



**GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares**  
Giordano Bruno

*Maria Helena Martins*

## **RESILIÊNCIA FAMILIAR**

**Revisão teórica, conceitos emergentes  
e principais desafios**



***Cadernos do GREI n.º 10***

***FEVEREIRO 2014***

## **RESILIÊNCIA FAMILIAR**

**Revisão teórica, conceitos emergentes  
e principais desafios**

### **ÍNDICE**

Introdução.....	3
1. Evolução histórica.....	4
2. Conceitos e definições.....	8
3. O modelo de resiliência familiar.....	10
4. Aplicações do enfoque da resiliência familiar.....	15
5. Como avaliar a resiliência familiar?.....	19
Reflexões finais.....	20
Bibliografia.....	21



**GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares**  
Giordano Bruno

## **FICHA TÉCNICA**

**Título:** Cadernos do GREI

**Edição de:** GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares  
Giordano Bruno

*Urb. Vale da Amoreira, lote 5 – 4.ª Dt.ª*  
*8005-334 FARO*

[grei.grupo@gmail.com](mailto:grei.grupo@gmail.com)   [www.grei.pt](http://www.grei.pt)

**Capa:** adaptada por Rute Ralha-Simões de “Família” de Fernando Botero

**Conselho Editorial:** Carlos Marques Simões (coordenador), Francisco Gil,  
Helena Ralha-Simões, Helena Sousa, Nora Almeida Cavaco, Rosanna Barros

**Data:** fevereiro de 2014

**Publicação de difusão restrita**

*A ortografia adotada nos cadernos é da responsabilidade de cada autor(a).*

É difícil [viver] em tempos como estes: crescem dentro de nós ideais, sonhos e esperanças, que são esmagados pela cruel realidade. É de admirar que eu ainda não tenha abandonado todos os meus ideais, pois parecem tão absurdos e impraticáveis. E no entanto agarro-me a eles porque ainda acredito, (...), que as pessoas são verdadeiramente boas(...).

Anne Frank in *Diário* (1944)

Com a sua conquista da natureza o homem esqueceu o verdadeiro significado da própria natureza. Deve começar a exumá-lo dos esquecidos recessos do seu ser para poder, por fim, erigir para si e para a sociedade um templo do espírito vivo, inspirado pelo amor, pronto para o sofrimento, e não tentado, (...) como Lucifer, a confinar-se inacessivelmente no seu orgulho solitário.

Ruth Nanda Anshen in *The family: its function and destiny* (1970)

**Resumo:**

As investigações sobre a resiliência iniciaram-se com estudos sobre indivíduos que sobreviveram a traumas e adversidades, alargando-se recentemente ao domínio da família. O conceito de resiliência familiar designa os processos de superação e adaptação da família como unidade funcional e permite compreender como estes processos moderam o stresse e possibilitam às famílias fazer face às adversidades e superar as crises.

**Palavras-chave:** resiliência individual; resiliência familiar; processos-chave; aplicações da resiliência; avaliação da resiliência familiar.

**INTRODUÇÃO**

A investigação no âmbito da resiliência criou um novo paradigma quer para os investigadores, quer para a intervenção. Com efeito proporcionou o aparecimento de um racional poderoso que permitiu mover o enfoque das preocupações relacionadas com o défice e a patologia para uma examinação das forças internas do indivíduo e da comunidade (Masten, 2001; Rutter, 1979, 2012, 2013).

A ideia de que alguns seres humanos conseguem superar condições severamente adversas, transformá-las em vantagens ou estímulos para o seu desenvolvimento biopsicossocial tem uma longa história. De facto, o conhecimento de histórias de vida de sucesso de indivíduos em condições muito precárias, quer de saúde, segurança ou que se encontrem expostas a situações de risco pessoal e social tem vindo a despertar o interesse de um número considerável de investigadores (Garmezy, 1996).

Apresenta-se uma revisão da literatura sobre a evolução do conceito de resiliência, com ênfase principal na forma como o conceito foi aplicado ao nível da família. Neste sentido, é focalizado o modelo da resiliência familiar, seguindo-se uma abordagem no âmbito da sua aplicação junto das famílias. Finaliza-se com a referência a uma escala de resiliência familiar, que permitirá uma avaliação das capacidades da família, possibilitando uma intervenção mais dirigida para a promoção da resiliência, de forma a que a família possa enfrentar com maior eficácia as adversidades e os riscos com que se depara no seu dia-a-dia.

**1. EVOLUÇÃO HISTÓRICA**

Ao longo da história podemos encontrar exemplos de indivíduos que deram contribuições importantes para a humanidade e que enfrentaram sérias circunstâncias adversas. Mais ainda, estes indivíduos que viviam situações de tragédia ou stresse que pareciam difíceis ou mesmo impossíveis de superar, não só as superavam, como pareciam sair delas renovados e enriquecidos.

Entre muitos podemos citar Alfred Adler (1870-1937) que, não obstante o seu raquitismo durante a infância, decidiu ser médico para lutar contra a morte. Da sua própria experiência defendeu a teoria de que qualquer fraqueza pode ser compensada e uma criança difícil ou mal socializada, pode transformar esta negatividade, quando o meio envolvente lhe propõe um objetivo social (Martins, 2005).

Também Theodore Roosevelt (1858-1919) foi uma criança doente e frágil, tendo perdido a mãe e esposa em menos de vinte e quatro horas. Mesmo perante o seu sofrimento, conseguiu superar e transformar-se positivamente tendo inclusive ganho um Prémio Nobel da Paz e mostrado que a vivência de situações extremas de sobrevivência ou situações adversas, ao invés de escravizarem o indivíduo, também o podem estimular (Martins, 2005).

Podemos citar ainda Viktor Frankl (1905-1997), cujo trabalho foi considerado pelo "*American Journal of Psychiatry*" como talvez o mais importante desde Adler e Freud. Frankl, de origem judia, foi um dos sobreviventes dos campos de concentração. Escreveu cerca de trinta e dois livros, publicados em vinte e nove línguas, e desenvolveu um sistema terapêutico, a logoterapia, centrada na transcendência e na procura do significado da vida. Na sua obra, este psiquiatra reforça a perspetiva da resistência do ser humano ao relatar a própria existência e o dia-a-dia no campo de concentração (Martins, 2005).

