a) pelo cumprimento de uma regra faço com ele uma lista de prémios			
31.Quando faço a lista de prémios respeito as ideias e sugestões do meu filho (a)			
32. Esforço-me para definir prémios simples e que o meu filho (a) gosta muito de fazer			
33. Quando o meu filho (a) cumpre uma regra do contrato comportamento ofereço-lhe uma ficha colorida com os pontos combinados imediatamente			
34. Para registar os Pontos ganhos pelo meu filho (a) faço em conjunto com ele (a) uma lista de pontos/bloco de pontos			
35. Quando já existem pontos acumulados deixo que o meu filho (a) os troque por privilégios ou prémios			
36. Quando o meu filho (a) tem um mau comportamento retiro-lhe como consequência pontos ou fichas coloridas			
37. Quando o meu filho (a) tem uma desobediência ocasional/birra uso o tempo de pausa/intervalo para o meu filho (a) se acalmar			
38. Nesse tempo de pausa respeito as regras de isolar o meu filho (a) da situação/pessoas/ambiente onde está o comportamento problema			
39. Quando defino o tempo de pausa dou ordens objectivas ou claras ao meu filho (a)			
40. Durante esse tempo de pausa peço desculpa ao meu filho (a)			

Práticas Educativas	Escala de Resposta		
Marque um (X) numa das seguintes opções de resposta	Nunca	Às vezes	Sempre
41. Quando vou a locais públicos com o meu filho (a) estabeleço regras de comportamento			
43. Quando vou a locais públicos com o meu filho (a) penso como vou reagir ou controlar as minhas emoções			
43. Para lidar com o comportamento do meu filho (a) em situações públicas faço uma lista de locais onde a criança se comporta pior (ex. restaurantes, lojas…)			
44. Antes de sair para um local público com o meu filho (a) penso nas regras que ele (a) tem de cumprir			
45. Antes de sair para um local público com o meu filho (a) penso em atividades/brinquedos que ele (a) pode levar para se entreter			
46. Antes de entrar num local público com o meu filho (a) comunico à criança as regras que deve cumprir			
47. Antes de entrar num local público com o meu filho (a) digo-lhe quais são as consequências ou o que lhe acontece se não cumprir as regras/pedidos			
48. Quando vou a um local público (ex. supermercado) peço ao meu filho (a) para me ajudar numa tarefa			
49. Quando quero reforçar o bom comportamento do meu filho em público ofereço-lhe Elogios			
50. Durante a saída pública aparece uma birra e eu uso com o meu filho (a) o tempo de pausa			
51. Quando estou numa saída pública penso em como me vou acalmar ou controlar as minhas emoções			
52. Numa situação em que o meu filho (a) está descontrolado (a) emocionalmente ajudo-o (a) a identificar o que se passa com ele (a)			

5

IPL escola superior de saúde

Juntos no Desafio
GERAR PARA A PROMOÇÃO DE COMPETÊNCIAS PARENTAIS

Programa de Competências Parentais para Pais de Crianças com PHDA e Perturbação do Comportamento (Oposição/ Desafio) – JUNTOS NO DESAFIO | 2016

Práticas Educativas	Escala de Resposta		
Marque um (X) numa das seguintes opções de resposta	Nunca	Às vezes	Sempre
66.Para que o meu filho (a) consiga fazer uma tarefa com mais atenção em conjunto treinamos os passos para resolver uma tarefa			
67. Na organização das tarefas e rotinas escolares incentivo o meu filho (a) a utilizar um Plano Diário e/ou Plano Semanal para não se esquecer de nenhuma tarefa/rotina			
68. Verifico o caderno diário e responsabilizo o meu filho (a) pela sua organização, aspecto cuidado do caderno			
69. Enquanto Pai/Mãe mantenho uma comunicação facilitadora com a Escola sobre a PHDA			
70. Enquanto Pai/Mãe informo-me junto dos professores dos registos diários do comportamento da criança em contexto de sala de aula, refeitório, recreio			

