

Alicia Gabriela Francês Gomes

Há um Monstro no Escuro: O Impacto do Viés de Interpretação na
Perceção Infantil do Medo do Escuro



Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2024

Alicia Gabriela Francês Gomes

Há um Monstro no Escuro: O Impacto do Viés de Interpretação na
Perceção Infantil do Medo do Escuro

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Trabalho efetuado sob a orientação da Professora Doutora

Ana Teresa Martins e do Professor Luís Faisca



Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2024

Há um Monstro no Escuro: O Impacto do Viés de Interpretação na Perceção Infantil do Medo do Escuro

Declaração de Autoria do Trabalho

Declaro ser a autora deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam na listagem de referências incluídas.

(Alicia Gabriela Francês Gomes)

Copyright 2024 Alicia Gabriela Francês Gomes. A Universidade do Algarve reserva para si o direito, em conformidade com o disposto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, de arquivar, reproduzir e publicar a obra, independentemente do meio utilizado, bem como de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição para fins meramente educacionais ou de investigação e não comerciais, conquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivos.

Agradecimentos

E porque não faz sentido encerrar esta etapa sem agradecer a todos os que me apoiaram ao longo desta caminhada, quero expressar os meus sinceros agradecimentos.

Primeiramente, agradeço à minha família, pelo apoio, compreensão e disponibilidade ao longo desta jornada. O encorajamento a cada passo dado, a cada conquista, foi fundamental para enfrentar os desafios que surgiram e alcançar os meus objetivos.

Às minhas melhores amigas, Marina e Rita, que me deram apoio emocional e força a cada conquista e desafio. Sem vocês, estes dias seriam ainda mais difíceis. Aos meus grandes amigos e eternos colegas de casa, Alexandrina (Bia), Ricardo e Luís, que me seguem nesta jornada desde o início e que se tornaram uma grande fonte de apoio, conhecimento e inspiração. A vocês, estou muito grata!

Agradeço ao meu namorado pelo amor, paciência e apoio inabalável, essenciais para me manter motivada e confiante durante todo este percurso.

Agradeço aos meus orientadores, Prof^a. Dra. Ana Teresa Martins e Prof. Dr. Luís Faísca, pela orientação e apoio durante estes meses, que permitiram trazer esta visão para a realidade.

Por fim, agradeço aos meus professores e à UALG, pelo conhecimento teórico e pela preparação que me permitiram enfrentar com confiança os desafios durante a realização desta dissertação.

Resumo

O medo do escuro é um fenômeno comum na infância, mas em alguns casos pode tornar-se atípico e persistente, influenciando negativamente o bem-estar das crianças. Vários fatores cognitivos têm sido sugeridos como possíveis explicações para a manutenção deste medo, sendo o viés de interpretação – a tendência para interpretar situações ambíguas como ameaçadoras – um dos mais relevantes. A literatura aponta que crianças com medos excessivos, incluindo o medo do escuro, podem apresentar uma maior predisposição para interpretar estímulos ambíguos de forma negativa, o que pode perpetuar os seus receios. Contudo, a relação entre o viés de interpretação e o medo do escuro em particular, assim como o medo generalizado, permanece pouco clara e carece de investigação mais aprofundada. Neste contexto, avaliamos 84 crianças dos 7 aos 10 anos de idade, utilizando instrumentos de autorrelato e tarefas de desempenho baseadas em histórias ambíguas, com o objetivo de analisar a relação entre o viés de interpretação, o medo do escuro e o medo geral. Os resultados mostraram uma alta prevalência do medo do escuro, com diferenças significativas entre géneros, com as meninas a relatar mais frequentemente este medo. O medo do escuro ocorre mais frequentemente em casa e quando as crianças estão sozinhas. Por fim, não encontramos evidências consistentes de que o viés de interpretação tenha uma influência significativa no medo do escuro. Estes resultados sugerem a necessidade de investigações adicionais para esclarecer as condições sob as quais o viés de interpretação pode afetar o medo, assim como o papel potencial de outros fatores cognitivos e emocionais no desenvolvimento de medos na infância.

Palavras-chave: Medo do escuro na infância; Viés de Interpretação; Desenvolvimento Cognitivo; Diferenças de género.

Abstract

Fear of the dark is a common phenomenon in childhood, but in some cases, it can become atypical and persistent, negatively impacting children's well-being. Several cognitive factors have been suggested as possible explanations for the maintenance of this fear, with interpretation bias — the tendency to interpret ambiguous situations as threatening — being one of the most relevant. The literature suggests that children with excessive fears, including fear of the dark, may be more predisposed to interpret ambiguous stimuli in a negative way, which may perpetuate their fears. However, the relationship between interpretation bias and fear of the dark, as well as generalized fear, remains unclear and requires further investigation. In this context, we evaluated 84 children aged 7 to 10 years old, using self-report instruments and performance tasks based on ambiguous stories, with the aim of analysing the relationship between interpretation bias, fear of the dark, and general fear. The results showed a high prevalence of fear of the dark, with significant gender differences, as girls reported this fear more frequently. Fear of the dark occurs more often at home and when children are alone. Finally, we did not find consistent evidence that interpretation bias has a significant influence on fear of the dark. These results suggest the need for further research to clarify the conditions under which interpretation bias may affect fear, as well as the potential role of other cognitive and emotional factors in the development of fears in childhood.

Keywords: Fear of the dark in children; Generalized Fear; Interpretation bias; Cognitive Development; Gender differences.

Índice

1. Introdução.....	1
1.1. Objetivos e hipóteses.....	6
2. Método	6
2.1. Participantes	6
2.2. Instrumentos	7
3. Procedimento.....	9
4. Resultados	10
4.1. Relatos das crianças	10
4.2. Relatos dos Pais/Cuidadores	17
4.3. O viés de interpretação e o medo	23
5. Discussão.....	26
6. Referências Bibliográficas	31
7. Anexos.....	33
7.1. Anexo A.....	33

Índice de Figuras

Figura 1 - Prevalência do ME por idade.....	10
Figura 2 - Fase de surgimento do ME	11
Figura 3 - Contexto em que surgiu o ME	12
Figura 4 - Com quem surge o ME	12
Figura 5 - Frequência do ME.....	13
Figura 6 - Relatos de ataques de pânico provocados pelo ME.....	13
Figura 7 - Medos dos pais	14
Figura 8 - Influência de universos fantásticos no ME	14
Figura 9 - Influência de filmes ou vídeos nos medos	15
Figura 10 - Influência de histórias ou contos nos medos	15
Figura 11 - Influência dos pais no medo das crianças	16
Figura 12 - Medo de animais.....	16
Figura 13 - QMEPP: Percepção dos pais do ME nas crianças	17
Figura 14 - QMEPP: Relato dos pais do desenvolvimento do ME da sua criança	18
Figura 15 - QMEPP: Percepção dos Pais do contexto em que surge o ME	18
Figura 16 - QMEPP: Com quem surge o ME.....	19
Figura 17 - QMEPP: Frequência do ME	19
Figura 18 - QMEPP: Relatos de ataques de pânico provocados pelo ME	20
Figura 19 - QMEPP: Medos relatados pelos pais.....	20
Figura 20. QMEPP: Percepção dos Pais do Medo de Animais da sua criança	21
Figura 21. QMEPP: Medos causados pela visualização de filmes/vídeos	21
Figura 22. QMEPP: Medos causados por histórias/lendas.....	22
Figura 23. QMEPP: Medos relatados pelos pais à sua criança	22
Figura 24 - MG e Viés de Interpretação em função do género.....	24
Figura 25 - MG e Viés de Interpretação em função da idade	25

Lista de Abreviaturas

ME – Medo do Escuro

MG – Medo Geral

QMEPC – Questionário do Medo do Escuro Para Crianças

QMEPP – Questionário do Medo do Escuro Para Pais

KFQ – *Koala Fear Questionnaire*

SASSY – *Self-report of Ambiguous Social Situations for Youth Scale*

SASC-R – *Social Anxiety Scale for Children-Revised*

1. Introdução

O medo é uma emoção básica e universal que nos motiva a comportarmo-nos de forma a garantir a nossa sobrevivência e a da nossa espécie (Armfield, 2006; Gullone, 1996). Está entre as emoções mais estudadas e é considerada como sendo uma reação adaptativa a uma ameaça real ou imaginária que alerta o organismo para o perigo e que o motiva para a fuga ou evitamento (Gullone, 1999). De modo geral, os estímulos que desencadeiam medo são diversificados e variam ao longo do desenvolvimento.

As crianças e adolescentes passam por padrões normativos de medo durante o processo de desenvolvimento, sendo que estes aparecem e dissipam-se espontaneamente, seguindo um percurso previsível (Field & Lawson, 2003). Durante a infância, as crianças são propensas a temer estímulos no seu ambiente próximo, como ruídos altos ou perda de suporte. De modo geral, no final do primeiro ano de vida, o medo de pessoas ou objetos estranhos aumenta, assim como a ansiedade em relação à separação das principais figuras de vinculação. Estes medos exigem maturidade cognitiva, incluindo a capacidade de recordar situações passadas e de distinguir o novo do familiar. Por volta da idade pré-escolar (3-5 anos), as crianças começam a temer ficar sozinhas, a escuridão e animais (Gullone, 1996). Mais tarde, por volta dos 6 anos, novos medos surgem, como o medo de fenómenos sobrenaturais, fracasso e julgamento, assim como receios face à integridade corporal. Em geral, os medos relacionados com animais, fenómenos sobrenaturais e o escuro diminuem com a idade. Entre os 6 e 12 anos de idade, os medos característicos das crianças mais novas são substituídos por medos de situações sociais, danos corporais, doenças e escola. Estudos em amostras normativas indicam que os medos predominantes em crianças mais velhas e adolescentes relacionam-se com a morte e o perigo, assim como com preocupações económicas, sociais e políticas. Este padrão é também o comum na idade adulta, na qual os medos são predominantemente realistas e/ou relacionados também com a morte e o perigo (Gullone, 1996). Ainda que esta tipologia de medos siga um padrão previsível, o que se verifica é que muitos desses medos persistem ao longo do tempo, não desaparecendo completamente. Um exemplo disso é o medo do escuro que tende a se manifestar em crianças entre 4 e 6 anos de idade, porém torna-se mais comum em crianças mais velhas, entre 7 e 10 anos (Gullone, 1996; Muris et al., 2001).

As disparidades de conteúdo do medo entre géneros são menos estudadas do que as relacionadas com a idade, fornecendo os estudos resultados conflitantes. No entanto, as

meninas parecem ser mais propensas a ter medo do escuro, de sons, objetos ou pessoas desconhecidas, bem como de serem raptadas, roubadas ou mortas, de contaminação e de animais (por exemplo, cobras). Em contraste, os meninos relatam mais frequentemente ter medo de danos físicos, lesões, fracasso escolar, criaturas imaginárias, parecendo também ter mais pesadelos (Gullone, 1996). No geral, as raparigas tendem a relatar maiores níveis de ansiedade e medo em comparação com rapazes (Gordon et al., 2007). Esta diferença pode ser atribuída tanto a fatores biológicos, como a socialização de género, que encoraja as raparigas a expressarem mais abertamente as suas emoções, incluindo o medo, enquanto os rapazes são frequentemente incentivados a suprimir tais sentimentos (Gullone, 1999; Ollendick & King, 1991). No entanto, não está completamente claro se esta diferença no medo do escuro, em particular, persiste de forma consistente em diferentes faixas etárias, ou se é modulada por outros fatores contextuais.

No que se refere ao caso particular do medo do escuro, alguns autores sugerem que é uma reação normal a ameaças reais ou imaginárias que ocorrem à noite. Trata-se de um fenómeno natural e comum no desenvolvimento infantil (El Rafihi-Ferreira et al., 2021). Embora transitórios, os medos noturnos manifestam-se em cerca de 10% das crianças de forma severa e persistente, perturbando o seu funcionamento normal e causando sofrimento e *stress* tanto para a criança como para a sua família (Gordon et al., 2007).