Também o pedopsiquiatra e psicoterapeuta Stanislas Tomkiewicz (1925-2003), judeu nascido em Varsóvia, pode ser considerado resiliente. Tomkiewicz passou a sua adolescência nos *ghettos* de Varsóvia e

nos campos de concentração. Após a sua libertação formou-se em Medicina e dedicou-se ao estudo dos adolescentes. Embora tivesse recolhido não testemunhar o que viveu nos *ghettos* e nos campos de concentração para não ser considerado uma vítima, acabou por se reunir com Michel Manciaux e escreveu em 1999 uma das suas mais emblemáticas obras *L'Adolescence volée* (Martins, 2005).

Anne Frank (1929-1945), de origem judia, foi já considerada um modelo de resiliência. O seu *Diário* tornou-se num dos livros mais lidos em todo o mundo, revelando que, mesmo perante as terríveis atrocidades que viveu nos campos de concentração nunca perdeu a esperança e a alegria de viver (Martins, 2005).

Já nos nossos dias, podemos citar ainda Tim Guénard que, na sua autobiografia "*Plus fort que la haine*", publicada em 2000, nos relata a sua infância, o abandono da mãe e os maus-tratos do pai, assim como o seu longo percurso por diversas instituições de assistência social. Não obstante todas estas adversidades Guénard encontra alguém que acredita nele e que o ajuda a reconstruir-se, vivendo atualmente uma vida desafogada, um casamento feliz e dedicando-se a ajudar jovens desprovidos e abandonados (Martins, 2005).

Pablo Piñeda é outro exemplo de resiliência, sendo considerado um caso único na Europa. Apesar de ser portador de trissomia 21, Pablo obteve um título universitário, atribuído pela Universidade de Málaga, demonstrando uma força interior e uma persistência incalculável. Licenciado em psicopedagogia, desde 2010 trabalha com a Fundação Adecco, levando a cabo tarefas de sensibilização e formação para o público empresarial e a sociedade em geral (Martins, 2005).

Não obstante estes casos de indivíduos que nos apresentam verdadeiras histórias de sucesso, os estudos sistemáticos sobre a resiliência parecem iniciar-se sobretudo a partir dos anos setenta, embora pela análise da literatura se possa constatar que a pré-história do conceito se situa muito antes. Mais recentemente, as investigações sobre a resiliência, ao dirigirem a sua atenção para o funcionamento familiar, desencadearam o aparecimento de um novo constructo, o de resiliência familiar (Schwartz, 2002).

Uma análise histórica permite-nos comprovar que os primeiros estudos no âmbito desta temática se situam no campo da fisiologia, salientando-se contudo que a concepção vigente a nível da investigação estava completamente dominada pelo conceito inverso – a vulnerabilidade. Destacam-se os estudos epidemiológicos desenvolvidos por Hinkle (1972, *cit. in* Martins, 2005) sobre a suscetibilidade a doenças coronárias; Fritz Redl (1902-1988) introduziu em 1969 o conceito de *ego-resilience* que, segundo ele compreendia dois aspetos, nomeadamente a capacidade para aguentar as pressões patogénicas e a habilidade para recuperar rapidamente de um colapso temporário, sem ajuda externa e equilibrar-se para níveis de funcionamento normais. Já antes, Paul Bergman e Sibylle Escalona (1949, *cit. in* Martins, 2005) tinham usado o conceito *thin protective shield*, para documentar a existência de um “escudo” existente em algumas crianças que funcionava como protetor contra os estímulos que podiam conduzir à esquizofrenia.

Ainda como pioneiros podemos destacar Lois Barclay Murphy e Alice Moriarty com a publicação em 1976 do livro "*Vulnerability, Coping and Growth*", em que referem a ideia de um *continuum* a nível da vulnerabilidade. Baseado nas suas investigações Anthony (1987) propõe que os indivíduos considerados invulneráveis são aqueles que se desenvolvem de uma forma saudável em circunstâncias ambientais não saudáveis, sendo que, para Anthony as crianças invulneráveis eram crianças constitucionalmente tão fortes que conseguiam aguentar praticamente qualquer pressão externa. Esta terminologia foi abandonada posteriormente, atendendo às muitas críticas a que foi sujeita, destacando-se o seu extremismo e a sua conotação biológica com ênfase na genética, que parece fazer referência a um indivíduo invencível.

Outra das referências na investigação sobre a resiliência é Manfred Bleuler (1903-1994) que, ao seguir pacientes esquizofrénicos, constatou que o número de crianças afetadas pela patologia dos pais era uma minoria (apenas 9%) e quando adultos estes excediam as expectativas relativamente ao nível profissional, apresentando ainda casamentos felizes e sucesso na vida (Garmezy & Masten, 1994).

É neste contexto que surge o conceito de resiliência, proposto por Emmy Werner. Considerada “*the mother of resiliency*”, Werner destaca-se como uma das figuras mais proeminentes na pesquisa da resiliência. O estudo longitudinal de cerca de trinta anos que desenvolveu conjuntamente com Ruth Smith é um dos mais ricos e famosos. Estas duas investigadoras seguiram uma amostra de crianças nascidas no Havai, em famílias carenciadas, tendo concluído que um terço destas crianças em situação de alto-risco eram vulneráveis mas resilientes, acabando por ter sucesso na escola e mais tarde na vida adulta (Werner & Smith, 1982, 1992, 2001).

Na história do conceito podem citar-se ainda as investigações de Norman Garmezy e seus colaboradores nos anos setenta. Centrando-se no estudo da competência nas crianças em situação de risco, devido a doença mental dos pais, o “*Project Competence*” ainda hoje a funcionar, reveste-se de uma enorme importância para o estudo da resiliência. (Garmezy, 1996; Masten & Tellegen, 2012).

