

Margarida Martins de Jesus

O Medo do Escuro na Infância e a Distinção Fantasia-Realidade



Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2024

Margarida Martins de Jesus

O Medo do Escuro na Infância e a Distinção Fantasia-Realidade

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Trabalho efetuado sob a orientação da Professora Doutora

Ana Teresa Martins e do Professor Luís Faísca



Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2024

O Medo do Escuro na Infância e a Distinção Fantasia-Realidade

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.

Assinatura

(Margarida Martins de Jesus)

Copyright 2024 Margarida Martins de Jesus. A Universidade do Algarve tem o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicitar este trabalho através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, de o divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja alvo de dado crédito ao autor e editor.

Agradecimentos

A conclusão desta dissertação é um marco importante na minha vida, e seria impossível alcançar este objetivo sem o apoio e orientação de várias pessoas, a quem gostaria de expressar o meu mais sincero agradecimento.

Em primeiro lugar, quero agradecer aos meus orientadores, Professor Doutor Luís Faísca e Professora Doutora Ana Teresa Martins, pela sua orientação, paciência e conhecimentos partilhados ao longo deste percurso. O vosso apoio foi fundamental para que eu conseguisse chegar até aqui.

Um agradecimento especial à minha colega e amiga Alícia Francês, que colaborou comigo na recolha e análise de dados e me deu a motivação necessária para continuar nos momentos mais desafiantes. A tua dedicação e companheirismo foram essenciais para a realização deste trabalho.

Gostaria de expressar o meu profundo agradecimento aos pais e às crianças que participaram neste estudo. A vossa colaboração foi inestimável, e sem a vossa disponibilidade e confiança, este trabalho não teria sido possível. Agradeço sinceramente por terem partilhado o vosso tempo e experiências, contribuindo assim para o avanço do conhecimento nesta área.

À minha família, agradeço com todo o meu coração. Aos meus pais, ao meu irmão, à minha irmã, ao meu sobrinho (que foi o meu pontinho de luz) e aos meus cunhados e cunhada, agradeço por estarem sempre presentes e por me darem forças para continuar. À minha irmã Inês, que já não está entre nós, mas que sempre foi a impulsionadora dos meus sonhos, dedico este trabalho. És e serás sempre a minha maior inspiração. Agradeço ainda às minhas tias e primas, pelo apoio constante e pelas palavras de encorajamento ao longo desta jornada.

À Beatriz e à Liliana, que foram um verdadeiro pilar para mim. A vossa amizade, apoio incondicional e todas as partilhas ao longo deste percurso académico foram fundamentais para a minha superação. À Joana, à Carolina e à Bruna que me ensinaram tanto e que me apoiaram em todos os momentos deixo a minha sincera gratidão e admiração.

Às minhas amigas que, ao longo destes cinco anos, estiveram longe fisicamente, mas sempre perto do coração, quero expressar a minha gratidão pelo apoio e pela presença, mesmo à distância. Vocês deram-me a força necessária para continuar a lutar.

Ao Francisco, agradeço por me fazer acreditar nos meus sonhos e por me incentivar a ser melhor a cada dia. A tua presença foi fundamental para que eu nunca desistisse.

Finalmente, às colegas que conheci ao longo deste ano na Comunidade Vida e Paz e que me incentivaram a não desistir de nada, agradeço do fundo do coração. A vossa amizade e encorajamento foram um verdadeiro presente durante esta fase final.

A todos, muito obrigada. Sem vocês, este percurso teria sido muito mais difícil.

Resumo

O medo do escuro, especialmente em idades precoces, é uma resposta emocional normal e expectável. Nesta fase, é comum que as crianças tenham dificuldade em distinguir fantasia de realidade, o que contribui para a interpretação imaginativa de sombras, sons ou objetos indistintos como perigos iminentes. No entanto, supõe-se que a ausência de uma clara distinção entre fantasia e realidade, em crianças mais velhas, poderá alimentar receios irracionais e prolongar o medo do escuro além do que seria considerado uma etapa normal do desenvolvimento infantil. Apesar desta potencial ligação, os estudos que avaliam diretamente a associação entre a dificuldade em distinguir fantasia de realidade e o medo persistente do escuro são ainda escassos, deixando uma importante área de investigação em aberto. Neste contexto, tivemos como principal objetivo avaliar a prevalência do medo do escuro e a sua relação com a capacidade de distinção entre fantasia e realidade em 84 crianças portuguesas, com idades compreendidas entre 7 e 10 anos. Ao contrário das nossas expectativas, os resultados mostraram a ausência de associação entre estas variáveis. No entanto, verificou-se que o medo do escuro se mantém estável ao longo da faixa etária estudada, sendo mais marcado nas meninas, que surge com maior frequência quando as crianças estão sozinhas, dentro de casa. Observamos também que este medo aumenta quando as crianças são expostas a imagens, filmes e outros recursos externos. Estes resultados sugerem que a compreensão acerca da persistência dos medos infantis exige uma abordagem multifatorial, integrando tanto aspetos cognitivos quanto emocionais e culturais, sublinhando a necessidade de mais investigação sobre os fatores que perpetuam o medo do escuro na infância.

Palavras-chave: medo do escuro; fantasia e realidade; ansiedade; desenvolvimento cognitivo.

Abstract

The fear of the dark, especially in early ages, is a normal and expected emotional response. At this stage, it is common for children to struggle to distinguish fantasy from reality, which contributes to the imaginative interpretation of shadows, sounds, or indistinct objects as imminent dangers. However, the absence of a clear distinction between fantasy and reality in older children can fuel irrational fears and prolong the fear of the dark beyond what would be considered a normal stage of child development. Despite this potential link, studies that directly assess the association between the difficulty in distinguishing fantasy from reality and persistent fear of the dark are still scarce, leaving an important area of research open. In this context, our main goal was to assess the prevalence of fear of the dark and its relationship with the ability to distinguish between fantasy and reality in 84 Portuguese children, aged between 7 and 10 years. Contrary to our expectations, the results showed a non-significant association between these variables. However, it was found that fear of the dark remains stable throughout the studied age range, is more pronounced in girls, occurs more frequently when children are alone but at home, and increases when children are exposed to images, films, and other external resources. These results suggest that understanding the persistence of childhood fears requires a multifactorial approach, integrating cognitive, emotional, and cultural aspects, highlighting the need for further research on the factors that perpetuate the fear of the dark in childhood.

Keywords: fear of the dark; fantasy and reality; anxiety; cognitive development

Índice

1.	Introdução	1
2.	Objetivos e Hipóteses	6
3.	Metodologia.....	6
3.1.	Participantes	6
3.2.	Instrumentos	6
3.2.1.	<i>Questionário sociodemográfico</i>	6
3.2.2.	<i>Questionário acerca do medo do escuro para crianças, pais ou cuidadores</i> 6	
3.2.3.	<i>Koala Fear Questionnaire (KFQ)</i>	7
3.2.4.	<i>Fantasy–Reality Situations Interview</i>	7
4.	Procedimento de Recolha de Dados	7
5.	Plano de Análise	8
6.	Resultados	8
7.	Discussão	17
8.	Referências Bibliográficas	22
9.	Anexos.....	26
9.1.	Anexo A.....	26

Índice de Figuras

Figura 1. Prevalência do medo do escuro.....	9
Figura 2. Idade de surgimento do medo do escuro.....	9
Figura 3. Contexto em que surgiu o medo do escuro	10
Figura 4. Com quem surge o medo	10
Figura 5. Frequência do medo do escuro.....	11
Figura 6. Relatos de ataques de pânico provocados pelo medo do escuro.....	11
Figura 7. Medos dos pais.....	12
Figura 8. Influência de universos fantásticos no medo do escuro	12
Figura 9. Influência de filmes ou vídeos	13
Figura 10. Medo de animais	13
Figura 11. Ver ou sentir ameaças escondidas no quarto	14
Figura 12. Interação com o mundo fantástico	14
Figura 13. Capacidade de distinção Fantasia-Realidade	15

1. Introdução

O medo é uma emoção básica e universal, ou seja, transversal a todos os seres humanos, independentemente da cultura, sexo ou idade. Trata-se de uma emoção que está igualmente presente noutras espécies animais, constituindo um sinal evolutivo útil à sobrevivência das espécies (Ekman, 2003; Gullone, 1996; Kopcsó & Láng, 2023). O desencadeador do medo é, normalmente, a perceção de ameaça física ou psicológica. Para além disso, através do processo de condicionamento, estímulos originalmente neutros ou ambíguos, podem ser repetidamente associados a danos reais, acabando também por produzir uma resposta emocional de medo. Embora seja um processo adaptativo e útil para a sobrevivência, quando o medo é desproporcional e persistente ou quando surge mediante situações imaginárias ou irreais, pode dar origem a perturbações psicológicas do espectro da ansiedade (Ekman, 2003; Gullone, 1996; Kopcsó & Láng, 2023; Rachman, 1974).