Em diversas situações da vida real, grande parte das pessoas, especialmente as crianças, sentem medo da escuridão. A falta de luz ambiente (escuridão ambiental) pode desencadear sentimentos negativos, como insegurança, tensão e ansiedade, sugerindo potenciais riscos e perigos (Blöbaum & Hunecke, 2005). A investigação indica que as perceções e sensações psicológicas humanas são influenciadas por diferentes condições de iluminação, pelo que uma boa iluminação pode ampliar a sensação de segurança (Nasar & Jones, 1997). A iluminação ambiental tem sido amplamente reconhecida como um fator de modificação da perceção da atmosfera do ambiente e pode potencialmente influenciar sentimentos de perigo e ameaça (Schaller et al., 2003). Assim, este medo pode ser explicado pelo fato de que a escuridão é um estado em que os nossos sentidos são limitados, aumentando a sensação de vulnerabilidade (viés para a ameaça).

A compreensão de como este medo evolui ao longo da infância suscita questões relevantes. Por exemplo, investigações sugerem que a intensidade do medo do escuro diminui à medida que a criança envelhece, uma vez que o desenvolvimento cognitivo progressivo permite às crianças distinguir melhor entre ameaças reais e imaginárias

(Muris et al., 2000). Contudo, a literatura existente ainda carece de uma análise mais detalhada sobre as variações específicas deste medo conforme a faixa etária. Além disso, é igualmente relevante investigar o impacto do gênero no medo do escuro, dado que pesquisas anteriores apontam que as meninas, em geral, tendem a relatar maiores níveis de medo do que os rapazes (Gordon et al., 2007). Esta diferença poderá refletir tanto fatores biológicos quanto sociais, com as meninas a serem mais incentivadas a expressar emoções como o medo. No entanto, a forma como o medo do escuro se manifesta em diferentes gêneros e faixas etárias requer uma análise mais aprofundada para clarificar essa relação.

Pela sua forte incidência, e também por revelar um padrão difícil de explicar por parte de quem o sente, algumas teorias têm surgido especificamente para explicar este medo do escuro, envolvendo aspectos tanto evolutivos, neuropsicológicos, como cognitivos.

Os modelos teóricos evolutivos sugerem que o medo do escuro, que pode despertar a sensação de que algo assustador está à espreita lá fora, faz parte de um medo amplamente distribuído presente em várias culturas (Coss & Blozis, 2021). Um conceito que segue esta lógica é o de inconsciente coletivo, um reservatório psicológico profundo e universal contendo padrões herdados, compartilhados e universais de experiência e comportamento presentes em todos os seres humanos, como, por exemplo, o medo do desconhecido (Jung et al., 1969). A partir desta ideia, diversos autores têm sugerido outros modelos que associam o desenvolvimento do medo do escuro a uma perspectiva evolutiva.

Alguns autores sugerem que o medo noturno revelado pelas crianças pode ser uma relíquia cognitiva que reflete uma longa história de seleção natural para antecipar a direção dos ataques predatórios noturnos ao presumível antepassado direto do gênero *Homo sapiens*, o *Australopitecos afarensis*. Esta espécie apresentava dimorfismo sexual no tamanho e morfologia do corpo, o que impunha restrições à utilização do *habitat* por cada sexo, determinando assim um repertório comportamental próprio: as fêmeas, de corpo pequeno, aninhavam-se em árvores, antecipando ataques predatórios vindos de baixo, enquanto os machos mais pesados aninhavam-se no solo e antecipavam ataques noturnos dos predadores que seriam laterais. Nesta perspectiva, o medo do escuro e dos predadores noturnos pode ter sido transmitido através de gerações como resultado da seleção natural, eventualmente com diferentes padrões de acordo com o sexo. Investigações com crianças em idade pré-escolar apoiam esta hipótese de relíquia

cognitiva, mostrando consistências de desenvolvimento nas suas recordações da localização de uma "coisa assustadora" perto das suas camas (Coss & Blozis, 2021). Coss & Moore (2002) testaram se rapazes e raparigas em idade pré-escolar revelavam um padrão de perigo espacial semelhante ao padrão de comportamento noturno anti predador arbóreo. Verificou-se serem as raparigas em idade pré-escolar a lembrarem-se mais do que os rapazes dos perigos por baixo da cama à noite. Globalmente, estes resultados suportam a hipótese de que os nossos antepassados que, durante a noite, tinham medo do escuro e dos predadores, teriam mais hipóteses de sobreviver e de transmitir os seus genes às gerações futuras. Assim, o atual medo do escuro pode ser resultado da seleção natural (Coss & Blozis, 2021).

De acordo com a perspetiva das neurociências cognitivas, LeDoux & Brown (2017) referem que o medo é uma emoção básica que é processada por circuitos cerebrais subcorticais, como a amígdala. Estes circuitos são responsáveis por detetar e responder a estímulos ameaçadores de forma rápida e automática, antes mesmo que a informação chegue à consciência. No entanto, referem ainda que os circuitos corticais superiores são responsáveis por integrar informações sensoriais e cognitivas e gerar uma resposta emocional consciente. Assim, o medo manifesta-se por meio de vivências conscientes, tendo origem nas estruturas cerebrais que integram as chamadas redes gerais de cognição, distinto dos circuitos de autodefesa que operam como primeira linha de defesa contra predadores e provocam reações protetoras inatas. Estes dois tipos de circuitos trabalham em conjunto para gerar a emoção. Os circuitos subcorticais são responsáveis por gerar respostas emocionais automáticas e rápidas, enquanto os circuitos corticais superiores são responsáveis por gerar respostas emocionais conscientes e controladas (LeDoux & Brown, 2017). Estas estruturas neuronais são ancestrais e poderão ser responsáveis pelo enviesamento da informação, transformando estímulos ambíguos em ameaçadores.

Os modelos cognitivistas oferecem uma perspetiva útil para entender o medo do escuro na infância ao enfatizar o papel das perceções e interpretações das crianças sobre o mundo ao seu redor. De acordo com este modelo, o medo do escuro pode ser explicado por uma combinação de fatores cognitivos e neuronais, incluindo a capacidade limitada das crianças para avaliar e interpretar situações ambíguas de forma racional e lógica. Piaget (1962) propôs que, durante o Estádio Pré-operacional, as crianças têm uma compreensão limitada das causas e efeitos, o que pode levar a uma maior suscetibilidade a medos baseados em fantasias e interpretações incorretas do ambiente. Estudos

subsequentes, como os de Field & Lester (2010), e os de Muris & Field (2008), reforçam esta ideia, indicando que a tendência das crianças para interpretar estímulos ambíguos como ameaçadores é um fator importante na formação de medos, como o medo do escuro. Além disso, o trabalho de Muris e colaboradores (2001) sugere que crianças com um viés cognitivo para ver o mundo de forma mais ameaçadora são mais propensas a experimentar medos intensos. A partir desta perspectiva, intervenções que ajudem as crianças a desenvolver competências de pensamento crítico e a distinguir melhor entre realidades e fantasias podem ser particularmente eficazes na redução do medo do escuro.

Por outro lado, segundo o modelo de Rachman (1977, 1991), três tipos de experiências contribuem para o desenvolvimento atípico do medo em adultos: (1) experiências aversivas diretas, onde um estímulo provoca medo por associação a um evento traumático; (2) aprendizagem vicariante (através da observação dos outros); e (3) transmissão de informações negativas (incrementando o viés cognitivo). A investigação aponta que a exposição a informações negativas parece ser a mais proeminente das três vias e que as crianças atribuem frequentemente o seu medo a informações negativas (Muris et al., 2000; Ollendick & King, 1991). Um estudo realizado por Field e colaboradores (2001), onde foi desenvolvido um paradigma para analisar como a informação sobre o medo influencia o desenvolvimento de crenças de medo nas crianças, demonstrou que estas crenças em relação a um monstro aumentavam significativamente após receberem informação negativa, especialmente quando a informação era fornecida por um adulto. Quando esta informação era fornecida por um colega, a crença não era alterada significativamente. Muris e colaboradores (2003) adaptaram este paradigma e verificaram que o efeito da informação negativa se mantinha após uma semana de ser fornecida. Assim, esta paradigma demonstra que as crenças de medo das crianças podem, de facto, ser alteradas através da informação, especialmente se for fornecida pelos seus pais/cuidadores, resultando num viés de interpretação para a ameaça.

Alguns estudos com crianças medrosas tem evidenciado vieses de interpretação relacionados ao medo e ameaça, os quais se caracterizam pela tendência de interpretar situações ambíguas de forma negativa (Klein et al., 2014).

Em suma, a compreensão dos fatores etiológicos e de manutenção do medo do escuro parece estar aberta a diferentes abordagens explicativas, quer relativamente à sua origem quer às suas manifestações durante o desenvolvimento. A ideia de que o medo do escuro

pode intensificar ou ser intensificado pelo viés de interpretação parece-nos pertinente, pelo que terá interesse explorar a coocorrência destes fenómenos em amostras de crianças pequenas. Uma melhor compreensão do medo do escuro, poderá contribuir para atenuar a desproporcional, persistência e gravidade do medo e prevenir futuras perturbações de ansiedade.

1.1. Objetivos e hipóteses

Um dos objetivos centrais deste projeto foi avaliar de que forma a ocorrência do medo do escuro se associava à existência de viés de interpretação para a ameaça em crianças portuguesas com idades entre os 7 e os 10 anos, uma vez que é nesta faixa etária que o medo do escuro se torna mais frequente. Pretendíamos ainda verificar se existiam discrepâncias entre sexos. Desta forma colocámos a hipótese de que (1) o medo do escuro estaria associado positivamente ao viés de interpretação para a ameaça; (2) a intensidade do medo do escuro diminuiria com o aumento da idade, sendo o medo do escuro mais prevalente em crianças mais novas em comparação a crianças mais velhas e (3) crianças do sexo feminino apresentassem maior intensidade de medo do escuro em comparação a crianças do sexo masculino da mesma faixa etária.

2. Método

2.1. Participantes

Foram avaliadas 84 crianças, distribuídas por três grupos etários: 7 anos ($n = 42$, 50%), 8 anos ($n = 26$, 31%) e 9-10 anos ($n = 16$, 19%). Entre os participantes, 50% ($n = 42$) eram do sexo feminino e 50% ($n = 42$) do sexo masculino. A distribuição por faixa etária foi a seguinte: no grupo dos 7 anos, 50% do sexo feminino ($n = 21$) e 50% do sexo masculino ($n = 21$); no grupo dos 8 anos, 42.3% do sexo feminino ($n = 11$) e 57.7% do sexo masculino ($n = 15$); no grupo dos 9-10 anos, 62.5% do sexo feminino ($n = 10$) e 37,5% do sexo masculino ($n = 6$). No que diz respeito à nacionalidade, a maioria das crianças eram portuguesas ($n = 82$, 97.6%), com uma pequena representação de brasileiros ($n = 2$, 2.4%). Em média, o nível de escolaridade era o 3º ano ($M = 2.6$, $DP = 1.007$), sendo que a média nas crianças com 7 anos é de 2 ($DP = .698$), com 8 anos é de

2,65 ($DP = .629$) e na faixa etária 9-10 anos a média é de 4,06 ($DP = .574$). Constituíram fatores de exclusão perturbações psicológicas, neurológicas e desenvolvimentais.

2.2. Instrumentos

2.2.1. Ficha de dados Sociodemográficos

Após a obtenção do consentimento informado dos pais e das crianças, foi preenchido um questionário com o intuito de fornecer dados sociodemográficos e informações clínicas.

2.2.2. Questionário de medos do escuro para pais e crianças (QMEPC/QMEPP; Berton et al., 2023)

Este questionário, que serviu de guião para uma entrevista semiestruturada, pretendeu recolher informação acerca dos medos das crianças, em particular, os medos noturnos. O instrumento é direcionado para crianças, entre os 3 e os 13 anos de idade, e também para os pais ou cuidadores das respetivas crianças. O questionário dirigido aos pais é constituído tanto por questões de resposta fechada, tais como “O seu filho já experienciou medo do escuro?” ou “Em que circunstâncias ocorreu este medo?”, como por perguntas abertas como, por exemplo: “A sua criança tem medo de certos animais?” “Se sim, especifique qual (quais)”. Na versão das crianças, as perguntas de resposta fechada são, por exemplo, “Tens ou já tiveste medo do escuro?” e “Quando foi a primeira vez que sentiste medo do escuro?”. Já as perguntas de resposta aberta são tais como “Consegues explicar o que te faz ter medo à noite?”.

2.2.3. Koala Fear Questionnaire (KFQ; Muris et al., 2003)

O KFQ é um instrumento utilizado para avaliar diretamente os medos gerais das crianças. Este questionário é composto por 31 estímulos e situações pictóricas, que podem potencialmente provocar medo. A partir destas imagens, é solicitado às crianças que classifiquem o seu nível de medo face a cada estímulo ou situação, numa escala visual de

três níveis, representada por Coalas. O KFQ apresenta uma boa consistência interna (.80 e .90), estabilidade teste-reteste (.84) e possui uma validade adequada, tal como evidenciado pelas suas correlações positivas com medidas convergentes de avaliação do medo e ansiedade infantil.

