

ÍNDICE DE STRESS PARENTAL

Tradução e adaptação de “Parenting Stress Index” - Short Form (Abidin, 1990)
por Ana Santos Flores e Teresa Brandão (1997)

U.T.L. – Faculdade de Motricidade Humana – Dep. Educação Especial e Reabilitação

MÃE

Instruções:

Ao responder às questões seguintes, é favor pensar neste seu filho (a).

Nas páginas seguintes irá encontrar um conjunto de situações do seu dia-a-dia. Faça um círculo à volta do valor que está mais de acordo com o que sente. Se não encontrar uma resposta que descreva exactamente o que sente, por favor, registre aquela que mais se aproxima.

A PRIMEIRA REACÇÃO A CADA PERGUNTA DEVERÁ SER A SUA RESPOSTA.

Aponte com um círculo o número que indica o que sente. Se não tiver a certeza, é favor escolher o número 3.

1	2	3	4	5
Concordo absolutamente	Concordo	Não tenho a certeza	Discordo	Discordo completamente

Exemplo:

Gosto de ir ao cinema. (Se gosta às vezes de ir ao cinema, deveria apontar o número 2 com um círculo)

1 2 3 4 5

1	2	3	4	5
Concordo absolutamente	Concordo	Não tenho a certeza	Discordo	Discordo completamente

1. Tenho frequentemente a sensação de que não consigo lidar com as situações, muito bem.

1 2 (3) 4 5

2. Descubro que estou a desperdiçar mais da minha vida pessoal do que alguma vez esperei, para satisfazer as necessidades dos meus filhos.

1 2 3 4 (5)

3. Sinto-me presa pelas minhas responsabilidades como mãe.

1 2 3 4 (5)

4. Desde que este meu filho nasceu não tenho sido capaz de fazer coisas novas e diferentes.

1 2 3 (4) 5

5. Desde que tive este filho, sinto que é quase sempre impossível fazer as coisas de que gosto.

1 2 3 (4) 5

6. Sinto-me descontente com a última compra de roupa que fiz para mim.

1 2 3 4 (5)

7. Há várias coisas na minha vida que me incomodam.

1 (2) 3 4 5

8. Ter um filho causou mais problemas na minha relação com o meu companheiro(a), do que eu esperava.

1 2 (3) 4 5

9. Sinto-me sozinho e sem amigos.

1 2 3 4 (5)

10. Quando vou a uma festa geralmente não estou à espera de me divertir.

1 2 3 4 (5)

11. Não estou tão interessado nas pessoas como costumava estar.

1 2 3 4 (5)

1

2

3

4

5

Concordo absolutamente	Concordo	Não tenho a certeza	Discordo	Discordo completamente	
12. Não gosto das coisas como costumava.	1	2	3	4	5
	A.P.				21
13. O meu filho raramente faz coisas que me façam sentir bem.	1	2	3	4	5
14. Muitas vezes, sinto que o meu filho não gosta de mim e não quer estar comigo.	1	2	3	4	5
15. O meu filho sorri para mim muito menos do que eu esperava.	1	2	3	4	5
16. Quando faço coisas para o meu filho, fico com a sensação de que os meus esforços não são muito apreciados por ele.	1	2	3	4	5
17. Quando brinca, o meu filho não ri muitas vezes.	1	2	3	4	5
18. O meu filho parece não aprender tão rapidamente como a maioria das crianças.	1	2	3	4	5
19. O meu filho parece não sorrir tanto como a maioria das crianças.	1	2	3	4	5
20. O meu filho não é capaz de fazer tanta coisa como eu esperava.	1	2	3	4	5
21. É muito difícil e leva muito tempo para que o meu filho se habitue a situações novas.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	
Concordo	Concordo	Não tenho a	Discordo	Discordo	

absolutamente	certeza			completamente	
22. 1. Sinto que não sou muito bom/boa como pai/mãe 2. Sinto que sou uma pessoa que tem problemas em ser pai/mãe. 3. Sinto que sou um (a) pai/mãe como a maioria 4. Sinto que sou um (a) pai/mãe acima da média 5. Sinto que sou muito bom/boa pai/mãe.	1	2	3	4	5
23. Esperava ter mais sentimentos de amor e carinho pelo meu filho e isso incomoda-me.	1	2	3	4	5
24. Por vezes o meu filho faz coisas que me aborrecem, de propósito.	1	2	3	4	5
I.P.C.D.					
23					
25. Acho que o meu filho chora e grita mais mais do que a maioria das crianças.	1	2	3	4	5
26. O meu filho acorda geralmente de mau humor.	1	2	3	4	5
27. O meu filho é muito mal-humorado e facilmente irritável.	1	2	3	4	5
28. O meu filho faz algumas coisas que me incomodam bastante.	1	2	3	4	5
29. O meu filho reage fortemente quando acontece alguma coisa que não gosta.	1	2	3	4	5
30. O meu filho fica facilmente irritado com a mais pequena coisa.	1	2	3	4	5
31. O horário das refeições ou das dormidas do meu filho foi muito mais difícil de estabelecer do que eu esperava.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	
Concordo absolutamente	Concordo	Não tenho a certeza	Discordo	Discordo completamente	

32. Conseguir que o meu filho faça ou deixe de fazer alguma coisa é:

1. muito mais difícil do que eu esperava,
2. um pouco mais difícil do que eu esperava,
3. tão difícil como eu esperava,
4. um pouco mais fácil do que eu esperava,
5. muito mais fácil do que eu esperava.

1 2 (3) 4 5

33. Pense cuidadosamente e conte número de coisas que o seu filho faz que a incomodam. Como por exemplo: recusa a ouvir; demora a fazer as coisas; muito irrequieto; interrupções; choros; gritos; lutas; birras; teimosias; isolamento; etc.

É favor apontar o número que indique a quantidade de coisas em que pensou.

- 1) Mais de 10 coisas
- 2) 8 a 9 coisas
- 3) 6 a 7 coisas
- 4) 4 a 5 coisas
- 5) 1 a 3 coisas

1 2 (3) 4 5

34. Há algumas coisas que o meu filho faz que me incomodam bastante.

1 (2) 3 4 5

35. O meu filho veio tornar-se um problema maior do que eu esperava.

1 2 3 (4) 5

36. O meu filho exige mais de mim do que a maioria das crianças exige aos pais.

1 2 (3) 4 5

C.D.

38

Pontuação
total

82