

UNIVERSIDADE DE LISBOA
Instituto de Ciências Sociais



Ciências
ULisboa



INSTITUTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS



INSTITUTO DE
EDUCAÇÃO
—
ULISBOA

A Parentalidade Positiva na socialização das crianças:
o uso do microlearning como comunicação científica

Mirelli Fernandes Rosa

Orientadora: Professora Doutora Vanessa Sofia Gomes da Cunha

Trabalho de projeto especialmente elaborado para obtenção do grau de
Mestre em Cultura Científica e Divulgação das Ciências.

UNIVERSIDADE DE LISBOA
Instituto de Ciências Sociais



Ciências
ULisboa



INSTITUTO DE
EDUCAÇÃO
ULISBOA

A Parentalidade Positiva na socialização das crianças:
o uso do microlearning como comunicação científica

Mirelli Fernandes Rosa

Orientadora: Professora Doutora Vanessa Sofia Gomes da Cunha

Trabalho de projeto especialmente elaborado para obtenção do grau de
Mestre em Cultura Científica e Divulgação das Ciências.

Júri:

Presidente: Doutora Ana Isabel Oliveira Delicado, Investigadora Principal com Habilitação do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa.

Vogais:

- Doutora Vanessa Sofia Gomes da Cunha, Investigadora Auxiliar do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa e orientadora;
- Doutora Jussara Maria de Abreu Rowland, Investigadora Júnior do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa.

Este trabalho de projeto foi realizado com o apoio institucional da Direção Geral de Ensino Superior, através das bolsas 6655, 2022/23 e 8333, 2023/24.

Para a minha mãe, cuja voz, ainda que em silêncio,
jamais deixou de afirmar que eu podia conseguir.

Agradecimentos

Agradeço ao Instituto de Educação e à Professora Cecília Galvão pelo incentivo ao longo desta jornada académica. Ao Professor Jorge Revez, da Faculdade de Letras, pela disponibilidade e compreensão. Ao Instituto de Ciências Sociais e à minha orientadora, Professora Vanessa Cunha, por sua confiança inabalável, pelas orientações sempre sábias, pelo suporte inestimável – e por ter se tornado uma inspiração e presença transformadora em minha vida.

Agradeço também à entidade financiadora do meu mestrado, a Direção Geral de Ensino Superior, cujo apoio, através das bolsas 6655, 2022/23 e 8333, 2023/24, tornou possível a realização deste estudo.

Expresso minha gratidão ao Agrupamento de Escolas de Mogadouro e à Escola do 1.º Ciclo e JI de Mogadouro, onde o estudo foi conduzido, à Diretora do Agrupamento, Prof^a. Irene Mafalda Rocha, e à Adjunta da Direção, Prof^a. Teresa de Jesus Rodrigues, pela receptividade e colaboração imprescindíveis.

A todos os participantes do estudo, cuja generosidade em compartilhar suas experiências e conhecimentos foi fundamental para a concretização desta pesquisa.

Ao projeto *nascer.pt*, por terem me acolhido como membro.

Meu profundo agradecimento ao IPO Lisboa e sua equipa irretocável, pelo empenho em viabilizar e dar continuidade a tantos sonhos (inclusive aos meus).

Agradeço também à Priscila Oliveira e ao silêncio providencial da caravana; à minha pequena, mas muito significativa rede de apoio, e aos familiares e amigos que sempre apostaram nesta conquista.

E o meu muito obrigada, sobretudo, aos meus filhos – Maruan, Noah e Aya –, cujos olhares, atentos e parceiros, detêm a maior ternura que eu posso alcançar.

Resumo

A vertente da Parentalidade Positiva, aliada às relações de género, fomenta o desenvolvimento de competências emocionais na infância, ao explorar uma gama de questões associadas às práticas parentais e intervenções familiares, com o intuito de garantir o bem-estar das crianças, estabelecendo limites respeitosos e promovendo sua autonomia. O objetivo deste trabalho de projeto é a conceção de uma plataforma de microlearning sobre Parentalidade Positiva, partindo do princípio de que esta ferramenta pode desempenhar um papel importante na transformação da parentalidade. A resinificação da socialização das crianças oferece claros benefícios, especialmente para os meninos, que frequentemente são sujeitos a uma socialização de género que os aprisiona em modelos tradicionais de masculinidade. Esses modelos limitam a expressão emocional e a diversidade de comportamentos, perpetuando expectativas rígidas de força e invulnerabilidade. Diante dos desafios na dessas práticas, o microlearning emerge como uma ferramenta eficaz na comunicação científica sobre o assunto. Assim, surge o projeto «Três por Vez», uma plataforma digital que utiliza a literatura infantil e infantojuvenil como suporte essencial, e é perpassada pelo grafismo e os signos visuais, para facilitar a interpretação e a compreensão dos temas abordados. Para tal, foi implementada uma metodologia quantitativa (aplicação de questionários a um público-alvo), de apoio à própria conceção da plataforma, aos responsáveis pelos alunos do 1.º ciclo da Escola do 1.º Ciclo e JI de Mogadouro.

Palavras-chave: Comunicação científica; Comunidade escolar; Microlearning; Parentalidade Positiva; Socialização

Abstract

The Positive Parenting approach, combined with gender relations, promotes the development of emotional skills in childhood by exploring a range of issues associated with parenting practices and family interventions that aim to ensure children's well-being, establishing respectful limits and promoting their autonomy. The aim of this project is to design a microlearning platform on Positive Parenting, based on the premise that this tool can play an important role in transforming parenting. Reshaping children's socialization offers clear benefits, especially for boys, who are often subjected to gender socialization that traps them into traditional models of masculinity. These models limit emotional expression and the diversity of behaviors, perpetuating rigid expectations of strength and invulnerability. Given the challenges in implementing these practices, microlearning emerges as an effective tool in scientific communication on the subject. Thus, the project «Três por Vez» was created, a digital platform that uses children's and young people's literature as an essential support and is permeated by graphics and visual signs to facilitate the interpretation and understanding of the topics covered. To this end, a quantitative methodology was implemented (application of questionnaires to a target audience), to support the design of the platform itself, to those responsible for students in the 1st cycle of Escola do 1.º Ciclo e JI de Mogadouro.

Keywords: Microlearning; Positive Parenting; School Community; Scientific Communication; Socialization

Índice

Introdução	1
1. Estado da Arte	5
1.1. A socialização das crianças e a construção social das masculinidades	5
1.2. A Parentalidade Positiva	8
1.3. O microlearning e as suas aplicações na comunicação científica	9
2. Metodologia	13
2.1. O microlearning, a Parentalidade Positiva e o projeto «Três por Vez»	13
2.2. A implementação do projeto «Três por Vez»: procedimentos metodológicos	14
3. Análise de Resultados	17
3.1. Resultados dos questionários a mães, pais e responsáveis	17
3.2. A plataforma «Três por Vez»	18
Conclusões	21
Referências Bibliográficas	23
Anexos	25
Anexo A	27
Anexo B	29
Anexo C	33
Anexo D	41
Anexo E	45
Anexo F	47
Anexo G	51
Anexo H	55

Introdução

A minha motivação para escolher a Parentalidade Positiva como objeto de pesquisa está profundamente enraizada na minha experiência pessoal como mãe de três crianças: dois meninos e uma menina. Diariamente, enfrento os desafios e as alegrias de criar meus filhos de uma maneira que valorize o afeto, o respeito e a compreensão mútua. Desde cedo, percebi a importância de proporcionar um ambiente onde todos os sentimentos sejam validados, especialmente para os meninos, que muitas vezes enfrentam uma pressão social para suprimir suas emoções. Acredito firmemente que criar filhos com empatia e atenção genuína às suas necessidades emocionais é fundamental para o desenvolvimento saudável e equilibrado deles. Essa convicção pessoal não só guia minhas práticas diárias como mãe, mas também inspira e fundamenta minha pesquisa, na esperança de contribuir para um entendimento mais amplo e aplicável da Parentalidade Positiva.

A Parentalidade Positiva é uma área de estudo da psicologia e da pedagogia que remonta às décadas de 60 e 70 do século XX, mas foi em 2006 que passou a instrumento jurídico do Conselho da Europa, através de uma Recomendação REC(2006)19 aos Estados-Membros, na qual se define a Parentalidade Positiva enquanto “comportamento parental baseado no melhor interesse da criança, que assegura a satisfação das suas necessidades e a sua capacitação, sem violência, proporcionando-lhe o reconhecimento e a orientação necessários, o que implica o estabelecimento de limites ao seu comportamento, para possibilitar o seu pleno desenvolvimento” (CNPDPJ, s.d.: 3).

Assentada sobre pilares de comunicação eficaz, respeito aos limites, valorização da autonomia infantil e reconhecimento de comportamentos positivos, a Parentalidade Positiva promove o desenvolvimento cognitivo, emocional, social e comportamental das crianças, através de práticas parentais, como a comunicação efetiva, estabelecimento de limites claros e reforço positivo. Trata-se de criar a criança como um ser humano com emoções e necessidades válidas. O respeito cria um ambiente em que a criança se sente valorizada e importante, o que é essencial para o seu desenvolvimento emocional e social.

Assim que estabelecemos uma ligação com o nosso filho e o ajudamos a acalmar-se, de modo a conseguir ouvir e compreender totalmente o que temos para lhe dizer, poderemos redirecioná-lo para um comportamento mais apropriado e ajudá-lo a encontrar uma forma melhor de lidar consigo próprio (Siegel & Bryson, 2016: 18).

A promoção da Parentalidade Positiva é um pilar fundamental na socialização infantil, moldando o modo como as crianças assimilam comportamentos e normas sociais, além de ser essencial para um desenvolvimento emocional e social saudável. Ao utilizar o reforço positivo para promover comportamentos desejáveis, tais como cooperação, respeito e empatia, o método pode facilitar o entendimento e a adoção por parte das crianças de padrões de comportamento social apropriados.

No entanto, apesar da crescente conscientização sobre sua importância, mães, pais e demais responsáveis pela educação das crianças, ainda enfrentam desafios na implementação efetiva dessas práticas em seu cotidiano. O acesso a informações científicas sobre Parentalidade Positiva pode ser limitado. A divulgação dessas informações pode não atender às necessidades da vida moderna, já que a propagação desses conceitos de forma acessível e prática nem sempre é possível.

O microlearning, com raízes em disciplinas como educação, tecnologia educacional e psicologia cognitiva, emerge, neste trabalho de projeto, como uma ferramenta promissora na comunicação científica sobre Parentalidade Positiva. Ao fornecer conteúdo conciso, direto e facilmente “digerível”, o microlearning adapta-se aos ritmos de vida contemporâneos. "Microconteúdo e microaprendizagem fornecem uma solução viável para os padrões de ritmo rápido e multitarefa orientado de aprendizagem, permitindo a aprendizagem em pequenos passos e com pequenas unidades de conteúdo, através da interação social." (Buchem e Hamelmann, 2010: 3).