2.2.4. *Self-report of Ambiguous Social Situations for Youth Scale* (SASSY; Langley et al. 2007)

O SASSY é um questionário composto por seis itens para avaliar a interpretação de situações sociais ambíguas por crianças e pré-adolescentes. Originalmente, o questionário incluía seis vinhetas que eram lidas em voz alta para a criança, no entanto, atualmente, as vinhetas sociais foram convertidas em itens de autorrelato, cada um descrevendo uma situação ambígua que envolve uma possível ameaça social. As crianças selecionam uma de quatro respostas possíveis de acordo com a que melhor descreve o que pensam ser mais provável ter acontecido em cada cenário. Duas respostas são consideradas uma interpretação benigna ou neutra (0 pontos) e outras duas são consideradas como indicadoras de viés de interpretação para a ameaça social (1 ponto). A pontuação total do SASSY pode variar de 0 a 6. Na sua versão original o SASSY revelou uma consistência interna de .64.

2.2.5. *Social Anxiety Scale for Children-Revised* (SASC-R; La Greca & Stone, 1993; Versão Portuguesa: Martins et. al., 2014)

O SASC-R é um questionário de autorrelato, composto por 22 itens, avaliados numa escala de cinco pontos (de “1 = nunca” até “5 = sempre”). O SASC-R inclui três subescalas: Medo de Avaliação Negativa (FNE), Desconforto e Evitamento Social em Situações Novas (SAD) e Desconforto e Evitamento Social Geral (SAD-G). A subescala FNE refere-se o medo e a preocupação da criança, em relação à possibilidade de uma avaliação negativa por parte dos outros. A subescala SAD-N avalia o desconforto e a ansiedade em situações sociais novas ou com crianças desconhecidas. E, por fim, a SAD-G avalia a ansiedade e inibição em situações sociais gerais, incluindo pessoas conhecidas. A SASC-R revelou uma boa consistência interna em todas as subescalas ($\alpha = .86$; $\alpha =$

.73; $\alpha = .70$, respetivamente), boa fidelidade teste-reteste, boa validade concorrente e boa validade discriminativa. Embora o SASC-R não seja especificamente destinado para avaliar o viés de interpretação para a ameaça, as respostas fornecidas pela criança podem oferecer pistas sobre como ela interpreta e processa as situações sociais, tal como possíveis vieses de interpretação negativos. Por exemplo, nas suas respostas, a criança pode expressar pensamentos ou preocupações relacionadas a uma interpretação negativa ou ameaçadora de situações sociais.

3. Procedimento

3.1.1. Procedimento de recolha de dados

O presente estudo foi inicialmente aprovado pelo Conselho Científico da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve. Todos os procedimentos foram realizados de acordo com as normas de ética da declaração de Helsínquia de 1964 e as suas alterações posteriores. Uma vez que a população em estudo incluía escolas da rede pública de ensino, solicitou-se a autorização da Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNPD). Depois de autorizada a recolha, contactou-se um Agrupamento de Escolas do distrito de Faro e um Agrupamento de escolas de São Brás de Alportel a fim de podermos articular a recolha de dados com os diretores das escolas do 1º ciclo desses agrupamentos. Os diretores de cada instituição foram informados sobre o objetivo do estudo, tendo a recolha de dados sido autorizada. Antes do início do estudo, informaram-se os pais dos alunos sobre os objetivos científicos do estudo e sobre a natureza confidencial dos dados recolhidos, sendo-lhes então solicitado o seu consentimento informado, voluntário e por escrito (Anexo A). Os objetivos do estudo foram também apresentados às crianças, de uma forma genérica e adaptada à sua idade, sendo-lhes igualmente solicitado verbalmente o seu consentimento. Os instrumentos foram aplicados às crianças, numa sala isenta de ruído, durante o horário escolar. A execução do protocolo de recolha de dados foi realizada com a colaboração dos professores titulares de cada turma. No caso particular do 1º ciclo, foi feita uma leitura em voz alta das questões exemplo e explicado às crianças que não existiam respostas certas ou erradas. Os instrumentos preenchidos pelos pais foram entregues às crianças, que se comprometeram a entregar aos pais e posteriormente devolver ao professor titular.

3.1.2. Análise de dados

A análise estatística dos dados foi realizada com o *SPSS 26*. A consistência interna dos instrumentos foi avaliada pelo coeficiente *Alfa de Cronbach*. A análise da associação entre a ocorrência de medos e o viés de interpretação foi determinada através de análise de correlação de *Pearson* e regressão.

4. Resultados

4.1. Relatos das crianças

4.1.1. Medo do Escuro (ME)

A prevalência do medo do escuro entre as crianças de 7 a 10 anos é alta (88.1%). Esta distribuição é independente da idade ($X^2 = 1.836, p = .399$): embora a porcentagem de crianças que afirma ter medo do escuro aumente ao longo dos três grupos etários (83.3% das crianças de 7 anos, 92.3% das de 8 anos, e 93.75% das de 9-10 anos; Figura 1), as discrepâncias são pequenas, indicando uma consistência na experiência do medo do escuro nesta faixa etária. Verificamos ainda que existem diferenças estatisticamente significativas entre sexo ($X^2 = 7.265, p = .007$), com os rapazes reportando mais que as raparigas não terem medo do escuro (21.4% vs. 2.4%).

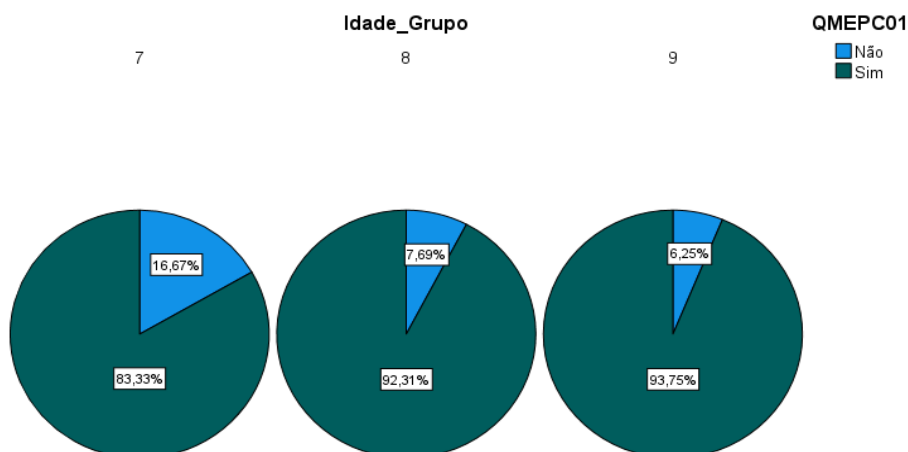


Figura 1 - Prevalência do ME por idade

De acordo com a Teoria do Desenvolvimento Cognitivo de Piaget (1929), podemos agrupar as idades nas seguintes fases: (1) Estádio Sensório-Motor, dos 0 aos 2 anos, no

qual as crianças exploram o mundo por meio dos sentidos e ações; (2) Estádio Pré-Operacional, dos 2 aos 7 anos, caracterizado pelo desenvolvimento da linguagem, pensamento simbólico e brincadeira de faz-de-conta; e (3) Estádio Operacional Concreto, a partir dos 7 anos, quando as crianças começam a desenvolver o pensamento lógico e a compreender melhor o mundo ao seu redor. Aparentemente, a idade em que surgiu o medo do escuro é semelhante entre os três grupos etários ($X^2 = 8.004, p = .091$). Embora apenas as crianças de 7 anos tenham indicado que começaram a sentir medo do escuro antes dos 3 anos, as diferenças entre os grupos não são significativas. Houve um predomínio claro da indicação da fase do Estádio Pré-Operacional, marcada pelo pensamento simbólico e pela imaginação ativa, como a fase em que o medo do escuro apareceu (Figura 2). Em média, a idade indicada pelos participantes para o surgimento do medo do escuro foi de quatro anos e meio ($M = 4.54, DP = 1.6$). Não existem diferenças estatísticas significativas no que diz respeito ao sexo ($X^2 = 4.029, p = .133$).

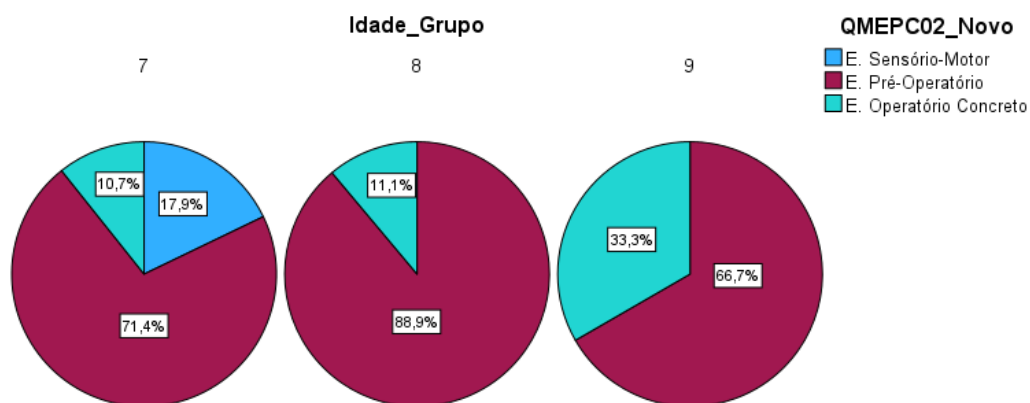


Figura 2 - Fase de surgimento do ME

A maioria das crianças relatou que sente medo do escuro em casa (63.5%,). No total, 12.2% das crianças sentem medo fora de casa e 24.3% em ambas as situações. Apesar das ligeiras variações nos três grupos etários (65.7% das crianças de 7 anos, 62.5% das de 8 anos, e 60% das dos 9 aos 10 anos referem a casa como o local onde sentem mais vezes medo do escuro; **Erro! A origem da referência não foi encontrada.**), as discrepâncias não são significativas ($X^2 = 3.394, p = .494$), o que sugere que o ambiente doméstico é

um fator predominante no surgimento do medo do escuro. Não existem diferenças significativas por sexo no contexto em que surge o medo do escuro ($X^2 = 3.938, p = .140$).

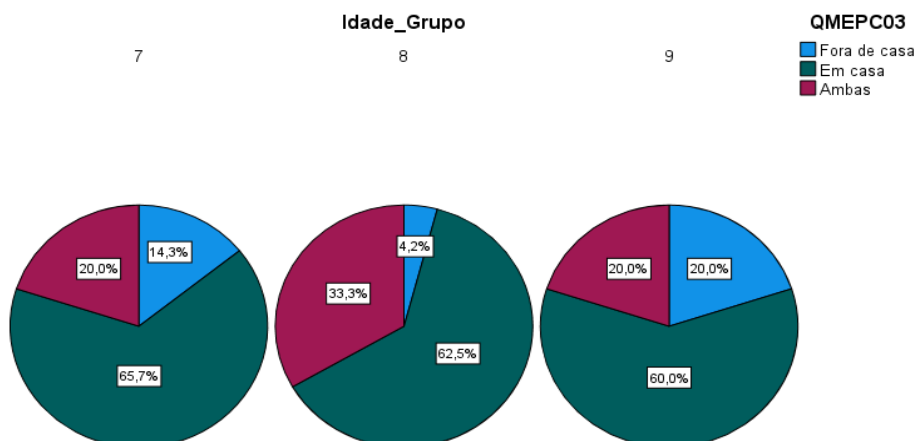


Figura 3 - Contexto em que surgiu o ME

A maioria das crianças relatou que o medo do escuro ocorre quando estão sozinhas (73%, Figura 4), com 77.1% das crianças de 7 anos, 70.8% das de 8 anos, e 66.67% das de 9-10 anos indicando esta condição. Um menor número relatou que o medo ocorre quando estão com outras crianças ou adultos ($X^2 = 5.914, p = .433$). As discrepâncias sugerem que a percepção de segurança ao estar acompanhado pode influenciar a experiência do medo. Não existem diferenças significativas por sexo ($X^2 = 2.348, p = .503$).