Michael Rutter (1979), outro dos grandes investigadores desta temática, refere a importância desta abordagem, constatando que tem existido uma tendência lamentável para nos centrarmos em tudo o que é sombrio, assim como nos resultados negativos do desenvolvimento. Este autor destaca que a possibilidade de prevenção surge do aumento do conhecimento e da compreensão das razões pelas quais alguns indivíduos não saem prejudicados pelas privações. Assim, ele assinala a importância crucial de conhecer os fatores que atuam como protetores das situações de adversidade e a dinâmica destes mecanismos protetores. Este investigador aconselha que os estudos retomem o enfoque psicobiológico em termos da análise entre pessoa e meio ambiente, atendendo a que o indivíduo desempenha um papel ativo face ao que lhe acontece, assinalando que a resiliência não está só relacionada com as forças ou debilidades constitucionais das pessoas, mas sim com o que ele denomina de *negociação* que as pessoas fazem quando se encontram em situação de risco (Rutter, 2012, 2013).

## 2. CONCEITOS E DEFINIÇÕES

A partir destes estudos acentuou-se o interesse dos investigadores, tendo o conceito de resiliência conhecido um êxito bastante significativo. Multiplicaram-se os estudos, as publicações sobre esta temática, os seminários e colóquios que pretendiam estudar crianças e adolescentes que, vivendo em situações de elevado risco como pobreza, famílias com pais mentalmente doentes, com abuso de álcool ou drogas, pais negligentes, abusivos ou criminosos, não desenvolviam qualquer patologia e eram bem-sucedidos.

Mas, o que significa ser *resiliente*? Como é que estes indivíduos conseguem tais proezas? Como é que, em situações de risco iminente, alguns indivíduos conseguem desenvolver-se “normalmente”? Porque é que uns são afetados e outros não? O que é que os protege? Que mecanismos estão envolvidos nestas diferenças desenvolvimentais?

Nas últimas décadas, numerosos investigadores têm vindo a salientar que definir o conceito de resiliência não é uma tarefa fácil, atendendo à falta de consenso sobre o domínio daquilo que o constructo resiliência compreende, isto é, as suas características e dinâmica (Yates, Egeland & Sroufe, 2003; Ungar, 2007; Ungar, Ghaznour & Ritcher, 2013). Neste sentido encontramos um leque bastante diversificado de definições, as quais parecem depender do enfoque teórico do autor e do tipo de investigação em causa. A análise da literatura científica revela que existe uma linha da psicologia que concebe a resiliência como um componente próprio do indivíduo, isto é, como um recurso pessoal; por outro, uma linha de desenvolvimento seguida pela psicopatologia que define a resiliência como um processo interacional, isto é, mecanismos protetores e vulnerabilidades que interagem com os fatores de risco para dar lugar ao fenómeno da resiliência.

Em conformidade com este quadro conceptual, uma das definições mais consensualmente aceites é apresentada por Michael Rutter (1987) que conceptualiza a resiliência como um produto final de um processo

tipo “tampão” que não elimina os riscos mas, encoraja o indivíduo a encarar os riscos com eficácia. Este investigador acrescenta que a resiliência é um conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que possibilitam levar uma vida saudável num ambiente não saudável, sendo que estes processos se realizam através do tempo, dando afortunadas combinações com os atributos da criança e o seu meio familiar, social e cultural. Deste modo, a resiliência não pode ser pensada como um atributo com o qual as crianças nascem, nem que as crianças adquiram durante o seu desenvolvimento, trata-se antes de um processo interativo entre estas e o seu meio.

No mesmo sentido, Gordon e Song (1994), sugerem a necessidade de ter em atenção que a resiliência não é um constructo unidimensional, mas um “*complexo de processos relacionados*”. Bronfenbrenner e Crouter (1983) também aconselham a utilização do modelo ecológico-social ou modelo pessoa-processo-contexto, para estudar a resiliência, nomeadamente nas relações entre os riscos contextuais e os fatores de proteção, os processos intervenientes e as características individuais.

É neste contexto que as investigações sobre a resiliência, ao dirigirem a sua atenção para o funcionamento familiar, promoveram o aparecimento de um novo constructo, a resiliência familiar (Schwartz, 2002; Yunes, 2003). Este constructo relativamente recente, surgiu em meados dos anos oitenta, sendo que Rutter (1987) e Walsh (2003) que desenvolvem o conceito de família resiliente partilham a ideia de que esta característica se constrói numa rede de relações e de experiências vividas ao longo do ciclo vital e através das gerações, capacitando a família para reagir de forma positiva às situações potencialmente provocadoras de crises, superando essas dificuldades e promovendo a sua adaptação de maneira produtiva para o seu próprio bem-estar.

Este conceito engloba a família como um todo em vez de se restringir ao indivíduo dentro da família, embora muitos aspetos estudados na resiliência individual tenham sido incorporados à noção de família resiliente, tais como a ênfase na resiliência como um processo em de-

envolvimento e não como um fenómeno estático; a importância da etapa do desenvolvimento em que o sujeito ou a família se encontram quando se deparam com a adversidade e o papel que desempenham os fatores de risco e de proteção na determinação da resposta do sujeito ou da família à situação que enfrentam (Walsh, 2003, 2007).

De acordo com Jones e Schoon (2008), a família resiliente é capaz de repor o equilíbrio familiar face às situações de stresse, fortalecendo os seus membros e capacitando-os para enfrentar futuras adversidades. As situações de stresse e adversidades constituem uma oportunidade para promover o desenvolvimento da capacidade de adaptação familiar, conduzindo a um maior nível de homeostase (Connor & Davidson, 2003) e, de acordo com Kaplan (1999), é a combinação entre a natureza, a quantidade e a intensidade dos fatores de risco que irá definir a forma como os mesmos influenciarão a capacidade de resiliência familiar.

### **3. O MODELO DA RESILIÊNCIA FAMILIAR**

Se a literatura e os estudos sobre a resiliência nas crianças e jovens são consideravelmente vastos, a resiliência nas famílias é um processo relativamente novo e ainda pouco investigado.