No contexto educacional, o microlearning:

Baseia-se na ideia de desenvolvimento de pequenos pedaços de conteúdo, de aprendizagem e no uso de tecnologias flexíveis permitindo que os alunos possam acessá-los mais facilmente, em condições e momentos específicos, por exemplo, durante os intervalos de tempo (entre atividades) ou enquanto estão se deslocando (Gabrielli, Kimani e Catarci, 2006: 45)¹.

É nesse cenário que o presente trabalho procura conceber e desenvolver o projeto «Três por Vez», uma plataforma digital de microlearning sobre Parentalidade Positiva dirigida a mães, pais e responsáveis. Para tal foi implementada uma metodologia quantitativa (aplicação de questionários a um público-alvo), de apoio à própria concepção da plataforma. Considerando o exposto, os objetivos deste trabalho de projeto são:

¹ Tradução própria.

1. Recorrer ao microlearning enquanto ferramenta de comunicação científica para disseminar informações sobre Parentalidade Positiva para mães, pais e responsáveis.
2. Analisar como mães, pais e responsáveis compreendem a Parentalidade Positiva, e se estão receptivos ao uso do microlearning para acessar e aplicar práticas parentais positivas.
3. Identificar os prós e contras do uso de microlearning na Parentalidade Positiva.
4. Propor recomendações práticas para o desenvolvimento e aprimoramento de programas de microlearning voltados para a promoção da Parentalidade Positiva.

1. Estado da Arte

1.1. Socialização das crianças sob a ótica das masculinidades

A socialização dos meninos e a problemática da “masculinidade tóxica” são questões profundamente interligadas e amplamente abordadas nos últimos tempos. A maneira pela qual os meninos são educados e socializados influencia significativamente sua visão de mundo, seus comportamentos e até sua saúde mental. Eles são comumente instruídos a suprimir sentimentos como tristeza, medo e vulnerabilidade, enquanto são encorajados a demonstrar força, coragem e independência, dominação, insensibilidade emocional e a repressão, enquanto às meninas ficam delegadas ao papel de cuidadora, por exemplo. Esta exigência de aderir a um ideal de masculinidade pode resultar em diversas consequências prejudiciais, como problemas de saúde mental, dificuldades em relacionamentos interpessoais e até comportamentos violentos.

Desde a infância até a velhice, e em diversas esferas da identidade masculina e da vida cotidiana – da escola ao mercado de trabalho, da vida familiar à saúde e à violência –, homens e meninos precisam lidar com os custos de serem excluídos da socialização para o trabalho de cuidado e de serem reconhecidos como cuidadores (competentes). As masculinidades cuidadoras continuam, portanto, a ser um empreendimento repleto de obstáculos (Cunha et al., 2018: 307)².

É fundamental reconhecer e confrontar os padrões de masculinidade para fomentar uma cultura mais saudável e inclusiva, o que requer estímulo para que os meninos expressem suas emoções, desenvolvam empatia e valorizem o respeito mútuo e a igualdade de gênero. Isso demanda a cooperação entre pais, educadores e sociedade, para a criação de ambientes seguros e acolhedores, onde os meninos têm a liberdade de serem autênticos, sem a pressão de se conformarem a estereótipos prejudiciais. A sociedade estabelece, desde cedo, normas e expectativas específicas para o comportamento de meninos e meninas. Geralmente, espera-se que os meninos sejam mais ativos e autônomos, enquanto as meninas são incentivadas a ser mais cautelosas e cooperativas. Essas normas são disseminadas por meio de famílias, escolas, mídia e outras instituições sociais.

² Tradução própria.

No contexto escolar, existem diversas características ambientais que fazem dele um território-chave para a reprodução de estereótipos de gênero. Para descrever essas características, é necessário considerar as múltiplas formas pelas quais o ambiente escolar transmite, tanto de maneira explícita quanto implícita, mensagens estereotipadas por meio das práticas educativas, como livros didáticos e interações informais/não verbais. Esses elementos, juntamente com as expectativas, ativam estereótipos de gênero ao associar a masculinidade a habilidades e características como raciocínio lógico, assertividade, proatividade, competitividade e agressividade, que tendem a ser mais relacionadas à virilidade e à esfera pública. Isso afasta o papel masculino da esfera privada, não incentivando habilidades mais empáticas, relacionais, altruístas e de cuidado (Cunha et al., 2018: 310)³.

Esses estereótipos podem direcionar os interesses e comportamentos das crianças, restringindo seu campo de exploração e opções. Desde o nascimento, as crianças são apresentadas a expectativas por meio de interações com mães, pais e demais responsáveis educativos, além da influência de brinquedos, roupas e atividades. Essas primeiras interações contribuem à internalização de normas de gênero.

A socialização é reforçada ao longo da infância por meio da educação formal e informal. Professores e colegas também contribuem para a formação das identidades de gênero, frequentemente reforçando expectativas e comportamentos estabelecidos.

Os estereótipos de gênero influenciam a maneira como as crianças são tratadas e as atividades que lhes são sugeridas. Eles perpetuam expectativas culturais que limitam o acesso e a participação em diversas áreas para cada gênero. Como os indivíduos escolhem se envolver em certas atividades, buscar certas carreiras ou assumir papéis sociais específicos.

Romper com a masculinidade cúmplice, contestando a masculinidade, como parte integrante de uma estrutura global de poder, e as diferenças entre sexos e sexualidades que lhe dão sentido, é uma condição indispensável para uma sociedade mais justa, onde homens e mulheres possam viver, em liberdade, a sua diversidade (Amâncio, 2004: 27).

O letramento de gênero diz respeito à habilidade de entender, avaliar e questionar as construções sociais ligadas aos papéis sociais e às normas culturais. Ao compreender como os padrões de masculinidade estão relacionados à violência de gênero, o letramento pode ajudar a prevenir comportamentos

³ Tradução própria.

violentos, promovendo uma noção de masculinidade baseada no respeito, na empatia e na cooperação. Desafiar as normas de gênero requer uma reinterpretação crítica dos textos e das práticas pedagógicas que sustentam essas normas. O letramento de gênero pode atuar como uma ferramenta de subversão ao questionar e reimaginar essas normas (Butler, 1999). Essa desconstrução de estereótipo capacita os homens a desafiar as normas que incentivam a objetificação das mulheres e promovem uma noção de poder e controle nas relações, o que contribui para a construção de relacionamentos mais igualitários e respeitosos. Consequentemente, junto à equidade, fomenta a justiça social e o respeito pelos direitos humanos.

O conceito de letramento de gênero reconhece a masculinidade não como uma categoria única e inalterável, mas como uma ampla gama de experiências distintas. Isso proporciona aos homens a liberdade para explorar e expressar sua masculinidade de maneiras que estejam alinhadas com sua verdadeira essência, ao invés de se submeterem a expectativas restritivas. Em suma, o letramento de gênero fomenta uma perspectiva mais abrangente e inclusiva do que representa ser homem. Além disso, incentiva os homens a se emanciparem de normas danosas que limitam seu potencial humano e contribuem para a desigualdade de gênero.

A alexitimia é exemplo disso, pois é uma condição que se caracteriza pela dificuldade ou mesmo incapacidade de identificar, compreender e expressar sentimentos de maneira adequada. De acordo com o psiquiatra Sifneos (1997), pioneiro no estudo, a introdução do conceito de alexitimia foi crucial para entender como a dificuldade em identificar e verbalizar emoções pode contribuir para uma variedade de problemas psicológicos e psicossomáticos. Indivíduos que sofrem com a alexitimia podem encontrar desafios ao tentar reconhecer suas próprias emoções e ao tentar descrever seus sentimentos para outras pessoas. A origem do termo "alexitimia" vem do grego, com "a" significando ausência, "lexis" representando palavra e "thymos" se referindo a emoção – isso sugere a falta de palavras para descrever emoções. Este quadro também inclui a dificuldade em entender as emoções alheias, dificuldade ou incapacidade de identificar, compreender e expressar sentimentos de forma adequada. As diferenças de gênero em relação à alexitimia podem ser influenciadas por fatores biológicos e culturais, que contribuem para essas variações, uma vez que os homens tendem a ter mais dificuldades em reconhecer e expressar emoções (Levant et al., 2009).

1.2. Parentalidade Positiva

A investigação acerca da Parentalidade Positiva é uma área de estudo em contínuo crescimento, englobando uma vasta diversidade de tópicos e domínios. É originária de práticas e teorias formuladas nas áreas de psicologia e pedagogia, especialmente durante as décadas de 1960 e 1970. Essa abordagem emergiu como resposta às práticas autoritárias de educação infantil. Sua origem está vinculada ao movimento pelos direitos das crianças e ao reconhecimento da relevância da família no desenvolvimento saudável dos filhos, de forma que o termo não é creditado a um único autor, mas sim à evolução de um conceito.

A expressão "Parentalidade Positiva" ganhou popularidade através do trabalho de psicólogos renomados como Diana Baumrind (1967), John Bowlby (1969), Thomas Gordon (1970) e Jane Nelsen (1996), bem como organizações internacionais influentes, como a OMS (s.d.), Organização Mundial da Saúde, e UNICEF (2017), Fundo das Nações Unidas para a Infância, também contribuíram significativamente para a difusão e promoção deste conceito. Estas entidades incentivam práticas parentais que honram os direitos das crianças e fomentam seu bem-estar físico, emocional e social. Isso se contrapõe aos métodos de disciplina tradicionais e punitivos, enfatizando uma abordagem mais humanista e respeitosa para a criação dos filhos.

As pesquisas atuais estudam a adaptação intercultural da Parentalidade Positiva em diversos contextos sociais e éticos, dada a importância de considerar as diferenças de tradições nas práticas parentais. As práticas de Parentalidade Positiva encontram suas raízes profundas nas tradições e costumes culturais, onde os efeitos socioculturais assumem uma posição crucial na definição do que é percebido como um comportamento paternal 'positivo' em diversos tipos de sociedades (Grusec & Hastings, 2007). O que é considerado uma prática de Parentalidade Positiva depende do contexto cultural. Enquanto em uma sociedade a autonomia pode ser o objetivo final da parentalidade, em outra, a interdependência e a coesão social podem ser os principais valores transmitidos. Portanto, práticas parentais "positivas" não são universais, mas são profundamente moldadas pelos valores e expectativas culturais de cada sociedade. Uma tendência emergente valoriza a equidade e inclusão na Parentalidade Positiva, ao buscar garantir que recursos e intervenções sejam acessíveis e culturalmente relevantes para todas as famílias, independentemente de origem étnica, socioeconômica ou cultural.

Os estilos parentais podem ser definidos como o conjunto de atitudes e manifestações dos pais em direção aos seus filhos que caracterizam a natureza da interação entre esses. Tais expressões são moderadas pela efetividade de práticas educativas no processo de socialização dos filhos (Hutz et al., 2002: 23).