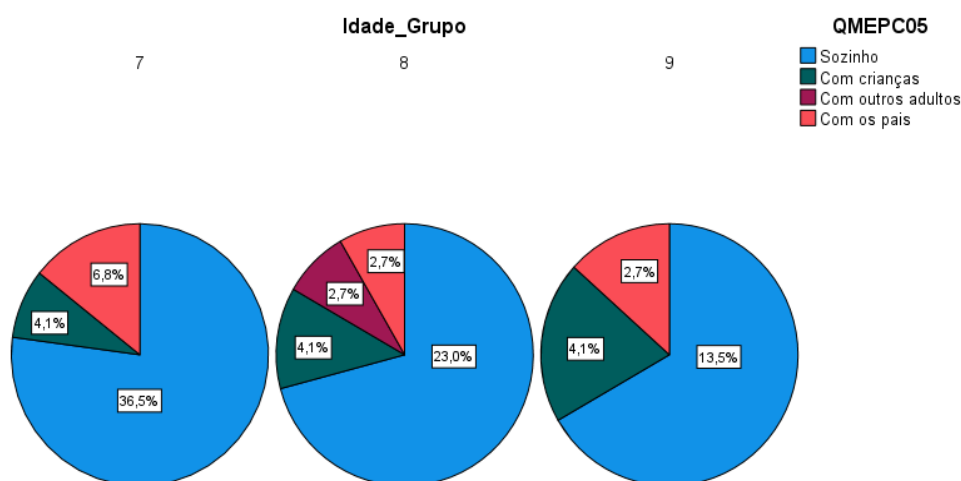


Figura 4 - Com quem surge o ME

A maioria das crianças relatou ter medo do escuro todas as noites (33.3%), com uma parte significativa a relatar ter medo do escuro pelo menos uma vez por semana (25%) e ainda menos uma vez por ano (25%). A frequência do medo do escuro variou entre as

faixas etárias. 40% das crianças de 7 anos relataram ter medo todas as noites, enquanto 31.8% das crianças de 8 anos e 20% das dos 9 aos 10 anos relataram esta mesma frequência. Outras crianças relataram ter medo pelo menos uma vez por semana ou com menor frequência ($X^2 = 11.126$, $p = .348$; **Erro! A origem da referência não foi encontrada.**). Discrepâncias na frequência do medo indicam que a experiência do medo pode diminuir com a idade. Não existem diferenças significativas por sexo ($X^2 = 3.795$, $p = .579$).

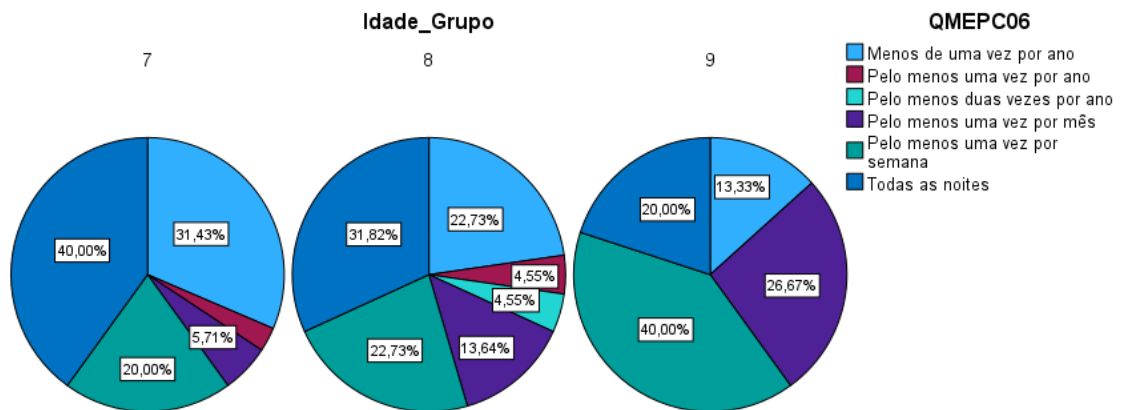


Figura 5 - Frequência do ME

Verificámos que a 18.9% das crianças referiram que já experienciaram um ataque de pânico originado pelo medo do escuro ($X^2 = 4.836$, $p = 089$). É evidente que esta resposta foi relatada maioritariamente por crianças de 8 anos (10.8% vs. 5.4% vs. 2.7%; Figura 6). No que diz respeito às diferenças entre géneros não existe discrepância ($X^2 = .021$, $p = .885$).

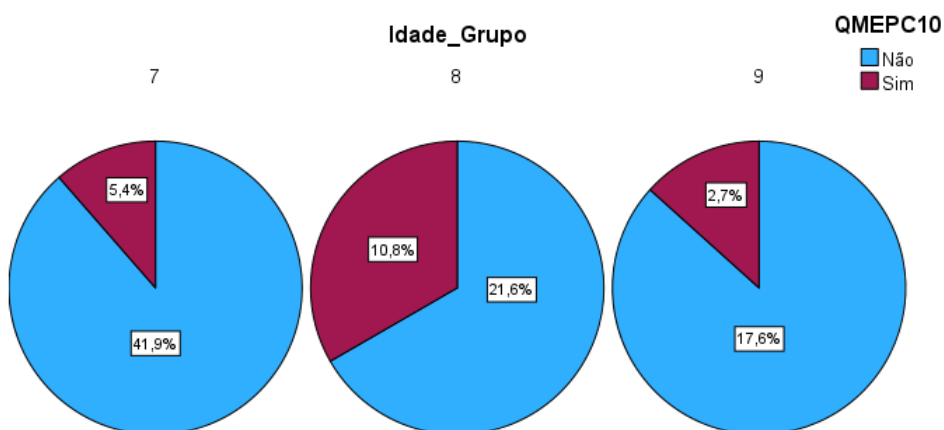


Figura 6 - Relatos de ataques de pânico provocados pelo ME

Apenas uma criança (1.2%) indicou que pelo menos um dos pais já teve medo do escuro, o que sugere que os pais não compartilharam a existência deste medo com as suas crianças (Figura 7). O mesmo não se verificou no que diz respeito a outros medos significativos, pelo que mais crianças relataram estes medos por parte dos pais ($X^2 = 8.880, p = .713$). Não foram evidenciadas diferenças significativas entre os géneros ($X^2 = 10.756, p = .096$).

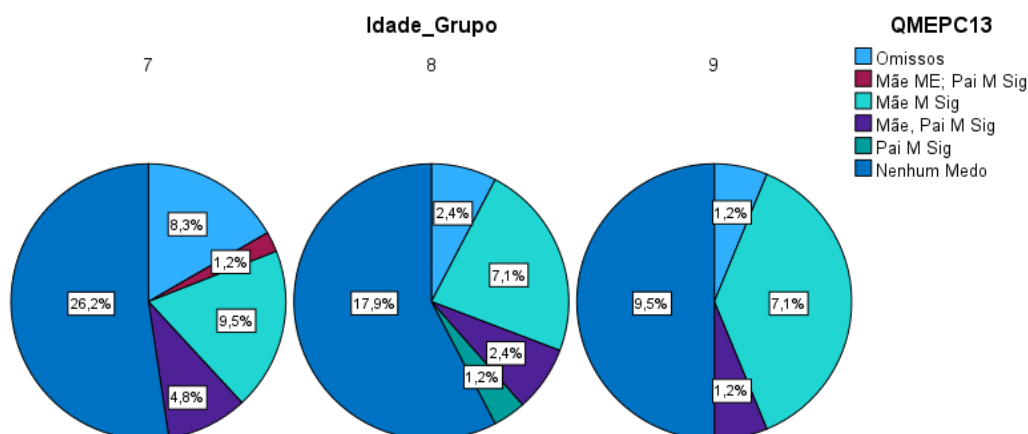


Figura 7 - Medos dos pais

A influência de universos fantásticos no medo do escuro foi menos comum, uma vez que apenas 17.1% das crianças de 7 anos, 8.3% das de 8 anos, e 6.67% das de 9-10 anos indicou a presença desta influência (Figura 8). As discrepâncias são mínimas, indicando uma influência relativamente baixa destes universos no medo do escuro ($X^2 = 1.566, p = .457$). Não foram evidenciadas diferenças no que diz respeito ao género ($X^2 = .526, p = .468$).

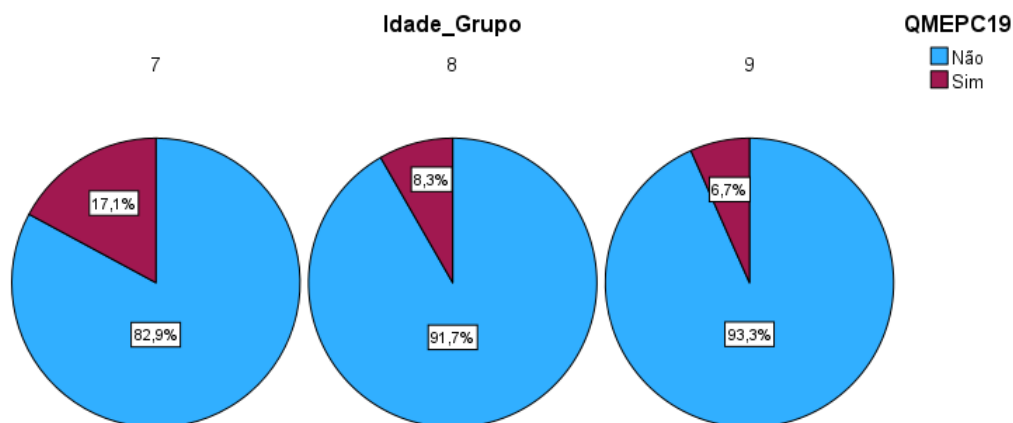


Figura 8 - Influência de universos fantásticos no ME

4.1.2. Medo Geral (MG)

A influência de filmes ou vídeos específicos foi notável, com 77.1% das crianças de 7 anos, 62.5% das de 8 anos, e 66.67% das de 9-10 anos que relataram terem sido afetadas por um filme ou vídeo (Figura 9). As discrepâncias indicam que a exposição a conteúdos visuais pode influenciar de maneira semelhante crianças de diferentes idades ($X^2 = 1.578$, $p = .454$). Não foram encontradas diferenças significativas no que diz respeito aos géneros ($X^2 = .172$, $p = .678$)

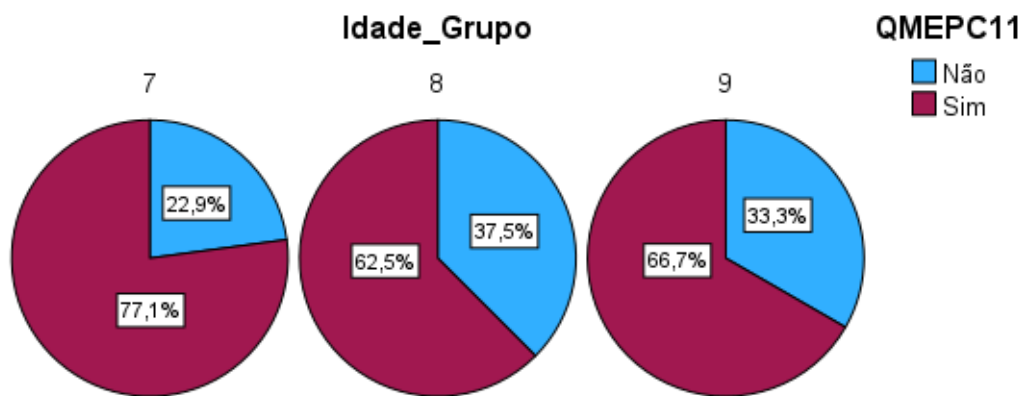


Figura 9 - Influência de filmes ou vídeos nos medos

Cerca de 22.9% das crianças de 7 anos, 25% das de 8 anos, e 46.67% das de 9-10 anos relataram ter sido afetadas ou assustadas por uma história ou conto específico (Figura 10). Discrepâncias sugerem que as crianças mais velhas podem ser mais influenciadas por histórias e contos ($X^2 = 3.128$, $p = .209$). Verificaram-se também discrepâncias no género ($X^2 = 18.829$, $p = <0.001$): mais rapazes reportaram que não se sentiram assustados por uma história ou um conto específico (97% vs. 51.2%).