7

Anexo 10

PSI – Índice de *Stress* Parental – Versão Portuguesa

Parenting Stress Index

PSI - Folha de Respostas

Pai/Mãe

Nome_____ Sexo_____ Idade_____

Estado Civil_____ Habilitações Literárias_____ Profissão_____

Criança

Nome_____ Sexo_____ Idade_____

Data da Aplicação_____

CC = Concordo Completamente C = Concordo NTC = Não Tenho a Certeza D = Discordo DC = Discordo Completamente

1. CC C NTC D DC	28. CC C NTC D DC	55. CC C NTC D DC	82. CC C NTC D DC	109. S N
2. CC C NTC D DC	29. CC C NTC D DC	56. CC C NTC D DC	83. CC C NTC D DC	110. S N
3. CC C NTC D DC	30. CC C NTC D DC	57. CC C NTC D DC	84. CC C NTC D DC	111. S N
4. CC C NTC D DC	31. CC C NTC D DC	58. 1 2 3 4 5	85. CC C NTC D DC	112. S N
5. CC C NTC D DC	32. CC C NTC D DC	59. 1 2 3 4 5	86. CC C NTC D DC	113. S N
6. CC C NTC D DC	33. CC C NTC D DC	60. CC C NTC D DC	87. CC C NTC D DC	114. S N
7. CC C NTC D DC	34. CC C NTC D DC	61. CC C NTC D DC	88. CC C NTC D DC	115. S N
8. CC C NTC D DC	35. CC C NTC D DC	62. CC C NTC D DC	89. CC C NTC D DC	116. S N
9. CC C NTC D DC	36. CC C NTC D DC	63. CC C NTC D DC	90. CC C NTC D DC	117. S N
10. CC C NTC D DC	37. CC C NTC D DC	64. CC C NTC D DC	91. CC C NTC D DC	118. S N
11. CC C NTC D DC	38. CC C NTC D DC	65. CC C NTC D DC	92. CC C NTC D DC	119. S N
12. CC C NTC D DC	39. CC C NTC D DC	66. CC C NTC D DC	93. CC C NTC D DC	120. S N
13. CC C NTC D DC	40. CC C NTC D DC	67. CC C NTC D DC	94. CC C NTC D DC	121. S N
14. 1 2 3 4	41. 1 2 3 4	68. 1 2 3 4 5	95. CC C NTC D DC	122. S N
15. 1 2 3 4 5	42. 1 2 3 4 5	69. CC C NTC D DC	96. CC C NTC D DC	123. S N
16. CC C NTC D DC	43. 1 2 3 4 5	70. CC C NTC D DC	97. CC C NTC D DC	124. S N
17. CC C NTC D DC	44. CC C NTC D DC	71. CC C NTC D DC	98. CC C NTC D DC	125. S N
18. CC C NTC D DC	45. CC C NTC D DC	72. CC C NTC D DC	99. CC C NTC D DC	126. S N
19. CC C NTC D DC	46. CC C NTC D DC	73. CC C NTC D DC	100. CC C NTC D DC	127. S N
20. CC C NTC D DC	47. CC C NTC D DC	74. CC C NTC D DC	101. CC C NTC D DC	128. S N
21. CC C NTC D DC	48. CC C NTC D DC	75. CC C NTC D DC	102. CC C NTC D DC	129. S N
22. CC C NTC D DC	49. CC C NTC D DC	76. CC C NTC D DC	103. CC C NTC D DC	130. S N
23. CC C NTC D DC	50. CC C NTC D DC	77. CC C NTC D DC	104. CC C NTC D DC	131. S N
24. CC C NTC D DC	51. CC C NTC D DC	78. CC C NTC D DC	105. CC C NTC D DC	132. S N
25. CC C NTC D DC	52. CC C NTC D DC	79. CC C NTC D DC	106. CC C NTC D DC	
26. CC C NTC D DC	53. CC C NTC D DC	80. CC C NTC D DC	107. CC C NTC D DC	
27. CC C NTC D DC	54. CC C NTC D DC	81. CC C NTC D DC	108. 1 2 3 4	

cegoc

Autor: Richard R. Abidin
Copyright © 1983, 1990, 1995 by Psychological Assessment Resources, Inc., Odessa, Florida.
Copyright © 2003 by CEGOC-TEA, para a adaptação portuguesa. Adaptação portuguesa de Salomé Vieira Santos.
Edição CEGOC-TEA: Av. António Augusto Aguiar N.º21-2º 1050-012 Lisboa.
Depósito legal: 203868/03