Ações baseadas na Parentalidade Positiva promovem a sensibilidade parental, têm demonstrado efeitos significativos na bioquímica do cérebro infantil, particularmente na regulação do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal, que está envolvido na resposta ao estresse (Dozier et al., 2008). Tais práticas potencializam a regulação emocional e o bem-estar de pais e crianças, uma vez que a interação positiva e o envolvimento ativo dos pais não apenas moldam o comportamento das crianças, mas também influenciam diretamente o desenvolvimento das redes neurais relacionadas à empatia e à resiliência emocional (Eliot, 1999).

A Parentalidade Positiva desempenha um importante papel na socialização das crianças, uma vez que estabelece elementos fundamentais para um desenvolvimento saudável. No caso dos meninos, esta abordagem pode assumir uma relevância particular, já que desafia as expectativas sociais tradicionais que frequentemente inibem a expressão de emoções – a alexitimia – e incentivam comportamentos agressivos ou competitivos como padrões de masculinidade.

1.3. O microlearning e as suas aplicações na comunicação científica

Na era digital não é possível adquirirmos toda a quantidade de informação disponível sobre determinado assunto. Informações novas são constantemente adquiridas e é vital a habilidade de distinguir dados relevantes dos irrelevantes.

A aprendizagem é um processo que ocorre dentro de ambientes nebulosos onde os elementos centrais estão em mudança – não inteiramente sob o controle das pessoas. A aprendizagem (definida como conhecimento acionável) pode residir fora de nós mesmos (dentro de uma organização ou base de dados), é focada em conectar conjuntos de informações especializados, e as conexões que nos capacitam a aprender mais são mais importantes que nosso estado atual de conhecimento (Siemens, 2004: 5-6).

Umberto Eco, semiólogo, escritor e acadêmico italiano, teria muito a dizer sobre o papel do grafismo na comunicação e na cultura contemporânea. Conhecido por sua análise profunda da cultura popular, da linguagem e da semiótica, ele provavelmente teria abordado o grafismo dentro desses contextos. Em muitos de seus escritos, explorou como os símbolos visuais são utilizados na comunicação humana e como eles são interpretados pelos recetores. Ele argumentava que os signos gráficos possuem significados culturais e históricos subjacentes que influenciam a maneira como são interpretados. O grafismo, como parte da comunicação visual, possui uma força comunicativa que transcende as palavras. Ele pode evocar emoções, transmitir ideias complexas e estabelecer uma conexão imediata com o observador (Eco, 1993).

O grafismo evoluiu com o advento das novas tecnologias e a media digital. A proliferação de imagens em plataformas de media social, a popularidade do design de interface de usuário (UI) e o papel crescente da infografia na comunicação contemporânea seriam temas que Eco certamente poderia ter explorado em relação ao grafismo, através de sua análise multifacetada dos signos visuais, situando-o dentro de seu contexto cultural, histórico e semiótico mais amplo. Ele não tratou explicitamente do conceito de "microlições" em seus escritos, contudo, muitos dos princípios da semiótica e da comunicação visual que ele discute podem ser relevantes para o design e a implementação de conteúdo de aprendizagem compacta – microlearning. São campos complementares em muitos aspectos, uma vez que visam a transmissão de conteúdos de maneira clara, eficiente e envolvente ao recetor: simplicidade e clareza, eficiência na comunicação, engajamento do usuário e contextualização cultural e social, para que os elementos visuais sejam compreendidos de maneira eficaz. Eco (1989) ressalta que símbolos são formas poderosas de comunicação porque condensam significados complexos em uma única imagem ou signo, facilitando a transmissão rápida e eficiente de ideias. A habilidade de ajustar o conteúdo para diversos públicos de forma eficaz, transpassado pela identidade visual por meio de vários formatos, potencializa significativamente o envolvimento e a memorização da informação.

O microlearning é uma abordagem de ensino que entrega conteúdo educacional em pequenas doses, geralmente por meio de recursos digitais acessíveis em dispositivos móveis, e tem raízes em várias disciplinas, como educação, tecnologia educacional e psicologia cognitiva. Sua popularidade crescente se deve à sua capacidade de proporcionar flexibilidade, engajamento e retenção de informações, tornando-o ideal para atender às necessidades de públicos ocupados e que buscam informações de forma rápida e eficiente. Por conseguinte, o microlearning pode ser um método eficiente e benéfico para a comunicação científica, especialmente considerando o contexto atual, no qual a atenção do público é volátil e o tempo para absorver informações é limitado. A capacidade de adaptar o conteúdo para diferentes públicos é o

principal atributo desse método, facilitado por vídeos curtos, infográficos, quizzes interativos e outros formatos multimídia, uma vez que essa estratégia aumenta o engajamento e a retenção de conhecimento.

Além disso, ao incorporar microlearning nas técnicas de aprendizado contínuo, os recetores têm a oportunidade de revisar e consolidar seus conhecimentos ao longo do tempo, um elemento essencial na comunicação científica. O microlearning se harmoniza perfeitamente com os métodos modernos de consumo de conteúdo, facilitando a disseminação ampla e rápida do conhecimento científico. Assim sendo, o microlearning é valioso para a comunicação científica quando planejado e adaptado ao público-alvo, de forma a garantir a precisão e clareza das informações transmitidas e a retenção do conhecimento.

2. Metodologia

2.1. O microlearning, a Parentalidade Positiva e o projeto «Três por Vez»

No contexto da Parentalidade Positiva, o microlearning pode ser utilizado para oferecer conteúdo personalizado e adaptável às necessidades das famílias, com conceitos-chave e práticas recomendadas de uma maneira facilmente compreensível e aplicável. Isso pode incluir vídeos curtos que explicam técnicas de comunicação eficaz com crianças, infográficos interativos que podem destacar os benefícios de estabelecer limites saudáveis e atividades que incentivem a aplicação dos princípios da Parentalidade Positiva na rotina familiar e educativa.

Com efeito, a Parentalidade Positiva, embora envolva conceitos complexos de psicologia, pedagogia e comportamento, pode ser facilmente compreendida e aplicada através do uso de microlearning, ao tornar a aprendizagem mais simples, prática e imediata, integrável à rotina diária de mães, pais e demais responsáveis. Os conteúdos podem ser personalizados para atender a grupos específicos, por exemplo, educadores de crianças em diferentes etapas de desenvolvimento ou com necessidades especiais. Isso garante relevância e aplicabilidade direta às suas circunstâncias, quando complementado com fóruns ou grupos de discussão online onde é possível compartilhar experiências, discutir desafios e intercambiar perspectivas, estabelecendo uma comunidade de apoio em torno das práticas de Parentalidade Positiva.

O projeto «Três por Vez», que o presente trabalho se propõe a desenvolver, é uma plataforma de comunicação científica acerca da Parentalidade Positiva, cuja metodologia compreende a realização de processos em três etapas: envolvimento, prática e reflexão. A proposta envolve integrar leituras orientadas e microlearning, que tem raízes transdisciplinares na educação, tecnologia e psicologia cognitiva, e emerge como ferramenta promissora na comunicação científica, por adaptar-se às demandas contemporâneas, a fim de criar uma abordagem coesa e eficaz acerca da Parentalidade Positiva. O objetivo desta fusão é fomentar a interatividade dos participantes e a absorção do conhecimento de forma gradual e reflexiva. Paralelamente, ao utilizar tecnologias digitais, a prática torna-se acessível e adaptável às necessidades individuais, promovendo uma experiência de elaboração e aprendizado mais profunda e personalizada.

A proposta do projeto envolve a realização de processos em grupos de três, e o nome reflete diretamente a metodologia aplicada, enfatizando uma progressão lógica e estruturada: envolvimento,

prática e reflexão. A estruturação proposta visa uma estratégia prática, focada em um elemento de cada vez, de forma a garantir maior qualidade e atenção aos propósitos.

Utilizando a literatura infantil e infantojuvenil como suporte de comunicação científica sobre a Parentalidade Positiva (Anexo A), pode ser definida como uma abordagem em que mães, pais ou responsáveis utilizam narrativas literárias para promover o desenvolvimento emocional, cognitivo e social das crianças. Essa prática envolve a leitura conjunta, discussão e exploração de histórias, permitindo que valores, habilidades e conhecimentos sejam transmitidos de forma lúdica e envolvente. Através da leitura orientada, fornece narrativas que refletem o repertório do leitor, além de introduzir outras culturas, promovendo a diversidade e a inclusão.

Cada seleção de livros será acompanhada de um conjunto de materiais complementares, incluindo artigos científicos, pareceres de especialistas — como médicos, psicólogos, educadores e assistentes sociais —, além de conteúdos didáticos que ampliam a compreensão sobre os temas abordados. Essa abordagem visa garantir que a curadoria não apenas apresente leituras inspiradoras, mas também forneça informações baseadas em evidências científicas, promovendo um diálogo fundamentado e acessível sobre Parentalidade Positiva, desenvolvimento infantil e literacia de género.

Esse conceito propõe-se a estender além da experiência de mães, pais e responsáveis, integrando o cotidiano da criança, tornando-a uma prática contínua que envolve diferentes aspetos do ambiente familiar e comunitário, fazendo da leitura uma experiência enriquecedora, que vai além do simples entretenimento.

2.2. A implementação do projeto «Três por Vez»: procedimentos metodológicos

Com vista à conceção da plataforma «Três por Vez», e visando o público-alvo de mães, pais e responsáveis de crianças do 1.º ciclo do Ensino Básico, o estudo foi realizado na Escola do 1.º Ciclo e II de Mogadouro, foi solicitada uma reunião à Direção do Agrupamento, na qual foram apresentados os objetivos do trabalho de projeto e solicitado apoio para a sua realização. O acesso aos responsáveis foi concedido pela Direção do Agrupamento de Escolas de Mogadouro. Em um primeiro momento, datado de 02/02/2024, foram enviadas 172 cartas-convite à participação na pesquisa (Anexo B) aos responsáveis pelas crianças do 1.º ciclo, salvaguardando as questões éticas relativas à participação voluntária, ao anonimato e à

confidencialidade. Das 102 pessoas que responderam ao convite, 79 aceitaram participar da pesquisa. O envio das cartas-convite e a receção das respostas foi intermediada por uma professora indicada pela Direção.

Foi, então, enviado por e-mail, aos 79 participantes, o questionário online (Inquérito da Parentalidade Positiva I – Anexo C) realizado através do Google Forms. Dentre os dias 23/02/2024 a 10/03/2024 responderam 35 participantes. Da análise dos resultados, que daremos conta mais à frente, uma infografia de divulgação junto do público-alvo (Anexo D) foi enviada a todos os participantes via e-mail, bem como entregue uma cópia física à Direção do Agrupamento.