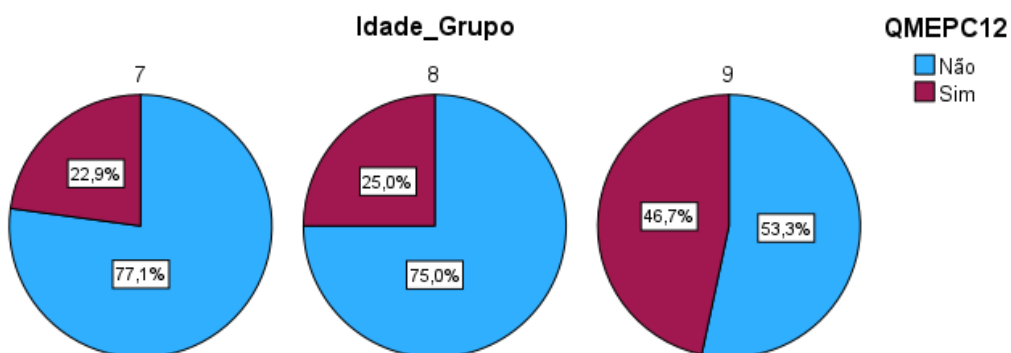


Figura 10 - Influência de histórias ou contos nos medos

Quanto à influência dos pais no medo das crianças, 22.9% das crianças de 7 anos, 16.7% das de 8 anos, e 20% das de 9-10 anos relataram que os pais já contaram algo que lhes causou medo (Figura 11). As discrepâncias são mínimas, indicando uma influência consistente dos pais no medo das crianças ($X^2 = .338, p = .844$). No que diz respeito às diferenças de gênero não foram encontradas diferenças significativas ($X^2 = 2.447, p = .118$).

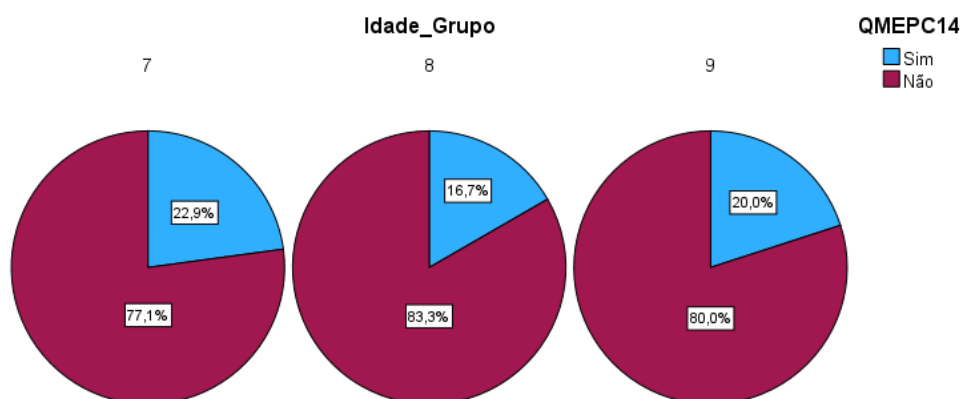


Figura 11 - Influência dos pais no medo das crianças

4.1.3. Medo de Animais

Uma alta percentagem de crianças em todas as faixas etárias relatou medo de animais, com 85.7% das crianças de 7 anos, 83.3% das de 8 anos, e 86.7% das de 9-10 anos indicaram a presença deste medo (Figura 12). As discrepâncias são mínimas, sugerindo uma prevalência consistente do medo de animais entre as diferentes idades medo ($X^2 = .099, p = .952$). As diferenças a nível do gênero não são significativas ($X^2 = .518, p = .472$).

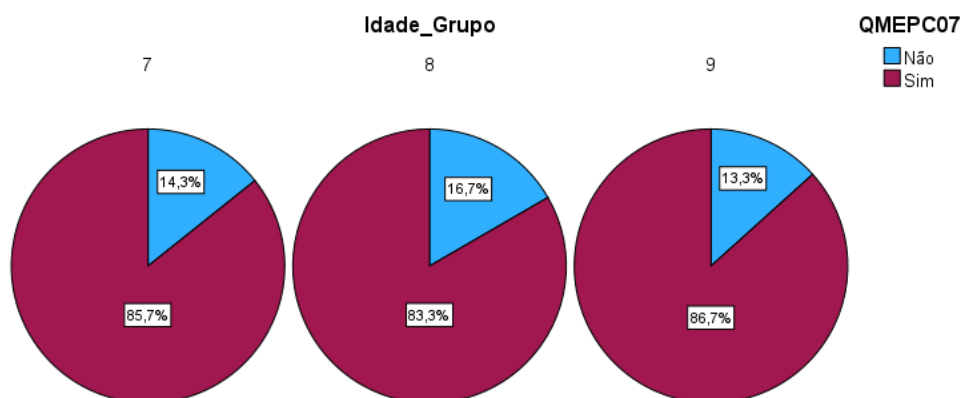


Figura 12 - Medo de animais

4.2. Relatos dos Pais/Cuidadores

4.2.1. Medo do Escuro (ME)

De acordo com os dados, observa-se que a grande maioria das crianças (81%) em todos os grupos etários foram relatadas, pelos pais, como, em algum momento, terem demonstrado medo do escuro, com percentagens que variaram entre 76.9% e 83.3%, o que sugere uma consistência na experiência do medo do escuro ao longo das diferentes idades (Figura 13). Mais especificamente, 83.3% das crianças de 7 anos, 76.9% das crianças de 8 anos, e 81.3% das crianças de 9-10 anos apresentam medo do escuro. Este padrão de resposta dos pais assemelha-se ao reportado diretamente pelas crianças, o que confirma a elevada presença deste medo na infância. Os resultados indicam que não há uma relação estatisticamente significativa entre idades ($X^2 = .429, p = .807$), nem entre sexos ($X^2 = 1.235, p = .266$).

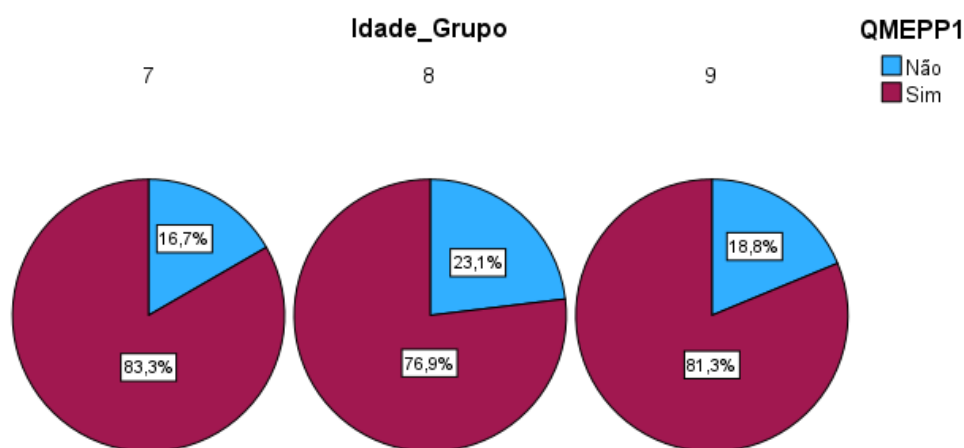


Figura 13 - QMEPP: Percepção dos pais do ME nas crianças

Dos pais que relataram que a sua criança já teve medo do escuro ($n = 62$), as idades mais frequentes para o surgimento do medo do escuro são semelhantes às idades relatadas pelas crianças. O estágio mais frequentemente associado ao medo do escuro foi o Estádio Pré-Operatório (51.6%), tendo este constituído 50% das crianças com 7 anos, 50% das de 8 anos e 58.3% das crianças entre os 9 e os 10 anos (Figura 14). Não foram registadas diferenças estatísticas entre as idades, pelo que podemos considerar que o surgimento do medo do escuro é semelhante nas diferentes faixas etárias ($X^2 = .875, p = .928$), assim

como no género ($X^2 = 4.398$, $p = .111$), o que indica que a ocorrência do medo é semelhante entre os diferentes estádios de desenvolvimento. Estes resultados são consistentes com a ideia de que o medo do escuro pode estar relacionado ao desenvolvimento cognitivo típico da faixa etária correspondente ao Estádio Pré-Operatório, quando as crianças estão a desenvolver capacidades imaginativas que podem intensificar o medo de fenómenos desconhecidos ou abstratos, como a escuridão.

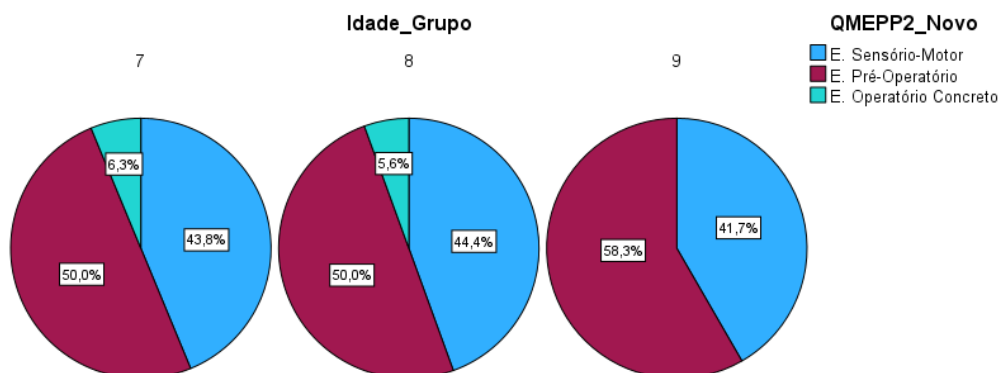


Figura 14 - QMEPP: Relato dos pais do desenvolvimento do ME da sua criança

A maioria das crianças foi reportada como tendo desenvolvido medo do escuro em casa (76.6%), sendo que uma menor proporção relatou a existência do medo em ambas as situações (21.9%) e fora de casa (1.6%). Das crianças com 7 anos de idade, 79.4% foi reportada como tendo medo do escuro em casa, semelhante a 83.3% das crianças com 8 anos e 58.3% das crianças entre os 9 e os 10 anos de idade (Figura 15). Não houve significância estatística entre as idades ($X^2 = 5.967$, $p = .202$) e no género ($X^2 = 1.122$, $p = .571$) relativamente ao contexto em que surge o medo do escuro.

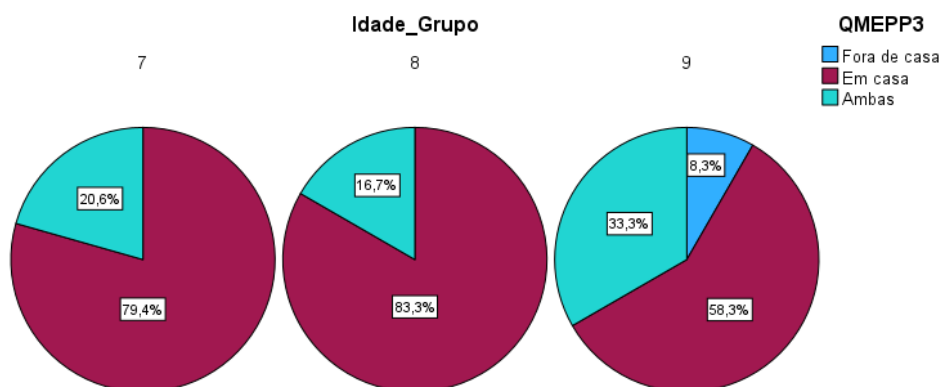


Figura 15 - QMEPP: Perceção dos Pais do contexto em que surge o ME

A maior parte das crianças foi relatada como tendo medo do escuro quando estão sozinhas (78.1%), sendo que 71.9% das crianças de 7 anos, 84.2% das crianças com 8 anos, e 84.6% das crianças dos 9 aos 10 anos foram relatadas como tendo essa condição (Figura 16), o que é sugestivo que a percepção de segurança poderá estar associada à experiência do medo do escuro. A significância estatística não foi encontrada tanto entre faixas etárias ($X^2 = 2.775, p = .596$), como entre géneros ($X^2 = 0.658, p = .720$).