A família é consensualmente reconhecida como o núcleo primário de socialização infantil e juvenil. Um olhar para a constituição da família permite-nos apreciar que atualmente existem diversas formas de família e se, tradicionalmente, a criança se desenvolvia no seio de uma família alargada (grupo familiar composto geralmente por três gerações), passou a ser educada em famílias com formatos muito distintos. Assim, podemos encontrar desde famílias nucleares (constituídas por mãe, pai e filho ou filhos), famílias monoparentais, de pais que solteiros, divorciados ou viúvos, a famílias recompostas por um segundo casamento, famílias que coabitam no mesmo espaço sem união matrimonial ou ainda famílias de casais homossexuais (Szymanski, 2007).

Não obstante esta diversidade de modelos parentais, a família continua a exercer um papel insubstituível funcionando como um guia que acompanha a criança desde o seu nascimento, até que esta alcance a sua autonomia no final da adolescência. Efetivamente, a família detém um grande protagonismo na educação dos filhos, de forma a providenciar-lhes proteção e apoio face aos riscos que estes possam vir a encontrar no seu processo de desenvolvimento (Garfat & Van Brockern, 2010).

Muitas são as adversidades e fatores de stresse experienciados na família e que podem perturbar o bem-estar e o equilíbrio familiar, no entanto algumas famílias conseguem ultrapassar estas situações de crise eficientemente e sair delas fortalecidas (Patterson, 2002; Walsh, 1996).

Um dos primeiros trabalhos específicos dessa área foi publicado por McCubbin, e Patterson (1983) sobre o comportamento das famílias face ao stresse. Da análise efetuada ao constatarem que o stresse familiar representava o subproduto de fatores múltiplos e inter-relacionados, optam por ampliar o “modelo ABC-X” desenvolvido por Hill em 1950, de forma a incorporarem nele os esforços de reorganização familiar ao longo do tempo, introduzindo especificações e variáveis de natureza psicológica, intrafamiliar e social. Desta forma, o novo modelo designado por “modelo duplo ABC-X”, passa a referir que o stressor engloba não apenas os acontecimentos normativos (correspondem às transições entre os estádios do ciclo de vida familiar, são frequentes, previsíveis e de curta duração) e os não normativos (podem acontecer em qualquer momento, como a presença de uma criança deficiente, um divórcio, uma doença, etc. e são inantecipáveis e incontroláveis no seu aparecimento). Estes acontecimentos podem alterar o sistema familiar, pelas exigências associadas a estes e pelas tensões que possam existir na família.

Tendo como objetivo explicar o potencial da família para lidar com situações de crise e compreender os fatores relacionados com o ajustamento e adaptação das famílias a situações de doença McCubbin

e McCubbin (1993) desenvolveram o “modelo de ajustamento e adaptação familiar” (*Family Adjustment and Adaptation Response - FAAR Model*). De acordo com estes autores este modelo fundamenta-se em cinco pressupostos conceptuais: ao longo do ciclo vital as famílias experimentam stresse e dificuldades como um aspeto previsível da vida familiar; possuem forças e desenvolvem competências para proteger e apoiar os seus membros na recuperação; beneficiam de uma rede de relações e suporte social na sua comunidade, particularmente durante períodos de stresse e crises familiares; procuram, negociam e estabelecem objetivos comuns, que lhes dará um sentido, um propósito conjunto que lhes permite funcionar como grupo; e as famílias face a situações de stresse e crises significativas procuram restaurar a ordem, equilíbrio e harmonia.

Neste modelo enfatizam-se os processos ativos através dos quais as famílias se envolvem para equilibrar as exigências familiares e os elementos stressores com os recursos e as capacidades familiares. Simultaneamente, este equilíbrio interage com os significados familiares, para chegar a um nível adequado de ajustamento e adaptação familiar (McCubbin & Patterson, 1983).

Como elementos stressores entendem-se todas as exigências ou ameaças colocadas às famílias, suscetíveis de provocar mudanças no sistema familiar, afetando não apenas o bem-estar da vida familiar, como ainda a relação entre os diferentes elementos, as metas, os padrões familiares pré-estabelecidos e os valores da família. O grau de ameaça à estabilidade da unidade familiar determina a gravidade do stressor (McCubbin & McCubbin, 1993). A vulnerabilidade é conceptualizada como a suscetibilidade da família face a fatores de risco (biológicos, económicos, sociais ou psicossociais) e a probabilidade da mesma de aumentar os seus resultados negativos (McCubbin, McCubbin, Thompson, Han & Allen, 1997). Ela corresponde a circunstâncias frágeis ao nível interpessoal e da organização familiar e é proveniente da acumulação de exigências que se apresentam à unidade familiar, tais como problemas financeiros, de saúde, relativos a mudan-

ças de trabalho dos membros da família e também a problemas inerentes ao estágio do ciclo de vida em que a família se encontra (McCubbin & McCubbin, 1993).

As capacidades familiares incluem os recursos disponíveis isto é, todos os mecanismos de que a família dispõe para enfrentar as adversidades. De entre eles destacam-se os recursos pessoais, onde estão incluídas as capacidades, conhecimentos, habilidades, traços de personalidade, saúde física e emocional, autoestima e inteligência dos membros da família, para compreender e resolver as exigências com que se são confrontados; e os recursos familiares, onde emergem a coesão, a adaptabilidade, a organização, habilidades de comunicação, capacidade de resolução de problemas e a força da família (Cano & Moré, 2008; McCubbin & McCubbin, 1993). O suporte social é considerado um mediador entre o stress e a qualidade de vida, no qual se destacam os recursos da comunidade e os apoios que a família pode utilizar para fazer face aos eventos stressores. Neste sentido, o suporte social é essencial e inclui informação partilhada e relações interpessoais que providenciam suporte emocional, estima entre os membros da família e suporte de rede (McCubbin & McCubbin, 1993).