Em seguida, foi elaborada a construção da plataforma digital – <https://tresporvez.eu/> –, e uma nova aplicação de questionário online (Google Forms), de 22/06/2024 a 03/07/2024 (Inquérito da Parentalidade Positiva II - Anexo E), para auscultação do interesse do público-alvo na plataforma e em uma eventual roda de conversa, resultando no melhoramento do projeto.

As leituras sugeridas pela plataforma compreendem literatura infantil e infantojuvenil e a proposta é trabalhar a Parentalidade Positiva sem, necessariamente, mencioná-la de forma explícita no livro escolhido. O ajuste da seleção de leituras será baseado nas demandas e feedback dos participantes. O objetivo é criar uma aproximação que seja confortável ao público-alvo, numa linguagem acessível e universal, para que as experiências possam ser introduzidas no ambiente familiar, a fim de fortalecer vínculos parentais através de uma atividade lúdica, além de desmistificar a “parentalidade ideal”, e trazer à luz a “parentalidade real”, com suas possibilidades de ajustes, mudanças e reflexões acerca do tema.

A comunicação envolve incentivar o diálogo sobre passagens inspiradoras da obra em questão, insights e reflexões acerca do que foi lido (interpretação pessoal) e registo do impacto individual da leitura, além de diferentes tipos de conteúdo relacionados à Parentalidade Positiva, a fim de manter o interesse e o engajamento do público-alvo. Dentro do contexto proposto, o projeto «Três por Vez» tem como tagline: “Histórias que conectam”.

3. Análise de Resultados

3.1. Resultados dos questionários a mães, pais e responsáveis de alunos do 1.º ciclo

Como foi referido, houve dois momentos de auscultação do público-alvo, mães, pais e responsáveis pela educação de alunos do 1.º ciclo da Escola do 1.º Ciclo e JI de Mogadouro, através de questionários online. O 1.º pretendia perceber a perceção dos participantes acerca da Parentalidade Positiva, e o 2.º pretendia apresentar a proposta do projeto «Três por Vez», e a auscultação do interesse do público-alvo na plataforma e em uma eventual roda de conversa.

Inquérito da Parentalidade Positiva I

O perfil dos participantes foi compreendido por 34 mães e 1 pai. Quase a totalidade vive com o cônjuge ou em união de facto. Com relação ao grau de escolaridade, 68% possuem ensino superior, 29% ensino secundário e 3% possuem até o 3º ciclo do Ensino Básico.

Relativamente à faixa etária dos filhos, 49% possuem filhos dos 8 aos 12 anos, 30% de 3 a 7, 10% de 13 a 16, 9% de 0 a 2, e 2% de 17 anos ou mais, sendo as famílias compostas por 1 filho (23%), 2 filhos (63%) e 3 filhos (14%).

Ao serem questionadas acerca das dimensões mais relevantes na educação das crianças, que mães e pais devem garantir, o amor figura em primeiro lugar, seguido dos valores, o apoio emocional, a disciplina, a rotina, a comunicação aberta e o desenvolvimento intelectual.

O maior desafio que mães e pais enfrentam na educação das crianças, tanto de forma global, quanto na esfera pessoal, é a falta de tempo. “Manter a calma e a paciência” aparece em segundo lugar, em ambas as esferas.

Dos participantes, 71% não consideram diferente educar um filho a uma filha, 17% não sabem dizer e 12% disseram que, sim, há diferença.

Quando questionados se já ouviram falar em Parentalidade Positiva, 77% responderam que sim. Não, 14%, e 9% não se lembravam. Dos que já tinham ouvido falar, tiveram contato em primeiro lugar na comunicação social e, em seguida, nas redes sociais.

Após a apresentação da definição de Parentalidade Positiva na recomendação do Conselho da Europa (2006), 43% acreditam que ela pode ser aplicada em algumas famílias, 43% em poucas famílias, 8% em muitas famílias, 3% em todas as famílias e os outros 3% não sabem dizer.

Os resultados estão disponíveis para consulta na infografia que foi elaborada e enviada à escola e aos responsáveis, como já referido na Metodologia (Anexo D).

Inquérito da Parentalidade Positiva II

Dos 79 potenciais participantes iniciais, 30 responderam a este questionário (Anexo F). Ao serem questionados se gostariam de ser informados, caso o projeto se concretize, 80% disseram que sim, e 20% talvez.

Dos participantes, 66,7% disseram que sim, e 33,3% disseram que não, ao serem perguntados se gostariam de sugerir livros infantis ou infantojuvenis ao projeto, a fim de contribuir com o conteúdo, e 3 livros foram indicados ("A Menina dos Olhos Ocupados", de André Carrilho; "Um Livro de Sentimentos", de Amanda McCardie; "O Estranhão", de Álvaro Magalhães). Acerca do interesse na participação de uma eventual roda de conversa, as respostas foram: 50% talvez, 26,7% sim e 23,3% não. Pretendem ser informados, caso venham a ser executados: 50% da plataforma digital e da roda de conversa, 43,3% somente da plataforma, e os demais somente da roda ou preferiram não ser informados.

Daqueles que desejam ser contactados, 100% dos participantes preferem que seja através do e-mail, e não via telefone. Essa preferência unânime sugere uma clara inclinação aos acessos digitais, o que reflete preferências geracionais, e uma forma de comunicação que ofereça maior autonomia na gestão do tempo, conforto e conveniência.

3.2. A plataforma «Três por Vez»

A plataforma digital (Anexo G) incorpora os procedimentos anteriores, e visa integrar os princípios do microlearning na comunicação científica para mães, pais e responsáveis, fornecendo conteúdos curtos, acessíveis e baseados nas práticas de Parentalidade Positiva. Com um design interativo e uma identidade visual composta por cores acolhedoras (Anexo H), a plataforma propõe-se a oferecer recursos que viabilizem a promoção e troca de conhecimento com/entre os usuários. A tagline, "Histórias que conectam", reflete o foco da plataforma em criar um espaço virtual onde as histórias propostas sejam

capazes de fomentar o aprendizado mútuo, fortalecendo a conexão entre a comunidade e promovendo o afeto nas relações familiares (Anexo A).

A proposição da leitura orientada da obra, focada na Parentalidade Positiva, será veiculada em consonância na plataforma digital e nas redes sociais, com o intuito de engajar mães, pais e responsáveis no processo.

Na página inicial da plataforma, a obra em questão estará em evidência, com um cronograma sugerido para acompanhar os módulos relacionados. Também serão disponibilizadas postagens acerca do tema, referências de artigos científicos, materiais de apoio e atividades para download. Em relação às redes sociais, serão publicadas postagens regulares baseadas na metodologia do projeto «Três por Vez», trechos do livro, insights dos capítulos, vídeos curtos, entre outros recursos. Nos stories, enquetes, quizzes sobre o livro, e compartilhamento de reflexões rápidas, de forma a envolver mães, pais e responsáveis de forma ativa e consciente.

Conclusões

Equacionar a socialização das crianças sob a ótica das masculinidades revela a necessidade de uma transformação significativa nos padrões sociais e culturais que moldam os papéis de gênero desde a infância. A imposição de regras inflexíveis e estereótipos prejudiciais, como os associados à "masculinidade tóxica", contribui para a perpetuação de comportamentos que afetam negativamente não só os homens, mas toda a sociedade. Ao reconhecer as implicações desses padrões, é importante a adoção de abordagens como a Parentalidade Positiva, que promovem a expressão emocional, a empatia e a igualdade de gênero. Essa mudança não apenas facilita o desenvolvimento de uma masculinidade mais saudável e inclusiva, mas também potencializa o bem-estar e o desenvolvimento integral das crianças, contribuindo para uma sociedade mais justa e equitativa.

A partir dos dados recolhidos no inquérito, torna-se possível avaliar os desafios e as oportunidades desta abordagem. Um dos principais desafios identificados prende-se com a falta de tempo, apontada como a maior dificuldade na educação das crianças. Esta questão reforça a necessidade de conteúdos curtos e de rápida assimilação, alinhando-se à proposta do microlearning. Para além disso, a dificuldade em manter a calma e a paciência revela que os cuidadores precisam de estratégias práticas para lidar com situações do quotidiano, o que pode orientar a construção dos módulos do projeto. Outro aspeto relevante é a perceção sobre as diferenças de gênero na educação. Embora 71% dos participantes não identifiquem distinções entre educar meninos e meninas, 17% não souberam responder e 12% acreditam que há diferenças. As justificações apresentadas revelam que tanto a individualidade de cada criança como as desigualdades estruturais afetam a perceção de mães e pais. Foram mencionados fatores como os perigos latentes às meninas e os incentivos que estas não recebem em comparação com os meninos. Estes dados evidenciam a necessidade de abordar a equidade de gênero na parentalidade, promovendo práticas educativas mais justas e equilibradas. Apesar de 77% dos participantes já terem ouvido falar em Parentalidade Positiva, a sua aplicabilidade continua a ser vista como um desafio. Quase metade dos inquiridos (43%) acredita que esta abordagem pode ser executada apenas em algumas famílias, enquanto outros 43% consideram-na viável apenas em poucas famílias. Esta perceção sugere que, para muitos cuidadores, a implementação da Parentalidade Positiva ainda parece distante da realidade prática, o que reforça a necessidade de exemplos concretos e estratégias que facilitem a sua adoção no quotidiano. Outro ponto a destacar é a predominância das mães como público do inquérito. A quase totalidade das respostas veio de mães, que também assumem o papel de principais responsáveis pela educação das

crianças, com exceção de um único pai que participou no estudo. Este dado confirma a sobrecarga feminina na parentalidade e demonstra a necessidade de estratégias específicas para atrair e envolver os pais no processo educativo e na parentalidade ativa. No entanto, o projeto "Três por Vez" pode apresentar potencial para mitigar alguns destes desafios. O formato de aprendizagem em pequenos módulos mostra-se particularmente adequado para mães e pais que dispõem de pouco tempo, permitindo-lhes aceder a informações relevantes sem sobrecarga. Além disso, o facto de a maioria dos inquiridos ter conhecido a Parentalidade Positiva através da comunicação social e das redes sociais indica que a plataforma digital do projeto pode ter um impacto significativo ao utilizar estes meios para disseminar conhecimento científico.

A inclusão de práticas de letramento de género nas estruturas educacionais e familiares é essencial para desconstruir normas restritivas e incentivar uma compreensão mais ampla e empática dos papéis de género. Essas práticas permitem que os meninos explorem emoções e relações sem as limitações impostas pelos estereótipos. O entendimento acerca de uma condição como a alexitimia, que impede a expressão e compreensão adequada das emoções, também são fundamentais para o desenvolvimento emocional e psicológico saudável. Assim, uma abordagem integrada que inclua a Parentalidade Positiva, o letramento de género e o apoio psicológico pode contribuir para a formação de indivíduos emocionalmente equilibrados e para a construção de uma cultura de respeito, empatia e justiça social.