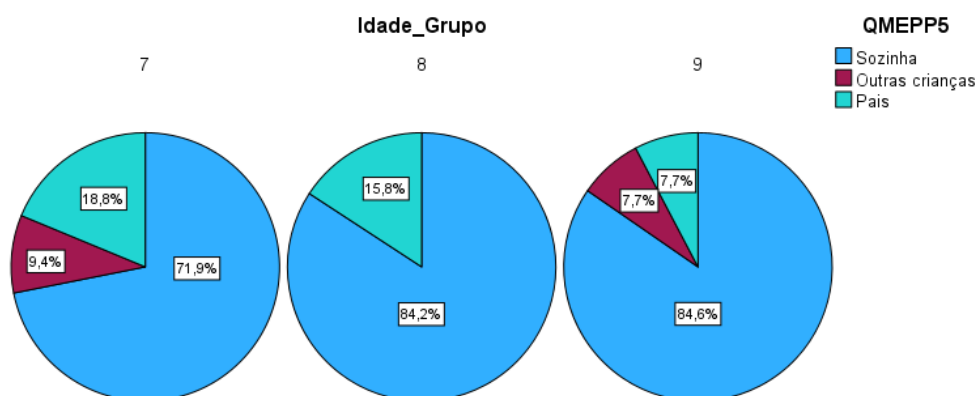


Figura 16 - QMEPP: Com quem surge o ME

A frequência do medo varia consideravelmente, com uma notável diferença nas crianças na faixa etária 9-10 anos, onde 46.2% foi relatada com experienciando o medo pelo menos uma vez por semana (Figura 17). Não há significância estatística entre as idades ($X^2 = 17.883, p = .057$) e género ($X^2 = 3.390, p = .640$), porém as discrepâncias na frequência do medo do escuro são sugestivas de uma diminuição do medo, à medida que a idade diminui.

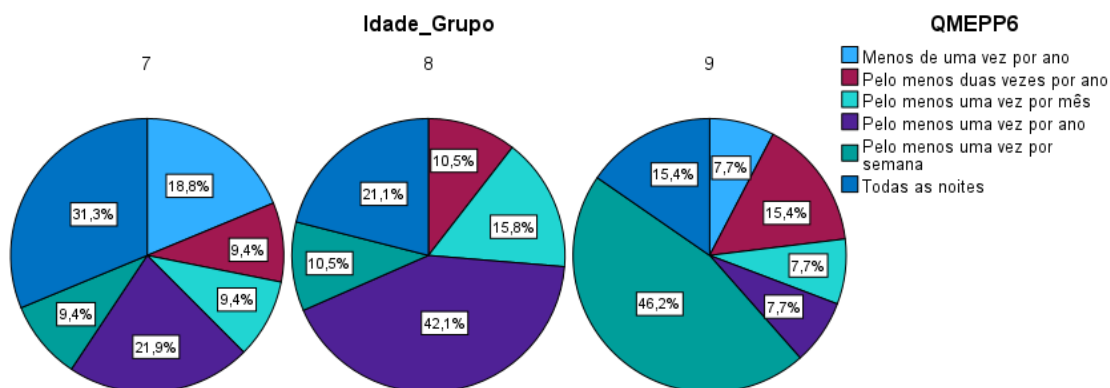


Figura 17 - QMEPP: Frequência do ME

A maioria dos pais (83.8%) relatou que a sua criança jamais teve ataques de pânico relacionados ao medo do escuro (Figura 18). As diferenças entre grupos de idade não são significativas ($X^2 = .314, p = .855$), semelhantemente aos grupos de géneros ($X^2 = 1.393, p = .238$).

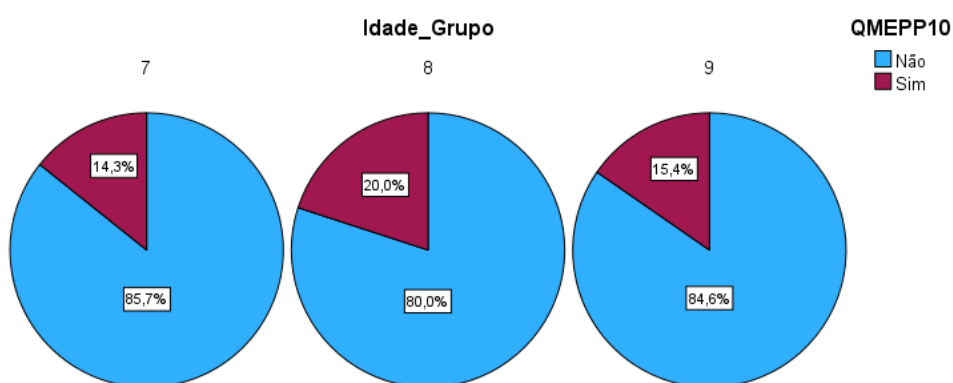


Figura 18 - QMEPP: Relatos de ataques de pânico provocados pelo ME

A maioria dos pais (67.2%) relatou não ter experienciado medos significativos desde o nascimento dos filhos (Figura 19). Não se verificou significância estatística entre idades ($X^2 = 6.138, p = .804$) ou género ($X^2 = 5.298, p = .381$).

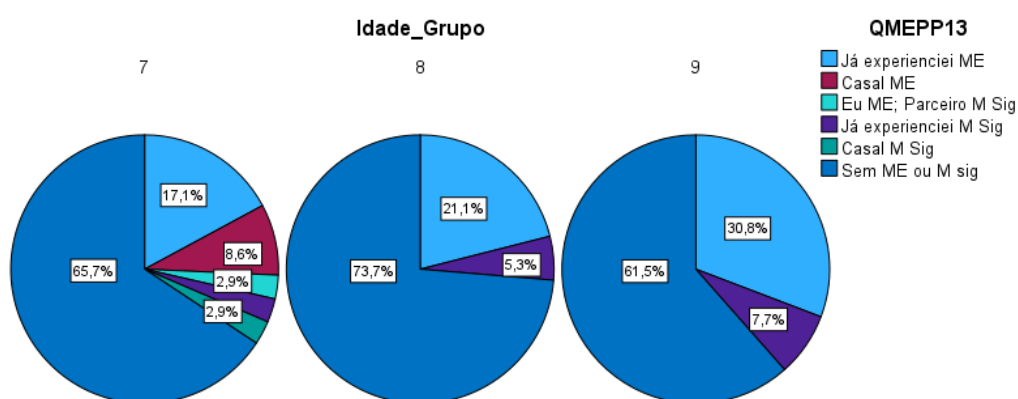


Figura 19 - QMEPP: Medos relatados pelos pais

4.2.2. Medo de Animais

Mais de metade das crianças foi relatada como tendo medo de animais (62.7%). Deste grupo, crianças entre os 9 e os 10 anos de idade foram reportadas como tendo este medo, em maior percentagem (76.9%) em relação às restantes idades (Figura 20). As diferenças

de idade ($X^2 = 3.170, p = .205$) e género não são estatisticamente significativas ($X^2 = .048, p = .826$).

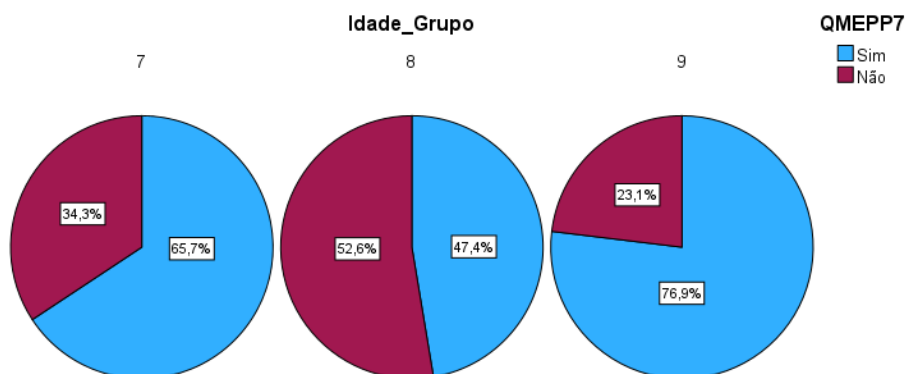


Figura 20. QMEPP: Percepção dos Pais do Medo de Animais da sua criança

4.2.3. Medo Geral (MG)

A visualização de filmes ou vídeos específicos, segundo os pais, afetou 29.4% das crianças, pelo que expõe a fraca influência dos conteúdos visuais no medo em crianças. Verificou-se ainda uma notável discrepância (46.2%) no grupo etário 9-10 anos (Figura 21). Isto pode dever-se ao facto de que, nesta faixa etária, apesar das crianças já possuírem capacidades cognitivas mais avançadas, estas ainda não terem adquirido o controlo emocional total para distinguir completamente entre fantasia e realidade. Esta variável apresentou significância estatística no que diz respeito à idade ($X^2 = 9.880, p = .007$), porém, não foram observadas discrepâncias relativamente ao género ($X^2 = .048, p = .826$).

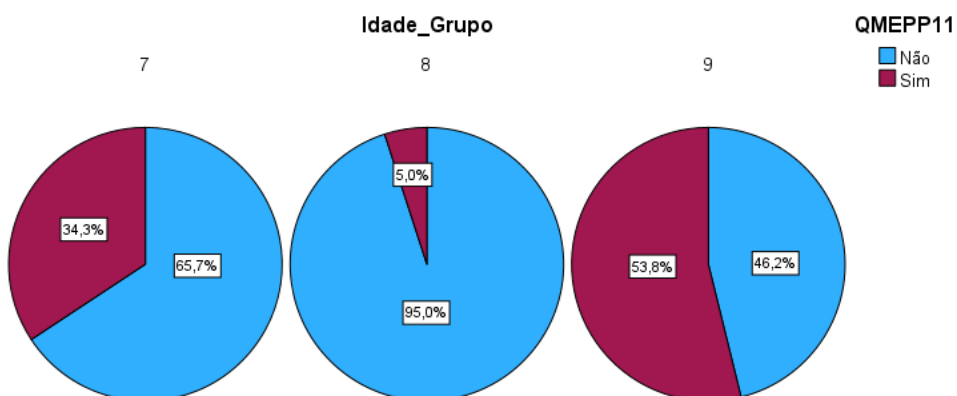


Figura 21. QMEPP: Medos causados pela visualização de filmes/vídeos

Somente 16.2% das crianças relataram aos pais, terem medos causados por histórias ou lendas. Observou-se que apenas 14.3% das crianças com 7 anos, 10% das crianças com 8 anos e 30.8% das crianças entre os 9 e os 10 anos de idade, realizaram este relato (Figura 22), o que aponta para uma maior influência das histórias e contos em crianças mais velhas. Porém, não existe significância estatística em relação à idade ($X^2 = 2.697, p = .260$), nem no que diz respeito ao género ($X^2 = .295, p = .587$).

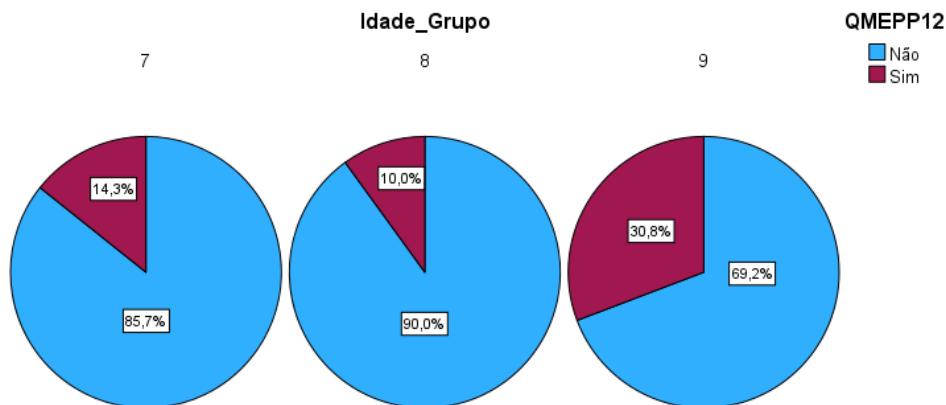


Figura 22. QMEPP: Medos causados por histórias/lendas

No que diz respeito à influência no medo das crianças, a maioria dos pais (68.7%) refere não ter compartilhado os seus medos com a sua criança (Figura 23). As diferenças não são significativas tanto entre faixas etárias ($X^2 = 1.841, p = .398$), como entre géneros ($X^2 = .022, p = .881$), o que sugere uma influência consistente dos pais no medo das crianças.