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial, sob qualquer forma ou meio, nomeadamente fotocópia. As infracções serão penalizadas nos termos da legislação em vigor.

Este exemplar está impresso a tinta azul e amarela. Se lhe apresentarem um exemplar apenas a negro é uma reprodução ilegal, não a utilize.

Anexo 11

Questionário de Satisfação Global com o Programa

IPL escola superior de saúde

Juntos no Desafio
GUIA PARA A PROMOÇÃO DE COMPETÊNCIAS PARENTAIS

Programa de Competências Parentais para Pais de Crianças com PHDA e Perturbação do Comportamento (Oposição/ Desafio) – JUNTOS NO DESAFIO | 2016

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO GLOBAL

Código: _____

Data: _____/_____/2016

O presente questionário é uma parte da avaliação do Programa de Competências Parentais que recebeu. É importante que responda o mais honestamente possível. A informação obtida vai ajudar-nos a avaliar e a melhorar este programa. Agradecemos a sua cooperação. Todas as respostas são estreitamente confidenciais.

Assinale com um (X) o seu grau de satisfação relativamente aos seguintes pontos ou questões considerando a seguinte escala de resposta:

Muito Insatisfeito - 1	2	3	4	Muito Satisfeito - 5

	ESCALA DE AVALIAÇÃO				
I – SATISFAÇÃO COM O PROGRAMA DE TREINO PARENTAL:					
1.Satisfação Global com o Programa *"Juntos no Desafio"*	1	2	3	4	5
2.Relacionamento com o meu filho/a	1	2	3	4	5
3.Modificação problemas de comportamento no meu filho/a	1	2	3	4	5
4.Ajuda a lidar com problemas pessoais ou familiares (casamento, sentimentos, apoio em geral)	1	2	3	4	5
5.Satisfação global com as estratégias/técnicas abordadas	1	2	3	4	5
6.Tarefas de casa das sessões	1	2	3	4	5
7.Confiança nas Competências Parentais aprendidas	1	2	3	4	5
8.Capacidade para enfrentar futuros problemas comportamentais em casa com base no que aprendeu	1	2	3	4	5
9.Quanto à Educação do meu filho/a considero-me:	1	2	3	4	5
II. INFORMAÇÃO FORNECIDA NAS SESSÕES DE PAIS:					
1.Conteúdos Abordados nas Sessões	1	2	3	4	5
2.Imagens e Vídeos utilizados na demonstração de competências parentais	1	2	3	4	5
3.Exemplos práticos/exercícios realizados em sala	1	2	3	4	5