Ao longo do desenvolvimento humano, podemos experimentar medo normativo face a diferentes tipos de estímulos. Estes estímulos que despoletam medo parecem estar, de facto, relacionados com os estádios de desenvolvimento cognitivo atingido em cada faixa etária. Nesta medida, parece natural que crianças mais pequenas (estádio sensório-motor ou pré-operatório) possuam medos cuja ameaça é inteiramente inapropriada, mágica e irrealista (medo do escuro, monstros, fantasmas) e que crianças mais velhas (operações concretas) possuam receios mais reais e concretos, cujas especificidades ou estímulos que os desencadeiam sejam mais próximos dos típicos dos adultos (medo da doença ou da morte de um familiar) (Muris, Merckelbach, & Luijten, 2002).

Mais especificamente, podemos observar que o medo do estranho surge durante o primeiro ano de vida, assim como a ansiedade de separação das principais figuras de apego. As crianças sentem medo de estímulos no ambiente próximo, como barulhos altos, ou de perder o suporte de pessoas importantes. Na idade pré-escolar (3-5 anos), as crianças começam a ter medo de ficar sozinhas (Gullone, 1996). Em torno dos 5-6 anos o medo mais frequente está associado aos animais, cuja intensidade diminui de forma significativa entre os 7 e os 12 anos (Gullone, 1996; Maurer, 1965). Medos relacionados com aranhas são mais comuns em crianças do sexo feminino (DeLoache & LoBue, 2009; Meltzer et al., 2009; Rakison, 2009), mas estes medos, assim como o medo de cobras, parecem ser inatos e manifestam-se em crianças por volta dos 6 meses (DeLoache & LoBue, 2009; Rakison, 2009). Entre os 6 e 12 anos de idade, os medos típicos das crianças

mais novas são substituídos por medos de situações sociais (relação interpessoal), lesões físicas, doenças e o desempenho escolar (Gullone, 1996).

O medo de desastres naturais (sismos, tsunamis) também apresenta maior expressão entre os 7 e 12 anos. Por fim, o medo associado à ação humana (como, por exemplo, acidentes rodoviários, armas, desabamento de edifícios) encontra-se presente em crianças entre os 7 e os 14 anos (Maurer, 1965).

O *medo do escuro*, de acordo com Gullone (1996) e Muris e colaboradores (2001), tende a aparecer em crianças entre os 4 e 6 anos, diminuindo substancialmente a sua frequência a partir dos 9/10 anos.

O *medo do escuro* é uma resposta emocional intensa que se manifesta como ansiedade ou terror em ambientes com pouca ou nenhuma luz (Kopcsó & Láng, 2023). Apesar do seu carácter normativo no desenvolvimento das crianças (Gordon et al., 2007; Muris et al., 2001; Zisenwine et al., 2013), os medos noturnos podem ter efeitos disruptivos no quotidiano das famílias, levar à desregulação dos padrões de sono e originar pesadelos (King et al., 1989). Para além do mais, o medo do escuro prediz a dificuldade para se dormir sozinho, o que leva a consequências a curto e a longo prazo no processo de desenvolvimento (El Rafihi-Ferreira et al., 2019). Ainda de acordo com Muris e colaboradores (2001), os medos noturnos estão associados a níveis de ansiedade moderados e ainda a determinadas perturbações de ansiedade (Ducasse & Denis, 2015; Muris et al., 2001) como, por exemplo, ao desenvolvimento de fobias que, de acordo com a literatura, apresentam um tratamento difícil e prolongado (Gordon et al., 2007).

Existem diversas teorias explicativas para a origem e manutenção do medo nas crianças, sendo de referir os modelos **evolutivos**, de **modelagem do comportamento**, e **cognitivos** (Muris et al., 2002).

O **Modelo teórico evolutivo** defende que o medo do escuro está presente em diversas culturas e sociedades, parecendo ser, de certa forma, universal. Na verdade, os relatos de medo do escuro parecem ser transversais (Coss & Blozis, 2021), o que torna a teoria do inconsciente coletivo plausível sempre que procuramos compreender os fatores subjacentes à origem e manutenção do medo do escuro. Neste contexto, decorrente da perspetiva do inconsciente coletivo, cuja ideia central se encontra associada aos arquétipos resultantes das experiências ancestrais do indivíduo e que assumem uma forma definitiva da mente (Jung, 1969), surgiram outros modelos que associam o desenvolvimento do *medo do escuro* a uma perspetiva evolutiva. O modelo evolutivo postula que o *medo noturno* das crianças é resultado de uma longa história de seleção

natural para antecipar a direção dos ataques predatórios noturnos ao ancestral humano (Kopcsó & Láng, 2023). Assim, um histórico de ataques de predadores noturnos poderá estar na base do medo noturno e da ideia de que existe «algo de mau» no escuro. O processo de seleção natural que explica os medos noturnos remete para três fatores principais: a *preparação biológica*, *sexual dinichism* e a *hereditariedade* (Coss & Blozis, 2021).

O conceito de *preparação biológica* aponta para uma especialização mental inata que nos permite enfrentar determinadas ameaças, ou seja, o ser humano desenvolveu uma capacidade diferenciada para adquirir medos. Assim, as crianças estão filogeneticamente preparadas com uma sensibilidade que lhes permite detetar ameaças através da recolha de informações ambientais (Coss & Blozis, 2021; Kayyal & Widen, 2015; Muris et al., 2001). O conceito de *sexual dinichism* remete para uma utilização diferenciada do *habitat* pelos dois sexos. Assim, as diferenças anatómicas entre os sexos feminino e masculino podem condicionar o medo. Por exemplo, os primeiros homínídeos do sexo feminino apresentavam corpos mais pequenos o que lhes permitia utilizar árvores como fonte de recursos, local de nidificação e de proteção. Desta forma, as ameaças teriam origens abaixo da sua localização. Em contrapartida, os ancestrais do sexo masculino tinham como função caçar para fornecer alimento, e, sendo pesados, dormiam no chão, pelo que as suas ameaças se localizavam lateralmente. Existem algumas evidências de que as crianças atuais do sexo feminino localizam preferencialmente os objetos que provocam medo em locais inferiores à sua posição (por exemplo, debaixo da cama), enquanto crianças do sexo masculino localizam os seus medos lateralmente (por exemplo, atrás da porta ou dentro do armário). Por último, a *hereditariedade* aponta para a possibilidade dos estados de excitação, vigilância e repulsa serem transmitidos geneticamente (Coss & Blozis, 2021).

Independentemente da teoria evolutiva ter ganho especial destaque no que se refere à explicação da transversalidade do medo do escuro, as evidências que a suportam ainda não são totalmente claras. Uma possibilidade pode dever-se ao facto de nem todas as crianças experimentarem o medo do escuro da mesma forma e intensidade.

Além das influências evolutivas, que podem não explicar completamente a variação individual na experiência do medo do escuro, é relevante considerar a perspetiva da **modelagem do comportamento**, segundo a qual os medos podem ser aprendidos e reforçados através de interações sociais e ambientais.

É importante referir que as crianças são ensinadas a recear determinados objetos ou situações, tanto na escola como em casa. Neste sentido, os medos poderão ser aprendidos por aprendizagem social e a sua incidência e regulação irá depender da capacidade cognitiva e da maturidade da criança (Derevensky, 1979). No caso particular do *medo do período noturno*, sabemos que poderão ser adquiridos através de informação negativa como fontes culturais, histórias assustadoras ou filmes de terror. Contudo, alguns autores sugerem que o medo do escuro tem uma associação limitada com os mecanismos de aprendizagem por condicionamento ou modelagem, pelo facto de estes medos noturnos serem frequentemente relativos a criaturas imaginárias ou a situações improváveis, o que dificultaria a ocorrência de contextos favoráveis à aprendizagem por observação (Muris et al., 2001).

Por último, destacamos o **Modelo de Vulnerabilidade Cognitiva** proposto por Armfield (2006) oferece uma explicação detalhada sobre como a ativação automática de esquemas de vulnerabilidade, influenciados por experiências anteriores e temperamento, pode desencadear reações emocionais e cognitivas frente a estímulos ambíguos. Neste contexto, fatores como vieses de atenção e interpretação desempenham um papel central na avaliação desses estímulos, reforçando o ciclo de vulnerabilidade.

