

# Projeto (RE)CONCILIAR

## Impacto da Conciliação Trabalho-Família na Parentalidade e no Desenvolvimento das Crianças

### Síntese de Resultados

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da  
Universidade do Porto



CENTRO  
DE PSICOLOGIA  
DA UNIVERSIDADE  
DO PORTO

**FCT**

Fundação para a Ciência e a Tecnologia  
agência de administração e ciência



**COMPETE**

PROGRAMA OPERACIONAL FACTORES DE COMPETITIVIDADE



QUADRO  
DE REFERÊNCIA  
ESTRATÉGICO  
NACIONAL

1015/14/2015/003



**UNIÃO EUROPEIA**

Fundo Europeu  
de Desenvolvimento Regional



**Título:** Projeto (RE)CONCILIAR - Impacto da Conciliação Trabalho-Família na Parentalidade e no Desenvolvimento das Crianças: Síntese de Resultados

**Data:** 1 de maio de 2013 a 31 de outubro de 2015

**Instituição:** Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação; Centro de Psicologia da Universidade do Porto

**Financiamento:** Fundação para a Ciência e Tecnologia (PTDC/MHC-CED/5218/2012)

**Equipa de investigadores:** Paula Mena Matos (coord.)<sup>1</sup>, Frederick Lopez<sup>2</sup>, Joana Cadima<sup>1</sup>, Joana Vieira<sup>2</sup>, Karine Verschueren<sup>3</sup>, Marisa Matias<sup>1</sup>, Mariana Mendonça, Teresa Leal<sup>1</sup>, Tiago Ferreira<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP); Centro de Psicologia da Universidade do Porto (CPUP)

<sup>2</sup> Universidade de Houston, EUA

<sup>3</sup> Universidade de Leuven, Bélgica

**Equipa de colaboradores:** Ana Abreu, Ana Virginia Pereira, Bárbara Fonseca, Carolina Guedes, Isabel Monteiro, Lídia Oliveira, Mariana Ferreira, Nina Castro, Rui Oliveira, Salvador Cunha, Sofia Dias, Vera Cardoso

**Equipa de consultores:** Manuela Veríssimo (ISPA, Portugal), Marc Schulz (Bryn Mawr College, EUA)

**Orientações de cariz ético e deontológico:** O projeto foi aprovado pela *Comissão de Ética* da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, pela *Comissão Nacional de Proteção de Dados* e pela *Direção-Geral da Educação*

# (RE)CONCILIAR: Impacto da Conciliação Trabalho-Família na Parentalidade e no Desenvolvimento das Crianças

Famílias com filhos pequenos em que ambos os elementos do casal trabalham deparam-se com um conjunto de exigências e desafios ao nível da conciliação entre as esferas familiar e profissional. Esta conciliação implica a articulação entre contextos familiar, profissional e escolar, assim como a integração harmoniosa dos vários papéis que os diferentes elementos da família assumem (ex., papéis conjugal e parental no contexto familiar, papel de trabalhador no contexto profissional).

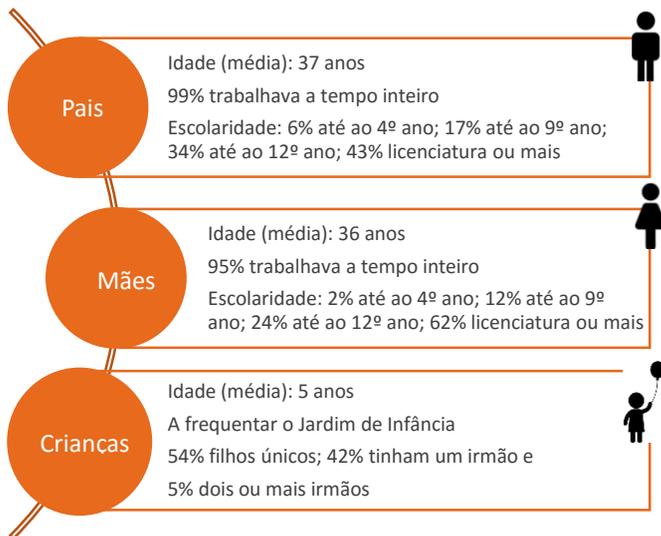
Ao longo desta brochura serão apresentados os principais resultados do projeto (RE)CONCILIAR, nomeadamente os fatores que parecem associar-se à conciliação trabalho-família e o impacto da conciliação trabalho-família na dinâmica familiar e no desenvolvimento das crianças. Serão ainda apresentados resultados relativos ao papel da educadora de infância e a sua articulação com as dinâmicas parentais quando ambos os elementos do casal trabalham.