1

	ESCALA DE AVALIAÇÃO				
II. INFORMAÇÃO FORNECIDA NAS SESSÕES DE PAIS:					
4.Participação em grupo/momentos de diálogo com outros Pais	1	2	3	4	5
5.Outros recursos: Notas de frigorífico, chuva de ideias, grelhas de registo	1	2	3	4	5
6.Reforço e apoio aos Pais nas sessões	1	2	3	4	5
7.Leitura de capítulos/textos do livro "Juntos no Desafio"	1	2	3	4	5
III. PRÁTICAS/ESTRATÉGIAS PARENTAIS ESPECIFICAS:					
1.Tempo Especial ou Tempo da Brincadeira	1	2	3	4	5
2.Comunicação Positiva, Encorajar e Ignorar	1	2	3	4	5
3.Elogios e Instruções Claras	1	2	3	4	5
4.Rotinas, Tarefas, Regras e Responsabilidades diárias da criança (Cartões de tarefa Manhã, Noite e TPC)	1	2	3	4	5
5.Contrato de Comportamento, Regras e Atribuição de Pontos	1	2	3	4	5
6.Recompensas: Lista de Prémios	1	2	3	4	5
7.Sistema de Privilégios e Aplicação de Consequências	1	2	3	4	5
8.Tempo de Pausa ou Time Out	1	2	3	4	5
9.Saídas Publicas: Pensar antes de Agir	1	2	3	4	5
10.Ajudar o meu Filho/a as regular as Emoções: Identificar e reconhecer emoções no nosso corpo	1	2	3	4	5
11.Técnica da Tartaruga	1	2	3	4	5
12.Ajudar o meu filho/a a manter a Calma: Os meus Pontos de Explosão	1	2	3	4	5
13.Treino de Relaxamento Muscular Progressivo (crianças)	1	2	3	4	5
14.Ajudar o meu filho/a a Auto Observar e Auto Avaliar Pensamentos e Comportamentos sobre si próprio	1	2	3	4	5
15.Ajudar o meu filho/a a concentrar-se através do Treino de Auto Instruções na realização de tarefas (ex. o que tenho de fazer, concentro-me muito, dou uma resposta e revejo a tarefa)	1	2	3	4	5
16. Treino Organização (Planos diários, semanais, Etiquetas coloridas, post-it, etc.)	1	2	3	4	5
17.Grelhas de monitorização dos comportamentos do seu filho/a para professores (comunicação casa – escola)	1	2	3	4	5

Obrigada pela sua colaboração!

Anexo 12

Tabelas de Resultados Estatísticos

Tabela 8 - Resultados da aplicação do teste do sinal às práticas das mães antes e depois da implementação do programa "juntos no desafio".

Indicadores de práticas educativas	a	b	c	p
1. Giro o comportamento do meu filho através de um programa de treino parental	0	5	2	,063
2. Para identificar situações problema e comportamentos desafiantes do meu filho presto atenção e faço uma lista de problemas a modificar	0	7	0	,016
3. Ao falar com o meu sobre um contrato/jogo para melhorar o seu comportamento utilizo uma explicação encorajadora e positiva	0	4	3	,125
4. Na comunicação/relação com o meu filho (a) uso expressões de crítica negativa, e faço ameaças de forma a controlar o seu comportamento: *"Mas quem é que manda aqui! "Já não te posso ver à frente!"; És sempre a mesma coisa! ; O teu trabalho é sempre o pior de todos!" "Se não te portas bem, não gosto mais de ti"!*	6	0	1	,031
5. Na comunicação/relação com o meu filho (a) uso expressões de Motivação, Estimulo, Carinho, Atenção *"Foste Fantástico! És capaz! ; "Os pais adoram-te! Queres contar o que se passou?" ; "Peço te desculpa por…"*	1	3	3	,625
6. Na comunicação/relação com o meu filho (a) deixo que ele se comporte livremente, sem grandes regras e rotinas	3	0	4	,250
7. Na comunicação/relação com o meu filho (a) interesso-me sobre a forma como ele (a) se comporta	1	1	5	1,000
8. Entre o casal estamos, os dois de acordo com regras e limites que impomos ao nosso filho (a)	0	6	1	,031
9. Durante a semana dedico 15/20 do meu tempo para colaborar numa brincadeira/actividade com o meu filho (a)	0	5	2	,063
10. Nesse tempo de brincadeira/actividade deixo o meu filho (a) escolher a brincadeira/actividade que é do seu agrado	1	3	3	,625
11. No tempo de brincadeira respeito as ideias, a imaginação e indicações do meu filho (a)	0	3	4	,250
12. Quando brinco com o meu filho faço um registo diário com desenhos, fotografias, etc. dos momentos que passamos juntos	0	4	3	,125
13. Quando brinco com o meu filho (a) dou atenção/observo o seu comportamento	0	4	3	,125
14. Quando brinco com o meu Filho (a) utilizo Elogios (*ex. "Boa!"; "Fantástico!")*	0	3	4	,250
15. Quando brinco com o meu filho (a) sou eu quem decide as regras da brincadeira/actividade	4	1	2	,375
16. Critico e corrigo o meu filho (a) quando brincamos	5	0	2	,063
17. Quando brinco com o meu filho (a) obrigo-o (a) a acabar a actividade/brincadeira	2	1	4	1,000
18. Quando quero aumentar a frequência de um comportamento desejado no meu filho (a) utilizo o Reforço Positivo	1	2	4	1,000
19. Elogio o meu filho (a) quando ele (a) cumpre uma regra/pedido	1	1	5	1,000
20. Quando faço um pedido/regra ao meu filho (a) usa uma linguagem clara e objectiva	1	2	4	1,000
21. Quando o meu filho (a) faz uma birra ou tem um mau comportamento ignoro esse comportamento	1	0	6	*
22. Quando o meu filho (a) faz uma birra ou tem um mau comportamento zango-me bastante com ele (a)	4	0	3	,125
23. Na organização das rotinas diárias do meu filho (a) utilizo Cartões de Tarefa	0	6	1	,031