De forma complementar, Zisenwine e colaboradores (2013) indicam que os medos noturnos e outros tipos de medos infantis estão associados a diferenças na **capacidade de distinguir fantasia de realidade**, o que sugere que esses processos cognitivos podem ter origens comuns e implicações significativas, tanto na investigação como na prática clínica.

A distinção entre fantasia e realidade requer diferentes *insights* e diferentes trajetórias de desenvolvimento (Taylor, 1997). A capacidade de distinção entre fantasia e realidade é uma característica já presente em crianças entre os 3 e 4 anos de idade (Harris et al., 1991; Martarelli et al., 2015), porém essa capacidade irá progredir ao longo do processo desenvolvimental (Martarelli et al., 2015; Zisenwine et al., 2013), refletindo o nível de compreensão e sentido crítico que as crianças possuem acerca do que leem em livros, do que veem na televisão e do que compreendem das histórias contadas pelos adultos (Carrick & Ramirez, 2012). A indiferenciação realidade-fantasia, típica de algumas crianças, poderá, se perdurar no tempo e em casos raros, enquadrar-se numa perturbação do desenvolvimento ou psicopatológica, mas é muito frequente em crianças com desenvolvimento normal, em quem a noite traz uma distorção perceptiva e

momentânea que contribui para alimentar um ciclo difícil quebrar (Kapitány et al., 2020; Zisenwine et al., 2013).

Num estudo de Carrick e Ramirez (2012), pretendeu-se investigar o modo como emoções e o contexto afetam a capacidade de crianças em idade pré-escolar (3 a 5 anos) para distinguir fantasia da realidade em eventos emocionais. Apresentaram-se às crianças imagens que retratavam eventos felizes, assustadores ou tristes, sendo-lhes solicitado que avaliassem se esses eventos eram reais ou imaginativos. Os resultados revelaram diferenças significativas nas respostas das crianças, dependendo dos tipos de eventos e do contexto em que eram solicitadas a responder. Estas diferenças sugerem que as crianças percebem eventos felizes e neutros como tendo maior probabilidade de ocorrer do que eventos assustadores e de raiva, tanto para conteúdos fantásticos como para conteúdos reais. Deste modo, os eventos felizes e neutros são percebidos como mais prováveis de ocorrer de forma a aumentar a experiência de sentimentos positivos, contrariamente ocorre um distanciamento cognitivo dos eventos negativos de forma a diminuir e evitar a percepção de medo. Os resultados deste estudo contribuem para uma melhor compreensão dos mecanismos subjacentes à capacidade das crianças pré-escolares para distinguir fantasia da realidade, destacando a importância das emoções e do contexto nesse processo.

Um outro estudo conduzido por Zisenwine e colaboradores (2013), cujo objetivo foi investigar a relação entre medos noturnos e capacidade de diferenciar fantasia e realidade em crianças em idade pré-escolar (4 - 6 anos), revelou que crianças com medo noturno apresentavam maiores dificuldades na diferenciação realidade-fantasia do que crianças que não tinham medo do escuro.

Em suma, a origem do medo do escuro tem sido abordada a partir de diferentes pontos de vista teóricos, mas os resultados empíricos sobre a influência da distinção realidade-fantasia tem sido pouco explorada. A ideia de que o medo do escuro pode intensificar ou ser intensificado pela (in)capacidade em diferenciar fantasia de realidade também nos parece ter potencial na determinação dos fatores que podem estar na origem e manutenção atípica deste medo. A determinação destes fatores pode contribuir para a descontinuidade do ciclo de medo persistente, desproporcional e severo assim como prevenir o surgimento de perturbações ansiosas futuras.

2. Objetivos e Hipóteses

Face à literatura consultada, temos como principal objetivo averiguar a associação entre o medo do escuro e a capacidade de diferenciação fantasia-realidade e descrever as características do medo do escuro na infância. Desta forma colocamos a hipótese de que (1) o medo do escuro esteja associado negativamente com a capacidade para diferenciar fantasia e realidade; (2) a intensidade do medo do escuro diminua 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 apresentem maior intensidade de medo do escuro em comparação a crianças do sexo masculino da mesma faixa etária.

3. Metodologia

3.1. 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). Constituíram fatores de exclusão perturbações psicológicas, neurológicas e desenvolvimentais.

3.2. Instrumentos

3.2.1. *Questionário sociodemográfico*

Após a obtenção do consentimento informado, os pais responderam a um questionário de dados sociodemográficos e a informações clínicas acerca das crianças.

3.2.2. *Questionário acerca do medo do escuro para crianças, pais ou cuidadores*

Foi construído um questionário que serviu de guião de entrevistas semiestruturadas com o objetivo de recolher informação acerca dos medos de crianças, com idade entre os 3 e 13 anos. Na secção destinada às crianças, existem perguntas de resposta fechada como, por exemplo, «Alguma vez tiveste medo do escuro anteriormente?» ou «Tens medo de algum animal?». Conta ainda com perguntas de

resposta aberta como «Podes explicar por palavras tuas o que te faz ter medo à noite?». Da mesma forma, a secção dirigida aos pais apresenta perguntas de resposta fechada como, por exemplo, «O seu filho/filha já sentiu medo do escuro?» e «O seu filho/filha já lhe explicou o que lhe causa o medo?», e perguntas de resposta aberta em sequência às perguntas fechadas como «Se o seu filho já lhe explicou o que lhe causa o medo, de que forma o fez?».

3.2.3. *Koala Fear Questionnaire (KFQ)* (Muris et al., 2003)

Foi utilizada uma versão traduzida do KFQ que teve como objetivo avaliar os medos gerais de crianças dos 4 aos 12 anos. É um questionário composto por 31 estímulos e situações através de imagens que têm potencial para causar reações de medo. Estes estímulos têm por base os principais medos de crianças. O nível de medo é indicado através de uma escala visual (coalas) de três níveis de medo (1 = sem medo; 2 = algum medo e 3 = muito medo). A versão original do instrumento apresentou uma boa consistência interna ($\alpha = .85$).

3.2.4. *Fantasy–Reality Situations Interview* (Zisenwine et al., 2013)

Este instrumento pretende avaliar a capacidade das crianças no processo de diferenciação fantasia-realidade, especificamente no contexto do medo. Para tal, recorreu-se a 18 ilustrações a preto e branco de situações reais e imaginárias. As situações foram projetadas para evocar emoções de medo ou neutras/positivas, por exemplo «Um tigre à espera do médico» ou «Uma bruxa a perseguir uma criança». As crianças foram questionadas acerca da possibilidade de cada uma das situações poder ocorrer na realidade ou apenas na imaginação. As respostas foram codificadas como corretas ou incorretas. Na sua versão original este instrumento apresentou uma boa consistência interna ($\alpha = .81$).

4. Procedimento de Recolha de Dados

O 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 Fátima 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 1.º 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.

5. Plano de Análise

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 a capacidade de distinguir fantasia de realidade foi determinada através de análise de correlação de *Pearson* e regressão.

6. Resultados

A prevalência do medo do escuro entre as crianças de 7 a 10 anos foi semelhante. Esta distribuição revelou-se independente da idade ($X^2 = 1.836$, $p = .399$). Embora a percentagem de crianças que reportaram medo do escuro tenha aumentado com a idade (83,3% para 7 anos; 92,3% para 8 anos; e 93,8% para 9-10 anos), as diferenças foram pequenas, sugerindo uma consistência na experiência do medo nesta faixa etária (Figura 1). Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os sexos, $X^2 = 7.265$, $p = .007$, com os rapazes a reportarem mais frequentemente que não tinham medo do escuro (21,4%) em comparação com as raparigas (2,4%).