Embora o uso do microlearning na comunicação científica apresente pautas a serem consideradas, como garantir a precisão e relevância do conteúdo, além da acessibilidade para diferentes grupos demográficos, ele pode proporcionar consideráveis oportunidades para ampliar o alcance e a influência da comunicação científica na Parentalidade Positiva. A customização do conteúdo, a parceria entre investigadores, profissionais qualificados e a adoção de tecnologias emergentes, são áreas com potencial para futuras pesquisas e práticas neste campo dinâmico e em constante desenvolvimento. Entretanto, um dos principais desafios será garantir que a simplificação necessária para o formato não comprometa a profundidade do conteúdo, de forma a mantê-lo fidedigno e o mais rigoroso possível. Além disso, é importante fornecer contexto suficiente para que o recetor compreenda não apenas o "como", mas também o "porquê" das práticas recomendadas. A curadoria cuidadosa dos conteúdos científicos e a criação de trilhas de aprendizagem podem mitigar esse risco. Dito isso, tenho a desejosa intenção de que este projeto-piloto, realizado na comunidade escolar de Mogadouro, possa dar frutos e se estenda para outras comunidades, gerando impacto real em mães, pais e demais responsáveis pela educação das crianças. Ao acolher e ressignificar o olhar acerca das demandas parentais e educativas, os reflexos poderão ser reverberados numa infância mais afetuosa, conseqüentemente.

Referências Bibliográficas

- Amâncio, Lígia (2004). *Aprendendo a Ser Homem: Construindo Masculinidades*. Livros Horizontes.
- Baumrind, D. (1967). Child care practices antecedent to three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43-88.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1. Attachment*. Hogarth Press.
- Buchem, I.; Hamelmann, H. Microlearning: a strategy for ongoing professional development. *eLearning Papers*, n. 21, p.1-15, Sept. 2010. <http://www.elearningeuropa.info/files/media/media23707.pdf>
- Butler, J. (1999). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. Routledge.
- CNPDPJC (s.d.). *Recomendação Rec(2006)19 do Comité de Ministros do Conselho da Europa para os Estados-Membros sobre a Política de Apoio à Parentalidade Positiva*. CNPDPJC. <https://www.cnpdpj.gov.pt/documents/10182/19464/Recomendacao+2006/e36ba3eb-d849-4ebb-9827-688de3e92f94>
- Cunha, V.; Rodrigues, L. B.; Correia, R.; Atalaia, S.; Wall, K. (2018). Why are caring masculinities so difficult to achieve? Reflections on men and gender equality in Portugal. In S. Aboim, P. Granjo, & A. Ramos (Eds.), *Changing societies: Legacies and challenges. Vol. I. Ambiguous inclusions: Inside out, outside in* (pp. 303–331). Lisbon: Imprensa de Ciências Sociais. <https://doi.org/10.31447/ics9789726715030.13>
- Dozier, M., Peloso, E., Lewis, E., Laurenceau, J. P., & Levine, S. (2008). Effects of an attachment-based intervention on the cortisol production of infants and toddlers in foster care. *Development and Psychopathology*, 20(3), 845–859. <https://doi.org/10.1017/S0954579408000400>
- Eco, U. (1989). *A definição da arte*. Record.
- Eco, U. (1993). *Apocalípticos e integrados*. Perspectiva.
- Eliot, L. (1999). *What's going on in there? How the brain and mind develop in the first five years of life*. Bantam Books.
- Gabrielli, S.; Kimani, S.; Catarci, T. (2006). The design of microlearning experiences: a research agenda. In: HUG, T.; Lindner, M.; Bruck, P. A. (Ed.). *Microlearning: emerging concepts, practices and technologies*

- after e-learning. Proceedings of Microlearning Conference 2005: learning & working in new media.* Innsbruck University Press.
- Gordon, T. (1970). *Parent effectiveness training: The proven program for raising responsible children.* Peter H. Wyden.
- Grusec, J. E., & Hastings, P. D. (2007). *Handbook of socialization: Theory and research.* Guilford Press.
- Hutz, C. S., Reppold, C. T., Pacheco, J., Bardagi, M. (2002) *Situações de Risco e Vulnerabilidade na Infância e na Adolescência: Aspectos Teóricos e Estratégias de Intervenção.* Casa do Psicólogo.
- Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M., & Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(3), 190–203. <https://doi.org/10.1037/a0015652>
- Nelsen, J. (1996). *Disciplina positiva.* Lua de Papel.
- Saint-Exupéry, A. de. (1943/2009). *O Príncipezinho* (D. C. Fontes, Trad.). Geração Editorial.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2016). *Disciplina sem dramas: Tudo o que precisa de saber para educar sem conflitos os seus filhos.* Lua de Papel.
- Siemens, G. (2004). *Conectivismo: Uma teoria de aprendizagem para a idade digital.* https://www.academia.edu/2857001/Uma_teor%C3%ADa_de_aprendizagem_para_a_idade_digital
- Sifneos, P. E. (1997). *The role of alexithymia in psychosomatic medicine.* *The Journal of Clinical Psychiatry*, 58(Suppl 2), 75-80.
- UNICEF. (2017). *Early moments matter for every child.* <https://www.unicef.org>
- World Health Organization. (s.d.). *Parenting for lifelong health: Positive parenting.* <https://www.who.int>

Anexos

Anexo A

Leitura de “O Príncipezinho”, de Antoine de Saint-Exupéry (1943/2009), obra infantojuvenil quase unânime de conhecimento universal, com exemplos de módulos da estrutura de microlearning:

Módulo 1: Introdução ao livro e à Parentalidade Positiva

- **Envolvimento:** Introdução sobre como "O Pequeno Príncipe" pode ser um recurso valioso para refletir sobre práticas parentais.
- **Prática:** Se possível, explore as páginas do livro. Permita-se pensar em possíveis conexões pessoais com a história.
- **Reflexão:** Quais são suas expectativas e objetivos em relação à parentalidade? Às vezes, a rotina nos faz perder de vista o que realmente importa. Este é um momento para pausar e refletir: o que você deseja construir com seus filhos? Que tipo de relação espera desenvolver?

Módulo 2: Os Baobás e a prevenção de problemas (Capítulo 5)

- **Envolvimento:** Explicação sobre a importância de identificar e lidar com pequenos problemas antes que cresçam, usando os baobás como metáfora.
- **Prática:** Liste pequenos comportamentos em casa que, se não tratados, podem se transformar em problemas maiores.
- **Reflexão:** Reflita sobre estratégias simples que você pode implementar para lidar com cada um deles, ajudando a prevenir conflitos e promover um ambiente familiar mais harmonioso.

Módulo 3: A Rosa e a expressão dos sentimentos (Capítulo 8)

- **Envolvimento:** Discussão sobre a comunicação emocional entre pais e filhos, inspirada na relação do Príncipezinho com a Rosa.
- **Prática:** Crie um "diário de sentimentos" para registrar como você e seus filhos expressam emoções diariamente.

- **Reflexão:** Use o diário para identificar padrões e áreas onde a comunicação emocional pode ser enriquecida. Este exercício ajudará a fortalecer o entendimento mútuo e a promover um ambiente mais empático e acolhedor.

Módulo 4: A Raposa e o tempo de qualidade (Capítulo 21)

- **Envolvimento:** Reflexão sobre a importância de “cativar” seus filhos, dedicando tempo e atenção a eles.

- **Prática:** Planeje uma atividade simples de 10 minutos que você possa fazer com seus filhos para fortalecer o vínculo emocional.

- **Reflexão:** "Como seu filho reage quando você dedica tempo exclusivamente a ele? Que pequenas mudanças você pode fazer para garantir que isso aconteça regularmente?"

Módulo 5: Despedidas e transições (Capítulo 26)

- **Envolvimento:** Aborda como lidar com despedidas e mudanças, tanto para os pais quanto para as crianças.

- **Prática:** Pense em uma recente mudança ou transição na vida de seu filho e planeje uma conversa acolhedora e empática para ajudá-lo a processar essa experiência.

- **Reflexão:** Reflita como a mudança pode ser positiva e maneiras de explorar juntos a adaptação à nova situação, a fim de oferecer suporte emocional durante o período de transição.

Anexo B

Carta-convite



Estimados pais, mães e comunidade escolar de Mogadouro.

Meu nome é Mirelli Fernandes Rosa e sou estudante de Mestrado no Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa. Estou realizando uma pesquisa acerca do tema "Parentalidade Positiva", sob a orientação da Professora Doutora Vanessa Cunha. O objetivo do estudo (projeto «Três por vez») é explorar práticas e percepções relacionadas à Parentalidade Positiva, com foco na educação e no desenvolvimento saudável de crianças dos 6 aos 10 anos de idade.

Se é mãe ou pai de crianças que frequentam o 1.º Ciclo do Ensino Básico de Mogadouro, ou se faz parte da sua comunidade escolar (professor, auxiliar de ação educativa, técnico especializado, encarregado de educação), a sua colaboração é valiosa.

Poderá participar de duas formas. Através do preenchimento de breves questionários online e, numa fase seguinte, aceitando o convite para experimentar e dar a sua opinião relativamente às plataformas digitais que pretendo desenvolver e disponibilizar.

A sua participação é voluntária, anónima e tratada com confidencialidade, de acordo com os padrões éticos da Universidade de Lisboa.

Agradeço antecipadamente a sua disponibilidade, essencial para o sucesso desta pesquisa, que deverá contribuir para o avanço do conhecimento sobre Parentalidade Positiva, promovendo uma compreensão mais aprofundada das condutas que atuam no desenvolvimento infantil.

Os melhores cumprimentos,

Mirelli Fernandes Rosa

Mestranda em Cultura Científica e Divulgação das Ciências
(pesquisa apoiada pela DGES, através da bolsa 8333, 2023/24)
Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa
Perfil ICS: <https://www.ics.ulisboa.pt/pessoa/mirelli-rosa>
E-mail: mirelli@edu.ulisboa.pt
Telemóvel: 910060792

1. Tem, sob seus cuidados, sua responsabilidade e/ou educação, criança(s) do 1.º Ciclo do Ensino Básico de Mogadouro?

() Sim

() Não

2. Qual é a sua relação com a(s) criança(s) mencionada(s)?

() Mãe

() Pai

() Encarregado(a) de educação

() Responsável legal (alguém que exerça as funções parentais)

() Professor(a)

() Auxiliar de ação educativa

() Técnico(a) especializado(a)

() Outra:

3. Está disponível para participar nesta pesquisa académica?

() Sim

() Não

4. Para participar da pesquisa, prefere ser contactado por telefone ou e-mail?

() E-mail

() Telefone

5. Indique, por favor, o seu e-mail e/ou telefone.

Muito obrigada!

Anexo C

Inquérito da Parentalidade Positiva I

Estimado pai, mãe e encarregado de educação da comunidade escolar de Mogadouro.

Muito obrigada pela disponibilidade em colaborar com o projeto «Três por vez», uma pesquisa de Mestrado que estou desenvolvendo no Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa.

