

A PARENTALIDADE CONSCIENTE COMO PROMOTORA DO DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL DA CRIANÇA E DO JOVEM

Maria de Fátima Graça Frade¹;

¹ Departamento de Enfermagem da Criança e do Jovem, Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), Lisboa, Portugal; Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR). Escola Superior de Enfermagem de Lisboa. Lisboa. Portugal; Centro de Administração e Políticas Públicas (CAPP), Instituto Superior das Ciências Sociais e Políticas, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0002-6190-5298>

João Manuel Graça Frade².

Instituto Politécnico de Leiria, Escola Superior de Saúde de Leiria, Leiria, Portugal; I Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare), Leiria, Portugal. (abreviatura do nome da instituição), Cidade, Estado.

<https://orcid.org/0000-0002-4947-1052>

RESUMO: A Parentalidade Consciente requer que se esteja atento às possibilidades, benefícios e desafios de se ser pai com uma nova consciência e intencionalidade, como se o empenho consciente na parentalidade, fosse a coisa mais importante que se pode fazer pelas crianças. Na parentalidade consciente os pais são capazes de se lembrar de trazer atenção plena, abertura e sabedoria aos momentos que passam com os filhos. A promoção do desenvolvimento das crianças e jovens é uma das responsabilidades inerentes ao exercício da parentalidade. A vinculação segura/apego seguro proporcionada pela prática de uma parentalidade consciente é um dos fatores de proteção da saúde mental infantil e um fator promotor do desenvolvimento saudável da criança e jovem, e de um ambiente familiar saudável. O objetivo deste estudo é identificar os benefícios da prática da parentalidade consciente na promoção do desenvolvimento infantil. Realizou-se uma Revisão Integrativa da Literatura, segundo a metodologia proposta pelo *Joanna Briggs Institute* e de acordo com o PRISMA-SR. A questão de investigação teve como base o acrónimo PICO; a colheita de dados foi realizada em setembro e outubro de 2024, recorrendo à conjugação booleana [(Child* OR Adolescent) AND (Mindful Parenting) AND (Child Development)], nas plataformas virtuais EBSCO nas bases de dados MEDLINE complete, CINAHL complete, LILACS, SciELO e na PubMed. Os critérios de exclusão foram: artigos que abordam outras práticas parentais que não a parentalidade consciente e artigos de revisão da literatura. Os resultados revelam-nos que a prática da parentalidade consciente reforçam a saúde e o desenvolvimento da criança e jovem, trazendo vários

benefícios: diminui o risco de problemas de saúde mental, reduz os níveis de ansiedade na criança, melhora a comunicação entre pais e filhos, promove a tomada de decisão, estimula a criatividade e o desenvolvimento cognitivo.

PALAVRAS-CHAVE: Poder Parental. Atenção Plena. Desenvolvimento Infantil.

CONSCIOUS PARENTING AS A PROMOTER OF HEALTHY DEVELOPMENT OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE

ABSTRACT: Conscious Parenting requires that one be aware of the possibilities, benefits, and challenges of being a parent with a new awareness and intentionality as if consciously engaging in parenting is the most important thing one can do for children. In conscious parenting, parents can remember to bring mindfulness, openness, and wisdom to the moments they spend with their children. Promoting the development of children and young people is one of the responsibilities inherent in parenting. Secure attachment/safe attachment provided by conscious parenting is one of the protective factors for children's mental health. It promotes the healthy development of children and young people and a healthy family environment. This study aims to identify the benefits of practicing conscious parenting in promoting child development. An Integrative Literature Review was carried out, according to the methodology proposed by the Joanna Briggs Institute and by PRISMA-SR. The research question was based on the acronym PICO; data collection was carried out in September and October 2024, using the Boolean conjugation [(Child* OR Adolescent) AND (Mindful Parenting) AND (Child Development)], on the EBSCO virtual platforms in the MEDLINE complete, CINAHL complete, LILACS, SciELO databases and in PubMed. The exclusion criteria were articles that address parenting practices other than conscious parenting and literature review articles. The results reveal that the practice of conscious parenting reinforces the health and development of children and young people, bringing several benefits: it reduces the risk of mental health problems, reduces anxiety levels in children, improves communication between parents and children, promotes decision-making, and stimulates creativity and cognitive development.

