

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE  
PORTO ALEGRE**

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
PSICOLOGIA E SAÚDE**



**Lauren Frantz Veronez**

**Mindfulness materno: associações  
com mindful parenting e indicadores  
de psicopatologia**

Universidade Federal de Ciências da Saúde  
de Porto Alegre

Porto Alegre

2018

**Lauren Frantz Veronez**

# **Mindfulness materno: associações com mindful parenting e indicadores de psicopatologia**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia e Saúde da Fundação Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre como requisito para a obtenção do grau de Mestre.

Orientador: Profa. Dra. Janaína Thais Barbosa  
Pacheco

Co-orientadora: Profa. Dra. Caroline Tozzi Reppold

Porto Alegre

2018

## RESUMO DA DISSERTAÇÃO

*Mindfulness* é a capacidade de prestar atenção intencionalmente no momento presente, com uma atitude aberta e sem julgamento, sem se deixar levar por pensamentos ou emoções. *Mindful parenting* é a habilidade de prestar atenção nos filhos e na própria parentalidade de forma intencional, não-julgadora e centrada naquilo que acontece aqui-e-agora. O objetivo geral desta dissertação foi explorar as relações entre *mindfulness*, parentalidade e psicopatologia. A dissertação é composta por dois estudos, realizados com uma amostra não clínica de 221 mães de crianças entre seis e doze anos de idade. Os instrumentos utilizados foram: *Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale* (IMP), *Child Behavior Checklist* (CBCL 6-18), *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20), Questionário de Cinco Facetas de *Mindfulness* (FFMQ-BR) e um questionário sociodemográfico. Os dados foram coletados online através da plataforma SurveyMonkey. O Artigo 1 apresenta a adaptação da IMP para a cultura brasileira e a investigação das suas propriedades psicométricas e evidências de validade da escala. Os resultados indicaram boas propriedades psicométricas na versão brasileira da IMP (Alpha de Cronbach = 0.89 para o escore total, e uma variação entre 0.70 e 0.82 para as subescalas), assim como evidências de validade de estrutura interna (28 itens distribuídos em cinco fatores) e validade convergente com o FFMQ. O Artigo 2 trata de um estudo transversal de cunho quantitativo, cujo objetivo geral foi investigar as associações entre o nível de *mindfulness* de mães, *mindful parenting* e indicadores de psicopatologia infantil e materna. Os objetivos específicos foram: 1) examinar a relação das facetas de *mindfulness* com *mindful parenting*, psicopatologia infantil e psicopatologia parental; 2) comparar mães com alto e mães com baixo nível de

*mindfulness* nas variáveis *mindful parenting*, psicopatologia infantil e psicopatologia parental; 3) investigar o papel preditor dos níveis de *mindfulness* e *mindful parenting* sobre os desfechos de psicopatologia infantil. Houve correlações positivas significativas entre *mindfulness* e *mindful parenting* e correlações negativas significativas *mindfulness* e *mindful parenting* com indicadores de psicopatologia materna e infantil. Além das correlações com o escore total de *mindfulness*, os demais instrumentos correlacionaram-se também com suas facetas, principalmente ação com consciência, não julgamento da experiência interna e descrição. Mães com níveis mais elevados de *mindfulness* apresentaram maiores escores no nível de *mindful parenting* e menores escores para psicopatologia materna e infantil. *Mindful parenting* mostrou-se melhor preditor para o desfecho de psicopatologia infantil que o nível de *mindfulness* geral. Estes dados dão suporte à inserção de estratégias de *mindfulness* em programas de treinamento parental.

**Palavras-chave:** *mindfulness*, *mindful parenting*, validade, psicometria, psicopatologia

## RESUMO DOS ARTIGOS

### ARTIGO 1: ADAPTAÇÃO E EVIDÊNCIAS DE VALIDADE DA VERSÃO BRASILEIRA DA INTERPERSONAL MINDFULNESS IN PARENTING SCALE (IMP)