Os significados familiares consistem na apreciação cognitiva, que por sua vez, inclui a avaliação dos stressores, a avaliação da situação em si e a avaliação do esquema familiar. Assinale-se que a avaliação que a família faz acerca do evento stressor influencia todo o processo. Assim, esta avaliação permite a adequação ou não em gerir a situação e serve ainda de base para as estratégias de “*coping*” ou para as mudanças nos padrões de funcionamento (McCubbin & McCubbin, 1993; Patterson & Garwick, 1998).

De acordo com o modelo da resiliência familiar, a partir das suas experiências quotidianas, as famílias envolvem-se em padrões estáveis de interação à medida que avaliam as exigências e dificuldades que enfrentam com as capacidades e recursos de que dispõem, o que as leva a um nível de ajustamento familiar dinâmico. A fase de ajustamento relaciona-se com as reações familiares face aos fatores de stress temporários e que representam um impacto mínimo na unidade familiar.

Nesta fase os fatores protetores têm um papel crucial, promovendo a estabilidade familiar de forma a que se consiga manter a integridade e as funções familiares (McCubbin, Thompson & McCubbin, 2001; Patterson & Garwick, 1998). Um bom ajustamento é conseguido quando a família ultrapassa a situação com facilidade, o que é traduzido em poucas mudanças no sistema familiar. No entanto, quando em certos momentos as exigências familiares excedem significativamente as suas capacidades, produz-se um desequilíbrio que, se persiste no tempo, desencadeia uma crise familiar (Patterson, 2002). Nestas circunstâncias serão necessárias alterações na estrutura base da família para que esta consiga enfrentar a crise (McCubbin et al., 1997).

Podemos falar de uma adaptação efetiva ou de resiliência familiar quando a família consegue responder às exigências que lhe estão a ser impostas, utilizando todos os recursos que tem ao seu alcance, e desenvolve todas as mudanças necessárias para recuperar a estabilidade funcional e a satisfação familiar, juntamente com as mudanças nos papéis e nos padrões de funcionamento que se fazem necessários (McCubbin & McCubbin, 1993; McCubbin et al., 2001; Rutter, 2007, 2012, 2013).

Neste sentido, a família resiliente apresenta elevados padrões de flexibilidade, vínculo familiar e sentido de coesão entre os seus membros (McCubbin & McCubbin, 1993; McCubbin et al., 2001), sendo que os mecanismos para ativar a resiliência são: reduzir as exigências familiares, aumentar as capacidades da família e alterar as apreciações cognitivas e significados familiares. Estes processos denominam-se segundo McCubbin e Patterson (1983) poder regenerativo ou processos de recuperação.

A partir do modelo proposto por McCubbin e McCubbin, Froma Walsh (2005, p. 263) conceptualiza de uma forma mais operacional a teoria da resiliência familiar, sendo que segundo a autora, “*o foco em resiliência na família deve procurar identificar e implementar os processos-chave que possibilitem que as famílias não só lidem mais eficientemente com situações de crise ou stress permanente, mas saiam delas fortalecidas, não importando se a fonte de stress é interna*

ou externa à família. Desta forma, a unidade funcional da família estaria fortalecida e possibilitada a resiliência em todos os membros". De acordo com Walsh, a adaptação à crise é influenciada pelo sentido que se dá à experiência, sentido este que é socialmente construído. Essa construção social dá-se, em primeira instância, no âmbito familiar, uma vez que é a família a primeira instituição a desempenhar o papel de transmitir os valores culturais ao indivíduo.

Desta forma, a resiliência familiar ou individual poderá variar segundo o contexto cultural, ou seja, o que para um indivíduo inserido em uma determinada cultura pode ser considerado como um evento causador de stresse, para outro pode ser conceptualizado como algo usual (Hawley & Haan, 1996).

#### **4. APLICAÇÕES DO ENFOQUE DA RESILIÊNCIA FAMILIAR**

Para Walsh (2005, 2007), a resiliência familiar influencia o modo como os indivíduos lidam com as situações que afetam o sistema familiar como um todo, estando a forma como os seus membros reagirão a uma determinada situação diretamente relacionada com as suas habilidades para responder às circunstâncias stressantes a que é submetida. Neste sentido, a autora propõe três domínios que fundamentam os processos-chave da resiliência que teriam diferentes componentes e caminhos diversos para a promover, nomeadamente: o sistema de crenças familiares, os padrões organizacionais e os processos de comunicação.

O sistema de crenças familiares constitui-se como uma poderosa força para a resiliência. De acordo com Walsh (2005) as famílias resilientes constroem um sistema de crenças comuns que as orienta para a recuperação e crescimento. Este processo torna-se possível ao normalizar e contextualizar a adversidade e stresse, gerando um sentido de coerência que redefine a crise como um desafio controlável, passível de ser resolvido. Implica a capacidade de conferir sentido à adversidade,

dar um enfoque positivo aos acontecimentos e ainda, a transcendência e a espiritualidade. Essas crenças compartilhadas irão configurar as normas e regras familiares que terão como função determinar a forma como a família funcionará. A perspectiva positiva traduz-se ainda pela esperança, tendência otimista e confiança da família na superação da adversidade.

Walsh (2003, 2005, 2007) defende também que, para que a resiliência seja promovida é necessário que a família mantenha uma visão positiva, mas realista, dominando o possível e aceitando o inevitável. Estas características, quando presentes, oferecem clareza sobre a vida e conforto em situações de angústia, tornam os eventos inesperados menos ameaçadores e permitem a aceitação de situações que não podem ser modificadas. A autora afirma ainda que muitas famílias encontram força, conforto e orientação nos momentos de adversidade através da ligação com tradições culturais e religiosas.

Refira-se que Werner e Smith (1992, 2001) já tinham assinalado os recursos espirituais, a fé, práticas como a oração e a meditação, bem como a afiliação religiosa enquanto fontes de resiliência. Alguns estudos sugerem ainda que em períodos de doença, a fé, a oração e os rituais espirituais podem realmente fortalecer a cura através da influência das emoções sobre os sistemas imunitário e cardiovascular (Dossey, 1993; Weil, 1994, *cit. in* Walsh, 2003).