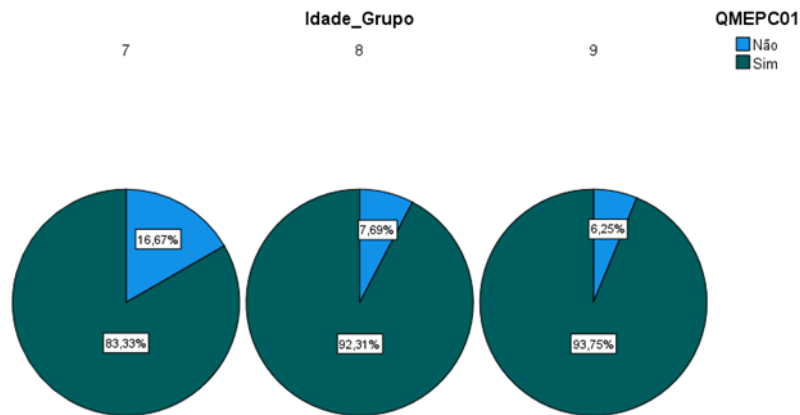


Figura 1. Prevalência do medo do escuro

Conforme proposto por Piaget, as idades podem ser organizadas nas seguintes fases: (1) Estágio Sensório-Motor, de 0 a 2 anos; (2) Estágio Pré-Operacional, de 3 a 6 anos; e (3) Estágio Operacional Concreto, a partir dos 7 anos. Aparentemente, a percepção sobre o surgimento do medo do escuro é similar nos três grupos etários analisados ($\chi^2 = 8.004$, $p = .091$). Embora apenas as crianças de 7 anos tenham relatado ter começado a sentir medo do escuro antes dos 3 anos, as diferenças entre os grupos não são estatisticamente significativas, com uma predominância clara da indicação para o Estágio Pré-Operacional (Figura 2). Em média, a idade mencionada pelos participantes para o início do medo do escuro é de quatro anos e meio ($M = 4.54$, $DP = 1.6$).

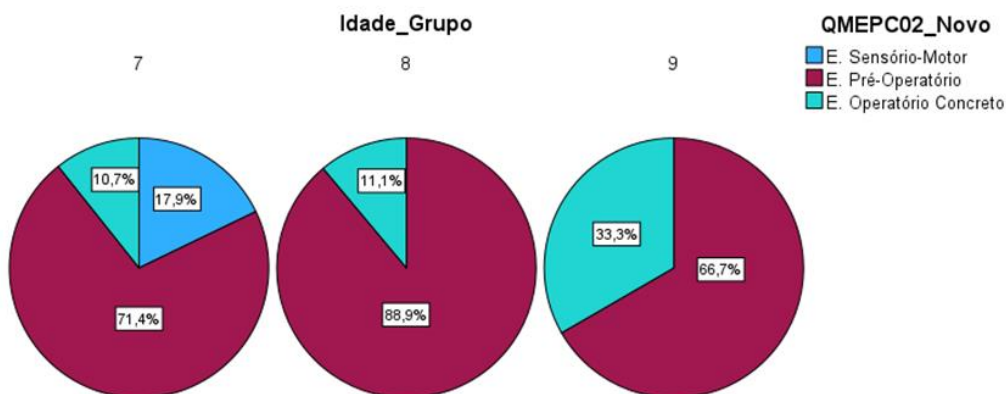


Figura 2. Idade de surgimento do medo do escuro

A maioria das crianças relatou sentir medo do escuro em casa (63,5%). Não se observaram diferenças significativas entre os grupos etários ($\chi^2= 12.394$, $p = .494$), sugerindo que o ambiente doméstico é um fator predominante (Figura 3).

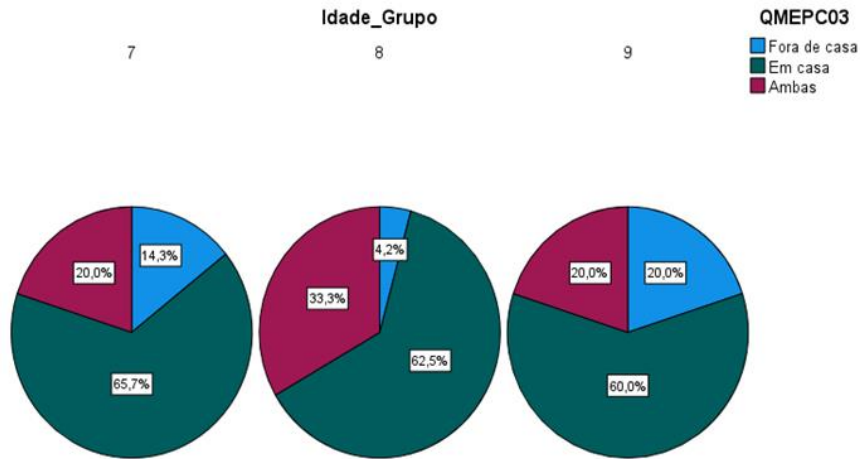


Figura 3. Contexto em que surgiu o medo do escuro

Em relação ao contexto, 73% das crianças indicaram que o medo ocorre principalmente quando estão sozinhas. Novamente, as diferenças entre as idades não foram significativas ($\chi^2= 5.914$, $p = .433$) o que pode indicar que a percepção de segurança associada à presença de outras pessoas pode influenciar a experiência do medo (Figura 4).

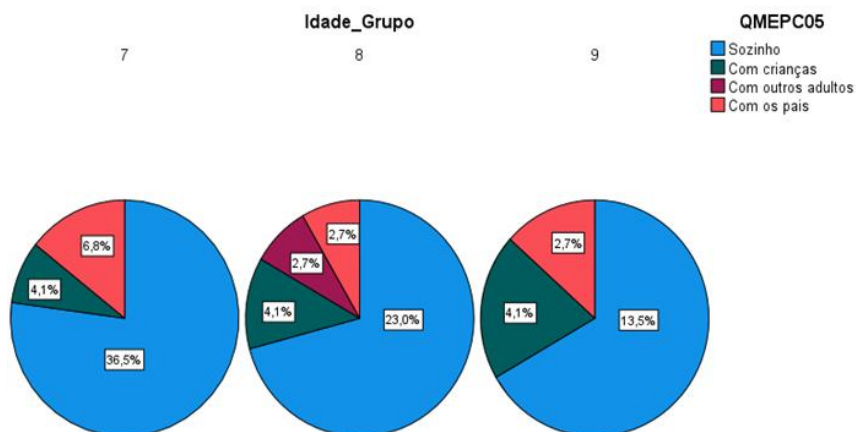


Figura 4. Com quem surge o medo

A frequência do medo variou entre as idades, com 33,3% das crianças a relatar medo todas as noites (Figura 5). As diferenças entre idades ($X^2 = 11.126, p = .348$) e sexos ($X^2 = 3.795, p = .579$) não foram estatisticamente significativas.

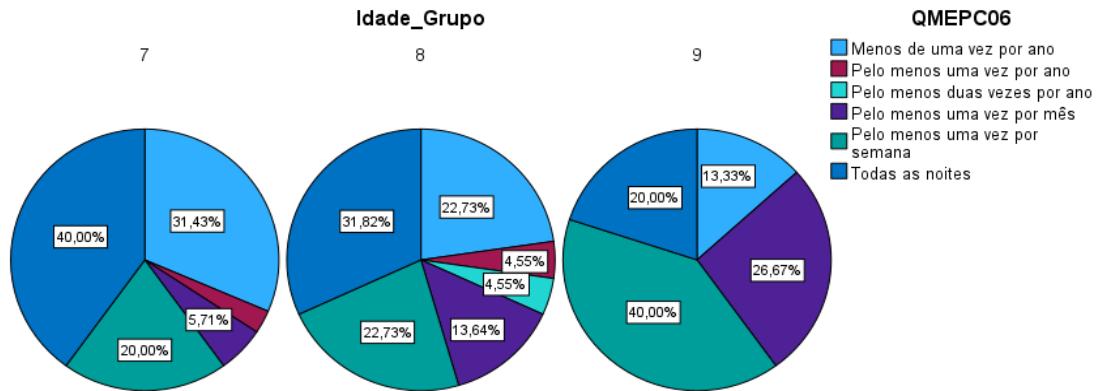


Figura 5. Frequência do medo do escuro

Cerca de 18,9% das crianças referiram ter experienciado um ataque de pânico devido ao medo do escuro (Figura 6), embora as diferenças entre as idades ($X^2 = 4.836, p = .089$) e sexos ($X^2 = .021, p = .885$) não tenham sido significativas. Apenas uma criança (1,2%) relatou que um dos pais já teve medo do escuro, sugerindo uma fraca transmissão deste medo entre gerações (Figura 7).