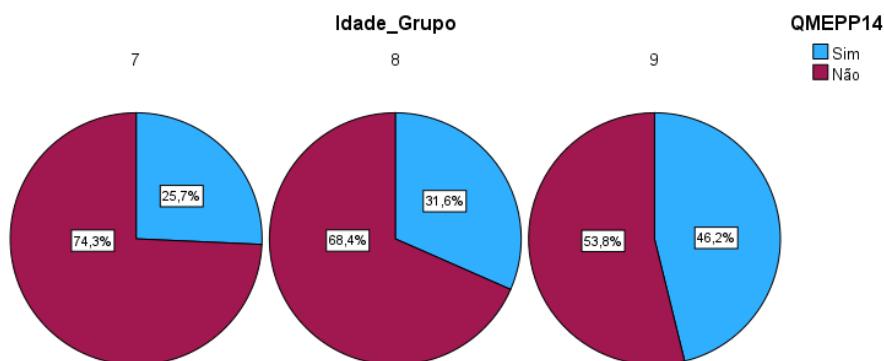


Figura 23. QMEPP: Medos relatados pelos pais à sua criança

4.3. O viés de interpretação e o medo

Foram analisadas as correlações entre as variáveis de viés de interpretação (SASSY) e os diferentes tipos de medo, incluindo o medo total (KFQ_TOTAL), medo de perigo ou morte (KFQ_PM), medo do desconhecido (KFQ_MD) e medo de animais (KFQ_MA), utilizando o coeficiente de correlação de *Pearson*.

Não foi observada uma correlação significativa entre nenhum dos tipos de medo analisados e o viés de interpretação. A correlação entre o viés de interpretação e o medo do perigo de morte (KFQ_PM) foi fraca e negativa ($r = -.055, p = .617$). Da mesma forma, a correlação entre o viés de interpretação e o medo do desconhecido (KFQ_MD) foi também negativa e fraca ($r = -.018, p = .871$). Por outro lado, a correlação entre o viés de interpretação e o medo de animais (KFQ_MA) foi ligeiramente positiva ($r = .092, p = .405$), mas também não atingiu significância estatística. Finalmente, a correlação entre o viés de interpretação e o medo total (KFQ_TOTAL) foi praticamente inexistente ($r = -.007, p = .948$).

A Figura 24 ilustra a relação entre o viés de interpretação e o medo geral (KFQ_TOTAL), em função do gênero. A análise visual deste gráfico sugere que, no caso das meninas, existe uma relação positiva entre o viés de interpretação e o medo geral: à medida que o viés de interpretação aumenta, também aumenta a pontuação no medo geral, sugerindo que quanto maior a tendência para interpretar situações de forma negativa nas meninas, maior é o medo que reportam. Em contraste, nos meninos, a relação entre o viés de interpretação e o medo geral é negativa: à medida que o viés de interpretação aumenta, a pontuação no medo geral diminui, sugerindo que, para os meninos, um aumento na tendência de interpretar situações de forma negativa não resulta num aumento correspondente do medo geral, podendo até estar associado a uma pequena diminuição. No entanto, apesar da análise visual, nenhuma destas correlações é significativa (meninas: $r = .237, p = .132$; meninos: $r = -.096, p = .545$); também a diferença entre correlações não é significativa, não se detetando efeito significativo da moderação do gênero na relação entre o viés de interpretação e o medo geral ($\Delta R^2 = .017, p = .221$).

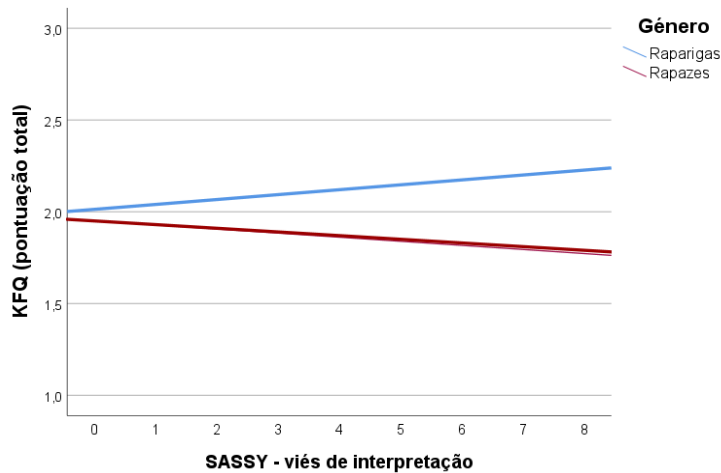


Figura 24 - MG e Viés de Interpretação em função do gênero

A Figura 25 ilustra esta relação em função da idade da criança, verificando-se que quanto maior o viés de interpretação, mais medo é relatado pelas crianças mais velhas. Na faixa etária dos 9 aos 10, verificou-se que à medida que o viés de interpretação aumenta, também aumenta a pontuação do medo geral, sugerindo que uma maior tendência para interpretar situações de forma negativa está associada a níveis mais elevados de medo. Por outro lado, para as crianças dos 7 aos 8 anos, verifica-se uma leve relação negativa entre o viés de interpretação e o medo geral, com a linha ligeiramente descendente, sugerindo que, nesta faixa etária, o aumento do viés de interpretação não está associado a um aumento do medo; pelo contrário, parece haver uma ligeira diminuição do medo geral conforme o viés aumenta. Apesar da análise visual da Figura sugerir que a idade pode ser um fator moderador importante na relação entre viés de interpretação e medo, verifica-se que a correlação não é significativa em nenhum dos grupos etários (7 a 8 anos: $r = -.048, p = .697$; 9 a 10: anos: $r = .257, p = .337$); assim, o efeito de moderação pela idade não é significativo ($\Delta R^2 = .009, p = .402$).

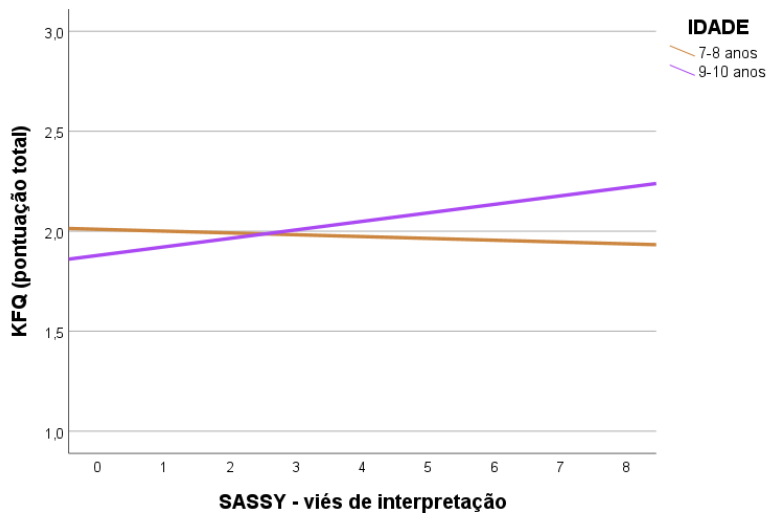


Figura 25 - MG e Viés de Interpretação em função da idade

Foi também analisada a relação entre o viés de interpretação e o medo do escuro, representando por dois itens: KFQ14 e QMEPC01. Os resultados revelam que a correlação entre o viés de interpretação e o KFQ14 é fraca e negativa ($r = -.103$, $p = .353$). De forma semelhante, a correlação entre o viés de interpretação e o QMEPC01 é também fraca e negativa ($r = -.134$, $p = .224$). Estes resultados sugerem que o viés de interpretação não está significativamente relacionado com o medo do escuro.

Por outro lado, a correlação entre os itens KFQ14 e QMEPC01, ambas medidas do medo do escuro, é moderada e positiva ($r = .417$), sendo esta relação estatisticamente significativa ($p = < .001$). Isto indica uma associação relevante entre as duas escalas, sugerindo que elas medem o medo do escuro de forma consistente e convergente.

5. Discussão

Neste estudo tivemos como principal objetivo explorar a relação entre o viés de interpretação para a ameaça e o medo do escuro em crianças dos 7 aos 10 anos de idade. Procurou-se, adicionalmente, investigar a prevalência e intensidade do medo do escuro ao longo desta faixa etária, bem como examinar possíveis diferenças individuais e contextuais.

A prevalência do medo do escuro entre as crianças de 7 a 10 anos mostrou-se elevada, sendo que a maioria delas reportou este medo de forma consistente, independentemente da idade. Embora a percentagem de crianças que afirmam sentir medo do escuro aumente ligeiramente com a idade, as diferenças não são significativas, sugerindo uma constância dessa experiência ao longo dos primeiros anos de vida escolar. Este padrão é apoiado pela literatura que indica que o medo do escuro é um dos medos mais comuns durante a infância, especialmente no início do desenvolvimento cognitivo, quando as crianças ainda estão a aprender a diferenciar fantasia de realidade (El Rafihi-Ferreira et al., 2021).

De acordo com a teoria do desenvolvimento cognitivo de Piaget (1929, 1962), o Estádio Pré-operacional, que ocorre entre os 2 e 7 anos, é caracterizada pelo pensamento simbólico e pela imaginação ativa, o que pode intensificar o surgimento de medos relacionados com o desconhecido, como o medo do escuro.

Outra variável importante que parece influenciar o medo do escuro é o género. Os resultados indicam diferenças estatisticamente significativas entre rapazes e raparigas, com os rapazes a reportarem mais frequentemente que não têm medo do escuro em comparação com as raparigas. Alguns autores sugerem que os rapazes podem ser socialmente encorajados a não expressarem medo, enquanto as raparigas, por outro lado, podem estar mais inclinadas a manifestá-los (Gullone, 1999; Ollendick & King, 1991). No entanto, não se observou uma diferença significativa entre sexos no que diz respeito à idade em que o medo do escuro surge ou na frequência com que é experienciado.

Relativamente ao contexto, a maioria das crianças relatou sentir medo do escuro em casa, o que sugere que o ambiente familiar pode estar associado ao surgimento deste medo. A presença de medo fora de casa foi menos comum, sendo mais recorrente em ambas as situações para algumas crianças. De acordo com alguns autores o contexto doméstico é frequentemente associado à sensação de segurança, mas paradoxalmente, o escuro nesse ambiente pode intensificar o medo, uma vez que as crianças associam a

escuridão à ausência de controlo ou proteção (Blöbaum & Hunecke, 2005; Nasar & Jones, 1997; Schaller et al., 2003). Além disso, o medo do escuro ocorre, na maioria dos casos, quando as crianças estão sozinhas, reforçando a ideia de que a companhia de outras pessoas pode funcionar como um fator de segurança, mitigando o medo. Embora esta associação entre a solidão e o medo do escuro seja amplamente documentada, a percepção de segurança ao estar acompanhado parece ter um efeito tranquilizador nas crianças.

A frequência com que o medo do escuro é relatado varia de acordo com as idades, com um maior número de crianças mais novas a relatar experienciar esse medo todas as noites. Este dado é coerente com a literatura consultada, que sugere que os medos podem ser mais intensos durante os primeiros anos de vida, quando as crianças estão a desenvolver as suas capacidades cognitivas e a compreender o mundo ao seu redor. À medida que crescem, a frequência do medo parece diminuir, possivelmente como resultado de uma maior capacidade de raciocínio lógico e de um melhor entendimento do que representa a escuridão (Gullone, 1996, 1999).

Por outro lado, uma pequena percentagem de crianças reportou já ter experienciado ataques de pânico devido ao medo do escuro. Este fenómeno é mais comum entre crianças mais velhas, embora a literatura sugira que a ansiedade ligada a medos específicos, como o medo do escuro, pode manifestar-se de forma mais intensa em crianças com predisposições ansiosas (Gordon et al., 2007; Muris et al., 2003). Este fator pode estar relacionado tanto com questões temperamentais como com influências ambientais, como o estilo parental ou experiências anteriores de medo.

Curiosamente, poucos pais relataram que os seus filhos têm medo do escuro devido à influência de universos fantásticos, como histórias de monstros ou seres sobrenaturais. Embora a exposição a conteúdos fantásticos possa ter algum impacto no desenvolvimento de medos, os resultados sugerem que este fator tem um papel secundário. A literatura também indica que, embora as crianças possam ser influenciadas por universos fantásticos, este impacto tende a ser mais forte em crianças mais novas, cujo pensamento imaginativo ainda está em desenvolvimento (Field et al., 2001; Piaget, 1929).

Quando analisamos os medos de origem animal, também se observa uma alta prevalência entre as crianças, independentemente da idade ou do género. Investigadores sobre medos infantis apontam que o medo de animais é comum durante a infância e pode estar relacionado com a experiência limitada que as crianças têm com certos animais, bem

como com a forma como estes são retratados na comunicação social ou na cultura popular (Coss & Moore, 2002; Klein et al., 2014).