De acordo com o seu modelo, Walsh destaca a força protetora dos padrões organizacionais da família que atuam como amortecedores dos choques familiares. Estes padrões são mantidos por normas externas e internas e reforçados pelos sistemas culturais e pelas crenças familiares (Walsh, 2005, 2007).

Atendendo a que as crises têm potencial para destruturar as formas de funcionamento habituais é através dos padrões organizacionais que a família encontra a mobilidade que lhe permite sair da estagnação advinda de uma crise; emergindo neste contexto a flexibilidade como um elemento crucial. A flexibilidade ou a plasticidade familiar implica a capacidade da família se abrir à mudança e de se reorganizar

de forma a se adaptar aos novos desafios. O bom funcionamento do sistema familiar implica uma estrutura flexível e, simultaneamente, estável. Assim, ao mesmo tempo que a família deve adotar padrões regulares capazes de resistir às mudanças e aceitar uma certa variação, deverá também ser capaz de se adaptar às exigências desenvolvimentais e ambientais que estão em frequente mutação. Desta forma, é através do equilíbrio dinâmico entre a estabilidade e a mudança que a família obtém a harmonia, sendo capaz de proporcionar segurança e de adaptar e responder aos desafios do ciclo de vida (Walsh, 2005, 2007).

O funcionamento familiar eficaz é ainda influenciado por uma segunda dimensão, denominada conexão ou coesão que é definida como o vínculo emocional, apoio mútuo e compromisso entre os membros da família. A coesão familiar pode ser abalada em momentos de crise, caso os seus membros sejam incapazes de se socorrer a si mesmos. Por outro lado, a resiliência pode ser reforçada pelo apoio mútuo, colaboração e compromisso para enfrentar as dificuldades em conjunto, sendo, ao mesmo tempo, necessário manter a distância suficiente para respeitar as necessidades, os limites e as diferenças individuais (Olson, 2000; Walsh, 2003, 2005, 2007).

A terceira e última dimensão relativa aos padrões de organização são os recursos sociais e económicos da família, os quais constituem apoios vitais em tempos de dificuldade. Em momentos de crise, os vínculos com o mundo social assumem uma importância fulcral na promoção da resiliência familiar. A família alargada e as redes sociais podem constituir importantes fatores protetores, ao oferecer auxílio prático, emocional e conexão comunitária. Também não se deve negligenciar a importância da segurança financeira no que diz à promoção da resiliência familiar (Walsh, 2005).

No que respeita aos *processos de comunicação*, Walsh (2005) referencia como fundamentais três dimensões que contribuem para a

resiliência: a clareza, a expressão sincera e empatia e a resolução cooperativa de problemas.

A primeira dimensão é constituída pela clareza e pela congruência das mensagens e comportamentos. Aos elementos da família requer-se que partilhem informações importantes sobre as situações de crise e expectativas futuras, o que irá contribuir para a construção de significados, relações autênticas e tomadas de decisões informadas. Contrariamente, a ambiguidade e o segredo podem bloquear a compreensão e a intimidade entre os elementos da família (Walsh, 2003).

A segunda dimensão relativa aos processos de comunicação e à expressão emocional aberta, caracteriza-se por um clima de confiança mútua que encoraja e reforça a partilha honesta das emoções. Para um bom funcionamento familiar é necessário que as mensagens sejam transmitidas de forma espontânea e, ao mesmo tempo ponderada, respeitando os sentimentos, as necessidades e as diferenças do outro. O tom de voz deve ser afetivo e otimista, transmitindo alegria e conforto na relação e permitindo aos elementos da família mostrar e tolerar uma ampla série de sentimentos - e.g. ternura, amor, esperança, gratidão, consolação, felicidade, alegria, medo, raiva, tristeza (Walsh, 2003, 2005).

Os últimos elementos respeitantes à comunicação familiar e essenciais para a resiliência familiar são a resolução cooperativa de problemas e a gestão de conflitos. Segundo Walsh (2003, 2005), o que caracteriza o bom funcionamento familiar não é a ausência de problemas, mas sim a capacidade da família de gerir os conflitos de forma adequada. Para tal é crucial que os membros da família pensem conjuntamente em novas possibilidades, opções e recursos para superar a adversidade. O processo partilhado de tomada de decisões e de resolução de conflitos implica uma boa capacidade de negociação, com imparcialidade e reciprocidade ao longo do tempo.

## 5. COMO AVALIAR A RESILIÊNCIA FAMILIAR ?

O conceito e o modelo de resiliência familiar são especialmente oportunos num mundo cada vez mais complexo e imprevisível e em que as famílias enfrentam desafios sem precedentes. A abordagem da resiliência familiar permite entender processos que podem permitir que as famílias sejam capazes de resistir e de se recuperar a partir dos desafios da vida e saírem fortalecidas como unidade familiar (Walsh, 1996, 2007).

A ambiguidade é a teia da vida e, como tal não pode ser eliminada. Neste sentido, os principais desafios para o quadro da resiliência familiar relacionam-se fundamentalmente com o facto da resiliência familiar poder servir como um mapa conceptual valioso para orientar os esforços de intervenção e também de prevenção, ajudando as famílias a encontrar coerência na complexidade.

Assinale-se que nos últimos anos o conceito de resiliência familiar tem vindo a ser aplicado na terapia familiar, nos programas de intervenção clínica familiar, em intervenção psicossocial com famílias multi-problemáticas, em serviços de terapia ocupacional e saúde mental, no campo da saúde familiar e na intervenção em situação de catástrofes naturais, terrorismo ou crises económicas (Walsh, 2003; 2007).

Sem dúvida, a resiliência traduz uma dimensão de positividade das reações dos seres humanos frente aos desafios que enfrentam no seu quotidiano. Nesse sentido, ela traz consigo uma perspectiva promissora em termos da saúde e de desenvolvimento humano, principalmente, junto às populações que vivem em condições psicossociais desfavoráveis (Barber, 2013; Benzies & Mychasiuk, 2008).

