



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
ESCOLA DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA VIDA
MESTRADO PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

**RITUAIS FAMILIARES EM FAMÍLIAS
GEOGRAFICAMENTE DISTANTES: CONCEÇÕES DE
MÃES E PAIS**

Dissertação de Mestrado apresentada a provas públicas para a obtenção do grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde, orientada por Professora Doutora Teresa Mendes e Professora Doutora
Paula Paulino

Sandra Sofia Lopes Pinto

2023

www.ulusofona.pt

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
ESCOLA DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA VIDA
MESTRADO PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE**

RITUAIS FAMILIARES EM FAMÍLIAS GEOGRAFICAMENTE DISTANTES: CONCEÇÕES DE MÃES E PAIS

VERSÃO FINAL

Dissertação apresentada para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde no curso de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde conferido pela Universidade Lusófona de Lisboa, no dia 15 de fevereiro de 2024 perante o júri nomeado pelo Despacho de Nomeação N° 460/2023, de 16 de novembro de 2023 com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Bruno Faustino

Arguente: Prof^a. Doutora Bárbara Gonzalez

Orientadora Prof.^a Doutora Teresa Mendes

Este trabalho foi igualmente orientado por Prof^a.
Doutora Paula Paulino

Sandra Sofia Lopes Pinto

2023

Agradecimentos

Aos meus pais, por todo o apoio e por tornarem isto possível.

Ao meu namorado, Alexandre, por ser o meu melhor amigo e o meu maior suporte emocional, principalmente por toda a paciência, incentivo e amor diário. Obrigada por seres quem és.

Ao meu irmão Sérgio, à Melissa e ao Xavier pela importância que têm na minha vida.

À minha amiga de todas as horas, Adriana Zola, por todo o companheirismo e amparo.

À avó Dolores, por me guiar todos os dias e para sempre.

Um agradecimento à Professora Teresa Mendes pela dedicação exaustiva, encorajamento e assistência imprescindível.

Agradeço também à Professora Paula Paulino pela orientação e apoio essencial para a realização desta dissertação.

Grata à minha companheira e amiga Tayane pelo apoio e pela sua contribuição para a realização desta dissertação.

A todos os pais e mães que aceitaram fazer parte deste projeto.

Resumo

A migração em Portugal apresenta números crescentes nos últimos anos e apresenta várias implicações para as famílias. As famílias geograficamente distantes (FGD) estão sujeitas a desafios a nível da prática de coparentalidade, manutenção de relacionamentos à distância, ameaças à coesão familiar e implicações psicológicas tais como ansiedade e depressão. A prática de rituais familiares apresenta-se como um recurso no bem-estar da família e na sua coesão. O objetivo deste estudo é explorar as perceções de pais e de mães acerca da vivência e funções dos rituais familiares, em FGD; eventuais mudanças ao longo do tempo e explorar a compreensão do papel dos rituais na promoção da coesão e de uma relação coparental positiva. Realizou-se um estudo qualitativo transversal exploratório e foram aplicados questionários sociodemográficos e realizadas entrevistas semiestruturadas a uma amostra de 13 pais (6) e mães (7) que se encontrem na situação de FGD onde a mãe coabite com o/s filho/s no país de origem. Através da análise temática reflexiva (ATR) surgiram 3 temas (Vivências dos rituais familiares; Mudanças nos rituais ao longo do tempo e Funções percebidas dos rituais familiares) e 16 subtemas. Os resultados obtidos sugerem que os rituais são percecionados como celebrações familiares, férias e refeições em conjunto e promovem a criação de memórias, a comunicação e a coesão familiar. Ao longo do tempo denota-se a alteração de rituais que beneficiam a relação coparental. Percebe-se a diminuição de rituais nos ciclos de separação que poderá levar à diminuição da coesão. Este estudo contribuiu para compreensão dos rituais familiares enquanto um recurso para a manutenção da coesão familiar e da relação de coparentalidade nos ciclos separação- reunificação com FGD, assim como propicia uma melhor intervenção psicológica, facilitando a compreensão da vivência destas famílias, considerando as implicações psicológicas e desafiadora que estão sujeitas.

Palavras-chave: famílias geograficamente distantes; rituais familiares; coesão familiar; coparentalidade; pais e mães

Abstract

Migration in Portugal has been on the rise in recent years and has various implications for families. Geographically distant families (FGD) are subject to challenges in terms of co-parenting, maintaining long-distance relationships, threats to family cohesion and psychological implications such as anxiety and depression. The practice of family rituals is seen as a resource for family well-being and cohesion. The aim of this study is to explore the perceptions of fathers and mothers about the experience and functions of family rituals in FGD; possible changes over time and to explore the understanding of the role of rituals in promoting cohesion and a positive co-parenting relationship. An exploratory cross-sectional qualitative study was carried out and sociodemographic questionnaires and semi-structured interviews were administered to a sample of 13 fathers (6) and mothers (7) who are in a FGD situation where the mother lives with the children in the country of origin. Through the reflexive thematic analysis (ATR), 3 themes emerged (Experiences of family rituals; Changes in rituals over time and Perceived functions of family rituals) and 16 sub-themes. The results suggest that rituals are perceived as family celebrations, vacations and meals together and promote the creation of memories, communication and family cohesion. Over time, there has been a change in rituals that benefit the co-parenting relationship. There was a reduction in rituals during cycles of separation, which could lead to a reduction in cohesion. This study has contributed to understanding family rituals as a resource for maintaining family cohesion and the co-parenting relationship in separation-reunification cycles with FGD, as well as providing better psychological intervention, facilitating understanding of the experience of these families, considering the psychological implications and challenges to which they are subjected.

Keywords: geographically distant families; family rituals; family cohesion; co-parenting; mothers and fathers

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

AT	Análise Temática
ATR	Análise Temática Reflexiva
DP	Desvio Padrão
e.g.	<i>exempli grata</i> , por exemplo
FGD	Famílias Geograficamente Distantes
i.e.	isto é
M	Média
n	número

Índice

1.	Famílias geograficamente distantes.....	8
1.1.	Características, desafios e oportunidades	8
1.2.	Os ciclos de separação-reunificação familiar	9
1.3.	Desafios acrescidos para a coesão familiar e para a relação coparental.....	11
1.4.	Adaptação familiar em contextos de desafio: os modelos de resiliência familiar	13
1.5.	Rituais familiares	15
1.5.1.	Rituais familiares: características e funções	15
1.5.2.	Rituais familiares em famílias geograficamente distantes: um recurso (in)explorado	17
1.6.	O presente estudo: objetivos e pertinência	18
2.	Metodologia.....	19
2.1.	Participantes.....	19
2.2.	Procedimento	20
2.3.	Instrumentos	22
2.3.1.	Questionário sociodemográfico	22
2.3.2.	Entrevista semi-estruturada	22
2.4.	Plano de análise de dados	23
3.	Análise e discussão de resultados	25
4.	Referências Bibliográficas.....	36
5.	Anexos	43
5.1.	Anexo A.....	44
5.2.	Anexo B.....	46
5.3.	Anexo C.....	48
5.4.	Anexo D.....	51
5.5.	Anexo E	53

1. Famílias geograficamente distantes

1.1. Características, desafios e oportunidades

As famílias geograficamente distantes (FGD) são caracterizadas pela existência de dispersão geográfica de membros da família nuclear a curto, médio ou longo prazo, mas que apesar disto, tendem a focar-se na manutenção de relações familiares e sentimento de união (Carvajal, 2014). Este conceito engloba famílias separadas pela migração interna, que se caracteriza pela deslocação entre locais, neste caso dentro do mesmo país para cidades diferentes (Rocha-Trindade, 2010) ou separadas pela emigração de um dos membros para um país diferente. A emigração é um fenómeno que ocorre desde sempre, com um foco inicial em países como o Brasil, França, Suíça e Alemanha, no entanto, nos últimos anos existiu uma nova vaga de emigração a nível mundial (Ciama & Teletin, 2021). Em 2021 há registos de emigração de 61 mil portugueses com tendência a aumentar nos próximos anos (Pires et al., 2022).

Desde o início do século XX é visível a deslocação em massa da população portuguesa para as grandes metrópoles, Lisboa e Porto, em busca de novas oportunidades de carreira, justificando ainda grande parte das migrações internas, observando-se cada vez mais a desocupação das regiões interiores (Fonseca et al., 2021; Rocha-Trindade, 2010). Em 2011, cerca de 6,3% dos homens residiam fora do seu concelho (Fonseca et al., 2021). As migrações podem englobar toda a família, acarretando desafios específicos, no entanto, o foco principal deste estudo é referente às deslocações efetuadas apenas por um membro da família. Apesar dos dados apontados até agora não fazerem referência exclusiva às FGD, são importantes para representar os números significativos associados às migrações, números esses de que as FGD também fazem parte.

Entende-se que o grande motivo que leva à escolha desta configuração familiar é a busca de um trabalho que proporcione um salário mais favorável para garantir a estabilidade da família, principalmente em famílias com um nível socioeconómico mais baixo, ideia generalizada que se tornou marcante ao longo dos anos (Ciama & Teletin, 2021). No entanto, existem inúmeros casos onde os membros que migram poderão estar a perseguir uma oportunidade a nível da educação ou perspetiva das suas carreiras, sendo esta justificação maioritariamente apresentada por uma faixa etária mais jovem (Peixoto et al., 2021).

Os estudos referentes a este conceito atuam no sentido de perceber a relação que o indivíduo mantém, ou não, com o seu país/cidade de origem e com a sua família.

São apontadas implicações em várias vertentes da vida destas famílias, tais como manutenção de relações sociais e familiares à distância, preservação do casamento e relação de

(co)parentalidade, que será abordada mais à frente, uma vez que estas relações podem ficar comprometidas pela distância, eventual falta de comunicação e/ou diminuição da coesão (Marinho, 2021). A integração numa nova comunidade por parte do elemento migrado descreve-se como um fator stressante, uma vez que poderá existir a necessidade de recriar a sua identidade num novo contexto (Bacigalupe & Cámara, 2012). A separação física da família pode causar ainda o aumento de sintomatologia depressiva nos membros (Farber et al, 2020). A literatura mais recente refere que, quando um dos membros da família migra, existe um sentimento de luto ou perda ambígua, sendo que este deriva da separação e consequente falha na informação dentro das famílias, causando preocupação e sentimentos de dor (Solheim & Ballard, 2016).

A responsabilidade de ajuda monetária considera-se uma fonte de preocupação para o membro distante (Carvajal, 2014), apesar disso, pode ser considerado uma vantagem desta configuração familiar, uma vez que permite não só proporcionar um maior conforto e bem-estar à família, mas também criar melhor qualidade de vida e oportunidades para os filhos (Lima et al., 2012; Marinho, 2021). Além disso, alguns autores afirmam que este envio monetário ajuda a minimizar as mudanças sentidas com o afastamento da família, espelhando um sentimento de maior proximidade, comprometimento e responsabilidade para com os que ficaram para trás. A separação física poderá contribuir eventualmente para um reforço nos laços emocionais e afetivos, não obstante as inúmeras dificuldades acima mencionadas (Lima et al, 2012).

1.2. Os ciclos de separação-reunificação familiar

Em 1970, 1 em cada 10 famílias eram compostas por famílias monoparentais por circunstâncias temporárias, tais como as famílias de militares que vão em missão ou famílias que se separam por motivos de mudança de trabalho de um dos membros (Gladding, 2019). Estes períodos temporários de distância podem durar entre semanas até anos e que essa duração pode delinear a resposta dada perante as dificuldades associadas ao ciclo de vida destas famílias (Falicov, 2016; Gladding, 2019).

De acordo com DeVoe et al. (2020), as famílias de militares foram estudadas no sentido de entender os ciclos a que estão sujeitas, tendo em conta a sua composição monoparental temporária pela separação física da família e os desafios a que são expostos (Gladding, 2019), que se assemelha às FGD em estudo. Estas estão sujeitas a ciclos de separação e ciclos de reunificação, que podem ocorrer na família alargada quando a família nuclear migra em conjunto, ou, no caso do presente estudo, afetar a família nuclear com a separação da díade

conjugal e parento-filial, que se considera uma divisão significativa e com impacto na adaptação da família (Falicov, 2016).

Durante o período em que a família se encontra separada, a comunicação pode representar uma forma de conforto emocional para estas famílias (Pincus et al., 2001), assim como pode implicar algum stress e diminuição da ligação emocional caso exista alteração propositada na informação que é partilhada, normalmente em prol de proteger o outro de notícias stressantes (e.g. problemas de saúde) por estar longe e não conseguir intervir (Falicov, 2016).

Durante os ciclos de distância existe um maior uso das tecnologias e redes sociais para tentar manter uma comunicação assídua com o cônjuge e filhos (Madinou & Miller, 2012). Estudos revelam que nesta fase e através dos meios de comunicação os pais podem manter-se ligados emocionalmente à restante família, assim como contribuir para a manutenção das suas tarefas conjugais e parentais (Boia et al., 2018). Esta última pode ser feita através da realização de atividades práticas à distância, tal como ajuda nos trabalhos de casa. (Abel et al, 2020).

É previsível, no entanto, alguma instabilidade por parte dos cônjuges que ficam (e.g. dificuldades no ajustamento psicológico, no sono, ansiedade), que se poderá refletir no comportamento dos filhos (e.g. regressão, irritabilidade, agressividade, tristeza) (DeVoe et al, 2020). Durante esta fase estabelecem-se rotinas específicas que, para o cônjuge que fica com os filhos, se refletem em manter o bem-estar dos mesmos com o desafio da monoparentalidade, assim como continuar a sua rotina de trabalho. O membro que se desloca, acaba por se focar no seu trabalho, esforçando-se para manter a comunicação que se revela essencial nesta fase (Artico, 2003; DeVoe et al, 2020). No entanto, a literatura indica que, apesar da distância, o tempo acaba por se tornar um aliado destas famílias aquando da adaptação à nova realidade sendo possível dar continuidade, ou até mesmo melhorar a sua relação com o membro distante, através da comunicação frequente, por exemplo (Schmalzbauer, 2008).