KEY-WORDS: Parenting. Mindfulness. Child Development.

INTRODUÇÃO

A parentalidade consciente caracteriza-se pelo uso de conceitos do *mindfulness* na relação entre os pais e os filhos, ou seja, caracteriza-se pela utilização por parte dos pais de atitudes de compaixão, aceitação e empatia, perante si próprio, perante os filhos e perante a interação entre pais e filhos, estando assim com atenção plena às necessidades dos filhos e assumindo responsabilidade pelas mesmas. Este tipo de parentalidade implica estar totalmente presente em cada momento, durante as interações pais e filhos (BÖGELS;

RESTIFO, 2014; DUNCAN; COATSWORTH; GREENBERG, 2009).

A parentalidade consciente é indicada como uma prática parental em que os pais desenvolvem a atenção plena/presença plena a cada momento da relação com os filhos (GOUVEIA, et al., 2016) e caracteriza-se pela escuta atenta à criança, aceitação sem julgamento do próprio comportamento e do comportamento da criança, ganho de consciência das suas emoções e das emoções da criança, autorregulação na relação parental e compaixão por si mesmo e pela criança (COATSWORTH, et al., 2017; GOUVEIA, et al., 2016; MEDEIROS, et al., 2016; MOREIRA, et al., 2018; SOREY; DEBBY, 2021).

O desenvolvimento infantil diz respeito a um conjunto de capacidades e habilidades inter-relacionadas e interdependentes. As principais características nesta perspectiva incluem a linguagem (expressiva e receptiva), as habilidades motoras (amplas e finas), capacidades cognitivas e aspectos socioemocionais da criança (BLACK et al., 2017).

A promoção do desenvolvimento das crianças e jovens é uma das responsabilidades inerentes ao exercício da parentalidade. A vinculação segura/ apego seguro proporcionada pela prática de uma parentalidade consciente é um dos fatores de proteção da saúde mental infantil e um fator promotor do desenvolvimento saudável da criança e jovem e de um ambiente familiar saudável (HUANG et al, 2024; FERNANDES et al, 2022; FRADE et al., 2021; INTERNATIONAL COUNCIL OF NURSING, 2019).

Estudos revelam que a atenção plena materna, tem um efeito protetor sobre a qualidade da maternidade e das relações mãe-filho, do bem-estar emocional geral da família e tem um bom impacto psicológico na criança. Desta forma acredita-se que a parentalidade consciente promove o desenvolvimento da capacidade de regulação emocional das crianças e jovens (PASSAQUINDICI et al., 2024; ZHANG et al., 2022).

A parentalidade consciente é considerada um estilo parental positivo e eficaz, que pode beneficiar as crianças, os jovens e os pais. Permite ajudar as crianças a reduzir a internalização e externalização de problemas, promove as competências sócio emocionais das crianças, alivia o stress das crianças e dos pais; melhora as competências parentais e melhora a relação entre pais e filhos (HE et al., 2024).

Pode-se realçar que a parentalidade consciente tem características que reforçam a saúde e desenvolvimento da criança e do jovem. Assim, a promoção de práticas da atenção plena na parentalidade tem impacto positivo em diferentes níveis; diminuem os problemas comportamentais e emocionais de pais e filhos; reduzem o stress parental e a reatividade dos pais; melhoram a parentalidade e a coparentalidade; aumentam os níveis gerais de *mindfulness* nos pais; promovem uma consciência plena nas interações entre pais e filhos; e diminuem relações tóxicas dos pais para com os filhos (BÖGELS; RESTIFO, 2014).

Desta forma, o objetivo deste estudo é identificar os benefícios da prática da parentalidade consciente na promoção do desenvolvimento infantil.