A resiliência familiar constitui-se como um desafio não apenas para os seres humanos que enfrentam as adversidades, mas também, para os pesquisadores que tentam compreender esse fenómeno procurando respostas para as inúmeras questões que, ainda envolvem o corpo de conhecimento no âmbito da resiliência. A identificação destes

processos-chave pode ajudar a estabelecer um plano de intervenção que permitirá ajudar a fortalecer a resiliência nas famílias. Outro dos desafios que se coloca a este campo emergente tem a ver com a operacionalidade da sua avaliação.

Assim, procurando dar resposta a este desafio a *Family Resilience Assessment Scale* - FRAS, instrumento que pretende contribuir para a identificação destes processos-chave e que está a ser adaptada e validada para a população portuguesa, pode constituir-se uma contribuição extremamente útil. Esta escala de avaliação da resiliência familiar foi desenvolvida por Meggen Tucker Sixbey (2005) para medir a resiliência familiar, tendo como base conceptual o modelo de Resiliência de Froma Walsh.

A FRAS pretende avaliar a resiliência da família em seis fatores: a comunicação familiar e resolução de problemas, os recursos sociais e económicos, a visão positiva, a coesão familiar, a espiritualidade e a capacidade para dar um sentido à adversidade (Sixbey, 2005).

## REFLEXÕES FINAIS

Resiliência familiar é um conceito emergente. Apesar do desenvolvimento a que temos vindo a assistir a evidência empírica sobre o processo da resiliência familiar ainda é bastante escassa. Para além das confusões sobre a definição do conceito, também tem havido uma falta de consenso sobre a avaliação e as suas aplicações possíveis. O presente trabalho pretendeu fazer uma abordagem ao conceito de resiliência familiar, assumindo-se que a compreensão dos seus processos, bem assim como a sua avaliação podem constituir-se como importantes contribuições para abordar questões fundamentais sobre o funcionamento das famílias, nomeadamente analisando diferentes aspectos do funcionamento familiar que estão associados a resultados adaptativos sob stresse e adversidade.

## BIBLIOGRAFIA

- Anthony, E. J. (1987). Risk, vulnerability and resilience: An overview. In J. Anthony & B. J. Cohler (Eds.). *The invulnerable child* (pp.3-48). New York: Guilford Press.
- Barber, B.K. (2013). Annual research review: The experience of youth with political conflict – challenging notions of resilience and encouraging research refinement. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54 (4), pp. 461-473. Doi: 10.1111/jcpp.12 056.
- Benzies, K. & Mychasiuk, R. (2008). Fostering family resilience: A review of the key protective factors. *Child and Family Social Work*, 14, pp. 103-114.
- Bronfenbrenner, U. & Crouter, A.C. (1983). The evolution of environmental models in developmental research. In P.M. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology. (vol.1)*. New York: John Wiley & Sons.
- Cano, D.S. & Moré, C.O. (2008). A família como protagonista: desafios atuais. *PSICO*, 39, pp. 255-257.
- Connor, K.M. & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, pp. 76-82.
- Garfat, T. & Van Brockern, S. (2010). Families and the circle of courage. *Reclaiming Children and Youth*. 8 (4), pp. 4-37.
- Garnezy, N. (1996). Reflections ad commentary on risk, resilience, and development. In R. J. Haggerty, L.R. Sherrod, W. Garnezy & M. Rutter (Eds.). *Stress, risk, and resilience in children and adolescents: Processes, mechanisms, and interventions*. (pp.1-18), Cambridge: University Press.
- Garnezy, N. & Masten, A.S. (1994). Chronic adversities. In Rutter, M., Taylor, E. & Hersov, L. (Eds.) *Child and adolescent psychiatry: Modern approaches*. Oxford: Blackwell.
- Gordon, E.W., & Song, L.D. (1994). Variations in the experience of resilience . In M.C. Wang & E.W. Gordon (Eds.). *Educational resilience in inner-city America* (pp. 27-43). Hillsdale: Erlbaum.
- Hawley, D.R. & Hann, L. (1996). Toward a definition of family resilience: integrating life span and family perspectives. *Family Process*, 35, pp. 283-298.
- Jones, E. & Schoon, I. (2008). Child behaviour and cognitive development. in K. Hansen & H. Joshi (Eds). Millennium cohort study third survey: A user's guide to initial findings. (pp. 118-144). London: Centre for Longitudinal Studies/ Institute of Education / University of London.
- Kaplan, H.B. (1999). Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. In M.D. Glantz & J.L. Johnson (Orgs.). *Resilience and development. Positive life adaptations* (pp. 17-83). New York: Plenum Press.
- Martins, M.H. (2005). *Contribuição para a análise de crianças e jovens em risco/resiliência e desenvolvimento* (Tese de Doutoramento não publicada). Faro: Universidade do Algarve.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*, 56, pp. 227-238.
- Masten, A. S. & Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Development and Psychopatolgy*, 24, pp. 345-361.
- McCubbin, H.I., Marilyn, A.W.M., McCubbin, A. & Thompson, A.I. (1993). Resiliency in families: The role of family schema and appraisal in family adaptation to crisis. In T.H. Brubaker. (Ed.). *Family relations: Challenges for the future* (pp.123-142). Beverly Hills: Sage.
- McCubbin, M. & McCubbin, H. (1993). Families coping with illness: The resiliency model family stress, adjustment, and adaptation. In C. Danielson, B. Hamel-Bissell & P. Winstead-Fry (Eds). *Families, health & illness. Perspectives on coping and intervention* (pp. 21- 63). St Louis: Mosby-Year Book.
- McCubbin, H., McCubbin, M., Thompson, A.I., Han, S.Y. & Allen, C.T. (1997). Families under stress what makes them resilient. Consultado a 16 de julho de 2013 através de <http://www.cyfernet.org/research/resilient.htm1>.
- McCubbin, H.I. & Patterson, J.M. (1983). The family stress process: The double ABCX model of adjustment and adaptation. In H.I. McCubbin, M.B. Sussman & J.M. Patterson (Eds.). *Social stress and the family: Advances and developments in family stress theory and research* (pp.124-142). New York: Haworth.
- McCubbin, H.I., Thompson, A.I. & McCubbin, M.A. (2001). Family measures: Stress, coping and resiliency. Inventories for research and practice. Honolulu: Copyright.
- Olson, D.H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22, pp. 144-167.
- Patterson, J.M. (2002). Understanding family resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (3), pp. 233-246.
- Patterson, J.M. & Garwick, (1998). Coping with chronic illness: A family systems perspective on living with diabetes. in H.I. McCubbin, E.A. Thompson, A.I. Thompson & J.E. Fromer (Eds.). *Stress, coping and health in families: Sense of coherence and resilience* (pp.169-189). London: Sage Publications.
- Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In M.W. Kent & J.E. Rolf (Eds.). *Primary prevention of psychopathology, social competence in children* (pp.49-74). Hanover: University Press of New England.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57 (3), pp. 316-331.
- Rutter, M. (1993) Resilience: some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14: 626-631.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, pp. 119-144.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence and coping. *Child Abuse and Neglect*, 31 (3), pp. 205-209.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*. 24, pp. 335-344. Doi:10.1017/S0954579412000028.
- Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience – clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54 (4), pp. 474-487. Doi:10.1111/j.1469-7610.2012.02615.x.
- Schwartz, J.P. (2002). Family resilience and pragmatic parent education. *The Journal of Individual Psychology*, 58 (3), pp. 250-262.