Com o regresso deste membro da família dá-se conta de alteração a vários níveis, tais como os da conjugalidade, no sentido em que poderá levar a uma reaproximação do casal que se pode considerar a nova “lua de mel” (MacDermis, 2006). Estudos com famílias de militares revelam que no período de reunificação as famílias sentem entusiasmo e alívio pelo regresso do membro distante, mas que existem desafios associados, principalmente na parte da co(parentalidade) (Boia et al., 2018). Nesta fase dá-se a reorganização e renegociação dos papais parentais ao nível da divisão de tarefas e regulação emocional, assim como a relação com os filhos poderá ter de ser restabelecida considerando as alterações da rotina (Artico, 2003;

DeVoe et al., 2020). Ainda neste sentido, esta fase é percebida como a mais indutora de stress, uma vez que existe o processo dos membros se voltarem a adaptar à presença uns dos outros

(Van Breda, 1996). Existem técnicas terapêuticas cujo objetivo é auxiliar as famílias a reintegrar-se e baseiam-se na partilha de conhecimento associado a este ciclo de vida, por cada um dos membros da família, designadas de “narrativas de vida de recuperação” (Falicov, 2014)

Estes ciclos são marcados essencialmente pelo significado atribuído por todos os membros constituintes da família nuclear, uma vez que estes vão influenciar a forma como a família se adapta e reage (Falicov, 2016). Este autor afirma ainda que os significados podem variar entre positivo, associados a sentimentos de esperança ou negativo e estar associados a sentimento de abandono e poderá surgir uma fase de negação por ser considerado que os desafios são maiores que os benefícios que esta configuração familiar acarreta.

1.3. Desafios acrescidos para a coesão familiar e para a relação coparental

Tal como se pode verificar no tópico anterior, existem desafios específicos associados às FGD que parecem ter um impacto significativo na coesão familiar e na coparentalidade. Importa inicialmente compreender melhor cada uma destas dimensões, assim, a coesão familiar pode ser definida como a ligação emocional, partilha de objetivos pessoais, suporte e ajuda mútua que existe entre os membros da família (Fernandes, 2020). As variáveis mais associadas a este construto passam por: tempo; amizade; tomada de decisão, interesses mútuos e coligações (Olson, 2003). O apoio familiar que deriva da coesão demonstra vários benefícios quando associado à saúde física e mental das famílias (Rivera et al., 2008). A coesão familiar é considerada como um fator protetor perante situações stressantes, uma vez que é expectável uma promoção dos laços familiares e do apoio mútuo (Vidal de Haymes et al., 2011).

Através do Modelo Circumplexo do Sistema Conjugal e Familiar de Olson (2003), entende-se que a coesão é uma das dimensões nucleares do funcionamento familiar, conjuntamente com a adaptabilidade (sendo esta uma função importante na mudança do sistema familiar perante uma situação desafiante) e ainda a comunicação que tem o papel de facilitador das outras dimensões (Olson, 2003). Apesar disto, é uma das vertentes que pode estar comprometida pela distância e, aquando da eventual adulteração/omissão de informação e da sua possível diminuição, poderá existir um impacto na relação emocional da família (Falicov, 2016).

A dimensão da coesão familiar tem sido estudada como apresentando vários níveis: separado (coesão baixa/moderada); desmembrado (coesão imensamente baixa); ligado (coesão

moderada/alta) e emaranhado (coesão imensamente alta), o ideal será que exista um nível equilibrado de coesão que permita uma relação funcional entre os membros (Olson, 2003).

Um estudo de Baykara-Krumme e Fokkema (2019) revela que as díades geograficamente distantes se encontram numa posição de desvantagem comparativamente às coabitantes no que toca ao seu nível de coesão, uma vez que a distância é uma ameaça no sentido da diminuição do apoio e aconselhamento entre membros. Através disto, entende-se que a promoção desta dimensão em famílias à distância, sendo esta uma situação desafiante, é extremamente importante (Solheim & Ballard, 2016). Estudos revelam que a coesão familiar, especificamente nestas famílias, deve ser promovida de forma equilibrada no sentido de diminuir o stress, riscos sociais e psicológicos dos indivíduos (Haymes et al., 2011).

A dimensão da coparentalidade, também associada a desafios extra nesta confirmação familiar (Boia et al., 2018), considera-se um subsistema autónomo e dinâmico, independente da relação conjugal e que consiste no envolvimento dos pais, de forma simultânea e bilateral, nas deliberações referentes aos cuidados da criança (Lamela & Figueiredo, 2016). Os mesmos autores indicam que este sistema envolve coordenação entre os dois adultos que são responsáveis por todas as tomadas de decisão associadas ao bem-estar, à sua vida pessoal e escolar dos filhos e que se estende muito para além da divisão de tarefas. Tipicamente, a coparentalidade é posta em prática por pais que vivem na mesma casa, no entanto, existem diversas situações não tradicionais em que pode ocorrer quando as famílias estão separadas fisicamente (DeVoe et al., 2020) tal como é o caso da migração e de outras situações (e.g. famílias de militares, pais divorciados, famílias em que um dos pais está a cumprir pena de prisão) que poderá afetar esta relação. Para além disto, a relação pode ser afetada pela díade em si, ou seja, a forma como cada um dos pais se comporta individualmente e expõem os seus pensamentos e sentimentos vai influenciar a sua cooperação na resolução de problemas, assim como a relação com o/s filho(s) (Han et al., 2023).

De acordo com a Modelo Ecológico de Feinberg (2003), a coparentalidade poderá assentar em quatro dimensões: acordo/desacordo das práticas parentais, que se foca na equivalência de valores dos pais referentes à educação e decisões sobre os filhos; divisão das tarefas referentes aos filhos consiste na forma como os pais percecionam a divisão destas como justas; suporte/boicote do papel parental está associado ao reconhecimento mútuo do papel coparental ou, por outro lado, à disputa e crítica do mesmo e por último, a gestão partilhada das relações familiares é referente ao comportamento que os pais têm entre si e o comportando de ambos perante os filhos (Lamela et al., 2010; Han et al., 2023). Existem vários

domínios desta relação que assentam na aliança coparental, uma vez que as dinâmicas coparentais recíprocas estão correlacionadas a um ajustamento psicológico positivo das crianças/adolescente, assim como satisfação com a vida e relações de vinculação seguras (Lamela et al., 2016, DeVoe, 2020).

Estudos realizados por DeVoe et al. (2020) revelam que existem grandes dificuldades dos pais geograficamente distantes na manutenção do envolvimento ativo das funções coparentais. Uma das limitações que o pai migrante pode sentir é a falta de comunicação com os filhos e com o companheiro que fica no país/cidade de origem, sendo que este tem o poder de limitar o acesso à informação relativamente aos filhos e, como consequência, diminuir o papel coparental e a coesão familiar (Falicov, 2016).

Neste sentido, a monoparentalidade é um desafio não normativo relatado por grande parte das FGD, tendo em conta a ausência de um dos pais por um período considerável de tempo, o que aumenta a responsabilidade e a sobrecarga do outro elemento da díade (DeVoe et al., 2020; Schuler & Dias, 2016). A falta de interação quotidiana pode então ser considerada um desafio não normativo vivenciado pelas FGD, uma vez que condiciona a relação pai-filhos podendo conduzir a consequências emocionais das crianças (Bernhard et al., 2009; Favez et al., 2022 Marinho, 2021).

Vários pais relatam que, após o processo de separação da família, sentem o rompimento do padrão tradicional de parentalidade e poderão variar entre o autoritarismo e permissividade (Lima, 2012). Esta última poderá resultar em insegurança por parte das crianças, sentimentos de abandono e/ou negação de autoridade (Lima, 2012). A falta de obediência aos progenitores, assim como a indisciplina, é algo que se pode considerar normativo na faixa etária dos adolescentes (Agostinho, 2009; Oliveira & Pais, 2010). No entanto, este desafio normativo acaba por ser acentuado com a distância, o que pode evidenciar problemas e desafios já existentes (Lima et al., 2012). O período de reunificação demonstra-se ambíguo naquilo que é a relação co(parental) pois, tal como já referido, é associado a sentimentos de alívio, mas também uma reestruturação familiar (Blankenship et al., 2023). Considerando as implicações e desafios que a distância apresenta nestas duas dimensões é possível afirmar que a distância é tida como um fator de stress familiar uma vez que afetam a família como um todo.

1.4. Adaptação familiar em contextos de desafio: os modelos de resiliência familiar

A resiliência familiar caracteriza-se como a capacidade que esta, em conjunto, apresenta perante situações desafiantes e adversas (e.g., distância) (Walsh, 2021). Entende-se que situações de crise prolongadas têm um impacto no núcleo familiar e a resposta dada é

fundamental para a sua resiliência, influenciando a adaptação e impactando ainda os seus relacionamentos e a sua perspetiva como um todo (Walsh, 2021). Apesar de muitas famílias serem expostas a eventos traumáticos ou muito conturbados, as perspetivas de resiliências apostam que todas conseguem atingir uma forma de contornar o caminho não adaptativo mais provável (Walsh, 2021). Os desafios percebidos podem envolver não só a perda de relações, mas também a função que essa representava (e.g perda de um cuidador), assim como a perda de esperança no futuro, neste sentido, os processos de resiliência promovem o melhor ajustamento das famílias a essas crises (Walsh, 2021).

O presente Modelo de Resiliência Familiar de Walsh (2021) identifica então nove processos que facilitam e promovem a resiliência. Estes encaixam em três dimensões: sistemas de crenças compartilhadas, que engloba: 1. Dar um significado à adversidade, que se caracteriza por normalizar e contextualizar o fator de stress, olhar para o desafio como significativo, ter expectativas futuras, entre outros; 2. Olhar positivo compreende ter uma perspetiva esperançosa e otimista na superação do desafio e uma iniciativa ativa; 3. Transcendência e espiritualidade implica ter um propósito, fé e transformação após desafios. Uma outra dimensão: processos organizacionais, incorpora: 4. Flexibilidade, que promove recuperar e reorganizar após adversidades; 5. Conectividade implica apoio entre os membros da família e respeito mútuo; 6. Mobilidade de recursos sociais e económicos, ou seja, apoios externos à família para segurança financeira. E, por fim, a última dimensão: Processos de comunicação e de resolução de problemas, inclui: 7. Clareza, partilha de informações de forma perceptível 8. Compartilhamento emocional aberto consiste em partilhar de forma sincera assuntos positivos e negativos e 9. Resolução colaborativa de problemas inclui tomar decisões de forma conjunta e negociada, assim como focar nos objetivos passo a passo (Walsh, 2021).

É possível entender que estas dimensões se influenciam mutuamente entre si e dentro dos seus níveis, ou seja, os significados e processos de luto partilhados contribuem para a clareza da comunicação entre os membros, a partilha emocional e a resolução de problemas, assim como a comunicação eficaz facilita a criação de significados. A autora deste modelo explica que estes processos abarcam recursos que podem ser utilizados no seu núcleo e no ambiente social e podem variar de família para família consoante os seus desafios e objetivos. Os processos acima mencionados são facilitados pela realização de rituais oportunos e pertinentes assim como pelo investimento nas relações e atividades familiares, mantendo as ligações (Walsh, 2021).

Um dos recursos a nível do comportamento passa então pela realização de rituais familiares (Li, 2018), assim como trabalhar para a coesão familiar, que se caracteriza como um aspeto essencial na relação familiar, principalmente quando há acordo no seu equilíbrio (Patterson, 2002). Este tópico parece ser coerente com o modelo de Walsh (2021), referindo que o significado atribuído (e.g. à separação geográfica) e a forma como a encaram, ao ser semelhante, poderá tornar a resposta menos ambígua e mais coesa (Patterson, 2002).

1.5. Rituais Familiares

1.5.1. Rituais familiares: características e funções

Os rituais familiares consideram-se um conceito desafiante de definir, uma vez que são comportamentos e ações carregadas de símbolos e significados atribuídos por cada família que os pratica. Assim, um ritual pode ser qualquer atividade que uma família, em conjunto, decidiu que de alguma forma contribui para a sua identidade (Crespo, 2011).

Apesar do desafio que é elucidá-los de forma teórica, na prática os rituais podem ser mais facilmente compreendidos e identificados. Wolin e Bennett (1984) propõem a existência de três tipos de rituais nas famílias que contribuem para a sua identidade, entre eles as celebrações familiares (e.g., Natal, Páscoa e outras celebrações religiosas anuais), tradições mais características da família (e.g., casamentos, funerais, férias em conjunto, aniversários) e ainda interações padrão entre os membros presentes no seu quotidiano (e.g., cumprimentos, despedidas, hora da refeição). Os rituais podem estar presentes em atividades diárias e privadas da família nuclear, tal como um jantar em conjunto e pode, em certas situações, incluir a família alargada, quando decorrem situações como um casamento, aniversários ou funerais (Tonhati, 2018). São considerados uma forma de comunicação com significado atribuído que proporciona à família um sentimento de satisfação e é possível que estes sejam identificados através de seis particularidades: repetição, atribuição de um significado, ordem da realização, significado social e, por fim, estilo de apresentação evocativo (Rappaport, 1971; Viere, 2011).

Os rituais familiares diferenciam-se de rotinas no sentido em que estas últimas não dispõem de significados inerentes, são comportamentos realizados por necessidade e não por vontade, no entanto, podem ganhar o título de rituais ao longo do tempo, tornando-se duradouros (Fiese et al., 2002; Viere, 2011). Existem três dimensões que permitem distinguir estes conceitos: investimento, comunicação e continuidade (Fiese et al., 2002). Relativamente ao investimento dos rituais familiares, está inerente afetividade na sua execução e sensação de que a realização da mesma tem um significado coletivo, enquanto nas rotinas é algo realizado no momento, sem espaço para reflexão posterior. No que toca à comunicação, existe simbologia

e identidade da família, por outro lado, nas rotinas a comunicação é apenas útil para partilhar o que tem de ser feito. Por fim, nos rituais há o propósito de existir continuidade nas gerações seguintes de forma a manter a identidade, enquanto nas rotinas não se encontra essa necessidade (Fiese et al., 2002).