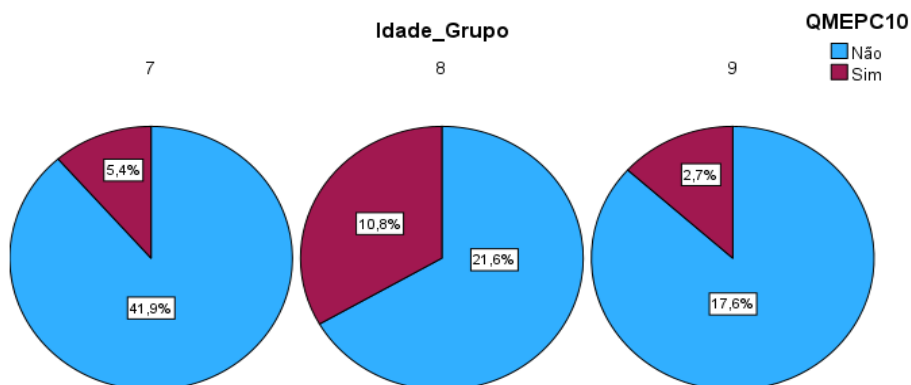


Figura 6. Relatos de ataques de pânico provocados pelo medo do escuro

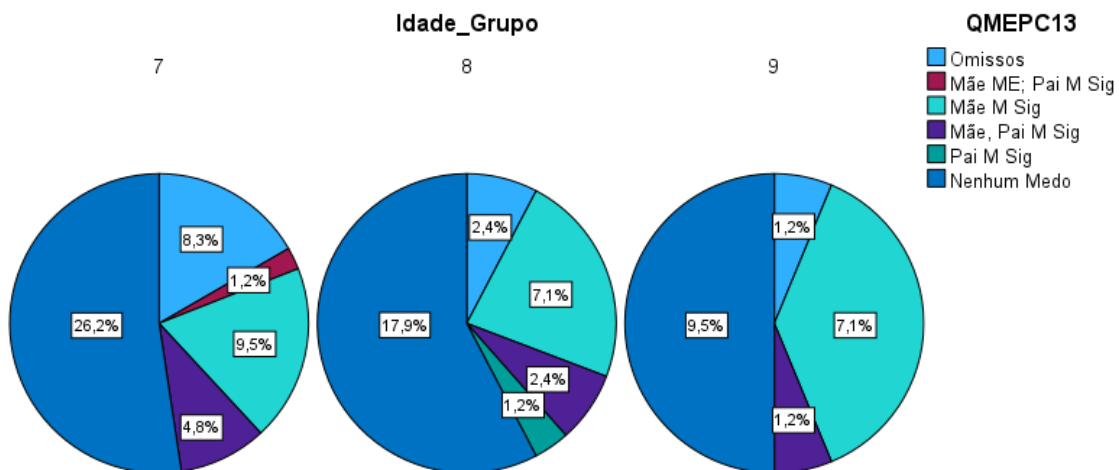


Figura 8. Medos dos pais

A influência de universos fantásticos foi relatada por uma minoria das crianças, com apenas 17,1% das crianças de 7 anos, 8,3% das de 8 anos, e 6,7% das de 9-10 anos a referirem esta influência (Figura 8).

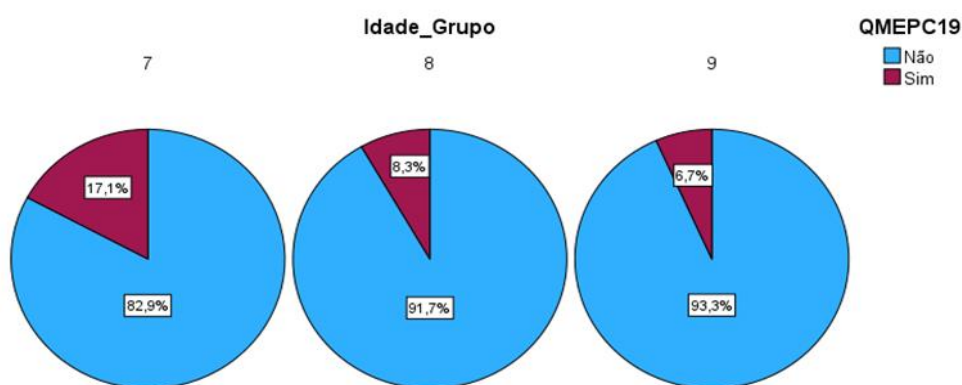


Figura 7. Influência de universos fantásticos no medo do escuro

A influência de filmes ou vídeos específicos (Figura 9) parece influenciar de maneira semelhante as crianças de diferentes idades ($X^2= 1.578, p = .454$). Não foram encontradas diferenças significativas relativamente ao género ($X^2= .172, p = .678$).

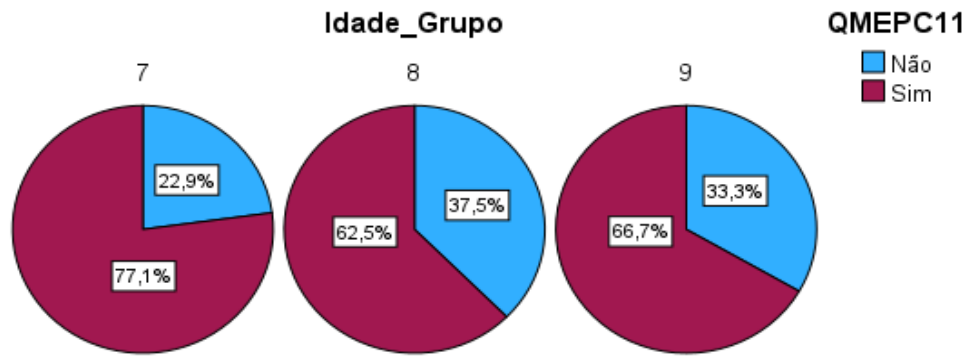


Figura 10. *Influência de filmes ou vídeos*

Uma alta percentagem de crianças reportou medo de animais (Figura 10), com prevalências semelhantes entre as diferentes idades ($X^2 = .099, p = .952$) e géneros ($X^2 = .518, p = .472$).

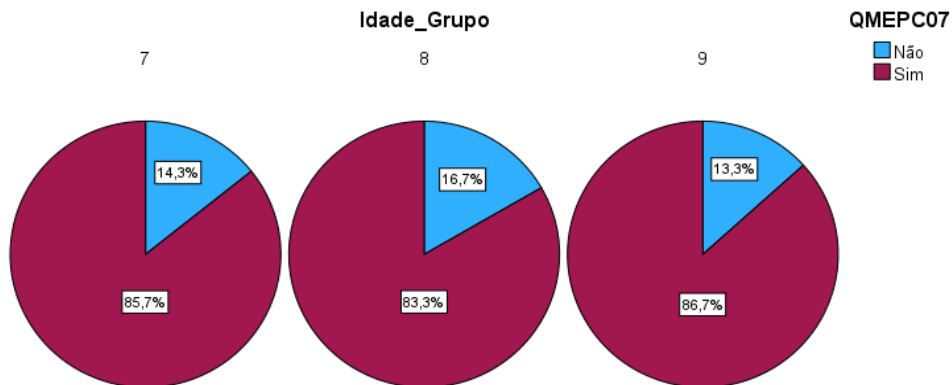


Figura 9. *Medo de animais*

Embora 13,5% das crianças tenham indicado que veem ou sentem frequentemente uma ameaça no quarto, a maioria (44,6%) negou que isso alguma vez tenha acontecido (Figura 11). Não foram observadas diferenças significativas entre as idades ($X^2 = 3.786, p = .436$) ou géneros ($X^2 = 1.160, p = .560$) neste aspeto.

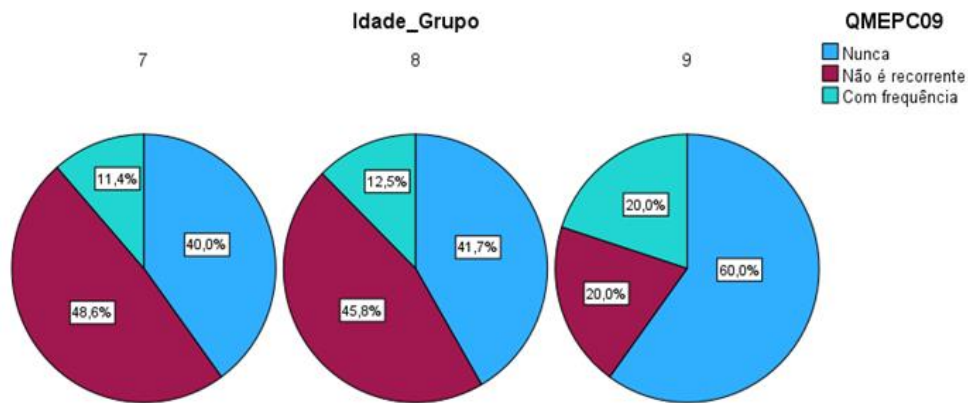


Figura 12. Ver ou sentir ameaças escondidas no quarto

Por outro lado, mais de metade das crianças relatou interagir com mundos fantásticos que imaginam (Figura 12), mas sem diferenças significativas entre os grupos etários ($X^2 = .707, p = .702$) ou sexos ($X^2 = .262, p = .609$).