Os resultados sintetizados nesta brochura baseiam-se em publicações científicas realizadas pela equipa de investigadores do projeto (consultar site do projeto: [www.fpce.up.pt/reconciliar/](http://www.fpce.up.pt/reconciliar/)).

Este projeto foi desenvolvido pelo Centro de Psicologia da Universidade do Porto, na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Foi financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, no período entre maio de 2013 e outubro de 2015. Visa essencialmente contribuir para o conhecimento das dinâmicas de conciliação do trabalho e da família em famílias portuguesas com crianças em idade pré-escolar. Trata-se de um estudo longitudinal que teve, até à data, três momentos de recolha de dados.

## Participaram neste estudo...

### 346 Famílias



### 47 Educadoras, 25 Jardins de Infância



Idade (média): 40 anos  
Anos serviço (média): 16  
Crianças por sala (média): 22

## ■ A conciliação trabalho-família: a perspetiva dos pais e das mães

A conciliação da esfera familiar (parentalidade e conjugalidade) com a esfera profissional reveste-se de inúmeras exigências. Esta conciliação pode ser vivenciada de forma negativa e tensa (conflito) e/ou de forma positiva e satisfatória (enriquecimento).

**Conflito:** Quando os aspetos associados ao desempenho de um dos papéis têm um impacto negativo no exercício do outro papel, por via da falta de tempo e de energia e da presença de preocupações e de *stress*.

**Enriquecimento:** Quando existem efeitos positivos de um papel sobre o outro papel, por via do humor, atitudes e comportamentos, experiências e competências.

O projeto (RE)CONCILIAR tem vindo a tentar clarificar um conjunto de questões associadas à forma como as famílias conciliam os seus múltiplos papéis.

### O que revelou a nossa investigação?

#### ? Quais os aspetos que podem facilitar a conciliação trabalho-família



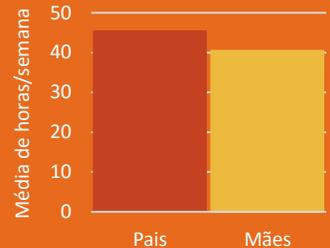
A **relação conjugal**: medida em que a relação é fonte de segurança e apoio emocional.

#### Verificamos que...

*Quando a relação conjugal é mais segura emocionalmente, melhor os elementos do casal conseguem conciliar trabalho e família.*

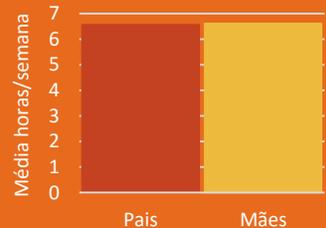


Quanto tempo passam os pais a trabalhar?

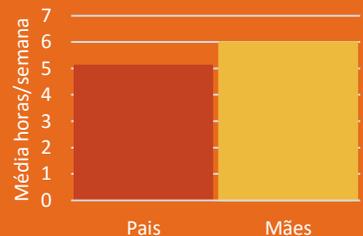


Quanto tempo passam os pais com os seus filhos?

Em atividades lúdicas



Em tarefas de cuidado



Para homens e mulheres, a elevada carga horária no trabalho está relacionada com dinâmicas família-trabalho mais conflituosas.



A **orientação face à carreira**: peso que um indivíduo atribui ao seu trabalho por comparação com a importância atribuída à família.

Verificamos que...

*Quando o trabalho tem para os indivíduos um maior peso do que a família, mais difícil se torna para os elementos do casal conciliar trabalho e família.*



O **apoio prestado pelo local de trabalho**: empregos nos quais as responsabilidades familiares dos trabalhadores são reconhecidas e apoiadas pela entidade e/ou supervisor.



A **satisfação com a parentalidade**: satisfação global com o desempenho do papel parental e com a relação pai-criança ou mãe-criança.

Verificamos que...

*O nível de apoio sentido pela mãe no seu local de trabalho tem impacto não apenas na conciliação trabalho-família da própria, mas também na do seu companheiro.*



O **pai** sente-se mais satisfeito com o seu papel parental quando considera o seu local de trabalho apoiante. Isto associa-se a...



Níveis mais baixos de conflito na conciliação trabalho-família do **pai**.



A **mãe** sente-se mais satisfeita com o seu papel parental quando considera o seu local de trabalho apoiante. Isto associa-se a...



Níveis mais baixos de conflito na conciliação trabalho-família da **mãe**.



A **diluição de fronteiras entre trabalho e família**: quando os indivíduos levam trabalho para casa e têm que lidar com assuntos do trabalho durante o seu tempo em família, interferindo assim no seu envolvimento familiar.