Considerando que cada família tem a possibilidade de criar os seus rituais, é concebível que estes se realizem em dias diferentes em vários agregados, no entanto, existem celebrações que se praticam na mesma altura e proporcionam comportamentos semelhantes a várias famílias em todo o mundo (e.g. Natal), mesmo que não vivam os rituais de forma tão intensa no seu dia-a-dia (Tonhati, 2018). Os rituais poderão marcar especificidades das famílias, considerando o significado que estão por detrás destas práticas dando acesso, de certa forma, à sua identidade e intimidade (Tonhati, 2018). Diversos autores defendem, no entanto, a existência de alguma ambiguidade no significado que dão a certos rituais, uma vez que as transições apresentam, muitas vezes, vantagens e desvantagens (e.g. casamento está associado a uma etapa positiva de transição normativa, mas está também associada à sensação de perda de um membro da família nuclear e adição de um novo membro na família) (Tonhati, 2018; Roberts, 1988).

Associados ao bem-estar familiar, os rituais promovem um ambiente positivo e fomentam a coesão familiar. Esta relação caracteriza-se como bidirecional, uma vez que se influenciam mutuamente, ou seja, uma família coesa terá maior probabilidade de se dedicar aos rituais familiares e, uma família que invista nesta tarefa apresentará maior coesão e estabilidade (Crespo, 2011; Fernandes, 2020; Santos et al., 2012). É perceptível a existência de ameaças à coesão familiar se os rituais forem interrompidos uma vez que estes promovem a comunicação e apoio familiar, associado à partilha de significado inerente à sua prática, assim, quando mantidos durante períodos consideráveis de tempo, nota-se a existência de menos conflitos familiares (Santos et al., 2012).

As suas funções são então muito associadas à proximidade que proporcionam aos membros da família que os praticam, assim como promovem a coesão em relações mais específicas, tal como a conjugal (Crespo, 2011) e ainda relação parental (Abel et al., 2020). Além disto, possibilitam a reflexão sobre vários assuntos e ainda promovem a criação de memórias (Crespo, 2011). Uma das funções mais apontadas é a sua vertente protetora em momentos de stress adicional e continuado, na medida em que facilita a preservação da harmonia familiar durante ciclos de crise (Fiese, 2006).

Relativamente à parentalidade, os rituais familiares aparentam ter uma função importante na medida em que se observam variações em habilidades linguísticas, sociais e

comportamentais e de saúde mental de crianças, associados à criação de rituais e interação pais-filho (Fiese & Spagnola, 2007). É possível que os pais se sintam mais satisfeitos e eficientes no seu papel através do envolvimento e investimento disponibilizado para estas práticas, o que leva a mais suporte e maior significado atribuído ao tempo despendido com os filhos e com o cônjuge (Mendes et al., 2018). Na fase de vida com crianças pequenas existe uma mudança radical nas rotinas a que o casal estava habituado, isto faz com que o casal possa dedicar menos tempo aos rituais familiares, justificado pelo tempo que demora estabelecer uma rotina previsível, no entanto, é a partir desta fase que os pais iniciam a jornada de implementar os rituais na vida das crianças (Crespo, 2011).

1.5.2. Rituais familiares em famílias geograficamente distantes: um recurso (in)explorado

Os rituais familiares podem ser considerados essenciais para a manutenção de relacionamentos em períodos de stress acrescido (Fiese et al., 1993), como é o caso das FGD pelas várias implicações a nível conjugal, (co)parental e na família como um todo (DeVoe et al., 2020; Lima et al., 2012; Moreira, 2016), neste sentido a sua prática pode ser considerada facilitadora desses mesmos períodos de crise (Pinto & Ribeiro, 2010). Sendo a separação física de uma família considerada um fator de stress marcante, pode-se afirmar que os rituais familiares aparentam ter um papel de peso na manutenção das relações familiares nos ciclos separação-reunificação, considerando os desafios associados já explorados.

Estas famílias estão perante limitações na realização de rituais familiares, uma vez que não se encontram juntas fisicamente, no entanto, esta distância parece aumentar o significado que é dado a alguns rituais (Li, 2018).

Denota-se a importância da prática dos rituais familiares independentemente da distância com o propósito de manter a coesão da família, promovendo a inclusão do membro migrado na rotina da família com mais facilidade nos períodos de reunificação (DeVoe et al., 2020). A prática de rituais à distância veio a tornar-se mais exequível através das redes sociais, permitindo uma comunicação mais assídua e recriação dos mesmos, que antes se realizavam presencialmente (Abel et al, 2021). São vários os meios de comunicação utilizados neste sentido (e.g. chamadas de vídeo e áudio, envio de vídeos e fotos por diversas redes sociais) e que se consideram uma oportunidade de manter as relações familiares (e.g. parental), os rituais, a comunicação e, consequentemente a identidade familiar e a sua coesão, apesar de não substituírem a interação presencial (Cabalquinto, 2018; Ohashi et al., 2017).

Os rituais são considerados uma ferramenta essencial na promoção de coesão familiar, principalmente perante desafios externos (Li, 2018). Isto poderá ser justificado pelo envolvimento e investimento emocional que está subjacente à prática dos rituais e como isto leva a um maior sentimento de proximidade e comprometimento entre a família (Mendes et al., 2018). Com a migração de um dos membros, é expectável que possa existir uma quebra dos rituais familiares considerando a distância física (Bacigalupe & Cámara, 2012), no entanto, na literatura não foram encontrados dados específicos sobre quais os rituais perdidos de forma permanente/diminuição e/ou criação de novos rituais familiares durante os ciclos de separação-reunificação e as eventuais implicações que isso poderá ter nas relações familiares em FGD.

1.6. O presente estudo: objetivos e pertinência

Vários estudos demonstram a importância dos rituais familiares como um fator protetor em situações de stress familiar (Crespo et al., 2013; Fiese, 2002), inclusivamente em doenças crónicas (Santos et al., 2018), mas poucos estudos parecem explorar os rituais como um recurso das FGD, comparativamente aos estudos que se focam nas dificuldades associadas a estas famílias (DeVoe et al., 2020; Schuler & Dias, 2016)

Considerando as limitações e riscos adicionais a que as FGD estão sujeitas a vários níveis, nomeadamente a possível quebra na coesão familiar e no papel coparental (Baykara-Krumme e Fokkema, 2019; DeVoe et al., 2020; Solheim & Ballard, 2016) e tendo em conta a importância destes conceitos para o ajustamento psicológico e desenvolvimento das crianças (Lamela et al., 2010), observa-se então que existem lacunas na literatura sobre a compreensão das características e funções dos rituais familiares nas FGD orientada para a identificação de forças familiares, e sobre o seu papel como um recurso na relação coparental e na coesão familiar ao longo do tempo.

Assim, o principal objetivo deste estudo, que se insere no âmbito da psicologia da família, é explorar as perceções de pais e de mães acerca da vivência e funções dos rituais familiares, em contextos familiares em que o pai está a maior parte do tempo longe de casa. Mais especificamente pretende-se explorar a compreensão dos pais e mães acerca do papel dos rituais familiares na promoção da coesão familiar e de uma relação coparental positiva.

Perguntas de investigação:

1. Como são vividos os rituais familiares e como são percebidas as suas funções, em famílias em um dos pais está a maior parte do tempo longe de casa, tendo por base as perceções de pais e por mães?

2. Na perspetiva de pais e de mães, a forma como os rituais familiares são vividos e as suas funções percebidas, tem mudado ao longo do tempo no geral e nos períodos de separação-reunificação em particular?
3. Quais as perspetivas de mães e de pais sobre o contributo dos rituais familiares para a coesão familiar e para a qualidade da relação coparental?

2. Metodologia

2.1. Participantes

Os participantes da presente investigação são pais e mães, em situação de FGD. O estudo não tinha como carácter obrigatório a participação dos dois membros do mesmo casal, pelo que, na sua maioria, os participantes são mães e pais não pertencentes necessariamente à mesma díade. Os critérios de inclusão da amostra incluem: a) ter pelo menos um filho até aos 18 anos coabitante com a mãe; b) estar casado ou união de facto com a mãe/pai dos filhos b) um dos membros do casal estar distante da família a maior parte do tempo, em situação de migrante interno ou no estrangeiro; d) na maior parte dos dias o pai não vive no agregado familiar nuclear, mas existirem períodos de reunificação familiar: e) a residência do agregado familiar de origem é em Portugal. Relativamente aos critérios de exclusão cita-se: a) não compreender a língua portuguesa.

Foi desenvolvido um site associado ao projeto denominado “*StayConnected*” que engloba três estudos, um deles com uma abordagem quantitativa e outros dois estudos qualitativos, incluindo o presente. Apesar dos estudos apresentarem objetivos diferentes, o projeto tinha em comum o objetivo de explorar a vertente da psicologia da família em contexto geograficamente distante. Esta primeira fase realizou-se no final de abril. Foram disponibilizadas formas de contacto com a equipa de investigação, incluindo a indicação de um email, que permitiam a participação nos três estudos associados ao projeto.

A amostra é composta por 13 participantes entre os quais 7 são mulheres e 5 são homens. Em relação às mulheres, estas apresentam idades compreendidas entre os 38 e os 52 anos. A idade dos homens varia entre os 33 e os 52 anos. A maioria dos participantes, incluindo todos os homens migrados, trabalham por conta de outrem ($n = 6, 46,1\%$) e têm habilitações literárias equivalentes ao ensino superior (licenciatura) ($n = 7, 53,84\%$). As mulheres têm em média 1,29 filhos ($DP = 0,45$), já os homens, têm em média 1,67 filhos ($DP = 0,83$) menores de idade. Os homens encontram-se neste formato familiar em média, há 7 anos ($M = 84,5$ meses, $DP = 63,94$) e as mulheres, em média, há 6 anos ($M = 68,57$ meses, $DP = 46,31$). Importa ainda referir que destes 13 participantes, 11 famílias encontram-se em situação de emigração

(84,61%) e 2 em situação de migração em território nacional (15,38%). As características sociodemográficas dos participantes encontram-se descritas na tabela 1.

Tabela 1

Características Sociodemográficas da Amostra

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Género			
Homem	6		
Mulher	7		
Orientação sexual			
Heterossexual	13		
Nacionalidade			
Portuguesa	13		
Idade			
Homens		44,33	6,13
Mulheres		46,4	4,31
Escolaridade			
Ensino básico	3		
Ensino secundário	3		
Licenciatura	7		
Estatuto conjugal			
Casado/a	12		
União de facto	1		
Situação profissional			
Trabalhador/a por conta de outrem	11		
Desempregado/a	2		

2.2. Procedimentos

O presente estudo desenvolve-se no âmbito da investigação qualitativa transversal de carácter exploratório.

A informação relativa ao estudo foi aprovada pela Comissão de Ética da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa no dia 15 de março de 2023. Os participantes tiveram acesso ao consentimento informado (anexo A) no qual constam os objetivos do estudo, os critérios de inclusão e exclusão e o esclarecimento sobre o carácter voluntário da participação.

Foram disponibilizados os contactos das investigadoras para esclarecimento de possíveis dúvidas. O anonimato dos dados foi assegurado, sendo que apenas os responsáveis pelo projeto têm acesso aos mesmos.

No presente estudo foram utilizados diferentes meios e métodos para a recolha dos dados e constituição da amostra, desenvolveram-se meios para divulgação (e.g. redes sociais e site associado ao projeto) e foram realizados contactos personalizados e diretos com entidades e empresas que poderiam facilitar o acesso à amostra. Estes serão explorados de forma individual e detalhada de seguida.

Foi utilizado um método de amostragem de conveniência e de bola de neve. Considera-se necessária a recolha por bola de neve, com o intuito de encontrar a amostra correspondente aos critérios de inclusão, no menor tempo possível (Naderifar et al., 2017). A adequabilidade deste método aos objetivos do estudo prende-se no facto da presente amostra, ao partilhar o estudo, apresentar uma maior possibilidade de alcançar outras pessoas numa situação semelhante. Apesar dos estudos qualitativos, considerando os constrangimentos de tempo e recursos, apresentarem normalmente uma amostra menor comparativamente aos estudos quantitativos, a amostra por conveniência considera-se vantajosa pela facilidade em contactar com a amostra desejada, apesar de ser mais desafiante pela sua especificidade (Marotti et al., 2008). O processo de amostragem caracteriza-se como não probabilístico, uma vez que a amostra não é recolhida de forma aleatória, mas sim com base em características específicas e critérios mais particulares (Marotti et al., 2008).

Foi criado um *website* através da plataforma de *websites* do *Google* com apresentação e informações relativas aos diversos estudos pertencentes ao projeto “*StayConnected*” (e.g., objetivos; critérios de inclusão e exclusão; informações relativas à equipa de investigação; consentimento informado). Para facilitar o processo de contacto com os indivíduos interessados em participar no estudo, foi criado um *Qualtrics*, cujo *link* era disponibilizado no *website* em questão. O *Qualtrics* fornecia de igual forma todas as informações referentes ao estudo, assim como o consentimento informado que, depois de aceite, levava os participantes a deixar o seu contacto para que, posteriormente, pudessem ser marcadas as entrevistas. Adicionalmente, procedeu-se a contactados telefónicos e via *email* a 8 empresas de transportadoras (p.e. Luís Simões; Transpascoal; Transportes Central Pombalense; Teixeira Duarte; Lusocargo) uma vez que, dada a natureza da atividade desenvolvida, os seus colaboradores desempenham funções de motoristas, o que, regra geral, implica permanecer períodos fora do país/cidade de origem, cumprindo critérios fundamentais à participação no estudo. Foram ainda contactadas 2

entidades que têm como objetivo dar apoio à comunidade portuguesa que se encontra emigrada (Programa Regressar; Balcão do Emigrante). Estas entidades foram inicialmente contactadas no mês de abril e os contactos reforçaram-se cerca de 3 vezes a cada uma até ao mês de junho. Estes contactos tinham como objetivo a divulgação do presente estudo por parte das entidades de modo a obter a participação voluntária dos colaboradores, caso cumprissem todos os critérios pretendidos. Procedeu-se à criação de páginas de *Facebook* e *Instagram*, de forma a que o estudo pudesse ser partilhado com mais rapidez e atingisse o maior número de pessoas possível. As publicações realizadas nestas páginas continham posters e imagens que procuraram apresentar de forma clara e apelativa a informação necessária à compreensão do estudo e do processo referente à participação (Anexo E).