Para que possamos dar continuidade, peço a gentileza de que responda ao inquérito até o dia 03/03/2024.

Lembre-se: sua participação é anónima, tratada com confidencialidade e de acordo com os padrões éticos da instituição.

O preenchimento demora menos de 5 minutos.

Os meus melhores cumprimentos,

Mirelli Fernandes Rosa

Mestranda em Cultura Científica e Divulgação das Ciências

(pesquisa apoiada pela DGES, através da bolsa 8333, 2023/24)

Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa

Perfil ICS: <https://www.ics.ulisboa.pt/pessoa/mirelli-rosa>

E-mail: mirelli@edu.ulisboa.pt

Telemóvel: 910060792

Para você, quais são as dimensões mais relevantes na educação das crianças que os pais e as mães devem garantir?*

Assinale até três opções.

- () A disciplina
- () A rotina
- () O apoio emocional
- () Os valores
- () A comunicação aberta
- () O amor
- () O desenvolvimento intelectual
- () Outra: _____

Quais são os maiores desafios que os pais e as mães enfrentam na educação das crianças?*

Assinale até três opções.

- () Manter a calma e a paciência
- () Estabelecer limites
- () A falta de tempo
- () As dificuldades financeiras
- () Manter rotinas e horários
- () Supervisionar o acesso à tecnologia
- () Acompanhar os estudos
- () Proteger de perigos
- () A falta de apoios familiares
- () A falta de apoios especializados

Outra: _____

E no seu caso pessoal, quais são os maiores desafios que enfrenta na educação dos(as) filhos(as)?*

Assinale até três opções.

- Manter a calma e a paciência
- Estabelecer limites
- A falta de tempo
- As dificuldades financeiras
- Manter rotinas e horários
- Supervisionar o acesso à tecnologia
- Acompanhar os estudos
- Proteger de perigos
- A falta de apoios familiares
- A falta de apoios especializados
- Outra: _____

Considera que educar um filho é diferente de educar uma filha?*

- Sim
- Não
- Não sei dizer

Se respondeu afirmativamente na questão anterior, poderia explicar brevemente porquê?

Já ouviu falar em "Parentalidade Positiva"?*

- Sim
- Não
- Não me lembro

Se respondeu afirmativamente na questão anterior, onde teve contato com o termo "Parentalidade Positiva"?

- Comunicação social
- Escola
- Profissional de saúde
- Assistente social
- Amigos e/ou familiares
- Redes sociais
- Outra: _____

A "Parentalidade Positiva" é uma recomendação do Conselho da Europa (2006) aos Estados-Membros, e *define-se como um comportamento parental baseado no melhor interesse da criança, que assegura a satisfação das suas necessidades e a sua capacitação, sem violência, proporcionando-lhe o reconhecimento e a orientação necessários, o que implica o estabelecimento de limites ao seu comportamento, para possibilitar o seu pleno desenvolvimento.*

Com base na definição e pensando nas famílias com crianças em geral, você acha que a "Parentalidade Positiva" é aplicada no dia-a-dia das famílias?*

- Em todas as famílias
- Em muitas famílias
- Em algumas famílias

- Em poucas famílias
- Em nenhuma família
- Não sei dizer

Para terminar, gostaria que respondesse a umas breves questões sobre você e a sua família.

Quantos filhos(as) vivem consigo?*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Do mais velho ao mais novo, assinale o sexo de cada um:

Masculino | Feminino

- Filho(a) 1
- Filho(a) 2
- Filho(a) 3
- Filho(a) 4
- Filho(a) 5
- Filho(a) 6
- Filho(a) 7

Do mais velho ao mais novo, assinale a idade de cada um:

0 a 2 | 3 a 7 | 8 a 12 | 13 a 16 | 17 ou +

Filho(a) 1

Filho(a) 2

Filho(a) 3

Filho(a) 4

Filho(a) 5

Filho(a) 6

Filho(a) 7

Para além dos(as) filhos(as), com quem mais vive? Pode assinalar mais do que uma opção.*

() Somos somente eu e meu(s) filho(s)

() Cônjuge (casado ou união de facto)

() Enteados(as)

() Outras pessoas (familiares ou não)

Se assinalou a opção "Outras pessoas (familiares ou não)", por favor, especifique com quem:

Qual é a sua idade?*

() Menos de 30

() 30 a 39 anos

() 40 anos ou mais

Por favor, assinale o grau de escolaridade mais elevado que completou:*

() 1º ciclo do ensino básico (4º ano)

() 2º ciclo do ensino básico (6º ano)

() 3º ciclo do ensino básico (9º ano)

() Ensino secundário (12º ano)

() Ensino superior

Muito obrigada pela sua atenção e disponibilidade!

** Os asteriscos correspondem às questões cujas respostas são obrigatórias.*

Anexo D

Infografia do inquérito da Parentalidade Positiva I



TRÊS POR VEZ

Resultados do questionário on-line a mães, pais e encarregados de educação de alunos do 1º ciclo da Escola Básica de Mogadouro



Mirellí Fernandes Rosa

Mestranda em Cultura Científica e Divulgação das Ciências
(pesquisa apoiada pela DGES, através da bolsa 8333, 2023/24)
Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa



Metodologia



Público-alvo: mães, pais e encarregados de educação de alunos do 1º ciclo da Escola Básica de Mogadouro



- ♥ Envio 172 de convites à participação: 02/02/2024
- ♥ 102 pessoas responderam
- ♥ Inquérito por questionário on-line: 23/02/2024 a 10/03/2024



Amostra

Aceitaram participar

79

Não aceitaram participar

23

Responderam ao inquérito

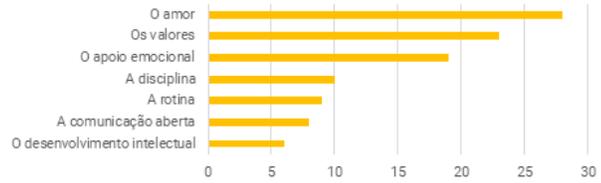
35

Não responderam ao inquérito

44

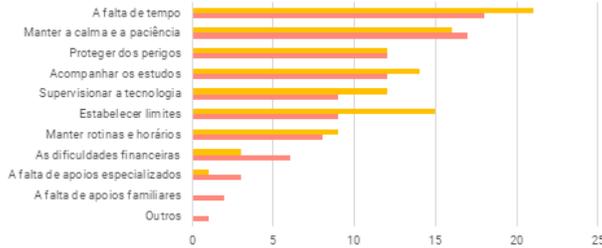


Quais são as dimensões mais relevantes na educação das crianças que os pais e as mães devem garantir?

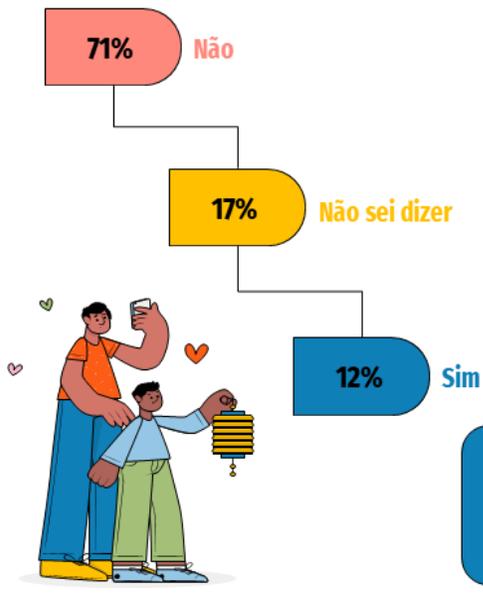


Quais são os maiores desafios que os pais e as mães enfrentam na educação das crianças?

E no seu caso pessoal, quais são os maiores desafios que enfrenta na educação das crianças?



Considera que educar um filho é diferente de educar uma filha?



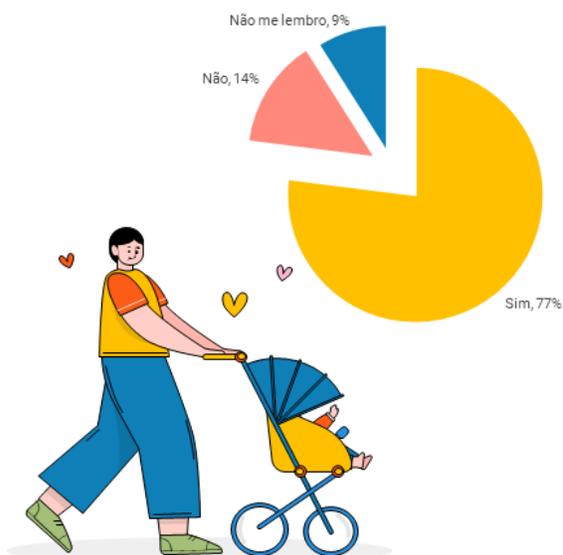
"Eu respondi sim, mas não por causa do sexo; eu acho que criar mais do que um filho é sempre diferente, pois são indivíduos diferentes, que precisam de atenção e acompanhamento diferenciado (...)"

"No mundo ainda existe distinção entre os meninos e as meninas, mesmo vindo de alguns educadores. Os meninos recebem mais apoios em diversas atividades."

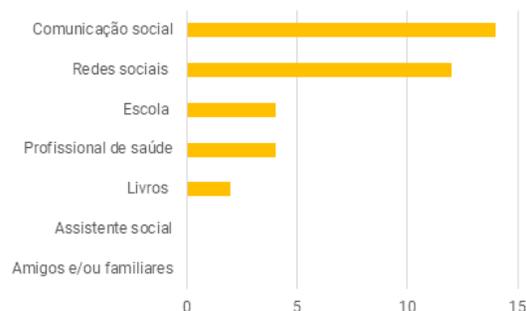


"Independente do género, cada ser humano é diferente um do outro. E suas personalidades, também. Não se pode criar dois filhos ou mais da mesma forma. Cada um é um."

Já ouviu falar em "Parentalidade Positiva"?



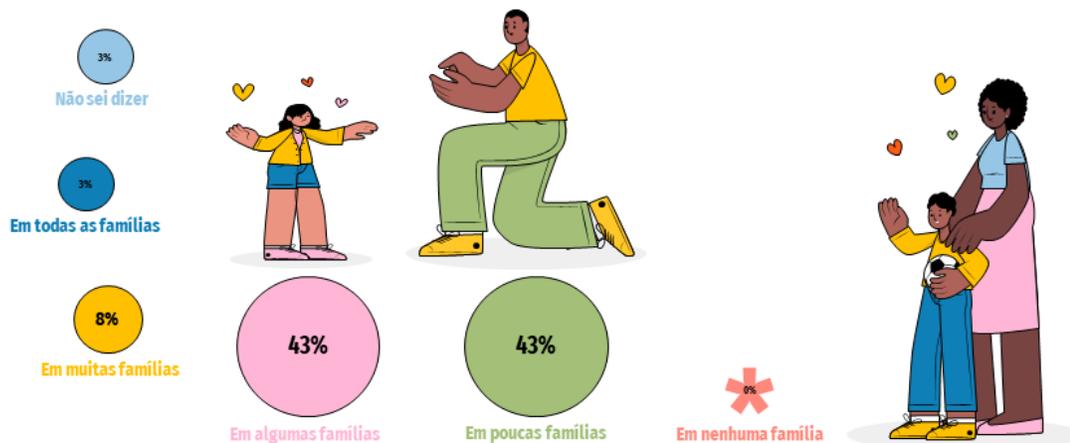
Se respondeu afirmativamente na questão anterior, onde teve contato com o termo "Parentalidade Positiva"?