Verificamos que...

*Quando os assuntos de trabalho dos pais interferem menos na sua vida e tempo familiar (menor diluição de fronteiras), estes conciliam melhor trabalho e família.*

---

*Para uma conciliação mais satisfatória alguns aspetos parecem importantes: sentir-se seguro na relação conjugal, dar importância à família, diminuir as interferências do trabalho na família, sentir apoio por parte da entidade empregadora e estar satisfeito com o papel parental.*

---

## ? Quais os benefícios de uma conciliação harmoniosa entre trabalho e família

... para a dinâmica familiar



A **satisfação com a parentalidade**: satisfação global com o desempenho do papel parental e com a relação pai-criança ou mãe-criança.

Verificamos que...

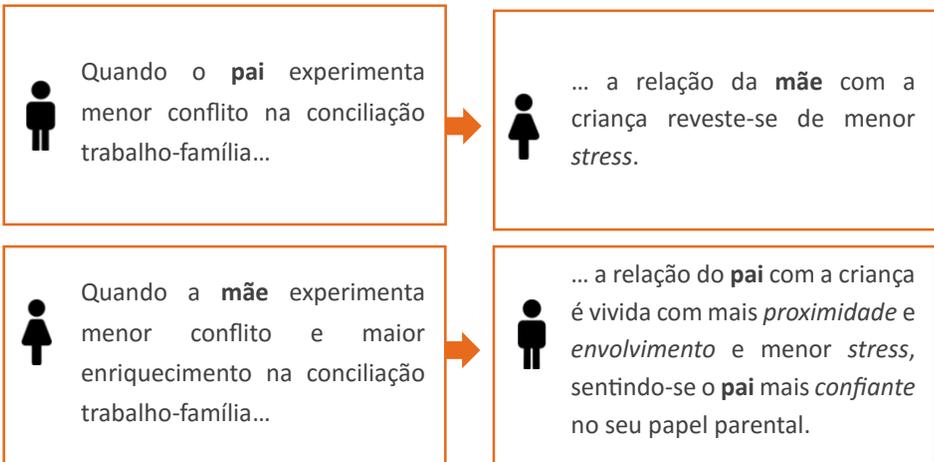
*Quando os elementos do casal conseguem conciliar trabalho e família de forma harmoniosa, a sua satisfação com o desempenho do papel de pai e mãe é maior.*



A **qualidade da relação pais-criança**: pensamentos, crenças e sentimentos que os pais vivenciam na relação com a criança. Inclui várias vertentes: *proximidade* e laços emocionais; *nível de envolvimento* e participação em atividades em conjunto com a criança; *nível de confiança* no desempenho do papel parental; e *stress* associado à gestão de comportamentos desafiantes da criança.

**Verificamos que...**

*A relação dos pais com os seus filhos tem mais qualidade quando os pais conseguem conciliar trabalho e família com baixos níveis de conflito. Esta conciliação tem impacto não só na parentalidade do(a) próprio(a), mas também na do(a) companheiro(a).*



---

*Para que a parentalidade seja mais satisfatória, é necessário que ambos os pais consigam encontrar um equilíbrio entre trabalho e família.*

---

## ... para o desenvolvimento da criança



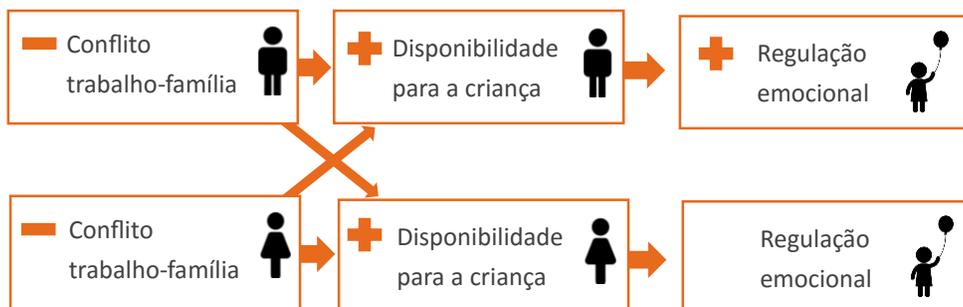
A **disponibilidade psicológica para a criança**: capacidade e motivação dos pais para dedicar tempo e atenção à criança depois de um dia de trabalho, respondendo às suas necessidades de forma ajustada.



A **regulação emocional da criança**: capacidade para expressar de forma regulada e adequada as suas emoções nas suas interações e contextos quotidianos.