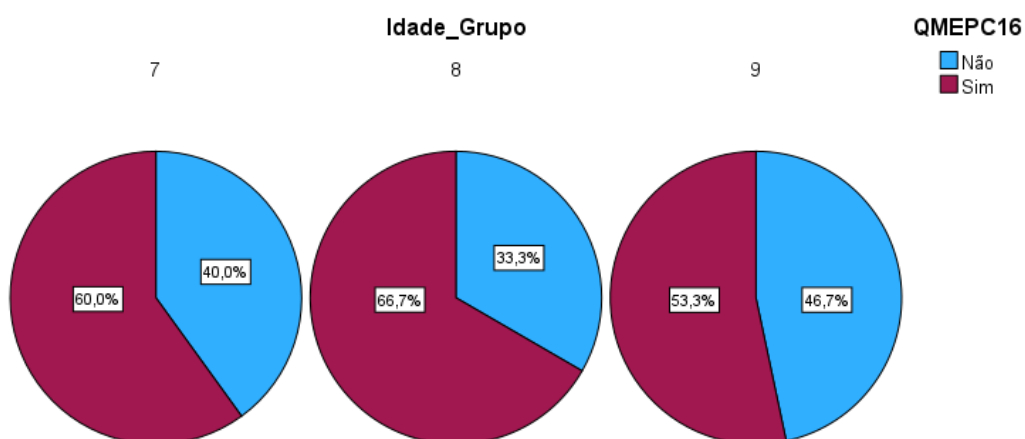


Figura 11. Interação com o mundo fantástico

A capacidade de distinguir entre realidade e ficção variou ligeiramente com a idade (Figura 13), indicando uma possível melhoria dessa capacidade com o desenvolvimento, embora as diferenças não tenham sido estatisticamente significativas ($X^2 = 8.586, p = .198$).

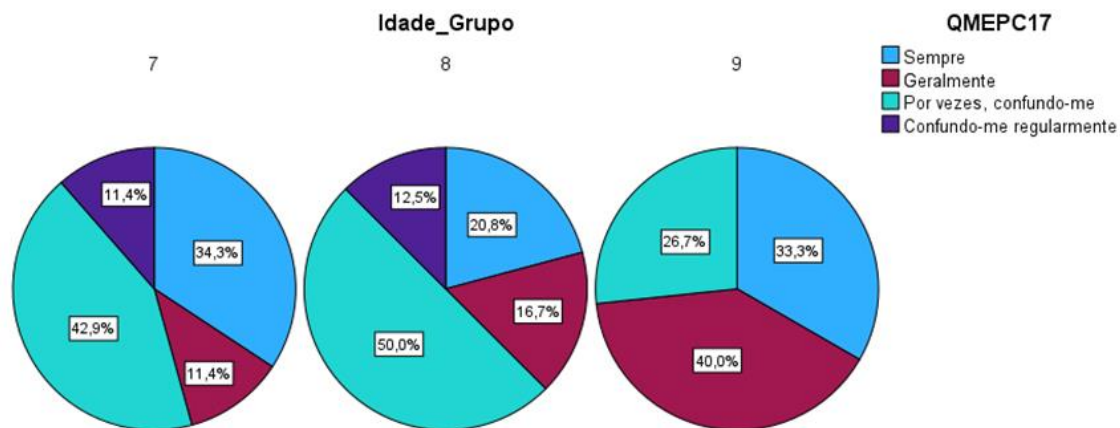


Figura 13. Capacidade de distinção Fantasia-Realidade

As correlações entre as variáveis de capacidade de diferenciação fantasia-realidade (ESFRtotal) 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), foram analisadas utilizando o coeficiente de correlação de *Pearson*.

Não foi observada uma correlação significativa entre a capacidade de diferenciação fantasia-realidade e nenhum dos tipos de medo analisados. A correlação entre a capacidade de diferenciação fantasia-realidade e o medo total foi praticamente inexistente ($r = -.004, p = .973$) sugerindo que a habilidade de distinguir entre fantasia e realidade não está associada aos níveis gerais de medo. Além disso, essa falta de correlação também se refletiu nas relações com os subcomponentes do medo, como o medo de animais ($r = .051, p = .682$), o medo do desconhecido ($r = -.005, p = .967$) e o medo de perigo ou morte ($r = 0.164, p = .181$). Em todos os casos, os valores de correlação foram muito baixos e estatisticamente não significativos.

Por outro lado, os diferentes tipos de medo mostraram correlações significativas entre si e com o medo total. O medo de perigo ou morte apresentou uma correlação alta e significativa com o medo total ($r = .784, p < .001$). Da mesma forma, o medo do desconhecido ($r = .725, p < .001$) e o medo de animais ($r = .633, p < .001$) também demonstraram correlações significativas com o medo total.

Adicionalmente, as correlações entre os subcomponentes do medo foram todas significativas. Observou-se uma correlação moderada entre o medo de perigo ou morte e o medo do desconhecido ($r = .442, p < .001$), assim como entre o medo de perigo ou

morte e o medo de animais ($r = .417, p < .001$). Houve também uma correlação moderada entre o medo do desconhecido e o medo de animais ($r = .515, p < .001$).

As correlações entre a capacidade de diferenciação fantasia-realidade (ESFRtotal), a resposta ao item sobre medo do escuro (KFQ14), e a resposta direta das crianças sobre terem medo do escuro (QMEPC01) foram analisadas utilizando o coeficiente de correlação de *Pearson*.

A análise não revelou uma correlação significativa entre a capacidade de diferenciação fantasia-realidade e a resposta ao item sobre medo do escuro ($r = -.042, p = .737$). Esse resultado sugere que a habilidade de distinguir entre fantasia e realidade não influencia significativamente a pontuação das crianças em relação ao medo do escuro.

Além disso, a correlação entre a capacidade de diferenciação fantasia-realidade e a resposta direta das crianças sobre terem medo do escuro também não foi significativa ($r = .190, p = .122$). Embora a correlação seja um pouco maior, não atinge significância estatística, indicando que a habilidade de diferenciação entre fantasia e realidade não está relacionada com o medo do escuro conforme relatado diretamente pelas crianças.

Em contraste, foi encontrada uma correlação positiva e significativa entre a pontuação no item KFQ14 e a resposta direta QMEPC01 ($r = .444, p < .001$). Isso indica que as crianças que deram uma pontuação mais alta para o item sobre medo do escuro também têm maior probabilidade de relatar diretamente ter medo do escuro. No presente estudo, foram realizadas análises de correlação de *Pearson* para investigar a relação entre a capacidade de diferenciação fantasia-realidade (ESFRtotal) e dois tipos de medo, nomeadamente o medo do desconhecido (KFQ_MD) e o medo total (KFQ_TOTAL), em três diferentes grupos etários: 7, 8 e 9 anos.

No grupo etário de 7 anos, observou-se uma correlação positiva entre a capacidade de diferenciação fantasia-realidade e o medo do desconhecido ($r = .307, p = .072$), embora esta não tenha atingido significância estatística. Adicionalmente, a correlação entre a capacidade de diferenciação fantasia-realidade e o medo total foi positiva, mas também não significativa ($r = .199, p = .252$).

Entre as crianças de 8 anos, as correlações entre a capacidade de diferenciação fantasia-realidade e o medo do desconhecido ($r = -.283, p = .227$), bem como entre a capacidade de diferenciação fantasia-realidade e o medo total ($r = -.288, p = .212$), foram negativas, mas não significativas.

Por fim, no grupo etário de 9 anos, as correlações entre a capacidade de diferenciação fantasia-realidade e o medo do desconhecido ($r = -.017, p = .956$) e entre

a capacidade de diferenciação fantasia-realidade e o medo total ($r = .093, p = .764$) foram praticamente inexistentes e não significativas.

Em suma, os resultados sugerem que, em geral, a capacidade de diferenciação fantasia-realidade não apresenta uma correlação significativa com o medo do desconhecido ou o medo total nas diferentes faixas etárias analisadas (7, 8 e 9 anos). As correlações observadas foram baixas e não significativas, o que sugere que esta habilidade cognitiva específica pode não estar diretamente associada aos níveis de medo nas crianças dessas idades.