REFERENCIAL TEÓRICO

A Teoria dos Sistemas Ecológicos de Bronfenbrenner explica a influência do meio social no desenvolvimento das pessoas, defende que o ambiente em que crescemos afeta todas as dimensões da nossa vida. Assim, relacionada com o desenvolvimento infantil, esta teoria refere que o modo de ser das crianças muda de acordo com o contexto onde crescem, sendo o ambiente familiar determinante para o desenvolvimento da criança (BRONFENBRENNER, 1977). A teoria dos sistemas ecológicos sugere que a família é um ambiente interpessoal significativo que influencia o desenvolvimento individual, e a intimidade entre pais e filhos é uma importante variável dentro da mesma. A investigação tem demonstrado que a parentalidade consciente pode ter um efeito positivo na relação entre pais e filhos, ajuda os pais a aceitar e eliminar conflitos na relação pai-filho, e assim, promover um apoio emocional caloroso e uma comunicação afetuosa entre pais e filhos. Pais que praticam uma parentalidade consciente são muito bons a criar uma família acolhedora, proporcionam mais segurança aos seus filhos, capacitando-os para tomarem as suas próprias decisões, incentivam os seus filhos a vivenciar novas atividades e a experienciar com comportamentos diversos novas experiências que potenciam o seu desenvolvimento infantil (ZHANG; WANG, 2019; JANKOWSKA; GRALEWSKI, 2022).