24. Para que o meu filho (a) consiga realizar as tarefas diárias mais facilmente defino um tempo limite	0	2	5	,500
25. Sempre que o meu filho (a) cumpre um pedido/regra que defini ofereço-lhe um elogio em forma de um cartão de cor verde	0	6	1	,031
26. Quando o meu filho (a) não faz o que lhe peço ou faz uma birra ofereço-lhe um cartão de cor amarelo ou vermelho	0	5	2	,063
27. Quando quero definir com clareza regras a cumprir pelo meu filho (a), em conjunto fazemos um contrato de comportamento	0	6	1	,031
28. No contrato de comportamento definimos em conjunto as regras a cumprir ou comportamentos que queremos mudar	0	6	1	,031
29.Eu e o meu filho (a) decidimos os pontos para cada regra	1	5	1	,219
30. Para saber quais os privilégios /prémios a oferecer ao meu filho (a) pelo cumprimento de uma regra faço com ele uma lista de prémios	1	4	2	,375
31.Quando faço a lista de prémios respeito as ideias e sugestões do meu filho (a)	0	4	3	,125
32. Esforço-me para definir prémios simples e que o meu filho (a) gosta muito de fazer	0	4	3	,125
33. Quando o meu filho (a) cumpre uma regra do contrato comportamento ofereço-lhe uma ficha colorida com os pontos combinados imediatamente	0	6	1	,031
34. Para registar os Pontos ganhos pelo meu filho (a) faço em conjunto com ele (a) uma lista de pontos/bloco de pontos	1	5	1	,219
35. Quando já existem pontos acumulados deixo que o meu filho (a) os troque por privilégios ou prémios	0	6	1	,031
36. Quando o meu filho (a) tem um mau comportamento retiro-lhe como consequência pontos ou fichas coloridas	0	7	0	,016
37. Quando o meu filho (a) tem uma desobediência ocasional/birra uso o tempo de pausa/intervalo para o meu filho (a) se acalmar	2	1	4	1,000
38. Nesse tempo de pausa respeito as regras de isolar o meu filho (a) da situação/pessoas/ambiente onde está o comportamento problema	2	3	2	1,000
39. Quando defino o tempo de pausa dou ordens objectivas ou claras ao meu filho (a)	1	3	3	,625
40. Durante esse tempo de pausa peço desculpa ao meu filho (a)	3	1	3	,625
41. Quando vou a locais públicos com o meu filho (a) estabeleço regras de comportamento	2	1	4	1,000
43. Quando vou a locais públicos com o meu filho (a) penso como vou reagir ou controlar as minhas emoções	2	1	4	1,000
43. Para lidar com o comportamento do meu filho (a) em situações públicas faço uma lista de locais onde a criança se comporta pior (ex. restaurantes, lojas…)	0	4	3	,125
44. Antes de sair para um local público com o meu filho (a) penso nas regras que ele (a) tem de cumprir	0	4	3	,125
45. Antes de sair para um local público com o meu filho (a) penso em atividades/brinquedos que ele (a) pode levar para se entreter	2	3	2	1,000
46. Antes de entrar num local público com o meu filho (a) comunico à criança as regras que deve cumprir	0	3	4	,250
47. Antes de entrar num local público com o meu filho (a) digo-lhe quais são as consequências ou o que lhe acontece se não cumprir as regras/pedidos	0	4	3	,125
48. Quando vou a um local público (ex. supermercado) peço ao meu filho (a) para me ajudar numa tarefa	0	6	1	,031
49. Quando quero reforçar o bom comportamento do meu filho em público ofereço-lhe Elogios	1	2	4	1,000
50. Durante a saída pública aparece uma birra e eu uso com o meu filho (a) o tempo de pausa	1	1	5	1,000