Após o desenvolvimento do guião da entrevista foi realizado um estudo piloto com indivíduos com características idênticas à população alvo, com o objetivo de garantir a adequabilidade e entendimento das questões formuladas, bem como o tempo de resposta. As entrevistas foram realizadas *online*, maioritariamente via *Zoom* e outras plataformas semelhantes adaptadas às necessidades e constrangimentos dos entrevistados (e.g. chamada de voz; *Facetime*; *Messenger* e *Whatsapp*). As entrevistas tiveram a duração média de 1 hora.

O processo supracitado, incluindo a preparação de materiais para divulgação, contactos com potencial amostra, agendamento das entrevistas e condução das mesmas teve início em fevereiro e finalizou em julho do presente ano, tendo uma duração aproximada de 5 meses.

2.3. Instrumentos

2.3.1. Questionário Sociodemográfico

Para a recolha de informações sociodemográficas foi aplicado aos participantes um questionário com os seguintes temas: idade; género; nacionalidade; habilitações literárias; situação profissional; duração da configuração familiar geograficamente distante; duração da relação atual com o cônjuge; estatuto conjugal e número de filhos entre a díade. A recolha destes dados precedeu a realização das entrevistas. As perguntas específicas podem ser consultadas no anexo B.

2.3.2 Entrevista semiestruturada

A recolha de dados qualitativos foi realizada através de entrevistas semiestruturadas às mães e pais em situação de FGD. Esta forma configura-se apropriada ao estudo considerando que permite a criação de um guião personalizado proporcionando uma exploração detalhada dos objetivos. A vertente semiestruturada da entrevista viabiliza a possibilidade de mudar o rumo da mesma permitindo aprofundar de forma diferentes alguns temas e respostas que surjam

do decorrer do processo (Hutz et al., 2015). A adequação da metodologia aplicada ao contexto de famílias justifica-se pela recolha de informação multidimensional de vários participantes, de forma mais flexível, permitindo considerar e descrever experiências individuais e coletivas, assim como compreender e aprofundar os significados subjacentes às mesmas (Böing et al., 2008).

O guião das entrevistas (Anexo C) foi desenvolvido de forma prévia para atingir o propósito pretendido e foi utilizado nos dois estudos qualitativos do projeto global, tendo sido construído com base nos seguintes blocos de perguntas: apresentação dos objetivos da presente investigação; averiguar as causas da migração; explorar as representações de como é ser uma família à distância; abordar a comunicação na família; explorar os períodos de reunificação associados à regularidade, satisfação, desafios e vantagens; analisar as perceções sobre coparentalidade, satisfação associada às equipas coparentais e fatores que influenciam a qualidade da relação coparental; analisar perceções sobre a coesão da família desta configuração familiar em particular, assim como possíveis desafios e recursos; identificação dos rituais familiares, assim como o significado atribuído à sua prática à distância e histórico dos mesmos (mudanças eventuais no tipo de rituais realizados, significado atribuído aos mesmos); e por fim, compreender as perceções face ao futuro do indivíduo e da família. Para efeitos da presente investigação, foram analisados os blocos relativos aos temas da comunicação; ciclos de separação-reunificação; coparentalidade; coesão da família e rituais familiares.

As entrevistas foram realizadas individualmente, com uma duração média de 44,4 minutos para as mães e uma média de 51,1 minutos para as entrevistas com os pais. O processo de recolha de dados relativo à realização das entrevistas e questionários sociodemográficos iniciou em maio e findou em agosto, ou seja, teve uma duração média de 3 meses.

2.4. Plano de análise de dados

Os dados recolhidos a partir das entrevistas foram analisados através da análise temática (AT) (Braun & Clarke, 2006). Este é um método de análise qualitativa que permite analisar, identificar e relatar padrões de resposta, organizando-os e descrevendo-os. Destaca-se de outros métodos de análise qualitativos (e.g. *grounded theory*) uma vez que não está limitada a uma fundamentação teórica para a produção de dados e distingue-se ainda pela forma como os dados são analisados e pela apresentação dos resultados (Braun & Clarke, 2006; Vaismoridi & Snelgrove, 2019).

No enquadramento desta metodologia optou-se por uma análise temática reflexiva (ATR) que se caracteriza pela sua vertente interpretativa e que permitem ao investigador codificar os dados recolhidos de forma sistemática e descobrir padrões e agrupamento dos mesmos, descrevendo de forma detalhada o conteúdo que foi adquirido e refletindo sobre o significado inerente (Vaismoradi et al., 2016; Byrne, 2022). As autoras Braun e Clarke, em 2019, referem que a ATR se destaca pelo papel fundamental do investigador na interpretação dos dados com base nos mesmos, na teoria e nas suas habilidades. Estas autoras afirmam ainda que os temas não são predefinidos para encontrar códigos, uma vez que estes surgem através da organização dos códigos que o investigador interpreta.

No presente estudo, esta interpretação foi dedutiva, uma vez que foi conduzida com base em objetivos específicos e teoria pré-existente, consistindo, segundo Byrne (2021), numa “*interpretação* teoricamente informada do investigador” (p.1396) e ainda indutiva, considerando que foram analisados dados que surgiram sem influencia de uma teoria prévia subjacente. A codificação dos dados foi realizada de forma semântica e latente, no sentido em que se procedeu por um lado, a uma análise descritiva dos dados obtidos, e por outro, foram identificados conteúdos e ideias subjacentes ao discurso dos participantes, o que proporciona uma interpretação mais rica e promotora de mais relações entre os temas e códigos (Braun & Clarke, 2022 Braun & Clarke, 2023).

Mais especificamente, este processo foi realizado através de um processo com cinco fases fundamentais: 1) Familiarização com os dados: a fase inicial que proporciona aos investigadores a possibilidade de explorar os dados obtidos quando ainda estão em bruto, esta aproximação dos dados leva a maior facilidade aquando da identificação de temas que vão ao encontro de objetivos já definidos; 2) Codificação dos dados: a fase que pretende rotular excertos do texto que apresentam significado e importância para responder aos objetivos de investigação. Estas palavras e/ou frases são codificadas, recebendo uma descrição de forma a que se agrupem através de uma ideia comum; 3) Gerar temas: consiste em identificar os códigos mais gerais e abrangentes, classificando-os como temas e, associado a estes, existem os códigos de nível inferior que serão classificados como subtemas, existindo uma hierarquia que contribui para a melhor compreensão das relações e significado entre os dados; 4) Revisão dos temas: esta etapa tem como objetivo garantir que todos os temas estão organizados da melhor forma e identificação de algum tipo de incongruência, garantindo a melhor análise possível e 5) Redigir o relatório final com base dos dados obtidos e analisados anteriormente que possibilita retirar

conclusões e responder aos objetivos do estudo (Braun & Clarke, 2022; Vaismoradi et al., 2016).

As fases da ATR caracterizam-se como um processo de carácter dinâmico, dado que a análise de dados necessita de múltiplas revisões o que implica modificações ao longo de todo o processo, até ao desenvolvimento do produto final e esta técnica é apontada como bastante útil no contexto de investigação qualitativa, possibilitando uma interpretação detalhada. (Braun & Clarke, 2022)

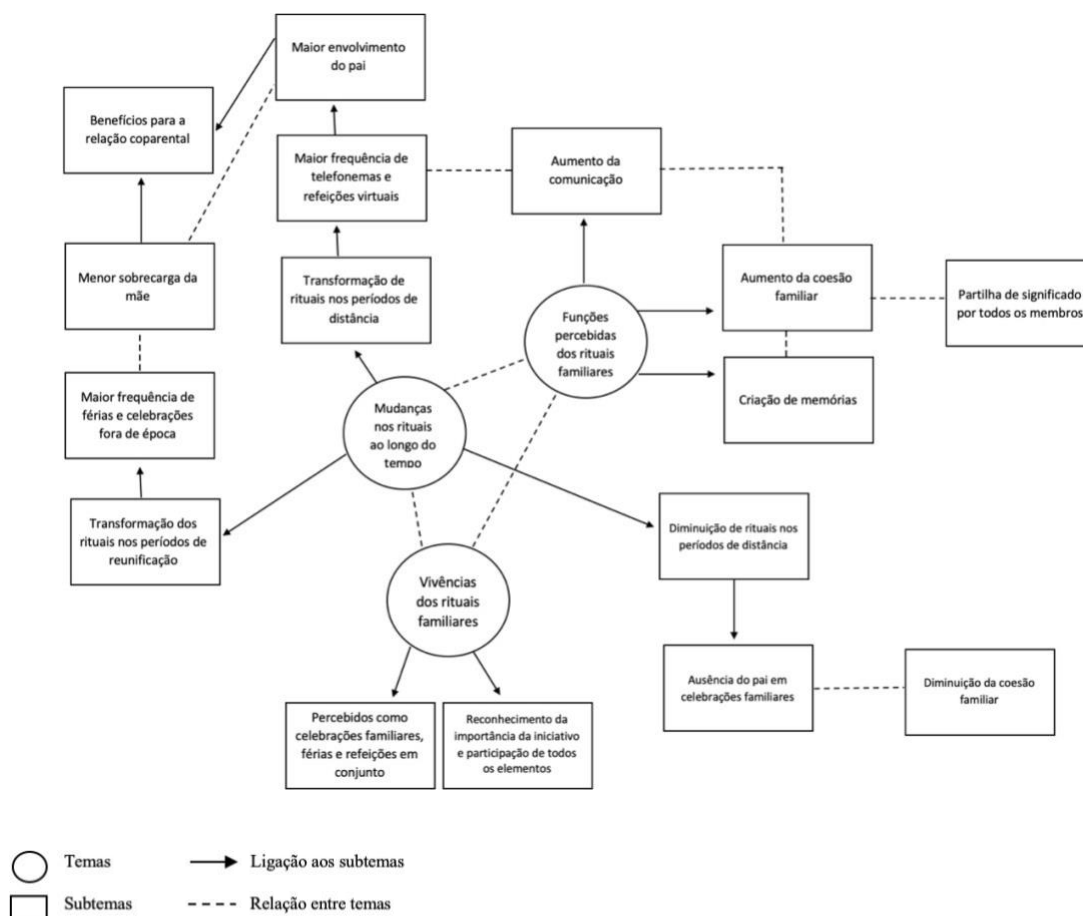
No presente estudo considerou-se adequada a utilização da ATR, uma vez que os objetivos requerem por um lado, a recolha de informações mais concretas e, por outro, pretendem explorar as perceções de pais e de mães acerca da vivência (e funções) dos rituais familiares, em contextos familiares em que o pai está a maior parte do tempo longe de casa; eventuais mudanças ao longo do tempo; explorar a compreensão dos pais e mães acerca do papel dos rituais familiares na promoção da coesão familiar e de um relação coparental positiva. Neste sentido, surge a necessidade de analisar várias visões sobre o mesmo tema, e a vivência única de cada família e em que momentos estas se relacionam, ou não. Os significados associados à prática dos rituais e o seu papel impactante na experiência de cada família, as eventuais modificações feitas nos ciclos de vida destas famílias, assim como as funções percebidas da prática dos rituais podem ser diferentes de família para família. Considerando uma temática que engloba várias dimensões passíveis de ser representadas por visões distintas, justifica a utilização um método flexível que permita criar relações lógicas entre ideias e uma análise interpretativa sobre os dados, tal como a ATR.

3. Análise e discussão de resultados

Através da ATR foi possível identificar três temas: “Vivências dos Rituais Familiares”; “Mudanças nos rituais familiares ao longo do tempo” e “Funções percebidas dos Rituais Familiares”, surgiram ainda 16 subtemas, sendo possível consultá-los, assim como a sua relação com cada tema na figura 1. No anexo D podem ser consultadas tabelas relativas À ART e a definição dos temas e subtemas em maior detalhe.

Figura 1

Mapa temático



O mapa temático acima representa os resultados obtidos através das entrevistas semiestruturadas aplicadas aos 13 participantes.

“Como são vividos os rituais familiares e como são percebidas as suas funções, em famílias em um dos pais está a maior parte do tempo longe de casa, tendo por base as percepções de pais e por mães?”

Para responder à primeira questão de investigação faz sentido compreender a forma como estes rituais são vivenciados pela amostra num panorama geral, através do tema “vivências dos rituais familiares”.

Os rituais familiares são considerados pelos participantes como algo implícito à sua vivência: “*Acabam por ser implícitos de certa forma. Como são rituais que vão se repetindo todos os anos, então já sabemos que quando se aproxima, há a preparação de tudo.*” (P4).

De forma mais específica, são percebidos pelos participantes como celebrações familiares, que incluem o natal, passagem de ano, páscoa, entre outros: “*o Natal, a passagem*

de ano, festas de Páscoa” (P4). Segundo a literatura, estes são os rituais que proporcionam comportamentos semelhantes a várias famílias, no entanto, são ainda referidos rituais associados às férias, celebração de aniversários e refeições em conjunto: *“O principal ritual é estarmos todos à mesa a falar (...) programar um passeio e as férias também é um ritual”* (M3) que são rituais mais específicos do quotidiano de cada família (Tonhati, 2017; Wolin & Bennett, 1984). Relativamente a Portugal, um dos rituais mais marcantes é a hora de jantar em família, que se revela bastante indicada para esta partilha geral e, mais especificamente, para os pais ficarem a par das necessidades dos filhos a vários níveis (Mendes et al., 2018).