### Verificamos que...

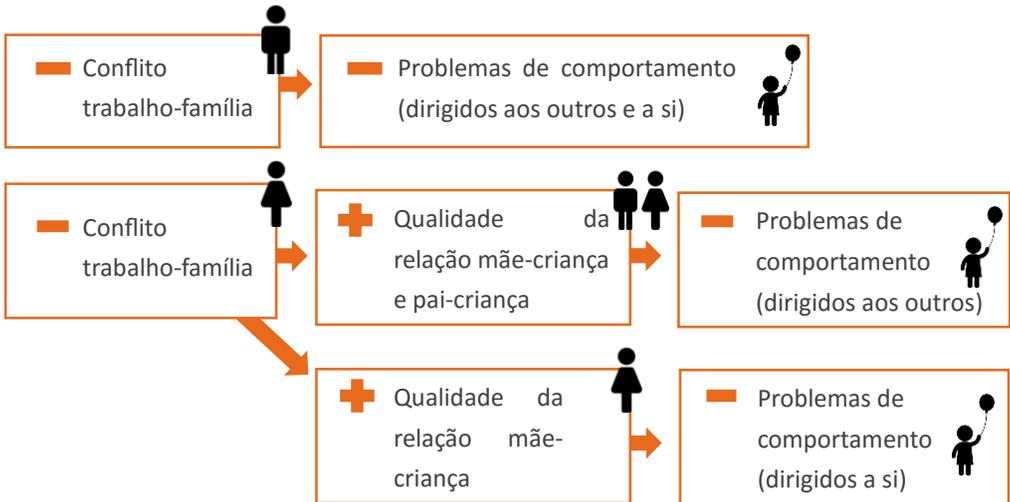
*A regulação emocional da criança associa-se à disponibilidade psicológica dos pais para a criança. Esta aumenta quando o conflito trabalho-família é menor. Neste processo ambos os cônjuges influenciam-se mutuamente.*



Os **problemas de comportamento da criança**: quando a criança tem dificuldades em expressar de forma adequada os seus afetos ou emoções. Nem todas as crianças manifestam os seus problemas de comportamento da mesma forma: algumas guardam para si estas dificuldades (exemplos: ansiedade, isolamento), enquanto outras as exteriorizam, dirigindo-as a outros (exemplos: agressividade, comportamento de oposição e desafiante).

### Verificamos que...

*A experiência de conciliação trabalho-família de um dos elementos da família tem impacto nos restantes. A qualidade da relação dos pais com a criança é maior quando a mãe consegue conciliar trabalho-família, o que se repercute em menos problemas de comportamento da criança.*



---

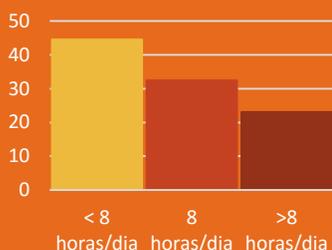
*O desenvolvimento e o ajustamento da criança beneficiam de uma conciliação harmoniosa entre trabalho e família de ambos os pais.*

*Ao estarem psicologicamente mais disponíveis, os pais atendem melhor às necessidades das crianças, e ajudam-nas a enfrentar as suas dificuldades.*

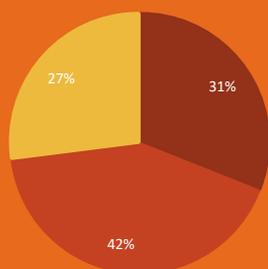
---



Quanto tempo passam as crianças no jardim de infância?



Como se caracterizavam os Jardins de Infância participantes?



■ Público  
■ Privado com fins lucrativos  
■ Privado sem fins lucrativos

## ■ O papel da educadora de infância na conciliação trabalho-família

As interações regulares que as crianças estabelecem com pessoas significativas são o principal motor do seu desenvolvimento. Durante o período pré-escolar, estas interações passam a desenrolar-se não só na família, como também no jardim-de-infância. A relação com a educadora de infância pode contribuir para uma melhor compreensão de como as dinâmicas de conciliação trabalho-família podem afetar os comportamentos das crianças.

Cada educadora, perante um determinado grupo de crianças, estabelece na sala um conjunto de **interações**. Estas interações são consideradas positivas quando a educadora promove um clima social e emocional positivo, organiza as rotinas e rentabiliza o tempo, gere os comportamentos das crianças de forma proativa e se envolve em múltiplas conversas com as crianças, utilizando uma linguagem rica.

Dentro do grupo, a educadora estabelece, com cada criança, uma **relação** de maior ou menor proximidade. Uma relação educadora-criança considera-se próxima quando é calorosa e afetiva.