RESUMO: *Mindful parenting* é a utilização de habilidades gerais de mindfulness na relação entre pais e filhos. A *Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale* (IMP) é uma escala de autorrelato para mensurar este construto no contexto da parentalidade. O objetivo deste estudo foi adaptar a IMP para o contexto brasileiro e investigar suas propriedades psicométricas através da precisão e da busca de evidências de validade da estrutura fatorial e da validade convergente do instrumento. A amostra foi composta por 221 mães de crianças entre seis e doze anos. A escala demonstrou consistência interna adequada e se correlacionou de forma positiva tanto com as facetas, quanto com o escore geral do *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), utilizado para mensurar habilidades gerais de mindfulness materno. Quanto à validade de estrutura interna, os dados confirmaram a estrutura fatorial da versão portuguesa, indicando que *mindful parenting* é avaliado nessa escala por meio de cinco dimensões, a saber: escutar o filho com atenção plena, aceitação não-julgadora de si e da criança, consciência emocional da criança, autorregulação na relação parental e compaixão pela criança.

ABSTRACT: Mindful parenting means using general mindfulness skills in the parent-child relationship. Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IMP) is a self-reporting scale for measuring this construct in the context of parenting. The goal of this study was to adapt the IMP to Brazilian context and investigate its psychometric properties through precision and searching for evidence of validity of the factorial structure and the convergent validity. The sample included 221 mothers of children aged between six and twelve years old. The scale showed adequate internal consistency and correlated positively with both the facets and overall score of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), used to measure general maternal mindfulness skills. Regarding the validity of internal structure, this study confirmed the factorial structure of the Portuguese version, indicating that mindful parenting can be accessed through five dimensions: listening to the child with full attention, non-judgmental acceptance of parental functioning, emotional awareness of the child, self-regulation in parenting and compassion for the child.

## ARTIGO 2: ASSOCIAÇÕES ENTRE MINDFULNESS, MINDFUL PARENTING E INDICADORES DE PSICOPATOLOGIA MATERNA E INFANTIL

RESUMO: As evidências que apoiam a importância das habilidades de *mindfulness* para a parentalidade estão aumentando. O objetivo principal deste estudo foi verificar associações entre o nível de *mindfulness* das mães, *mindful parenting* e indicadores de psicopatologia infantil e materna. A amostra foi composta de 221 mães com filhos entre 6 e 12 anos, recrutadas via mídias sociais. As participantes completaram os instrumentos para mensurar o nível de *mindfulness* (*Five Facet Mindfulness Questionnaire*) e *mindful parenting* (*Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale*) e questionários sobre indicadores de psicopatologia em si mesmas (*Self-Report Questionnaire*) e em seus filhos (*Child Behavior Checklist*). Os resultados apontaram que *mindfulness* está positivamente associado com *mindful parenting* e negativamente associado com indicadores de psicopatologia materna e infantil. Mães que reportaram níveis mais altos de *mindfulness* e *mindful parenting* apresentaram menos indicadores psicopatológicos e filhos com menos problemas de comportamento, enquanto aquelas com níveis mais baixos de *mindfulness* reportaram níveis mais baixos de *mindful parenting* e mais elevados de psicopatologia materna e infantil. Além disso, *mindful parenting* demonstrou ser um fator protetivo para problemas internalizantes e externalizantes nas crianças. Os achados deste estudo foram consistentes com a literatura internacional e dão suporte à inserção de estratégias de *mindfulness* em programas de treinamento parental no contexto brasileiro.

ABSTRACT: Evidences supporting the importance of *mindfulness* skills for parenting are increasing. The main goal of this study was to verify associations between mothers' *mindfulness*, *mindful parenting* and indicators of child and maternal psychopathology. The sample comprised 221 mothers with children aged between 6 and 12 years old, recruited through social media. Participants reported on their *mindfulness* (*Five Facet Mindfulness Questionnaire*) and *mindful parenting* (*Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale*) and filled questionnaires about indicators of psychopathology in themselves (*Self-Report Questionnaire*) and their children (*Child Behavior Checklist*). The results indicate that *mindfulness* is positively associated with *mindful parenting* and negatively associated with indicators of maternal and child psychopathology. Mothers who have reported higher levels of *mindfulness* and *mindful parenting* have fewer psychopathological indicators as well as their children. In addition, *mindful parenting* appeared to be a protective factor for internalizing and externalizing problems in children. The findings of this study were consistent with the international literature and supports the inclusion of *mindfulness* strategies in Brazilian parental training programs.