A importância atribuída à iniciativa e participação equilibrada entre todos os membros na realização dos rituais familiares é referida de forma consistente: *“temos todos um papel muito ativo na concretização destes rituais”* (P4); *“Os meus filhos também já sabem que por exemplo a hora do jantar, se não for eu a ligar para o pai eles vão lá e ligam”* (M7). Considerando que as vivências dos rituais alteram em função da idade dos filhos pela intensidade e significado da sua participação (Crespo, 2011), percebe-se pelo discurso de pais e mães que o envolvimento dos filhos constitui um elemento muito importante na sua realização. Entrevistas feitas a mães e pais com filhos pequenos revelam que a organização dos rituais é responsabilidade da díade coparental *“(...) principalmente nas épocas festivas eles ficam muito felizes por saber que o pai está cá. Eu costumo fazer uma contagem todas as noites quando falta 1 mês para o pai chegar nestas alturas, eles ficam malucos numa excitação!”* (M3). Estudos demonstram que este envolvimento inicial das crianças é ponto de partida para que os rituais atinjam uma nova geração e é essencial para o seu desenvolvimento (Crespo, 2011), assim como para o seu sentimento de proximidade e segurança com o pai migrado (DeVoe, 2020).

Em famílias com filhos adolescentes os dados revelam que estes apresentam uma participação mais ativa e com maior iniciativa *“os miúdos também marcam os sítios onde vamos comer”* (M6). Isto pode contribuir para a diminuição da desobediência típica desta faixa etária, acentuada pela distância do pai (Oliveira & Pais, 2010). Ademais, segundo vários estudos, o ritual de refeições em conjunto promove uma supervisão dos pais que revela benefícios para o adolescente, incluindo menos comportamentos de risco, diminuição de ansiedade e ainda promoção da autonomia (Crespo, 2011; Fulkerson et al., 2006).

Através do tema “funções percebidas dos rituais familiares” foi possível responder à segunda parte da questão de investigação supracitada e que permite compreender as funções

que proporcionam a necessidade marcante de dar continuidade à sua prática, mesmo no contexto de distância.

A grande maioria dos participantes afirma que os rituais servem para aumentar/manter a união da família: *“eles têm sido importantes para nos manter ligados, de nos manter ativos e participativos enquanto elementos da família. Fazer com que estes rituais nos tornem mais fortes, nos tornem mais unidos”* (P3). Tendo em conta a distância geográfica destas famílias, a coesão poderá ficar comprometida, assim, a literatura aponta para a necessidade de manter a prática dos rituais, principalmente em momentos de stresse e de desafios externos, uma vez que aumenta a proximidade entre os membros (Fernandes, 2020; Li, 2018). Também a criação de memórias é vista como uma função importante da prática dos rituais aos olhos desta amostra: *“essencialmente têm o papel de criar memórias”* (P5). Estas memórias dos rituais são usualmente compartilhadas posteriormente em histórias, promovendo a criação de uma identidade familiar onde todos se identificam (Abel et al., 2020; Crespo, 2011).

A prática regular de rituais parece promover ainda o aumento da comunicação do membro migrado com a restante família nuclear, que se considera um facilitador das relações familiares (Olson, 2003) e surge como uma das funções essenciais dos rituais: *“O facto de falarmos todos os dias está aqui subentendido, mas claro que ajuda a manter a união quando estamos longe, é imprescindível”* (M1). Estas funções percebidas vão de encontro aos resultados de estudos referentes a esta temática, nomeadamente na referência às memórias dos rituais familiares como algo compartilhado pela família, assim como a comunicação como um aspeto promovido essencialmente pela prática dos rituais familiares, aumentando a coesão familiar (Crespo, 2011; Pinto & Ribeiro, 2010; Santos, 2014).

“Quais as perspetivas de mães e pais sobre o contributo dos rituais familiares para a coesão familiar?”

Nesta linha de raciocínio e com o objetivo de responder à presente pergunta de investigação os resultados indicam que os rituais têm um grande impacto na coesão das famílias, que, segundo Pinto e Ribeiro (2010) se justifica por potenciar a comunicação, que, permitindo a partilha do quotidiano, sentimentos, emoções e memórias entre os membros da família, acaba por levar a um aumento da união *“o facto de comunicarmos muito ajuda a este sentimento de coesão”* (M3). Os participantes deste estudo referem uma elevada frequência na comunicação, tendo sido apontada uma interação diária por todos os participantes: *“normalmente falamos todos os dias ao telefone à noite, ao fim de semana às vezes mais um bocadinho”* (M2). A maioria revela satisfação nesta área, justificada pelos meios de

comunicação tecnológicos que se revelam eficazes, facto citado por vários autores que reforçam a sua importância nos períodos de distância, principalmente para a realização de rituais (Abel et al., 2020; Madianou & Miller, 2012; Zapata Martínez, 2020).

Além da comunicação, um dos aspetos associados aos rituais que contribui para a coesão familiar é a partilha de significados inerentes à sua prática, algo presente de forma marcante no discurso de vários participantes: *“basta alguém dizer que marcámos para jantar que todos vamos, também gostam e também vêem como uma união”* (M6). Esta partilha de significado é o que distingue rituais de rotinas (Fiese et al., 2002) e, quando este é semelhante entre os membros, fornece o entendimento completo do que é pertencer àquela família, contribuindo para o fortalecimento de laços afetivos entre os elementos da família (Santos, 2014).

A partilha de significados pelos membros da família face à situação de crise familiar aparenta também ser imprescindível no que toca à capacidade de resiliência destas famílias expostas a fatores externos não normativos causadores de possível tensão, assim como para a sua coesão (Patterson, 2002). Na presente amostra, percebe-se em vários momentos que a família partilha o mesmo significado perante esta decisão: *“apesar de ter sido uma decisão boa ou má, foi tomada pela família e temos de seguir os 5 em frente”* (M3). Assim sendo, poderá considerar-se um recurso que facilita os processos de resiliência familiar, nomeadamente a dimensão de “sistema de crenças compartilhadas” (Walsh, 2021). Esta situação é considerada pelos mesmos um grande desafio, no entanto, algo que a médio/longo prazo irá resultar em inúmeros benefícios pelo os quais estão dispostos a enfrentar períodos mais stressantes *“E esta situação foi uma coisa repentina e é difícil, mas conseguimos lidar, mesmo com os filhos, porque sabemos que é pelo bem dele”* (M4). Este olhar positivo e de atribuição de significado equilibrado pelos vários membros da família implicam uma perspetiva otimista na superação do desafio e contextualizar o desafio, tendo expectativas futuras, o que segundo o Modelo de Resiliência de Walsh (2021), consideram-se dimensões elementares dentro dos processos promotores da resiliência em situações potencialmente stressantes. Estas dimensões denotam-se então na presente amostra.

Através disto, consolida-se a ideia de que os rituais familiares podem ser considerados um recurso comportamental importante na capacidade de a família apresentar respostas mais ajustadas e adaptadas perante esta situação de stress acrescido. De um outro modo, verifica-se que os significados criados através da sua prática potenciam outras dimensões que facilitam a resiliência, assim como a comunicação, a coesão e o olhar positivo perante a distância da família (Fiese et al., 2002; Patterson, 2002; Walsh, 2021).

Após a análise das vivências dos rituais e das suas funções percebidas, fica clara a necessidade de um olhar detalhado sobre prática dos mesmos nos períodos de distância e reunificação, assim como as implicações associadas a estas alterações.

“Na perspectiva de pais e de mães, a forma como os rituais familiares são vividos e as suas funções percebidas, tem mudado ao longo do tempo no geral e nos períodos de separação-reunificação em particular?”

O tema “mudanças nos rituais ao longo do tempo” possibilitou responder à segunda questão de investigação. Segundo o modelo de Resiliência Familiar de Walsh (2021), estas mudanças poderão ser uma forma de flexibilidade das famílias (dimensão “flexibilidade” do modelo), uma vez que proporciona reorganização e recuperação dos rituais familiares durante/após adversidade. Este tópico considera-se pertinente, uma vez que estas famílias têm uma maior necessidade de alterar e adaptar a sua rotina em prol de manter as relações familiares, tarefa considerada um desafio (Abel et al., 2021; Bacigalupe & Cámara, 2012).

Apesar de numa fase mais inicial das entrevistas os rituais serem encarados pelos participantes quase exclusivamente as celebrações semelhantes em todas as famílias, percebe-se que, ao longo do tempo, deu-se a modificação de rituais familiares, assim como a perda de outros, que são específicos das FGD. Os dados recolhidos evidenciam que tanto os períodos de reunificação como os de distância são marcados pelo surgimento de alterações nos rituais. No que respeita aos períodos de reunificação, uma das alterações identificada é a realização de férias com mais frequência: *“vamos sempre de férias juntos, tentar minimizar o tempo que estou longe”* (P4) são ainda referenciados rituais associados à celebração fora da época festiva: *“ele vem logo em janeiro, então nós festejamos o natal nessa altura, eu ponho a mesa como se fosse natal”*. Os períodos de distância apresentam-se de igual forma como uma oportunidade para a modificação de rituais, tal como aumento da frequência dos telefonemas: *“o único ritual é mesmo falarmos muito ao telefone”* (M2). É ainda mencionada a adaptação de antigos rituais como a virtualização das refeições em conjunto: *“fazermos as coisas virtualmente, de comermos em conjunto mesmo longe”* (M1) ou de realização de celebrações à distância: *“Por exemplo, nos aniversários, quando ele não consegue estar cá, marcamos uma hora que ele consiga falar e cantamos os parabéns e apaga as velas virtualmente que nós acendemos aqui”* (M2).

Estas alterações percebidas dos rituais familiares parecem ainda promover o aumento do significado dado aos rituais familiares *“Com a distância dele não sinto que existiu quebra nos rituais, acho até que a distancia os potenciou e aumentaram”* (M3). Isto parece estar

relacionado com o estudo de Li (2018) que explica que os rituais poderão ganhar maior significado através da distância física. Estas modificações têm então implicações na comunicação, acarretando alguns benefícios e desafios explorados de seguida.

Importa ainda referir que as alterações associadas aos rituais familiares nos períodos de distância incluem consequências ao nível da coesão familiar distintas daquelas abordadas até agora. Alguns relatos da presente amostra refletem uma realidade que se foca na diminuição e/ou perda dos rituais nos momentos em que estão separados, ao invés da sua recriação. Os principais rituais que são referidos como perdidos são os das celebrações familiares, abrangendo ainda aqueles que englobam a família alargada: *“o dos meus anos por exemplo, não é a mesma coisa sem ele, os anos dele também e o nosso aniversário de casamento”* (M2); *“a minha família está mais longe então quando eles me convidam para uma festa ou assim, muitas vezes não vou porque estou sozinha”* (M3).

A quebra dos rituais familiares apresenta-se então como uma ameaça às relações familiares e à sua coesão, assim como poderá aumentar a possibilidade da existência de crise e conflitos familiares (Fiese, 2006; Santos et al., 2012). Esta diminuição percebida e a sua possível quebra permanente é um dado obtido, no entanto, não há informação suficiente nos dados recolhidos que permita afirmar que existe, neste momento, uma rutura significativa da coesão nas famílias entrevistadas, considerando ainda que todos os participantes definiram a coesão familiar como *“muito forte”*. No entanto, a ATR permitiu através do papel interpretativo do investigador (Braun & Clarke, 2022), compreender esta relação entre a diminuição da prática e a diminuição da coesão familiar poderá ser uma reflexão a realizar no presente estudo *“ele não estando presente, apesar de fazermos a festa na mesma sem ele, não é a mesma coisa, não há presença física”* (M1), uma vez que, a manter-se esta realidade, e de acordo com a literatura, existe uma grande probabilidade que venha a constatar-se a longo prazo (Fiese et al., 2002; Santos, 2012).

“Quais as perspetivas de mães e de pais sobre o contributo dos rituais familiares para a qualidade da relação coparental?”

O estabelecimento destes novos rituais aparenta ter implicações práticas na relação coparental destes participantes, revelando-se benéficos. A monoparentalidade está associada a maior sobrecarga e responsabilidade da mãe, a nível físico e emocional (Schuler & Dias, 2016), o que surge também no discurso dos participantes: *“o desafio de ser mãe e pai ao mesmo tempo e o desafio de tentar manter as coisas”* (M3). Considerando isto, os rituais do período de reunificação, especificamente o das férias, é interpretado como um fator facilitador e que leva a menor sobrecarga da mãe: *“quando ele está cá ou vamos de férias eu consigo relaxar mais e*

ele fica responsável pelos miúdos mais tempo” (M4).

Também os rituais criados/modificados nos períodos de distância revelam benefícios na relação coparental aquando do aumento da frequência da comunicação que existe entre a díade coparental acerca do/s filho/s, através das chamadas e das refeições virtuais: *“toda a comunicação tem como mediadora a mãe. Quando falamos ao telemóvel ela comunica-me das coisas que acontecem e incentiva a comunicação da filha também” (P4); “faço questão de ligar ao meu marido para mostrar alguma coisa que eles façam ou digam de engraçado para partilhar esse momento com ele.” (M5);* existe ainda a oportunidade de aumentar a comunicação direta entre o pai e os filhos: *“quando falamos pergunto se está tudo, como correu a escola, se foi mais fácil ou mais difícil, se tem problemas com alguém na escola” (P2).* Esta comunicação assídua promove momentos oportunos para a discussão de assuntos que carecem de tomada de decisão por parte dos pais. Isto conduz à diminuição da responsabilidade materna acrescida, assim como proporciona um maior envolvimento do pai, que diminui a barreira com a qual este poderá ter que lidar, uma vez que a limitação de informação poderá diminuir o papel coparental e a relação filial (DeVoe, 2020).

A comunicação perceptível e honesta é considerada então uma dimensão importante na resiliência familiar, assim como diminui a ameaça da diminuição dos laços afetivos (Falicov, 2016; Walsh, 2021), o que nem sempre parece acontecer: *“não temos problemas em dizer tudo um ao outro, mas às vezes também não digo porque não o quero preocupar e sobrecarregar porque ele já tem muitas responsabilidades do trabalho” (M3).* Estes dados relacionam-se com o trabalho de Falivoc (2016) que explica a possibilidade de ocultar informação relevante com o objetivo de proteger o outro, o que pode acarretar consequências a nível relacional.