A "Parentalidade Positiva" é uma recomendação do Conselho da Europa (2006) aos Estados-Membros, e define-se como um comportamento parental baseado no melhor interesse da criança, que assegura a satisfação das suas necessidades e a sua capacitação, sem violência, proporcionando-lhe o reconhecimento e a orientação necessários, o que implica o estabelecimento de limites ao seu comportamento, para possibilitar o seu pleno desenvolvimento.

Saiba mais em → <https://rm.coe.int/16806a45f1>

Com base na definição e pensando nas famílias com crianças em geral, você acha que a "Parentalidade Positiva" é aplicada no dia-a-dia das famílias?



Perfil dos(as) participantes



34 mães



1 pai

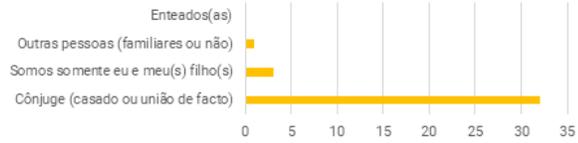
Faixa etária



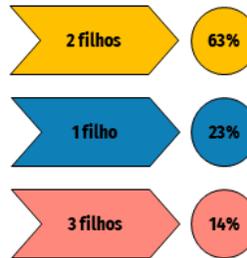
Qual é o grau de escolaridade mais alto que completou?



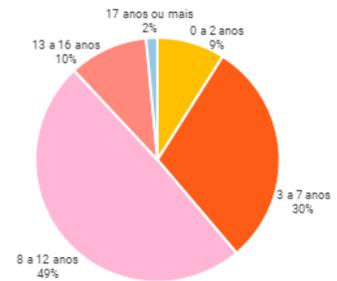
Para além dos(as) filhos(as), com quem mais vive?



Número de filhos(as)



Faixa etária dos(as) filhos(as)



TRÊS POR VEZ

Mirelli Fernandes Rosa

Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa
 Perfil ICS: <https://www.ics.ulisboa.pt/pessoa/mirelli-rosa>
 E-mail: mirelli@edu.ulisboa.pt
 Imagens: Slidesgo



Anexo E

Inquérito da Parentalidade Positiva II

Proposta do projeto «Três por vez»

Através de uma plataforma digital, o projeto «Três por vez» tem como proposta integrar "microlições" e o objetivo é fomentar a interatividade dos participantes e a construção de conhecimento de forma gradual e reflexiva.

O que é a Parentalidade Positiva?

É uma recomendação que em 2006 o Conselho da Europa fez aos Estados-Membros e *Define-se como um comportamento parental baseado no melhor interesse da criança, que assegura a satisfação das suas necessidades e a sua capacitação, sem violência, proporcionando-lhe o reconhecimento e a orientação necessários, o que implica o estabelecimento de limites ao seu comportamento, para possibilitar o seu pleno desenvolvimento.*

Porquê «Três por vez»?

Porque o projeto abarca a realização de processos em três etapas distintas: envolvimento, prática e reflexão.

Mas como isso acontece?

Simple! Através da internet em seu dispositivo móvel ou computador pessoal. Conteúdos relacionados à "Parentalidade Positiva" serão disponibilizados em módulos curtos, focados e facilmente compreendidos ("microlições"). Eles estarão permeados pela leitura orientada, ou seja, através de interações com os livros sugeridos.

Que tipo de livros?

Os livros sugeridos devem ser infantis ou infantojuvenis, pois assim as experiências podem ser introduzidas no ambiente familiar, e partilhadas com as crianças, fortalecendo os vínculos parentais através de uma atividade lúdica.

Gostaria de ter à disposição uma plataforma digital com esta proposta?*

Sim

Não

Talvez

Gostaria de sugerir livros infantis ou infantojuvenis que possam contribuir para este conteúdo?*

Sim

Não

Se sim, quais? _____

Para finalizar, gostaria de saber se tem interesse em participar de uma eventual roda de conversa presencial, partilhando uma leitura orientada num pequeno grupo.*

Sim

Não

Talvez

Caso se concretizem, do que gostaria de ser informado/a?*

Da plataforma digital

Da roda de conversa

Da plataforma digital e da roda de conversa

Eu não gostaria de ser informado/a

Prefere ser contactado por telefone ou email?*

Telefone

E-mail

Indique, por favor, o seu telefone e/ou e-mail:*

** Os asteriscos correspondem às questões cujas respostas são obrigatórias.*

Anexo F

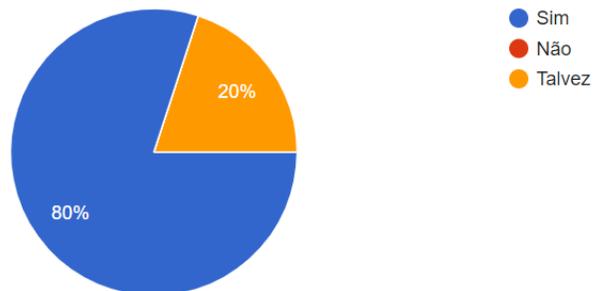
Respostas ao inquérito da Parentalidade Positiva II

Secção sem título

Gostaria de ter à disposição uma plataforma digital com esta proposta?

 Copiar

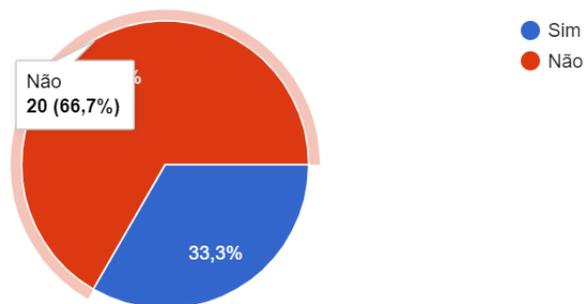
30 respostas



Gostaria de sugerir livros infantis ou infantojuvenis que possam contribuir para este conteúdo?

 Copiar

30 respostas



Se sim, quais?

5 respostas

Um livro de sentimentos - Amanda mccardie

Libros para crianças para aprenderem a ler e a elutar

A menina dos olhos ocupados

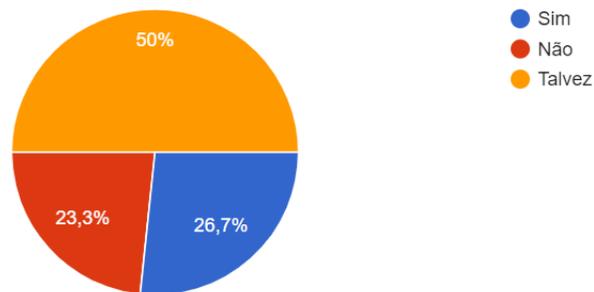
ESTRANHÃO de Alvaro Magalhaes

Todos

Para finalizar, gostaria de saber se tem interesse em participar de uma eventual roda de conversa presencial, partilhando uma leitura orientada num pequeno grupo.

 Copiar

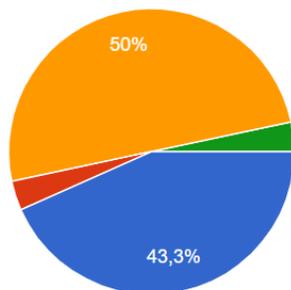
30 respostas



Caso se concretizem, do que gostaria de ser informado/a?

 Copiar

30 respostas

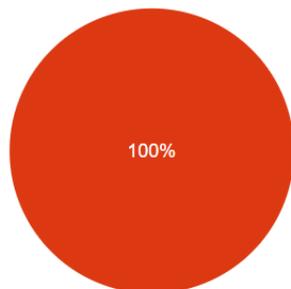


- Da plataforma digital
- Da roda de conversa
- Da plataforma digital e da roda de conversa
- Eu não gostaria de ser informado/a

Prefere ser contactado por telefone ou email?