7. Discussão

Para o presente estudo tivemos como principal objetivo explorar a relação entre a capacidade de diferenciação entre fantasia e realidade 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 entre sexos e outros fatores contextuais, tais como o ambiente em que o medo se manifesta. Através da utilização de questionários e escalas de autorrelato, foi possível obter uma visão detalhada dos medos experienciados pelas crianças e da sua capacidade cognitiva para distinguir entre elementos fantásticos e a realidade concreta.

Os resultados obtidos revelaram que, contrariamente ao esperado, a capacidade de diferenciação entre fantasia e realidade não estava associada de forma significativa aos níveis de medo do escuro nas crianças da amostra estudada. Esta ausência de relação suscita uma série de reflexões importantes sobre os fatores subjacentes ao medo do escuro.

Estes resultados contrastam, em certa medida, com parte da literatura existente, nomeadamente com os estudos de Zisenwine e colaboradores (2013), que identificaram uma associação entre a dificuldade em diferenciar fantasia e realidade e o desenvolvimento de medos em crianças. De acordo com estes autores, quando a distinção entre fantasia e realidade não está bem desenvolvida, as crianças podem interpretar estímulos neutros (como, por exemplo, sombras, sons no escuro, ou objetos indefinidos) como ameaças reais, o que intensifica o medo. Ao adquirirem a capacidade de discernir que essas percepções são fruto da sua imaginação, conseguem reavaliar o que consideravam perigoso e moderar a sua resposta emocional. Por exemplo, uma criança que não faz essa distinção pode acreditar que monstros estão escondidos no quarto; com

o desenvolvimento dessa capacidade, ela passa a reconhecer que tais monstros não são reais, reduzindo, assim, o medo.

No entanto, outros autores sugerem que fatores culturais e contextuais podem ter uma influência preponderante na manutenção dos medos noturnos. Muris e colaboradores (2010), por exemplo, salientam que, para além das capacidades cognitivas, fatores ambientais, como a exposição a histórias assustadoras ou a conteúdos mediáticos, podem exercer um impacto direto na formação e persistência dos medos infantis. Esses fatores externos, muitas vezes amplificados por elementos culturais, podem intensificar a percepção do medo nas crianças, independentemente do desenvolvimento cognitivo.

De facto, a prevalência do medo do escuro entre as crianças dos 7 aos 10 anos mostrou-se elevada e constante, sem uma redução significativa com o aumento da idade. Este resultado contraria a previsão de modelos cognitivos, como o de Piaget que sugerem que o medo do escuro deveria diminuir à medida que as crianças avançam do estágio pré-operacional para o estágio das operações concretas (Piaget, 1962). Espera-se, de acordo com Piaget, que com o desenvolvimento cognitivo, as crianças adquiram maior capacidade de raciocínio lógico e uma compreensão mais precisa do mundo real, o que teoricamente contribuiria para a diminuição de medos relacionados com o desconhecido ou imaginário.

No entanto, os modelos neopiagetianos, que oferecem uma visão mais refinada e dinâmica do desenvolvimento cognitivo, sugerem que o desenvolvimento das capacidades cognitivas não ocorre de forma linear ou uniforme. Segundo esses modelos, como é o caso do modelo de Case (1996) o desenvolvimento cognitivo pode ser influenciado por uma série de fatores contextuais e individuais que afetam a forma como as crianças processam e integram novas informações. Esses fatores podem incluir a exposição a estímulos culturais e emocionais que podem sustentar ou intensificar os medos, mesmo quando as capacidades cognitivas avançam (Case et al., 1996; Pascual-Leone & Johnson, 2011).

Neste contexto, os resultados deste estudo indicam que o medo do escuro se mantém, sugerindo que pode estar mais enraizado em processos emocionais e instintivos do que meramente nas capacidades cognitivas. Ainda neste sentido, autores como Coss e Blozis (2021) propõem que mecanismos evolutivos, profundamente gravados na psique humana, podem explicar a persistência deste medo. A aversão a ambientes escuros pode ter sido favorecida ao longo da evolução como uma resposta adaptativa ao perigo de

predadores, o que ajuda a entender por que este medo persiste em crianças, mesmo quando as suas capacidades cognitivas já lhes permitiriam distinguir fantasia de realidade.

Desta forma, os resultados sugerem que a permanência do medo do escuro não pode ser explicada exclusivamente pelo desenvolvimento cognitivo, mas sim por uma interação complexa entre fatores evolutivos, emocionais e contextuais. Embora o desenvolvimento da capacidade de distinguir entre fantasia e realidade seja relevante, outros elementos, como o contexto cultural e as emoções, parecem desempenhar um papel central na persistência dos medos infantis ao longo do tempo.

Foi neste contexto que decidimos fazer uma análise mais detalhada de outros fatores associados ao medo do escuro como foi o caso do género sexual, idade e associadas ao contexto em que surge a manifestação de medo do escuro.

A análise das diferenças entre sexos revelou que as meninas relataram uma maior frequência e intensidade de medo do escuro em comparação com os rapazes. Este resultado está em consonância com estudos prévios (Meltzer et al., 2009; DeLoache & LoBue, 2009), que documentam consistentemente uma maior prevalência de medos entre as meninas. Esta diferença pode dever-se a uma combinação de fatores biológicos e sociais. Do ponto de vista biológico, investigações têm sugerido que as meninas podem ser mais suscetíveis a estímulos de ameaça devido a uma possível maior sensibilidade emocional, possivelmente modulada por diferenças hormonais (Campbell, 2013). No plano sociocultural, pode haver uma maior permissividade ou encorajamento para que as meninas expressem os seus medos de forma mais aberta, enquanto os rapazes podem ser socialmente incentivados a inibir ou mascarar as suas respostas de medo, devido a normas culturais associadas à masculinidade.

Outro aspeto digno de destaque nos resultados é o facto de a maioria das crianças ter reportado que o medo do escuro se manifestava predominantemente em casa, mas especialmente quando estavam sozinhas. Este dado é relevante, pois contraria a noção de que o lar é geralmente percebido como um espaço seguro e protetor para as crianças. A ausência de diferenças significativas entre as idades reforça a ideia de que o contexto doméstico, especialmente na ausência de figuras parentais ou de outros familiares, pode amplificar a sensação de vulnerabilidade associada ao escuro. Este resultado está em linha com a literatura que sugere que a perceção de segurança é fortemente influenciada pela presença de figuras de apego (Bowlby, 1988), e que a ausência destas figuras em momentos críticos, como a hora de dormir, pode exacerbar os medos noturnos.

Um ponto particularmente interessante nos resultados foi a baixa percentagem de crianças que relataram a influência de universos fantásticos nos seus medos, contrastando com a influência mais marcante de filmes ou vídeos assustadores, especialmente entre as crianças mais velhas. Este dado realça o impacto crescente da comunicação social na vida das crianças e sugere que a exposição a conteúdos audiovisuais que envolvem elementos assustadores pode ter um papel mais importante na formação de medos do que a imaginação espontânea ou os elementos fantasiosos que as crianças possam criar. Muris et al. (2010) destacam que a exposição a histórias visuais, particularmente aquelas que envolvem imagens vívidas e ameaçadoras, tem um impacto mais direto no medo infantil do que elementos puramente imaginativos.

Adicionalmente, foi identificada uma associação forte entre os diferentes subtipos de medo – nomeadamente, medo de perigo ou morte, medo do desconhecido e medo de animais – e o medo no seu todo. Este resultado sugere que os medos infantis, embora possam ser segmentados em diferentes categorias, tendem a estar interligados, o que está em consonância com a literatura que indica que crianças que experienciam um tipo específico de medo frequentemente manifestam outros medos associados (Marks, 1987). Tal padrão pode ser explicado pela generalização do medo, onde a experiência de um estímulo aversivo parece aumentar a sensibilidade a outros estímulos potencialmente ameaçadores.

Em suma, apesar da ausência de correlação significativa entre a capacidade de diferenciação fantasia-realidade e o medo do escuro, o presente estudo oferece uma modesta contribuição para o entendimento dos medos infantis ao evidenciar que outros fatores, para além do desenvolvimento cognitivo, podem ter um papel mais preponderante na sua etiologia e manutenção. Fatores como o ambiente familiar, a exposição filmes e histórias e influências culturais parecem ter uma relevância acrescida e devem ser tidos em consideração quer no estudo acerca do medo do escuro quer no desenvolvimento de estratégias de intervenção para a redução de medos noturnos atípicas e extemporâneas. Fatores como o ambiente familiar, a exposição a filmes e histórias e influências culturais parecem ter uma relevância acrescida e devem ser tidos em consideração quer no estudo acerca do medo do escuro quer no desenvolvimento de estratégias de intervenção para a redução de medos noturnos atípicas e extemporâneas.