O maior envolvimento do pai à distância através da alteração dos rituais familiares remete para a dimensão de divisão de tarefas do Modelo de Feinberg (2003), uma vez que a maioria das mães relata uma presença importante dos pais, mesmo que à distância, na educação dos filhos em ambas as fases desta configuração familiar. Um dos aspetos que parece influenciar esta relação é a sintonia do papel coparental, que se encaixa ainda no modelo supracitado na dimensão de acordo das práticas coparentais, uma vez que existe uma visão semelhante da díade sobre o que é correto relativamente à educação e decisões importantes: *“sempre que é preciso tomar uma decisão eu falo com o pai e chegamos a um bom senso” (M1).* Esta aliança percebida é essencial para um melhor ajustamento psicológico e relações seguras dos filhos (Mosmann et al., 2018).

Apesar destes rituais familiares renovados aparentarem ter uma função importante na relação de coparentalidade, ainda que não mencionada diretamente, estas alterações da sua prática nos ciclos de separação-reunificação não parecem influenciar aquilo que são as suas funções percebidas *“Ligamos para o pai enquanto jantamos e ele também janta e ficamos em videoconferência com ele ao telefone, e a conversar sobre tudo com os miúdos, é uma forma de nos continuarmos a sentir próximos”* (M6). O que se conclui sobre a análise feita a este respeito, é que os novos rituais continuam a proporcionar um aumento da comunicação que contribui para a relação filial e coparental e, associado a isto, um aumento da coesão familiar, corroborando os estudos de DeVoe et al. (2020).

Concluindo, os dados do presente estudo permitem compreender que os rituais familiares apresentam um papel relevante na manutenção das relações familiares à distância e nos períodos de reunificação, uma vez que ambos os períodos apresentam desafios específicos associados, e em ambos é mencionado o papel destes rituais. Os participantes do presente estudo percebem os rituais como algo inerente à sua vivência, compreendendo, todavia, a sua importância para a coesão entre a família e para a preservação da comunicação, que se revelou um ponto-chave neste estudo. Patterson em 2002 revela uma probabilidade de famílias expostas a um fator de stress não normativo, tal como as FGD, entrarem em crise e responderem de forma desadaptada, levando eventualmente a uma quebra das relações e afetando a sua coesão. Santos (2012) justifica isto, em parte, pela perda relatada de alguns rituais, no entanto, percebe-se que estas famílias não estão confinadas apenas a uma trajetória, uma vez que este estudo permitiu olhar para os rituais como um recurso essencial na resiliência destas famílias, pelo seu papel facilitador em várias dimensões (Walsh, 2021), que permite amenizar um desafio deste tipo. A realização de rituais familiares e as suas mudanças ao longo do tempo criam ainda oportunidades para manter/melhorar as relações da família, inclusivamente a relação (co)parental através da potencialização da comunicação e divisão de tarefas parentais e consequentemente a manutenção/aumento da coesão familiar. No geral, os rituais permitem de certa forma vivenciar bem-estar familiar num processo de união (Marinho, 2021) em FGD expostas a desafios externos.

Recomenda-se que estudos futuros se foquem na perspetiva dos filhos sobre a importância dos rituais familiares neste contexto, uma vez que o seu papel neste estudo está implícito, no entanto não há dados suficientes para explorar o seu contributo na vivência dos rituais. Segundo Relvas (1996) estes têm influência na forma como os rituais se praticam, dependendo da fase em que se encontram (Crespo, 2011), tal como foi abordado de forma breve anteriormente.

A diminuição de rituais familiares é uma ameaça à coesão familiar (Fiese et al., 2002; Santos, 2012). Considerando os resultados deste estudo, percebe-se que as FGD aparentam maior probabilidade de diminuir os rituais familiares nos períodos de distância e de ocorrer esta ameaça, não foi possível identificar diretamente essa relação. A literatura não apresenta uma grande variedade de estudos nesse sentido, assim, sugere-se que no futuro esta lacuna pudesse ser diminuída através de estudos longitudinais de forma a perceber as alterações na coesão familiar ao longo do tempo e as suas implicações perante a prática alterada dos rituais nas FGD. Além disso, na interpretação dos resultados devem ser considerados aspetos associados ao facto da distância geográfica de um dos membros apresentar implicações na relação e quebra de rituais com a família alargada. Considerando estes membros como suporte da família nuclear (Ramos, 2010), propõe-se que no futuro seja explorado o papel dos rituais para a manutenção de relações sociais e familiares de forma mais abrangente e os benefícios que isso poderá trazer a estas famílias.

É possível identificar algumas limitações no presente estudo. A recolha de amostra demonstrou-se morosa, principalmente associado à participação dos homens. Isto pode ser justificado pelo facto da maioria dos contactos efetuados terem sido a homens emigrantes, existindo a condicionante do fuso horário e da disponibilidade associado à carga de trabalho. Também o facto de ser um tema que convida os participantes a refletir sobre vivências pessoais que podem ser consideradas delicadas, considerando as dificuldades individuais dos migrantes, tais como adaptação a um novo contexto e eventualmente a uma nova cultura e língua (Frotscher, 2011), e sendo este um processo que influencia relações familiares, poderá de certa forma justificar a dificuldade em aceitar participar neste estudo. A amostra revelou-se mais pequena do que seria pretendido e por esse motivo identifica-se uma barreira relativamente à saturação teórica total, ou seja, por ser uma amostra reduzida não existiu uma grande diversidade de temas relevantes ao estudo, que, numa amostra maior teriam mais probabilidade de surgir (Walsh & Holton, 2017).

Uma das limitações associada aos estudos qualitativos e especificamente da ATR prende-se na subjetividade da interpretação dos dados que pode variar entre pesquisadores, dando origem a diferentes conclusões (Braun & Clarke, 2021). Ainda o facto de a recolha da amostra ser não probabilística e ter sido selecionada considerando critérios específicos faz com que esta não seja tão representativa (Mineiro, 2020), isto pode ser tido em conta como pistas para estudos futuros, considerando por exemplo um estudo semelhante com diferentes nacionalidades dos participantes, dadas as especificidades da prática dos rituais por variações culturais (Herbert, 2012).

Por outro lado, o estudo apresenta implicações práticas, uma vez que permitiu explorar visões únicas que se unem na partilha de experiências e vivências de ser FGD, assim como a exploração das modificações ocorridas da prática dos rituais familiares nas FGD, especificamente quais os rituais alterados/adaptados e diminuídos/perdidos ao longo do tempo nestas famílias e o seu impacto na relação de coparentalidade e coesão familiar, considerados uma lacuna na literatura. Os rituais familiares revelam-se um fator protetor na manutenção da comunicação e consequente coesão familiar, aspetos vulneráveis nestas famílias. Considerando a importância dos rituais familiares em situações stressantes (Crespo, 2011) e tendo em conta os desafios específicos de famílias que se encontram nesta configuração particular, tais como a manutenção das relações à distância e maior suscetibilidade dos vários membros apresentarem dificuldades a nível psicológico (depressão e ansiedade) revelam-se uma estratégia para a intervenção psicológica e acompanhamento de FDG. Isto justificasse pelo facto da prática dos rituais familiares proporcionarem uma oportunidade de conhecer de forma aprofundada o funcionamento das mesmas, uma vez que refletem a idiosincrasia da sua história e como influenciam a sua vivência, permitindo explorá-los como um recurso no sentido de melhorar/resgatar relações e/ou competências essenciais ao melhor funcionamento familiar (Crespo, 2011; Shuck & Bucy, 1997) que podem ser afetadas por esta configuração.

Este estudo criou então a oportunidade de abordar um tema que tem implicações a nível familiar e que tem uma tendência crescente, assim como permitiu compreender a importância dos rituais familiares como um recurso nas várias vertentes familiares exploradas (Crespo, 2011).

A utilidade dos rituais familiares poderá expressar-se a nível da intervenção psicológica, assim como manifestar-se na importância atribuída pelas famílias no dia-a-dia. Quando as FGD entendem os rituais familiares como uma mais valia e lhes atribuem um significado nesse sentido, poderão ser considerados um diamante em bruto esculpido à maneira de cada um, tornando-se substanciais e valiosos.

4. Referências bibliográficas

- Abel, S., Machin, T., & Brownlow, C. (2021). Social media, rituals, and long-distance family relationship maintenance: A mixed-methods systematic review. *New Media & Society*, 23(3). <https://doi.org/10.1177/1461444820958717>
- Agostinho, A., (2009). Filhos na escola e filhos adultos: a relação entre funcionamento familiar, parentalidade e resiliência (*Doctoral dissertation*, Universidade de Lisboa). <http://hdl.handle.net/10451/2195>
- Artico, C. (2003) Latino Families Broken by Immigration. *New York: LFB Scholarly Publishing*.
- Bacigalupe, G., & Camara, M. (2012). Transnational families and social technologies: Reassessing immigration psychology. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 38(9), 1425-1438. DOI: 10.1080/1369183X.2012.698211
- Baykara-Krumme, H., & Fokkema, T. (2019). The impact of migration on intergenerational solidarity types. *Journal of ethnic and migration studies*, 45(10), 1707-1727. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2018.1485203>
- Bernhard, J, Landolt, P., & Goldring, L. (2009). Transnationalizing families: Canadian immigration policy and the spatial fragmentation of care-giving among Latin American newcomers 1. *International migration*, 47(2), 3-31. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2435.2008.00479.x>
- Blankenship, A., Drew, A., Jacoby, V., Zolinski, S., Ojeda, A., Dondanville, K., & DeVoe, E. (2023). Qualitative examination of homecoming experiences among active-duty military fathers during reintegration. *Qualitative Social Work*, 14733250221150378. <https://doi.org/10.1177/14733250221150378>
- Bóia, A., Marques, T., Francisco, R., Ribeiro, M., & dos Santos, R. (2018). International missions, marital relationships and parenting in military families: An exploratory study. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 302-315. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0873-7>
- Böing, E., Crepaldi, M., & Moré, C. (2008). Pesquisa com famílias: aspectos teórico-metodológicos. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 18, 251-266. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2008000200004>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(4), 589-597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). Conceptual and design thinking for thematic analysis. *Qualitative Psychology*, 9(1), 3. <https://doi.org/10.1037/qup0000196>

- Braun, V., & Clarke, V. (2023). Toward good practice in thematic analysis: Avoiding common problems and being a knowing researcher. *International Journal of Transgender Health*, 24(1), 1-6. <https://doi.org/10.1080/26895269.2022.2129597>
- Byrne, D. (2022). A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Quality & quantity*, 56(3), 1391-1412. <https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>
- Cabalquinto (2018) Home on the move: Negotiating differential domesticity in family life at a distance. *Media Culture & Society* 40(6): 795–816. <https://doi.org/10.1177/0163443717737611>.
- Ciama, A., & Teletin, A. (2021). Tempo, espaço e identidade na cultura portuguesa 40 anos de Estudos Lusófonos na Roménia: perspetivas e desafios. *Editura Universităţii din Bucureşti-Bucharest University Press*. p.76
- Crespo, C. (2011). À mesa com a família”: Rituais familiares ao longo do ciclo de vida. *Famílias: Questões de desenvolvimento e intervenção*. Porto: Livpsic.
- Crespo, C., Santos, S., Canavarro, M. C., Kielpikowski, M., Pryor, J., & Féres-Carneiro, T. (2013). Family routines and rituals in the context of chronic conditions: A review. *International Journal of Psychology*, 48(5), 729-746. <https://doi.org/10.1080/00207594.2013.806811>
- DeVoe, E., Ross, A., Spencer, R., Drew, A., Acker, M., Paris, R., & Jacoby, V. (2020). Coparenting across the deployment cycle: Observations from military families with young children. *Journal of Family Issues*, 41(9), 1447-1469. <https://doi.org/10.1177/0192513X198943>
- Favez, N., Max, A., Bader, M., & Tissot, H. (2022). When Fathers Feel Socially Constrained to Assume a Role: A Negative Predictor of the Coparental Relationship in Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 12, 752805.
- Falicov, C. (2014). Latino families in therapy (2nd ed.). *New York: Guilford Press*.
- Falicov, C. (2016) Migration and the family life cycle. In McGoldrick, M., Garcia-Preto, N., & Carter, B. (Eds.), *The expanded family life cycle: Individual, family and social perspectives* (5th ed., Chapter 12). *Massachusetts: Allyn & Bacon*.
- Färber, S., Silva, R., Pereira, E., Refrande, N. & Chícharo, S. (2020). O sentido da vida e a depressão: uma reflexão sobre fluxo migratório e fatores preditivos de suicídio. *Research, Society and Development*, 9(5), e174952471-e174952471. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i5.2471>
- Feinberg, M. (2003). The internal structure and ecological context of coparenting: A framework for research and intervention. *Parenting*, 3, 85-131. https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0302_01
- Fernandes, L. (2020). Rituais, coesão e satisfação com a vida: estudo exploratório de casais com filhos. *Editora Dialética*.