51. Quando estou numa saída pública penso em como me vou acalmar ou controlar as minhas emoções	0	7	0	,016
52. Numa situação em que o meu filho (a) está descontrolado (a) emocionalmente ajudo-o (a) a identificar o que se passa com ele (a)	0	3	4	,250
53. Para ajudar o meu filho (a) a identificar as situações que o (a) irritam ou descontrolam faço com ele (a) com ela uma lista de pontos de explosão	0	4	3	,125
54. Para ajudar o meu filho (a) a lidar com as suas emoções analiso com ele (a) os pensamentos que o (a) levam a irritar-se	1	3	3	,625
55. Para ajudar o meu filho (a) a lidar com as suas emoções ajuda-o (a) a entender as situações onde se irrita	1	4	2	,375
56. Para ajudar o meu filho (a) a lidar com as suas emoções ajuda-o (a) a pensar sobre o seu comportamento	1	4	2	,375
57. Em conjunto com o meu filho (a) ajuda-o (a) a perceber melhor as suas emoções	1	3	3	,625
58. Para ajudar a acalmar o meu filho (a) utilizo a Técnica da Tartaruga	0	6	1	,031
59. Para incentivar o meu filho (a) no treino da tartaruga ofereço-lhe cartões de elogios	0	6	1	,031
60. Uso o treino de relaxamento quando o meu filho (a) se encontra mais descontrolado/ansioso (a)	1	5	1	,219
61. Treinei com o meu filho (a) a técnica de relaxamento até ele (a) ser capaz de a fazer sozinho	0	6	1	,031
62. Oriento o meu filho (a) nas tarefas da escola	0	1	6	*
63. Quando o meu filho (a) tem dificuldades escolares ajudo-o (a) a pensar no que faz bem e menos bem e encontramos em conjunto formas para resolver o problema	0	1	6	*
64. Quando o meu filho (a) tem dificuldades escolares uso uma linguagem clara e mostro vontade em ajuda-lo (a)	0	0	7	1,000
65. Para que o meu filho (a) se concentre ajudo-o (a) a criar um espaço adequado para o seu estudo	1	1	5	1,000
66.Para que o meu filho (a) consiga fazer uma tarefa com mais atenção em conjunto treinamos os passos para resolver uma tarefa	0	2	5	,500
67. Na organização das tarefas e rotinas escolares incentivo o meu filho (a) a utilizar um Plano Diário e/ou Plano Semanal para não se esquecer de nenhuma tarefa/rotina	1	3	3	,625
68. Verifico o caderno diário e responsabilizo o meu filho (a) pela sua organização, aspecto cuidado do caderno	0	3	4	,250
69. Enquanto Pai/Mãe mantenho uma comunicação facilitadora com a Escola sobre a PHDA	0	3	4	,250
70. Enquanto Pai/Mãe informo-me junto dos professores dos registos diários do comportamento da criança em contexto de sala de aula, refeitório, recreio	0	2	5	,500

Nota a) diferenças negativas (pós é maior que o pré-teste); b. Diferenças positivas (pós é maior que o pré-teste); c. Igualdade; *não foi possível calcular.