- Sixbey, M.T. (2005). *Development of the family resilience assessment scale to identify family resilience constructs*. Dissertation presented to the Graduate School of the University of Florida in partial fulfillment of the requirements for the Regrew of Doctor of Philosophy.
- Szymanski, H. (2007). *A relação família/escola: desafios e perspectivas*. 2.<sup>a</sup> ed. Brasília: Plano.
- Ungar, M. (2007). Contextual and cultural aspects of resilience in child welfare settings. In I. Brown, F. Chaze, D. Fuchs, J. Lafrance, S. McKay & S.T. Prokp (Eds.). *Putting a human face on child welfare: Voices from the prairies* (pp. 1-23). Regina, Canada: Prairie Child Welfare Consortium.
- Ungar, M., Ghaznour, M. & Ritcher, J. (2013). Annual research review: What is resilience within the social ecology of human development? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54 (4), pp. 348-366. [Doi:10.1111/jcpp.12025](https://doi.org/10.1111/jcpp.12025).
- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: crisis and challenge. *Family Process*, 35: 261-282.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process* 42 (2), pp. 1-19.
- Walsh, F. (2005). *Fortalecendo a resiliência familiar*. São Paulo: Editora Roca.
- Walsh, F. (2007). Traumatic loss and major disasters: Strengthening family and community resilience. *Family Process*, 46 (2), pp. 207-227.
- Werner, E.E. & Smith, R.S. (1982). *Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E.E. & Smith, R.S. (1992). *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*. Ithaca/London: Cornell University Press.
- Werner, E.E. & Smith, R.S. (2001). *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery*. Ithaca: Cornell University Press.
- Yates, T.M., Egeland, B. & Sroufe, L.A. (2003). Rethinking resilience: A developmental process perspective. In S.S. Luthar (Ed.). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 243-266). New York: Cambridge University Press.
- Yunes, M. A. M. (2003). Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*, 8, pp. 75-84.

## A AUTORA

**Maria Helena Martins** - Professora auxiliar na Universidade do Algarve - Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, onde exerce funções docentes e de investigação desde 1999. Foi subdiretora da respetiva faculdade entre 2011 e 2013. A partir de 2009 é diretora da licenciatura em psicologia. É formada em educação pré-escolar pela Escola Normal de Educadores de Infância de Évora, tendo-se licenciado em 1991 em psicologia educacional pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada. Concluiu em 1996 o mestrado em educação especial na Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. Em 2006, doutorou-se em psicologia da educação pela Universidade do Algarve. Os seus principais interesses integram temáticas como as necessidades educativas especiais, a intervenção precoce, a gerontologia, a resiliência e a psicologia positiva.

## Cadernos publicados

n.º 2

**Nora Almeida Cavaco**

ATITUDES PARENTAIS E RESILIÊNCIA: as práticas educativas e o desenvolvimento psicológico dos adolescentes



n.º 3

**Helena Ralha-Simões**

DESENVOLVIMENTO PESSOAL NA SOCIEDADE EMERGENTE: novos olhares em busca de um paradigma



n.º 4

**Carla Fonseca Tomás**

PSICOLOGIA DA ESPIRITUALIDADE: revisão teórica, conceitos emergentes e principais desafios



n.º 5

**António Duarte**

ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA: o papel da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados



n.º 6

**Carlos Marques Simões**

SUPERVISÃO OU ACONSELHAMENTO? Contributo para uma perspetiva contextualizada do desenvolvimento do professor



n.º 7

**Rosanna Barros**

MEDIAR ENTRE REGULAÇÃO E EMANCIPAÇÃO: perspetiva crítica sobre princípios e valores da cidadania social



n.º 8

**Helena Ralha-Simões**

A CONSTRUÇÃO DA PESSOA RESILIENTE: dos contextos de desenvolvimento à psicologia positiva



n.º 9

**Helena Sousa**

FILOSOFIA PARA CRIANÇAS: contributo para a ativação do desenvolvimento psicológico



## Cadernos do GREI

n.º 10

**Maria Helena Martins**

RESILIÊNCIA FAMILIAR: revisão teórica, conceitos emergentes e principais desafios



### A publicar:

**António Duarte**

SAÚDE, SUPORTE SOCIAL E BIOÉTICA: percepção dos idosos sobre a qualidade de vida



**Nora Almeida Cavaco**

QUEM SOU EU? Identidade e imagem corporal na adolescência



**GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares**

Giordano Bruno



**GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares**

Giordano Bruno

**Cadernos do GREI n.º 10 – Fevereiro 2014**