- Fiese, B., Hooker, K., Kotary, L., & Schwagler, J. (1993). Family rituals in the early stages of parenthood. *Journal of Marriage and the Family*, 633-642.
- Fiese, B., Tomcho, T., Douglas, M., Josephs K., Poltrock, S., & Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration?. *Journal of Family Psychology*, 16(4), 381–390. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.16.4.381>
- Fiese, B., Foley, K., & Spagnola, M. (2006). Routine and ritual elements in family mealtimes: Contexts for child well-being and family identity. In R. W. Larson, A. R. Wiley, & K. R.
- Frotscher, M. (2011). Língua, memória e identidade. Considerações metodológicas sobre histórias de vida de migrantes bilíngues. *História Oral*, 14(1). <https://doi.org/10.51880/ho.v14i1.225>
- Fonseca, M., Esteves, A., Silva, S., & Abreu, D. (2021). Padrões de distribuição geográfica e migrações internas da população estrangeira residente em Portugal (2005-2011). *Geografia, turismo e território: livro de homenagem a Fernanda Delgado Cravidão*, 177-196. https://doi.org/10.14195/978-989-26-2058-9_7
- Fulkerson, J. A., Story, M., Mellin, A., Leffert, N., Neumark-Sztainer, D., & French, S. A. (2006). Family dinner meal frequency and adolescent development: relationships with developmental assets and high-risk behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 39(3), 337-345. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.026>
- Gladding, S. (2019). Family therapy: History, theory, and practice (7th ed.). Pearson. Wake Forest University.
- Han, G., Alfredsson, E., Cox, L., & Psouni, E. (2023). Variation in coparenting quality in relation to child age: Links to coparents' relationship satisfaction and education. *Scandinavian journal of psychology*. <https://doi.org/10.1111/sjop.12915>
- Herbert, S. (2012). *Imigração, rituais e identidade: estudo exploratório com descendentes de imigrantes cabo-verdianos* (Doctoral dissertation, Universidade Catolica Portuguesa (Portugal)).
- Hutz, C., Bandeira, D., & Trentini, C. (2015). Psicometria. *Artmed Editora*.
- Lamela, D., Nunes-Costa, R., & Figueiredo, B. (2010). Modelos teóricos das relações coparentais: revisão crítica. *Psicologia em Estudo*, 15, 205-216. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722010000100022>
- Lamela, D. & Figueiredo, B. (2016). Coparenting after marital dissolution and children's mental health: a systematic review. *Jornal de Pediatria*, 92, 331-342. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2015.09.011>
- Lamela, D., Figueiredo, B., Bastos, A., & Feinberg, M. E. (2016). Typologies of postdivorce coparenting and parental well-being, parenting quality and children's psychological adjustment.

Child Psychiatry and Human Development, 47(5), 716- 728. <http://dx.doi.org/10.1007/s10578-015-0604-5>

- Li, M. (2018). Maintaining ties and reaffirming unity: Family rituals in the age of migration. *Journal of Family Communication*, 18(4), 286-301. <https://doi.org/10.1080/15267431.2018.1475391>
- Lima, A., Araújo, K., & dos Santos Rodrigues, F. (2012). Migrações Contemporâneas: uma análise da produção científica sobre a família no contexto transnacional. *Somanlu: Revista de Estudos Amazônicos*, 12(2), 45-61. <https://doi.org/10.29327/233099.12.2-2>
- MacDermid, S. (2006). Multiple transitions of deployment and reunion for military families. Purdue University.
- Madianou, M., & Miller, D. (2012). Migration and new media: Transnational families and polymedia. Routledge.
- Marinho, L. (2021). Proximidade e distância nas famílias transnacionais entre Angola e Portugal—o contributo das tecnologias de informação e comunicação. *Análise Social*, 56(2 (239), 342-362. <https://doi.org/10.31447/AS00032573.2021239.07>
- Marotti, J., Galhardo, A., Furuyama, R., Pigozzo, M., Campos, T., & Laganá, D. (2008). Amostragem em pesquisa clínica: tamanho da amostra. *Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo*, 20(2), 186-194.
- Mendes, T., Crespo, C. & Austin, J. (2018). Family rituals in pediatric epilepsy: Links to parental competence and adaptation. *Journal of Family Psychology*, 32(2), 165. <https://doi.org/10.1037/fam0000359>
- Mineiro, M. (2020). Pesquisa de survey e amostragem: aportes teóricos elementares. *Revista de Estudos em Educação e Diversidade-REED*, 1(2), 284-306. <https://doi.org/10.22481/reed.v1i2.7677>
- Moreira, D. (2016). Should I stay or should I go: estudo exploratório comparativo da satisfação com a vida, perspetiva temporal, satisfação conjugal e rituais familiares entre portugueses residentes e portugueses emigrantes. (Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa). <http://hdl.handle.net/10451/28655>
- Mosmann, C., Costa, C., Silva, A., & Luz, S. (2018). Filhos com sintomas psicológicos clínicos: papel discriminante da conjugalidade, coparentalidade e parentalidade. *Trends in Psychology*, 26, 429-442. <https://doi.org/10.9788/TP2018.1-17Pt>
- Maxwell, J. (2021). Why qualitative methods are necessary for generalization. *Qualitative Psychology*, 8(1), 111–118. <https://doi.org/10.1037/qup0000173>

- Naderifar, M., Goli, H. & Ghaljaie, F. (2017). Snowball Sampling: A Purposeful Method of Sampling in Qualitative Research. *Strides in Development of Medical Education*, 14, e67670. <https://doi.org/10.5812/sdme.67670>
- Nova emigração portuguesa: Perfis, integração e expectativas. *Três Estudos Sobre a Nova Emigração Portuguesa*, 7-36. http://doi.org/10.15847/CIESOME012021_2
- Ohashi, K., Kato, F., & Hjorth L. (2017) Digital genealogies: Understanding social mobile media Line in the role of Japanese families. *Social Media and Society* 3(2). <https://doi.org/10.1177/2056305117703815>.
- Oliveira, M., & Pais, L. (2010). Tomada de decisão na adolescência: Do conflito à prudência. *Crianças e adolescentes: Uma abordagem multidisciplinar*, 419-475.
- Olson D. & Gorall D. (2003). Circumplex model of marital and family systems. In F. Walsh (Ed.), *Normal Family Processes* (3aEd., pp. 514-547). New York: Guilford
- Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of marriage and family*, 64(2), 349-360. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x>
- Peixoto, J., Oliveira, I., Azevedo, J., Marques, J., Góis, P., Malheiros, J. & Santana, E. (2021). Pincus, S., House, R., Christenson, J., & Adler, L. (2001). The emotional cycle of deployment: A military family perspective. *US Army Medical Department Journal*, 4(5), 6.
- Pinto, H. & Ribeiro, T. (2010). Há festa na família...: contributos da psicologia para o estudo de rotinas, tradições, celebrações e rituais familiares. *Comunicação & Cultura*, (10), 73-86. <https://doi.org/10.34632/comunicacaoecultura.2010.544>
- Pires, R., Vidigal, I., Pereira, C., Azevedo, J. & Veiga, C. (2022). Emigração Portuguesa 2022: Relatório Estatístico. <https://doi.org/10.15847/CIESOEMRE092022>
- Ramos, N. (2010). Gênero e migração: questionando dinâmicas, vulnerabilidades e políticas de integração e saúde da mulher migrante. *Fazendo Gênero* 9. *Diásporas, diversidades, deslocamentos*, 1-9.
- Rappaport, R. (1971). Ritual, sanctity, and cybernetics 1. *American Anthropologist*, 73(1), 59-76. <https://doi.org/10.1525/aa.1971.73.1.02a00050>
- Relvas, A. (1996). O ciclo vital da família: Perspectiva sistémica. Porto: *Edições Afrontamento*.
- Rivera, F., Guarnaccia, P., Mulvaney-Day, N., Lin, J., Torres, M., & Alegria, M. (2008). Family cohesion and its relationship to psychological distress among Latino groups. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 30(3), 357–378. <https://doi.org/10.1177/0739986308318713>
- Roberts, J. (1988). Setting the frame: Definition, functions, and typology of rituals.
- Rocha-Trindade, M. (2010). Associativismo em contexto migratório. *Revista Migrações*, 39-58.

- Santos, S., Crespo, C., Canavarro, M. C. & Kazak, A. E. (2018). Family rituals when children have cancer: A qualitative study. *Journal of Family Psychology*, 32(5), 643. <https://doi.org/10.1037/fam0000419>
- Schmalzbauer, L. (2008). Family divided: The class formation of Honduran transnational families. *Global networks*, 8(3), 329-346. <https://doi.org/10.1111/j.1471-0374.2008.00198.x>
- Schuler, F., & Dias, C. (2016). Famílias Transnacionais: Um estudo sobre filhos envolvidos na migração materna. *CIAIQ2016*, 2.
- Schuck, L., & Bucy, J. (1997). *Family Rituals: Implications for Early Intervention. Topics in Early Childhood Special Education*, 17(4), 477–493. doi:10.1177/027112149701700407
- Silverman (2000). *Doing Qualitative Research A Practical Handbook*. Thousand Oaks.
- Solheim, C., Zaid, S. & Ballard, J. (2016). Ambiguous loss experienced by transnational Mexican immigrant families. *Family process*, 55(2), 338-353. <https://doi.org/10.1111/famp.12130>
- Spagnola, M., & Fiese, B. (2007). Family routines and rituals: A context for development in the lives of young children. *Infants & young children*, 20(4), 284-299.
- Tonhati, T. (2018). The transnational family: migration, family and rituals among Brazilian migrant women in the UK (Doctoral dissertation, Goldsmiths, University of London). <https://doi.org/10.25602/GOLD.00023046>
- Vaismoradi, M., Jones, J., Turunen, H., & Snelgrove, S. (2016). Theme development in qualitative content analysis and thematic analysis. <https://doi.org/10.5430/jnep.v6n5p100>
- Vaismoradi, M., & Snelgrove, S. (2019). Theme in qualitative content analysis and thematic analysis.
- Van Breda, A. (1996). Emotional cycles of deployment in the South African Naval Family. A collection of studies and essays. South African Military Health Service, *Institute for Maritime Medicine*, Social Work Department.
- Vidal de Haymes, M., Martone, J., Muñoz, L., & Grossman, S. (2011). Family cohesion and social support: Protective factors for acculturation stress among low-acculturated Mexican migrants. *Journal of Poverty*, 15(4), 403-426. <https://doi.org/10.1080/10875549.2011.615608>
- Viere, G. (2001). “Examining family rituals”, in *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 9 (3), pp. 285-288.
- Walsh, F. (2021). Family resilience: A dynamic systemic framework. In *Multisystemic resilience* (pp. 255-270). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0015>
- Walsh, I., & Holton, J. A. (2017). *Classic Grounded Theory: Applications With Qualitative and Quantitative Data*

- Wolin, S., & Bennett, L. (1984). Family rituals. *Family process*, 23(3), 401-420. doi/10.1111/j.1545-5300.1984.00401.
- Zapata Martínez, A. (2020). Maternidades e paternidades transnacionais: uma reflexão a partir dos processos de interação mediada. *Revista colombiana de sociología*, 43(1), 81-107. <https://doi.org/10.15446/rcs.v43n1.78954>.

5. Anexos

5.1. Anexo A

Consentimento informado

A investigação do presente estudo insere-se num projeto de investigação mais vasto designado “Ser família à distância: Recursos e desafios” da Universidade Lusófona- Centro Universitário de Lisboa, Escola de Psicologia e Ciências da Vida, sob supervisão científica das docentes Professora Doutora Teresa Pompeu Mendes e Professora Doutora Paula Paulino.

Este projeto visa compreender as experiências de pais e de mães, quando o pai se encontra em contexto de emigração e a mãe reside em Portugal com os filhos. Pretender-se-á explorar as perspectivas de pais e de mães, de forma independente, relativamente à relação com o cônjuge enquanto pais e casal à distância, a relação do pai emigrado com os filhos, a coesão da família e as estratégias utilizadas nos momentos em que estão juntos e nos momentos em que estão separados.

Este estudo destina-se a mães e/ou pais que cumpram os seguintes critérios:

- a. Ter mais de 18 anos;
- b. Casado ou em união de facto, numa relação exclusiva e heterossexual;
- c. Pai vive fora do país a maior parte do tempo;
- d. Mãe reside em Portugal com pelo menos (1) um filho coabitante;
- e. Ter pelo menos um filho menor de 18 anos;
- f. Haver períodos em que a família está reunida;
- g. Ter bom domínio de língua portuguesa;
- h. Pelo menos um dos elementos do casal ter nacionalidade portuguesa;

Em que consiste a sua participação? Será convidado para participar numa entrevista. A duração estimada da entrevista será de aproximadamente 1 hora e será realizada via *zoom*. Para melhor compreensão e tratamento dos dados, a entrevista será gravada. Os dados recolhidos serão tratados com todo o sigilo e integridade, e posterior eliminação dos mesmos, sendo apenas utilizados para fins de investigação, e analisados com respostas de outros participantes.

Porque devo participar? Para contribuir no estudo sobre famílias que se encontrem numa situação semelhante, onde será possível compreender de forma mais aprofundada os desafios associados, mas sobretudo as estratégias que podem ajudar a manter a coesão e a relação entre os membros da família.

As minhas respostas serão anónimas e confidenciais? Todo o protocolo utilizado e todos os dados recolhidos nesta investigação serão tratados de forma confidencial e para uso exclusivo do presente estudo. Deste modo, o estudo garante o seu anonimato, não havendo registo dos seus dados de identificação. Caso sejam utilizados trechos das entrevistas em estudos científicos ou de divulgação, a identidade dos sujeitos será preservada por recurso a nomes fictícios.

Receberei alguma recompensa? Não, mas estará a contribuir para o conhecimento mais aprofundado de uma realidade tão atual e que causa desafios e riscos a famílias neste contexto, a vários níveis.

E se quiser desistir? A participação neste estudo é de carácter voluntário, pelo que, se em algum momento sentir desconforto ou vontade de terminar a entrevista, não hesite em solicitar por mais informações, ou desistir do mesmo se achar necessário.

Agradecemos desde já a sua atenção e disponibilidade. Se tiver alguma dúvida, poderá entrar em contacto com as supervisoras científicas do projeto: Teresa Pompeu Mendes (teresa.mendes@ulusofona.pt) e Paula Paulino (paula.paulino@ulusofona.pt).

Declaro que tomei conhecimento dos termos e condições da participação neste projeto e

Desejo ☐ Não desejo prosseguir com o mesmo ☐

Assinatura do participante

Data e Local

5.2. Anexo B

Questionário Sociodemográfico

1. Idade: _____
2. Género: _____
3. Nacionalidade: Portuguesa ☐ Outra ☐
4. Escolaridade:

Ensino básico ☐

Ensino secundário ☐

Licenciatura ☐

Formação pós-graduada ☐
5. Situação profissional:

Trabalhador/a por conta de outrem ☐

Trabalhador/a por conta própria ☐

Desempregado/a ☐

Reformado/a ☐
6. Desde quando um dos elementos da família está migrado? _____
7. Estatuto conjugal:

Casado/a ☐

União de Facto ☐
8. Qual a duração da vossa relação?