Quanto ao relato dos pais, a maioria confirmou que as suas crianças já demonstraram medo do escuro em algum momento. Esta correspondência entre o relato das crianças e o relato dos pais confirma a elevada prevalência do medo do escuro na infância, o que é consistente com as investigações anteriores. Não houve diferenças significativas entre idades ou géneros nas perceções dos pais, reforçando a ideia de que o medo do escuro é uma experiência comum e relativamente homogénea durante a infância. Além disso, a maioria dos pais relatou que o medo do escuro surge predominantemente em casa e quando as crianças estão sozinhas, corroborando os relatos dos próprios crianças.

Por fim, em relação a outros medos, como os causados pela visualização de filmes ou histórias assustadoras, as crianças mais velhas parecem ser mais influenciadas por este tipo de conteúdos. Este dado é interessante, pois sugere que, à medida que as crianças crescem, passam a ter uma maior capacidade de distinguir entre realidade e fantasia, o que pode intensificar a resposta emocional a esses conteúdos. Alguns autores confirmam que a exposição a filmes ou vídeos assustadores pode influenciar a criação ou intensificação de medos, especialmente em crianças que ainda estão a desenvolver o controlo emocional e a capacidade de lidar com estímulos potencialmente assustadores (Field & Lawson, 2003; Muris et al., 2001).

Quanto aos resultados acerca da associação entre o viés de interpretação e o medo generalizado, apesar de, à primeira vista observamos uma associação positiva significativa entre o viés de interpretação e o medo generalizado nas crianças, os resultados revelaram que esta associação não foi estatisticamente significativa. Embora a análise visual dos dados sugerisse que os efeitos seriam mais marcantes no sexo feminino e nas crianças mais velhas, a análise estatística não confirmou estas tendências.

A relação entre o viés de interpretação e o medo generalizado em crianças, com destaque para o sexo feminino e as crianças mais velhas, é amplamente discutida na literatura sobre desenvolvimento emocional e cognitivo infantil. Estudos sugerem que o viés de interpretação — a tendência de perceber estímulos ambíguos como ameaçadores — é um fator cognitivo central na intensificação das respostas emocionais de medo (Klein et al., 2014; Muris & Field, 2008). Isto é particularmente relevante em situações como o medo do escuro, onde a ambiguidade do ambiente pode aumentar a ansiedade em crianças

predispostas a interpretar sinais vagos como perigosos. No entanto, os resultados deste estudo indicam que esta influência não foi robusta nem significativa no grupo estudado.

A literatura aponta que, à medida que as crianças envelhecem e desenvolvem capacidades cognitivas mais sofisticadas, também se tornam mais capazes de processar informações ambíguas de maneira complexa, o que pode intensificar as suas interpretações de ameaça (Coss & Blozis, 2021; Field & Lester, 2010). No entanto, os dados deste estudo não suportam esta hipótese de forma significativa. Embora estudos anteriores indiquem que crianças mais velhas tendem a adotar uma abordagem mais reflexiva e abstrata em situações de incerteza, o que pode aumentar a sensibilização ao perigo percebido e intensificar o medo em ambientes indefinidos, como a escuridão (Blöbaum & Hunecke, 2005; Muris et al., 2000), e ainda que com a idade haja uma maior capacidade de gerar cenários mais complexos e potencialmente ameaçadores, o que poderia explicar por que o viés de interpretação se torna mais acentuado em crianças mais velhas (Coss & Blozis, 2021; El Rafihi-Ferreira et al., 2021), os resultados deste estudo não revelaram uma correlação significativa entre o viés de interpretação e o medo generalizado nas diferentes faixas etárias analisadas.

Em relação ao gênero, a literatura evidencia que meninas tendem a apresentar respostas emocionais mais intensas em situações de ameaça percebida, possivelmente devido a fatores biológicos e socioculturais (Gordon et al., 2007; Gullone, 1996). Apesar destas evidências, os nossos resultados não mostraram uma correlação significativa entre o viés de interpretação e o medo generalizado no sexo feminino. Além disso, não se verificou um efeito de moderação do gênero, contrariando a hipótese de que as meninas, frequentemente encorajadas, de forma implícita ou explícita, a expressar emoções como o medo, enquanto meninos podem ser socializados a suprimir essas emoções (Gullone, 1999; Ollendick & King, 1991), apresentariam um viés de interpretação mais acentuado em situações de ambiguidade, intensificando o medo generalizado (Blöbaum & Hunecke, 2005; Nasar & Jones, 1997).

Em suma, o presente estudo destaca quatro pontos centrais: (1) o medo do escuro é comum e constante entre crianças dos 7 aos 10 anos de idade, independentemente da idade; (2) as raparigas relatam mais medo do escuro do que os rapazes, possivelmente devido a fatores sociais e emocionais que amplificam as suas respostas de medo; (3) não houve uma correlação significativa entre o viés de interpretação, o medo do escuro e o

medo generalizado; e (4) o medo do escuro foi mais comum em casa e quando as crianças estavam sozinhas.

Apesar de termos obtido alguns resultados interessantes e passíveis de serem discutidos, este estudo apresenta algumas limitações importantes. A falta de diversidade cultural e socioeconómica na amostra pode ter influenciado os resultados, sugerindo a necessidade de estudos futuros que incluam uma abordagem multicultural. Além disso, a faixa etária restrita (7 a 10 anos) limita a generalização dos resultados, indicando a importância de investigar como o medo do escuro se manifesta em crianças mais novas e em adolescentes. Os instrumentos de avaliação do viés de interpretação utilizados (SASSY e SASC-R) podem não ser os mais adequados para medir diretamente este fenómeno em crianças. Assim, estudos futuros devem procurar incorporar instrumentos mais específicos e sensíveis, assim como métodos alternativos de avaliação, como observações comportamentais. A desejabilidade social pode ter influenciado as respostas das crianças e dos pais, refletindo uma limitação adicional na recolha de dados. Por último, é importante considerar fatores externos, como experiências traumáticas, influências familiares e qualidade do sono, que não foram abordados no presente estudo, mas que podem impactar a intensidade e a persistência do medo do escuro. Incorporar uma abordagem mais ampla que considere o contexto social e cultural das crianças será fundamental para futuras investigações.

6. Referências Bibliográficas

- Blöbaum, A., & Hunecke, M. (2005). Perceived Danger in Urban Public Space. *Environment and Behavior*, 37(4), 465–486. <https://doi.org/10.1177/0013916504269643>
- Coss, R. G., & Blozis, S. A. (2021). Something Scary is Out There II: the Interplay of Childhood Experiences, Relict Sexual Dimorphism, and Cross-cultural Differences in Spatial Fears. *Evolutionary Psychological Science*, 7(4), 359–379. <https://doi.org/10.1007/s40806-021-00289-7>
- Coss, R. G., & Moore, M. (2002). Precocious Knowledge of Trees as Antipredator Refuge in Preschool Children: An Examination of Aesthetics, Attributive Judgments, and Relic Sexual Dimorphism. *Ecological Psychology*, 14(4), 181–222. https://doi.org/10.1207/S15326969ECO1404_1
- El Rafihi-Ferreira, R., Silva, J. de A., Monzani da Rocha, M., Quero, S., Silvaes, E. F. de M., & Ollendick, T. H. (2021). Crianças com medos noturnos. *Psychologica*, 64(1), 7–28. https://doi.org/10.14195/1647-8606_64-1_1
- Field, A. P., Argyris, N. G., & Knowles, K. A. (2001). Who's afraid of the big bad wolf: a prospective paradigm to test Rachman's indirect pathways in children. *Behaviour Research and Therapy*, 39(11), 1259–1276. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00080-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00080-2)
- Field, A. P., & Lawson, J. (2003). Fear information and the development of fears during childhood: Effects on implicit fear responses and behavioural avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 41(11), 1277–1293. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00034-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00034-2)
- Field, A. P., & Lester, K. J. (2010). Is There Room for 'Development' in Developmental Models of Information Processing Biases to Threat in Children and Adolescents? *Clinical Child and Family Psychology Review*, 13(4), 315–332. <https://doi.org/10.1007/s10567-010-0078-8>
- Gordon, J., King, N., Gullone, E., Muris, P., & Ollendick, T. H. (2007). Nighttime fears of children and adolescents: Frequency, content, severity, harm expectations, disclosure, and coping behaviours. *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2464–2472. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.03.013>
- Gullone, E. (1996). Developmental psychopathology and normal fear. *Behaviour Change*, 13(3), 143–155. <https://doi.org/10.1017/S0813483900004927>
- Gullone, E. (1999). The Assessment of Normal Fear in Children and Adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2(2).
- Jung, C. G., Hull, R. F. C., Adler, A., & Gerhard, H. (1969). *The Collected Works of C. G. Jung, Vol. 9, Part 1: The Archetypes and the Collective Unconscious*.
- Klein, A. M., Titulaer, G., Simons, C., Allart, E., de Gier, E., Bögels, S. M., Becker, E. S., & Rinck, M. (2014). Biased interpretation and memory in children with varying levels of spider fear. *Cognition and Emotion*, 28(1), 182–192. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.810144>

- LeDoux, J. E., & Brown, R. (2017). A higher-order theory of emotional consciousness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(10). <https://doi.org/10.1073/pnas.1619316114>
- Muris, P., Bodden, D., Merckelbach, H., Ollendick, T. H., & King, N. (2003). Fear of the beast: a prospective study on the effects of negative information on childhood fear. *Behaviour Research and Therapy*, 41(2), 195–208. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00137-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00137-1)
- Muris, P., & Field, A. P. (2008). Distorted cognition and pathological anxiety in children and adolescents. *Cognition & Emotion*, 22(3), 395–421. <https://doi.org/10.1080/02699930701843450>
- Muris, P., Merckelbach, H., Gadet, B., & Moulaert, V. (2000). Fears, Worries, and Scary Dreams in 4- to 12-Year-Old Children: Their Content, Developmental Pattern, and Origins. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(1), 43–52. https://doi.org/10.1207/S15374424jccp2901_5
- Muris, P., Merckelbach, H., Ollendick, T. H., King, N. J., & Bogie, N. (2001). Children's nighttime fears: parent-child ratings of frequency, content, origins, coping behaviors and severity. In *Behaviour Research and Therapy* (Vol. 39). www.elsevier.com/locate/brat
- Nasar, J. L., & Jones, K. M. (1997). Landscapes of Fear and Stress. *Environment and Behavior*, 29(3), 291–323. <https://doi.org/10.1177/001391659702900301>
- Ollendick, T. H., & King, N. J. (1991). Origins of childhood fears: An evaluation of Rachman's theory of fear acquisition. *Behaviour Research and Therapy*, 29(2), 117–123. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(91\)90039-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(91)90039-6)
- Piaget, J. (1929). *The child's conception of the world*. Kegan Paul, Trench & Trubner.
- Piaget, J. (1962). The stages of the intellectual development of the child. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 26, 120–128.
- Rachman, S. (1977). The conditioning theory of fear acquisition: A critical examination. *Behaviour Research and Therapy*, 15(5), 375–387. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(77\)90041-9](https://doi.org/10.1016/0005-7967(77)90041-9)
- Rachman, S. (1991). Neo-conditioning and the classical theory of fear acquisition. *Clinical Psychology Review*, 11(2), 155–173. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(91\)90093-A](https://doi.org/10.1016/0272-7358(91)90093-A)
- Schaller, M., Park, J. H., & Mueller, A. (2003). Fear of the Dark: Interactive Effects of Beliefs about Danger and Ambient Darkness on Ethnic Stereotypes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 637–649. <https://doi.org/10.1177/0146167203029005008>

7. Anexos

7.1. Anexo A

Consentimento Informado

Exmos. Pais e Encarregados de Educação,

A presente investigação tem como objetivo estudar o papel do viés de interpretação e da fantasia-realidade por ser um fator associado ao medo em crianças. Para o efeito, pedimos que preencha um questionário de dados sociodemográficos e clínicos. Pedimos também consentimento para aplicar um conjunto de instrumentos de avaliação ao seu filho.

A informação retirada desta avaliação cumpre todos os requisitos éticos e deontológicos. A informação recolhida é totalmente confidencial, os dados serão tratados em conjunto e meramente utilizados para fins científicos. Enquanto participante desta investigação, possui todo o direito de a abandonar se o desejar, sem que lhe seja exigida qualquer explicação.

Declaro que li, percebi e concordo com a informação acima exposta.

(se quiser participar no estudo preencha os seguintes dados)

Data: ___/___/_____

Assinatura Mãe: _____

Assinatura Pai: _____