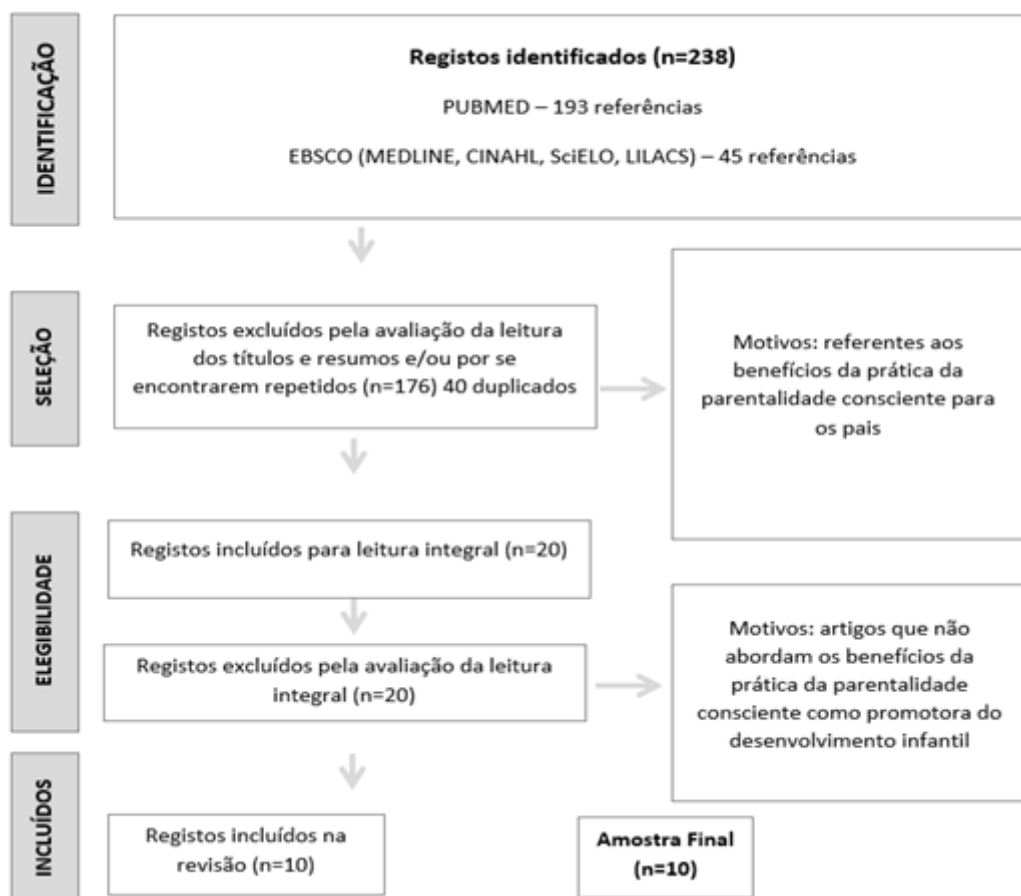
METODOLOGIA

Este capítulo resulta da realização de uma Revisão Integrativa da Literatura, segundo a metodologia proposta pelo *Joanna Briggs Institute* e de acordo com o PRISMA-SR. A questão de investigação teve como base o acrónimo PICo: Quais os benefícios da prática da parentalidade consciente (I) na promoção do desenvolvimento saudável (Co) da criança e do jovem (P)? A colheita de dados foi realizada em setembro e outubro de 2024, recorrendo à conjugação booleana [(Child* OR Young people) AND (Mindful Parenting) AND (Child Development)], nas plataformas virtuais EBSCO nas bases de dados MEDLINE complete, CINAHL complete, LILACS, SciELO e na PubMed. Os critérios de inclusão foram a data de publicação (últimos dez anos) e todo o tipo de artigos (estudos quantitativos e qualitativos) que abordam os benefícios da prática da parentalidade consciente na promoção do desenvolvimento infantil. Os critérios de exclusão foram: artigos que abordam outras práticas parentais que não a parentalidade consciente e artigos de revisão da literatura. As referências dentro dos artigos incluídos, também foram consideradas. Os artigos foram selecionados através da leitura do título e do resumo, e sempre que tal se revelou insuficiente, foi lido o texto integral do artigo. A análise, extração e síntese dos dados foi realizada por dois revisores de forma cega.

CONCLUSÃO

Dos 238 artigos inicialmente identificados, 10 cumpriram os critérios de elegibilidade (fluxograma prisma).

Figura 1 – Fluxograma PRISMA



Fonte: Fonte própria.

O resultados deste estudo, mostram-nos que a prática da parentalidade consciente traz vários benefícios para a saúde e desenvolvimento da criança e do jovem, como seja, o aumento do bem-estar da criança/jovem, menos problemas de internalização e externalização na criança/jovem, níveis mais baixos de sintomas de ansiedade e depressão na criança. As crianças sentem que têm valor intrínseco, que são vistos, reconhecidos e bem-vindos, amados e aceites pelo que são, aumentando assim a autoconfiança (GOUVEIA et al., 2016; MEDEIROS et al., 2016; MOREIRA; CANAVARRO, 2018; SHOREY; NG, 2021; FARLEY et al., 2024).

A prática da parentalidade consciente aumenta a capacidade de regulação emocional das crianças, aumentando a qualidade da relação pais-filhos e diminuindo a ansiedade e stress relacionado com o papel parental (HE, et al., 2025). O impacto positivo

da prática da parentalidade consciente no desenvolvimento infantil, estende-se ao domínio cognitivo, sendo que os pais que praticam parentalidade consciente têm crianças mais criativas, uma vez que estas são estimuladas pelos mesmos a desenvolver atenção plena em diferentes contexto e ambientes, em contacto com a natureza, durante as interações sociais, durante as atividades de vida diária, como caminhar, alimentar-se, etc, abrindo um leque de experiências que promove a resolução critica de problemas (HE, et al.,2024). A relação estabelecida entre pais e filhos nesta prática parental promove o aumento das competências socio emocionais das crianças que tem impacto positivo na sua vida a longo prazo enquanto adultos, contribuindo assim para o desenvolvimento do capital humano da sociedade em geral (GUARINI et al., 2022).

Crianças e jovens com uma relação segura com os pais relatam níveis elevados de bem-estar, qualidade de vida e satisfação com a vida, melhor autoestima, melhor regulação emocional, maior competência escolar e relações mais positivas com os seus pares (KERNS et al., 2015; O'CONNOR et al., 2014; PINTO et al., 2015).