Tabela 9 - *Resultados do Teste de Wilcoxon aplicado à variável Stress Parental das mães antes e depois da implementação do programa "juntos no desafio".*

	Pré-Teste			Pós-Teste				
Subescalas	Média	Med	DP	Média	Med	DP	Z*	P**
Distração/ Hiperatividade	29,99	28,00	5,090	24,14	24,00	3,078	-2,214	,027
Reforço aos Pais	14,57	17,00	5,192	10,57	9,00	3,101	-1,572	,116
Humor	12,86	13,00	3,848	10,71	10,00	3,147	-2,032	,042
Aceitação	22,29	24,00	7,432	19,14	20,00	6,012	-1,472	,141
Maleabilidade de Adaptação	35,71	38,00	11,131	32,00	34,00	10,970	-2,041	,041
Exigência	21,29	24,00	7,825	20,00	20,00	7,550	-1,382	,167
Autonomia	17,71	20,00	3,498	16,71	18,00	1,976	-1,121	,262
Sentido de Competência	33,57	34,00	8,522	29,57	31,00	3,994	-1,119	,263
Vinculação	14,00	12,00	4,082	10,71	11,00	1,704	-1,753	,080
Restrição de Papel	19,29	20,00	6,969	17,29	20,00	5,090	-1,261	,207
Depressão	22,29	24,00	5,880	18,29	18,00	5,707	-1,997	,046
Relação Marido/Mulher	19,00	19,00	6,831	16,86	17,00	6,962	-2,226	,026
Isolamento Social	16,86	16,00	4,059	13,57	12,00	5,533	-1,355	,176
Saúde	16,57	19,00	5,827	13,00	14,00	3,464	-1,784	,074
Domínio Criança	136,00	159,00	33,921	116,57	118,00	28,559	-2,366	,018
Domínio Pais	141,57	145,00	33,226	119,29	124,00	21,305	-2,366	,018
Total de Stress	277,57	305,00	64,861	235,86	244,00	46,517	-2,366	,018
Stress Vida	11,43	8,00	7,829	8,86	10,00	9,245	-,943	,345
Resposta Defensiva	40,86	45,00	10,090	35,14	39,00	8,611	-2,201	,028

Tabela 10 - *Nível de satisfação das mães face às Práticas/Estratégias Parentais especificas*

Aspetos Avaliados	Muito Satisfeito Nº (%)	Satisfeito Nº (%)	Indiferente Nº (%)	Insatisfeito Nº (%)	Muito Insatisfeito Nº (%)
1.Tempo Especial ou Tempo da Brincadeira	7 (100)	-	-	-	-
2.Comunicação Positiva, Encorajar e Ignorar	7 (100)	-	-	-	-
3.Elogios e Instruções Claras	7 (100)	-	-	-	-
4.Rotinas, diárias da criança (Cartões de tarefa)	5 (71)	2 (29)	-	-	-
5.Contrato Comportamento, Regras, Pontos	7 (100)	-	-	-	-
6.Recompensas: Lista de Prémios	7 (100)	-	-	-	-
7.Sistema de Privilégios e Consequências	6 (86)	-	1 (14)	-	-
8.Tempo de Pausa ou Time Out	5 (71)	2 (29)	-	-	-
9.Saídas Publicas: Pensar antes de Agir	5 (71)	2 (29)	-	-	-
10.Regular as Emoções: Identificar	6 (86)	1 (14)	-	-	-
11.Técnica da Tartaruga	4 (57)	1 (14)	1 (14)	1 (14)	1 (14)
12.Manter a Calma: "Pontos de Explosão"	6 (86)	1 (14)	-	-	-
13.Treino de Relaxamento Muscular Progressivo	7 (100)	-	-	-	-
14.Concentração: Registo de Auto-Avaliações	7 (100)	-	-	-	-
15.Treino de Auto Instruções na realização de tarefas	6 (86)	1 (14)	-	-	-
16.Treino Organização (Planos diários/semanais)	6 (86)	1 (14)	-	-	-
17.Grelhas de comunicação casa–escola	5 (71)	2 (29)	-	-	-