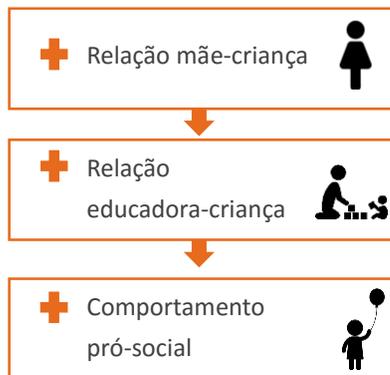
## ? Qual o papel da educadora na associação entre a relação pais-filhos e o desenvolvimento das crianças



O **comportamento pró-social da criança**: ações espontâneas da criança com o objetivo de beneficiar outra pessoa (exemplo: ajudar, partilhar).

### Verificamos que...

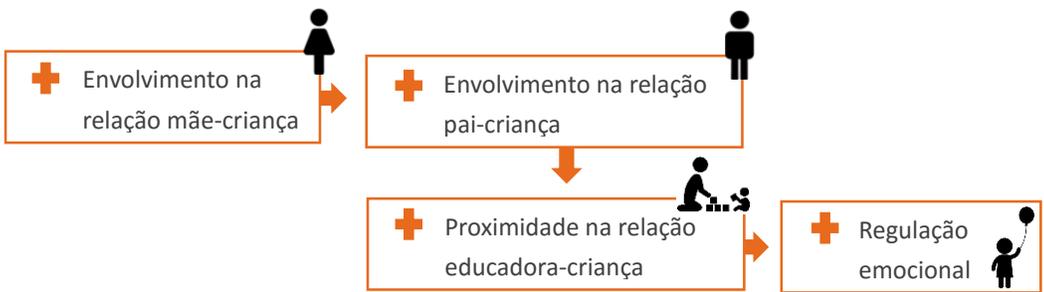
*A relação que a mãe estabelece com a criança associa-se à relação que a criança estabelece com a sua educadora de infância que, por sua vez, se relaciona com o comportamento pró-social da criança.*



A **regulação emocional da criança**: capacidade para expressar de forma regulada e adequada as suas emoções nas suas interações e contextos quotidianos.

### Verificamos que...

*O envolvimento da mãe com a criança contribui para o envolvimento do pai na sua relação com a criança. Um maior envolvimento pai-criança ajuda as crianças a estabelecer com a educadora uma relação mais próxima, o que por sua vez se associa a uma melhor regulação emocional na sala de jardim-de-infância.*




---

*A relação que as educadoras estabelecem com a criança tem um papel importante no seu comportamento pró-social e regulação emocional.*

---



A **regulação comportamental das crianças**: capacidade para inibir o comportamento espontâneo, adotando uma resposta apropriada à situação, prestando atenção e mantendo as instruções na memória. Por exemplo, durante um jogo é pedido às crianças que toquem na cabeça quando lhes é dito que toquem nos pés, e nos pés quando lhes é dito que toquem na cabeça. Durante este jogo é esperado que a criança seja capaz de inibir a resposta automática – tocar na parte do corpo que ouve – para adotar a resposta adequada – tocar numa parte do corpo diferente da que ouve.




---

*É importante, para que as crianças consigam regular o seu comportamento, que as educadoras estabeleçam um clima caloroso, mostrando-se sensíveis às necessidades das crianças e ajudando-as a orientar-se segundo rotinas bem estabelecidas.*

---



**Faculdade de Psicologia e de Ciências  
da Educação da Universidade do Porto**

Rua Alfredo Allen, 4200-135, Porto

Telefone | 226 079 700, extensão 349

E-mail | [proj\\_trab&família@fpce.up.pt](mailto:proj_trab&família@fpce.up.pt)

**Visite a nossa página!**

[www.fpce.up.pt/reconciliar/](http://www.fpce.up.pt/reconciliar/)

**Gostava de continuar a participar  
neste projeto?**

Veja como pode manifestar o seu interesse em  
[www.fpce.up.pt/reconciliar/participar.html](http://www.fpce.up.pt/reconciliar/participar.html)



CENTRO  
DE PSICOLOGIA  
DA UNIVERSIDADE  
DO PORTO

**FCT**  
Fundação para a Ciência e a Tecnologia  
Instituto de Ciência e Tecnologia



COMPETE  
PROGRAMA OPERACIONAL FACTORES DE COMPETITIVIDADE

**QR**  
EN  
QUADRO  
DE REFERÊNCIA  
ESTRATÉGICO  
NACIONAL  
2007-2013



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Europeu  
de Desenvolvimento Regional