9. Quantos filhos têm?

Um (1) filho ☐

Dois (2) filhos ☐

Três (3) filhos ou mais ☐

10. Qual é a idade dos seus filhos? (identifique as idades separados por vírgulas)

A responder com os dados do cônjuge/parceiro:

1. Idade: _____

2. Género: _____

3. Nacionalidade: Portuguesa ☐ Outra ☐

4. Escolaridade:

Ensino básico ☐

Ensino secundário ☐

Licenciatura ☐

Formação pós-graduada ☐

5. Situação profissional:

Trabalhador/a por conta de outrem ☐

Trabalhador/a por conta própria ☐

Desempregado/a ☐

Reformado/a ☐

5.3. Anexo C

Guião da Entrevista Semiestruturada

Blocos temáticos	Objetivos gerais e específicos	Questões
Apresentação/ Introdução	- Recolha dos dados biográficos. - Pedir a autorização ao entrevistado para que a entrevista seja gravada; - Agradecer pela disponibilidade; - Estabelecer relação de confiança; - Apresentação do estudo; - Explicação dos objetivos; - Esclarecer aspetos-éticos/deontológicos	- A entrevista que vai iniciar está inserida no projeto de investigação “Ser família/casal à distância: recursos e desafios”, da Universidade Lusófona de Lisboa. Este projeto tem como principal objetivo identificar os recursos e os desafios das famílias que vivem à distância. - Nesta entrevista, irá ser convidado a responder a um conjunto de questões relacionadas com a vivência e funcionamento das famílias, e a forma como se ajustam aos desafios inerentes ao serem uma família na qual um dos pais está afastado geograficamente da restante família, na maior parte do tempo. - A entrevista terá uma duração estimada de 1 hora. - É importante realçar que não existem respostas certas ou erradas, estamos interessados na sua perspetiva sobre a situação. Todas as respostas dadas serão confidenciais e tratadas com o sigilo que lhe é exigido. - Com o objetivo de possibilitar a transcrição das respostas, será necessário realizar uma gravação da entrevista. Tendo isso em conta, solicitamos o seu consentimento para o mesmo, com o compromisso que esta mesma gravação será eliminada após a transcrição dos dados. - A participação é voluntária, sendo que poderá expor alguma questão ou dúvida sempre que sentir necessidade, e pode também desistir a qualquer momento, sem ter de se justificar.
Representações: Como é ser família à distância: Vivências emocionais (pais e mães)	- Motivos da tomada de decisão de trabalhar longe de casa e contexto familiar na altura do início da nova fase familiar - Perceber o formato de família à distância e se tem existido alterações ao longo do tempo - Analisar a perspetiva sobre o que é ser família à distância	- Pode dizer-me quais os motivos que o/vos levou/levaram a tomar a decisão de um de vós trabalhar fora e ter de passar vários dias/ temporadas longe de casa/restante família? Como era o vosso contexto familiar na altura? Já tinham filhos? - Caso esta decisão tenha ocorrido já depois de terem formado família, como foi vivida esta decisão por si? E pelo seu companheiro/a? Quais os principais receios que teve na altura? E das pessoas que tinha à sua volta? - Como foi inicialmente vivida esta nova fase da vida em família? Por si e pelos restantes elementos da família? Quais as principais dificuldades? - Quanto tempo duram atualmente os períodos de separação e são para dentro ou fora de território nacional? - Desde que são famílias em que um dos elementos está periodicamente longe, que mudanças foram acontecendo ao longo do tempo? Por que motivos? - O que é para si ser família que convive com a distância periódica de um dos pais? Que desafios é que isto trás? Que oportunidades? - E o que é que os restantes elementos da família pensam sobre esta forma de ser família?

		Na sua opinião, quais são as principais diferenças entre a vossa família e as famílias ser família onde todos estão juntos diariamente?
Comunicação na família (pais e mães)	- Compreender possíveis estratégias de comunicação utilizadas pela família; - Frequência, duração, métodos, impacto da distância periódica	- Quando um de vocês está longe/: com que frequência comunicam? - Quais são os meios utilizados? - Quais são os principais temas abordados quando falam? - Quando há problemas na família que têm que ser resolvidos, e estão separados, de que forma se comunicam? - Ao longo do tempo, sente que a comunicação nos períodos em que estão separados se tem alterado? - E quando a família está reunida, sente que a comunicação se tem alterado?? Se sim, de que forma? - Quão satisfeito/a está relativamente à qualidade da comunicação com os filhos? E com a mãe/pai deles? O que poderia ser melhorado?
Períodos de Reunificação (pais e mães)	- Conhecer a regularidade e satisfação dos pais e das mães relativamente aos períodos de reunificação familiares - Identificar recursos e fatores de stress	- Com que regularidade é que a família toda se reúne? - Sempre foi com esta regularidade ou existiram alterações ao longo do tempo? Motivos? - Quão satisfeito está com a regularidade destes reencontros familiares? - O que é melhor quando toda a família está reunida? - Há dificuldades que surgem nos períodos em que estão todos juntos, que não acontecem quando estão separados? Como lidam com elas? - E caso os períodos de separação se prolonguem mais do que o previsto, há dificuldades que surgem? Como é que lidam com essas dificuldades?
Parentalidade (pais e mães)	- Explorar perceções sobre os desafios e recursos associados a ser pai à distância - Conhecer estratégias de manutenção da relação com os filhos	- Como é, na sua perspetiva, ser pai/mãe quando um de vós (pai) se tem de estar periodicamente longe da família? - Considera que o facto de ser pai/mãe nestas circunstâncias influencia a forma como é pai/mãe hoje? se sim, de que modo? - Como descreve a sua relação com os seus filhos agora? Acha que o facto do pai estar longe de casa, uma parte importante do tempo, por motivos profissionais, influencia/tem influenciado a sua relação/relação do outro pai/mãe com os seus filhos? Sem sim, de que forma? - Quando o pai está distante, de que forma é que está envolvido no dia-a-dia dos seus filhos? Que iniciativas toma para estar/continuar presente na vida diária dos seus filhos? Os filhos também tomam iniciativas a esse nível? O que é que ajuda e o que é que dificulta? Só pais: - Quando os seus filhos sentem dificuldades, tendem a procurá-lo? Como se sente com isso? - Sente que seu envolvimento vida dos filhos se alterou ao longo do tempo? Se sim, de que forma?

		-Qual o grau de satisfação que tem com este envolvimento na vida dos seus filhos? -Qual acha ser o papel da mãe no envolvimento do pai na vida dos filhos ao longo do tempo? (e vice-versa, i.e., os filhos na vida do pai) -O que acha que seria diferente na sua relação com os seus filhos, caso vivesse diariamente com eles (i.e., não existissem períodos de separação física mais ou menos prolongada?) Só mães: - Quanto satisfeita se sente com o envolvimento do pai na vida dos seus filhos? (e vice-versa, os filhos na vida do pai)
Coparentalidade (pais e mães)	Explorar as perceções sobre coparentalidade, satisfação com a forma como são as equipas coparentais, fatores que influenciam a qualidade da relação coparental	Numa família, na relação entre pai e mãe, há uma parte que diz respeito à relação amorosa entre os dois, e outra parte relacionada com a forma como são pais dos vossos filhos, em conjunto (i.e. relação coparental) . Apesar das duas partes - relação de casal/intima e relação coparental poderem estar relacionadas - pedia-lhe para que se centrasse, neste momento, na vossa relação enquanto pais. -Na vossa família, há momentos em que estão separados e outros momentos em que a família está toda reunida. Como se têm sentido nos papéis de pai e de mãe? O que tem corrido melhor? O que tem sido mais difícil? Está claro o que é que cada um pode esperar do outro? -Como é que são acordadas regras, limites e tomada de decisões, sobre a vida dos vossos filhos, com o outro progenitor? -Identifica diferenças na vossa relação enquanto pais, quando o pai está longe da família, e nos períodos em que a família está toda junta? Se sim, em quê concretamente? -Na sua perspetiva, que aspetos influenciam a vossa relação enquanto pais? O que ajuda? O que dificulta a tarefa de serem pais em conjunto? - Têm havido mudanças ao longo do tempo? A que níveis? -Acha que o facto de um de vós passar períodos longe da família de alguma forma lhe dificulta o exercício da autoridade? -Sente que a relação com o outro progenitor influencia, de alguma forma, a relação que tem com os seus filhos? Se sim, de que forma?
Coesão Familiar (pais e mães)	Analisar perceções sobre coesão da família, desta configuração familiar em particular, desafios e recursos	Vou pedir-lhe agora que pense na família como um todo, e na força dos laços que vos unem uns aos outros. -No caso das famílias que têm de conviver regularmente com a separação física de um dos pais, Quais consideram ser os aspetos que podem ameaçar o sentimento de união familiar? -O que acha que poderia ajudar o sentimento de união familiar? E no vosso caso em concreto: -Como caracterizaria a união da vossa família, na atualidade? - Numa escala de 1 a 10, em que 1 é pouquíssima união (desligamento) e 10 é muitíssima união familiar, que valor daria à vossa família? -Consegue identificar aspetos que, no vosso caso, contribuam para um eventual sentimento de união (ou ao contrário de algum desligamento)? Pode dar exemplos? -Identifica alterações no sentimento de união familiar ao longo do tempo? Se sim, de que forma? -Quão satisfeito/a se sente no presente com o sentimento de união familiar? E de que forma o facto de um de vós estar periodicamente longe da família influencia/tem influenciado este sentimento?

Rituais Familiares	• Identificação dos rituais familiares; • Significado atribuído aos rituais à distância; • Histórico dos rituais (mudanças eventuais no tipo de rituais realizados, significado atribuído aos mesmos); • Relação entre rituais familiares e: • relação co-parental • relação parental • relação conjugal • família como um todo	• Consegue identificar rituais na vossa família? Se sim, quais? • Que funções acha que esses rituais têm na sua família? • Que sentimentos associa a esses acontecimentos? • Como é que organizam esses rituais? Quem é/são os responsáveis? • Que significado têm esses rituais familiares para si? E para a sua família? Até que ponto são importantes para si, e para a sua família? Os diferentes elementos da família têm a mesma visão? • Existem rituais que se perderam com a separação física da família? Se sim, quais? • Criaram rituais após terem iniciado este formato de família à distância? Se sim, quais? • Nos períodos de distância, sente que existem alterações e obstáculos na realização destes rituais? Se sim (existem obstáculos), quais e o que isso implica para a sua família? Se não, que estratégias usam para dar continuidade à prática dos rituais familiares? • Como é percebida por si a sua presença ou a ausência em eventos festivos importantes para si e para os seus filhos? (aniversários, Natal, e outros eventos festivos) • Como acha que os rituais seriam praticados e qual seria o seu significado se a família vivesse sempre junta?
--------------------	--	--

5.4. Anexo D

Definição operacional dos temas e subtemas da ATR

Temas e subtemas	Definição	Exemplo
Vivências dos rituais familiares -Celebrações familiares, férias, refeições em conjunto; -Reconhecimento da importância da iniciativa e participação de todos os membros.	Forma como os rituais são percebidos e de que forma são praticados, assim como a importância atribuída ao equilíbrio do envolvimento na sua prática.	“conseguimos passar o natal e a passagem de ano juntos” (M5); “vamos jantar fora, sentados a uma mesa onde se fala de tudo e nada, dia a dia, de como foi o dia” (M3)
Mudanças nos rituais ao longo o tempo -Alteração dos rituais nos períodos de reunificação: (férias com mais frequência e celebrações fora de época - menor sobrecarga da mãe);	Alterações na prática dos rituais familiares ao longo do tempo e durante os ciclos de separação-reunificação cujas implicações práticas passam pelo aumento da comunicação acarretando benefícios na relação coparental e desafios a nível da coesão nos respetivos ciclos.	“Aproveitar as férias quando estamos juntos, isso é muito importante para todos” (P2) “ocorrido algum aniversário durante a semana, ao fim de semana depois celebramos juntos” (P6)

-Alteração dos rituais nos períodos de distância: (Maior frequência da comunicação e refeições virtuais – maior envolvimento do pai). - Diminuição e/ou perda de rituais nos períodos de distância: (ausência do pai em celebrações familiares);		“As chamadas que fazemos todos os dias e o pai estar em chamada enquanto eles vão dormir” (M4) “Comermos juntos mesmo distantes” (M5) “os aniversários ele não consegue estar presente” (M1)
Funções percebidas dos rituais familiares - Aumento da comunicação; -Criação de memórias; - Aumento da coesão familiar (Partilha de significado associado à prática de rituais familiares)	Utilidade e influência percebida da prática dos rituais familiares em FGD	“é importante sempre haver comunicação para nos sentirmos unidos” (M6) São benéficos porque fortalecem as nossas relações e criamos memórias juntos” (P6) “estes rituais fazem com que ele venha mais vezes a Portugal e isso aumenta a nossa união” (M7)

5.5 Anexo E

Exemplo de poster utilizado na partilha do estudo através do site, redes sociais e contactos com empresas

 **PROJETO StayConnected**

Recursos e Desafios de sermos família à distância

Ajude-nos a saber mais sobre as experiências de famílias à distância

É pai e vive longe da sua esposa/companheira e dos seus filhos a maior parte dos dias?

Ou

É mãe e o seu cônjuge/companheiro passa a maior parte dos dias longe de si e dos seus filhos?

Está disponível para realizar uma entrevista sobre a sua experiência? Quer saber mais detalhes?

https://ulusofona.qualtrics.com/jfe/form/SV_2h4oYNJLn1173Gm

ou

Faça scan do código QR para aceder ao formulário



Tem dúvidas? Saiba mais em:

 @projetostayconnected ou <https://sites.google.com/view/projetostayconnected/>

 Projeto StayConnected

 serfamiacasadistancia@gmail.com

 UNIVERSIDADE LUSÓFONA

 HEI-Lab
Digital Human-Environment Interaction Lab