Os profissionais de saúde e de outras áreas sociais, podem contribuir para o desenvolvimento do papel parental, estimulando a prática da parentalidade consciente, dando orientações para a implementação de cuidados de saúde físicos, promoção de um ambiente seguro, estabelecimento de relações seguras, treino da atenção plena e identificação das necessidades da criança/jovem e dos pais, pois estas práticas incrementam o saudável crescimento e desenvolvimento da criança e do jovem.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

- AROMATARIS, Edoardo; MUNN, Zachary. **JBIR Reviewer's Manual**. Joanna Briggs Institute [online]. 2020.
- BLACK, Maureen M., et al. Early childhood development coming of age: science through the life course. **The Lancet**, 2017, 389.10064: 77-90.
- BÖGELS, Susan; RESTIFO, Kathleen. **Mindful parenting: a guide for mental health practitioners**. New York: Springer Science & Business Media, 2014.
- BRONFENBRENNER, Urie. Toward an experimental ecology of human development. **American psychologist**, 1977, 32.7: 513.
- DUNCAN, Larissa G; COATSWORTH, J. Douglas; GREENBERG, Mark T. A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research, **Clinical child and family psychology review**, v.12, n.3, p. 255-270, 2009.

FARLEY, Robyn, et al. Mindful parenting group intervention for parents of children with anxiety disorders. **Child Psychiatry & Human Development**, 2024, 55.5: 1342-1353.

FRADE, Fátima, et al. A Parentalidade Mindful como prática parental: Análise de conceito. *A OBRA PRIMA: A ARTE DE CUIDAR NO INÍCIO DA VIDA*, 2021, 1: 240-255.

GOUVEIA, Maria João et al. Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting, **Mindfulness**, v. 7, n. 3, p. 700-712, 2016.

HE, Jiaojiao, et al. The impact of maternal mindful parenting on preschoolers' emotional regulation abilities: The mediating role of depression and the moderating role of the parent-child relationship. **Acta Psychologica**, 2025, 252: 104685.

HE, Jingyu, et al. The Influence of Mindful Parenting on Children's Creative Tendencies: The Chain Mediating Effect of Parent-Child Intimacy and Connectedness to Nature. **Behavioral Sciences**, 2024, 14.3: 223.

INTERNATIONAL COUNCIL OF NURSES. **Nurse Staffing Levels for Patient Safety and Workforce Safety**, *SPSC and ICN White Paper, Riyadh, Saudi Arabia*, 2019.

JANKOWSKA, Dorota Maria; GRALEWSKI, Jacek. The familial context of children's creativity: parenting styles and the climate for creativity in parent-child relationship. **Creativity Studies**, 2022, 15.1: 1-24-1-24.

MEDEIROS, Catarina et al. The indirect effect of the mindful parenting of mothers and fathers on the child's perceived well-being through the child's attachment to parents, **Mindfulness**, v. 7, n. 4, p. 916-927, 2016.

MOREIRA, Helena; CANAVARRO, Maria Cristina. Does the association between mindful parenting and adolescents' dispositional mindfulness depend on the levels of anxiety and depression symptomatology in mothers?, **Journal of Adolescence**, v. 68, p. 22-31, 2018.

PASSAQUINDICI, Ilenia, et al. Maternal dispositional mindfulness and mother-child relationship: The mediating role of emotional control during parenting. **Child: Care, Health and Development**, 2024, 50.3: e13264.

SHOREY, Shefaly; NG, Esperanza Debby. (2021). The efficacy of mindful parenting interventions: A systematic review and meta-analysis, **International Journal of Nursing Studies**, v. 121, p. 103996, 2021.

ZHANG, Wenjuan, et al. The mutual role of mindful parenting on parents' subjective well-being and young children's emotional regulation through reducing perceived parenting daily hassles. **Mindfulness**, 2022, 13.11: 2777-2787.

ZHANG, Wenjuan; WANG, Mingzhu; YING, Liuhua. Parental mindfulness and preschool children's emotion regulation: The role of mindful parenting and secure parent-child attachment. **Mindfulness**, 2019, 10: 2481-2491.