 Copiar

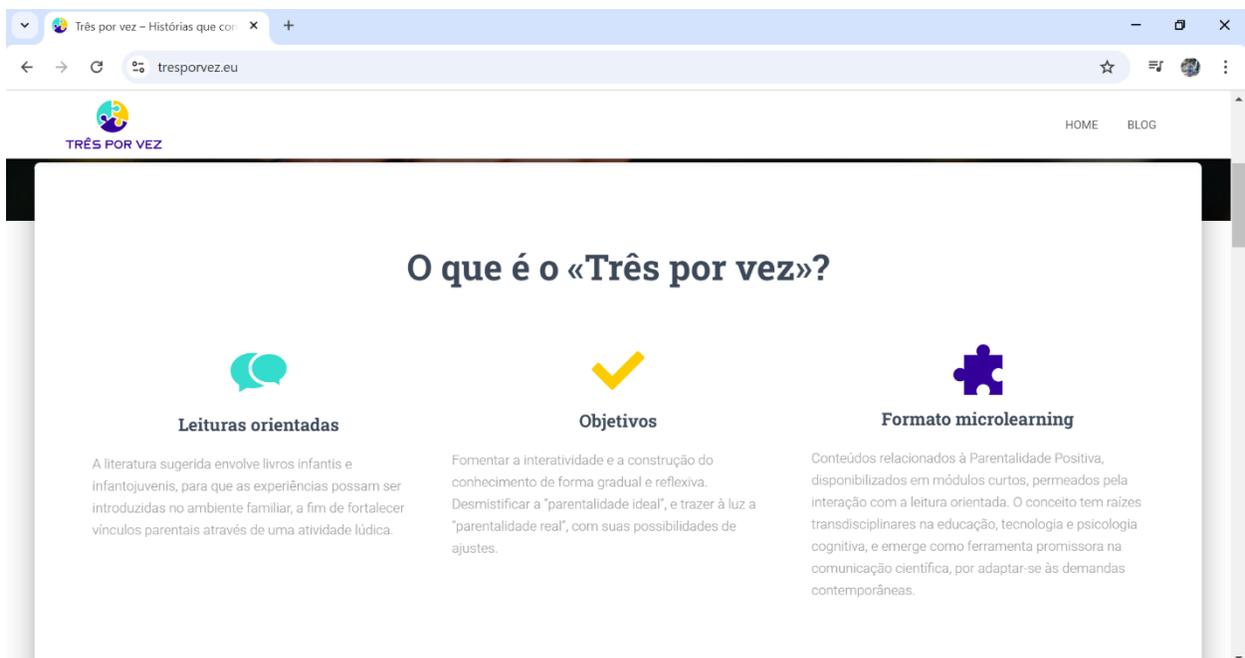
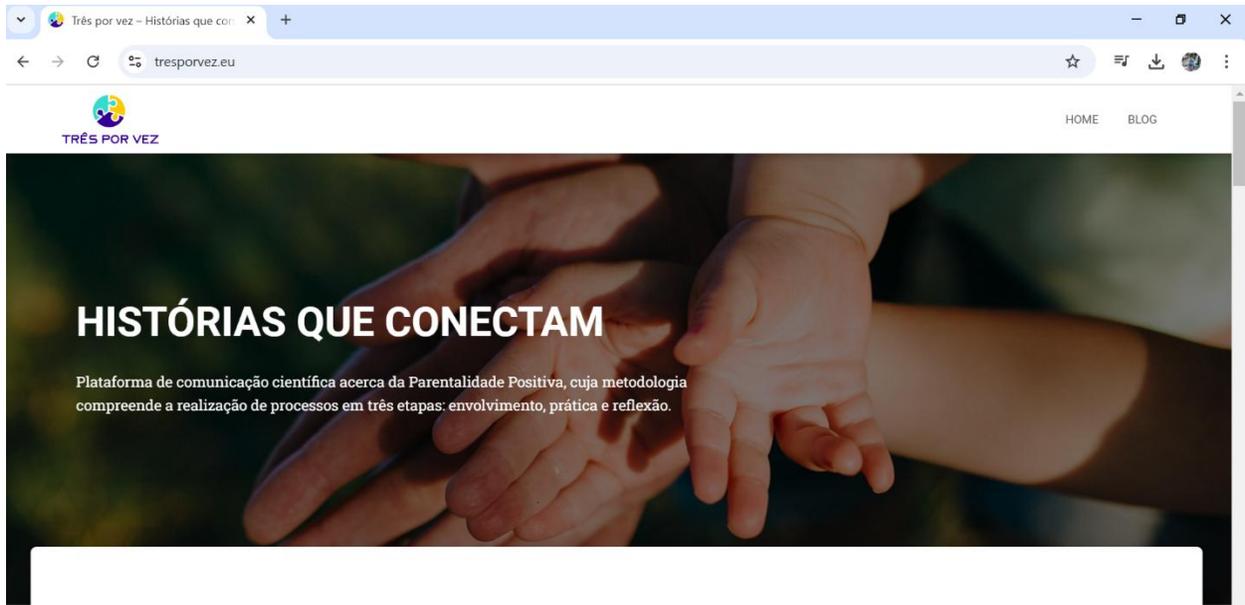
29 respostas



- Telefone
- E-mail

Anexo G

Plataforma Digital <https://tresporvez.eu/>



Três por vez - Histórias que com x +

tresporvez.eu

HOME BLOG

TRÊS POR VEZ

A Parentalidade Positiva



Definição

É uma recomendação que em 2006 o Conselho da Europa fez aos Estados-Membros e Define-se como um comportamento parental baseado no melhor interesse da criança, que assegura a satisfação das suas necessidades e a sua capacitação, sem violência, proporcionando-lhe o reconhecimento e a orientação necessários, o que implica o estabelecimento de limites ao seu comportamento, para possibilitar o seu pleno desenvolvimento.



Raízes

A investigação acerca da Parentalidade Positiva é uma área de estudo em contínuo crescimento, englobando uma vasta diversidade de tópicos e domínios. Suas raízes incorporam a influência de conceitos psicológicos como a Teoria do Apego de Bowlby, e o princípio do desenvolvimento moral de Kohlberg, ao abarcar ações e intervenções que utilizam terapia cognitivo-comportamental, orientação e educação parental.



Pilares

Assentada sobre pilares de comunicação eficaz, respeito aos limites, valorização da autonomia infantil e reconhecimento de comportamentos positivos, a Parentalidade Positiva promove o desenvolvimento cognitivo, emocional, social e comportamental das crianças, através de práticas parentais, como a comunicação efetiva, a escuta ativa, o estabelecimento de acordos respeitosos e o reforço positivo.

Três por vez - Histórias que com x +

tresporvez.eu

HOME BLOG

TRÊS POR VEZ

Saiba mais

Recomendação do Conselho da Europa
 Projeto Adélia
 Anos Incríveis (The Incredible Years)
 Triple P: Positive Parenting Program

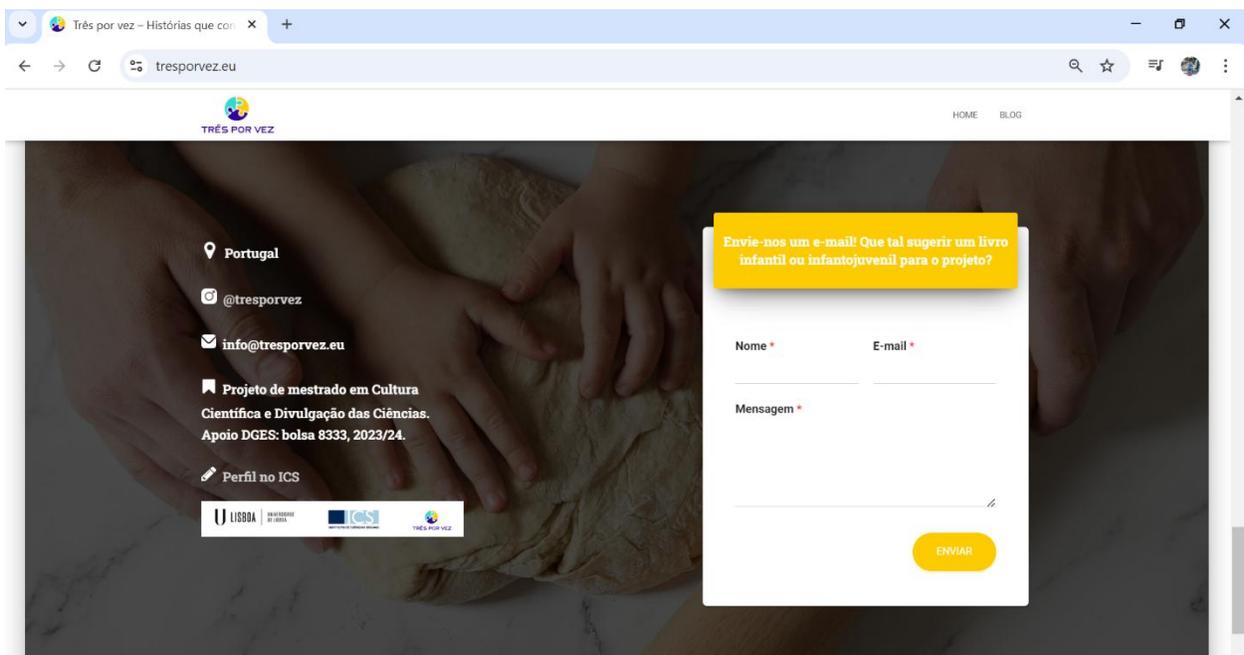
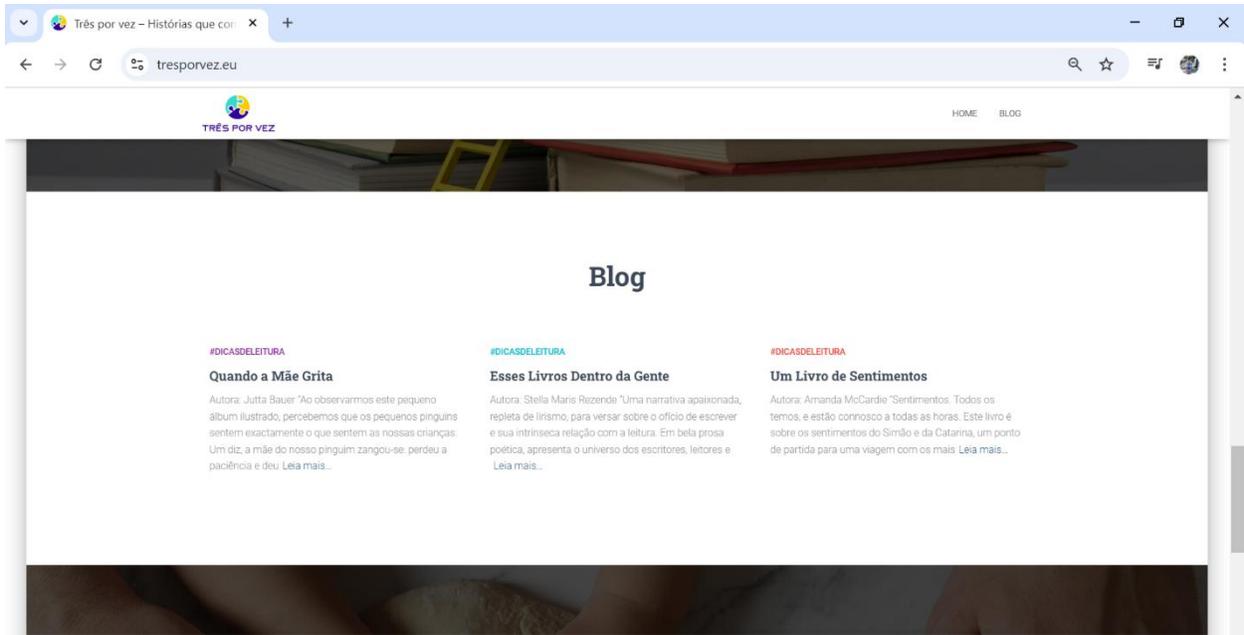
*"Tem que saber ouvir o motor de poesia do voo de um beija-flor.
 Vê-lo ficar estátua, com as asinhas batendo pausas.
 E nada de imprudências, vê se deixa o beija-flor fazer o serviço dele."*

— Stella Maris de Rezende

Roda de conversa

Já pensou em participar de uma roda de conversa presencial, partilhando uma leitura orientada num pequeno grupo? Este evento, a ser realizado por ora no Concelho de Mogadouro, tem sido cuidadosamente planeado para proporcionar um espaço acolhedor e de troca, onde poderemos refletir sobre práticas que promovem uma relação afetuosa e construtiva com a infância, através de práticas parentais saudáveis. Sua presença é fundamental para enriquecer essa discussão!

Tenho interesse!



Anexo H

Identidade visual do projeto «Três por Vez»

TIPOGRAFIA

TRÊS POR VEZ
akaju regular

Parentalidade Positiva
poppins light

CORES PRINCIPAIS

		
HEXA #33dccc Turquesa	HEXA #fcc000 Narciso	HEXA #330099 Azul escuro

CORES COMPLEMENTARES

			
HEXA #f5cac3 Rosa Chá	HEXA #f28482 Coral Claro	HEXA #d1d2f9 Sempre Noiva	HEXA #a3bcf9 Azul Pálido