O nosso estudo apresenta algumas limitações que devem ser devidamente assinaladas. Em primeiro lugar, o tamanho relativamente reduzido da amostra pode ter influenciado a ausência de resultados significativos, limitando a generalização dos

resultados. Além disso, a natureza transversal do estudo impede uma análise mais profunda das alterações na relação entre a capacidade cognitiva e os medos ao longo do tempo. Para obter uma compreensão mais completa destas dinâmicas, é fundamental realizar estudos futuros com amostras mais amplas e utilizar metodologias longitudinais. Tais abordagens permitirão uma investigação mais detalhada da evolução dos medos infantis e possibilitarão a avaliação de intervenções destinadas a melhorar a capacidade de distinguir entre fantasia e realidade, bem como a análise do impacto dessas intervenções na redução dos medos infantis.

8. Referências Bibliográficas

- Bowlby, J. (1988). The origins of attachment theory. In *A Secure Base Clinical: Applications of Attachment Theory* (pp. 20–39). Routledge.
- Campbell, A. (2013). The evolutionary psychology of women's aggression. In *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* (Vol. 368, Issue 1631). <https://doi.org/10.1098/rstb.2013.0078>
- Carrick, N., & Ramirez, M. (2012). Preschoolers' fantasy-reality distinctions of emotional events. *Journal of Experimental Child Psychology*, 112(4), 467–483. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2012.04.010>
- Case, R., Okamoto, Y., Griffin, S., Mckeough, A., Bleiker, C., Henderson, B., Stephenson, K. M., Siegler, R. S., & Keating, D. P. (1996). The Role of Central Conceptual Structures in the Development of Children's Thought. In *Thought* (Vol. 61, Issue 1). <https://www.jstor.org/stable/1166077?seq=1&cid=pdf->
- 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>
- DeLoache, J. S., & LoBue, V. (2009). The narrow fellow in the grass: Human infants associate snakes and fear. *Developmental Science*, 12(1), 201–207. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2008.00753.x>
- Derevensky, J. L. (1979). Children's Fears: A Developmental Comparison of Normal and Exceptional Children. *The Journal of Genetic Psychology*, 135(1), 11–21. <https://doi.org/10.1080/00221325.1979.10533412>
- Ducasse, D., & Denis, H. (2015). Peurs nocturnes pathologiques de l'enfant: Particularités cliniques et thérapeutiques efficaces. *Encephale*, 41(4), 323–331. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2014.10.022>
- Ekman, Paul. (2003). *Emotions revealed: recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life* (H. Holt, Ed.). Times Books.
- El Rafihi-Ferreira, R., Lewis, K. M., McFayden, T., & Ollendick, T. H. (2019). Predictors of nighttime fears and sleep problems in young children. *Journal of Child and Family Studies*, 28(4), 941–949. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01332-9>

- Gordon, J., King, N. J., Gullone, E., Muris, P., & Ollendick, T. H. (2007). Treatment of children's nighttime fears: The need for a modern randomised controlled trial. *Clinical Psychology Review*, 27(1), 98–113. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.07.002>
- Gullone, E. (1996). Developmental psychopathology and normal fear. *Behaviour Change*, 13(3), 143–155. <https://doi.org/10.1017/S0813483900004927>
- Harris, P. L., Brown, E., Marriott, C., Whittall, S., & Harmer, S. (1991). Monsters, ghosts and witches: Testing the limits of the fantasy-reality distinction in young children. *British Journal of Developmental Psychology*, 9(1), 105–123. <https://doi.org/10.1111/j.2044-835x.1991.tb00865.x>
- Jung, C. G. (1969). The archetypes and the collective unconscious. In H. Read, M. Fordham, G. Adler, & W. McGuire (Eds.), *The collected works of C. G. Jung* (2nd ed., Vol. 9, pp. 60–72). Princeton University Press.
- Kapitány, R., Nelson, N., Burdett, E. R. R., & Goldstein, T. R. (2020). The child's pantheon: Children's hierarchical belief structure in real and non-real figures. *PLoS ONE*, 15(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234142>
- Kayyal, M. H., & Widen, S. C. (2015). What Made Sahar Scared?: Imaginary and Realistic Causes in Palestinian and American Children's Concept for Fear. *Journal of Cognition and Culture*, 15, 32–44.
- King, N., Cranstoun, F., & Josephs, A. (1989). Emotive imagery and children's night-time fears: A multiple baseline design evaluation. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(2), 125–135. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7916\(89\)90045-1](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7916(89)90045-1)
- Kopcsó, K., & Láng, A. (2023). Adolescents' fear of the dark: associations with fear of death and trait-anxiety. *European Journal of Developmental Psychology*, 20(5), 745–758. <https://doi.org/10.1080/17405629.2023.2186394>
- Marks, I. (1987). Fear, Defense, and Evolution. In *Fears, Phobias, and Rituals: Panic, anxiety, and their disorders*. Oxford University Press.
- Martarelli, C. S., Mast, F. W., Läge, D., & Roebbers, C. M. (2015). The distinction between real and fictional worlds: Investigating individual differences in fantasy understanding. *Cognitive Development*, 36, 111–126. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2015.10.001>

- Maurer, A. (1965). What children fear. *Journal of Genetic Psychology*, *106*(2), 265–277. <https://doi.org/10.1080/00221325.1965.10533109>
- Meltzer, H., Vostanis, P., Dogra, N., Doos, L., Ford, T., & Goodman, R. (2009). Children's specific fears. *Child: Care, Health and Development*, *35*(6), 781–789. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2008.00908.x>
- Muris, P., Meesters, C., Mayer, B., Bogie, N., Luijten, M., Geebelen, E., Bessems, J., & Smit, C. (2003). The Koala Fear Questionnaire: A standardized self-report scale for assessing fears and fearfulness in pre-school and primary school children. *Behaviour Research and Therapy*, *41*(5), 597–617. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00098-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00098-0)
- Muris, P., Merckelbach, H., De Jong, P. J., & Ollendick, T. H. (2002). The etiology of specific fears and phobias in children: a critique of the non-associative account. *Behaviour Research and Therapy*, *40*, 185–195. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00051-1](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00051-1)
- Muris, P., Merckelbach, H., & Luijten, M. (2002). The connection between cognitive development and specific fears and worries in normal children and children with below-average intellectual abilities: a preliminary study. *Behaviour Research and Therapy*, *40*, 37–56. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(00\)00115-7](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(00)00115-7)
- 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. *Behaviour Research and Therapy*, *39*, 13–28. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00155-2](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00155-2)
- Pascual-Leone, J., & Johnson, J. (2011). A developmental theory of mental attention: its application to measurement and task analysis. In P. Barrouillet & V. Gaillard (Eds.), *Cognitive development and working memory: A dialogue between neo-Piagetian theories and cognitive approaches* (pp. 13–46).
- Piaget, J. (1962). The stages of the intellectual development of the child. *Bulletin of the Menninger Clinic*, *26*, 120–128. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14486280>
- Rachman, S. (1974). *The Meanings of Fear*. Penguin.
- Rakison, D. H. (2009). Does women's greater fear of snakes and spiders originate in infancy? *Evolution and Human Behavior*, *30*(6), 438–444. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2009.06.002>

- Taylor, M. (1997). The Role of Creative Control and Culture in Children's Fantasy/Reality Judgments. *Child Development*, 68(6), 1015–1017. <https://doi.org/10.2307/1132284>
- Zisenwine, T., Kaplan, M., Kushnir, J., & Sadeh, A. (2013). Nighttime fears and fantasy-reality differentiation in preschool children. *Child Psychiatry and Human Development*, 44(1), 186–199. <https://doi.org/10.1007/s10578-012-0318-x>

9. Anexos

9.1. 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, na escola.

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 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: _____

Questionário Sociodemográfico

O presente questionário tem como objetivo recolher dados relativamente ao/a seu/sua filho/a e familiares mais próximos, sendo apresentadas questões sobre como decorreu a gravidez, assim como sobre o seu estado de saúde, desenvolvimento e comportamento desde o nascimento até á atualidade.

Este questionário é anónimo, sendo as suas respostas inteiramente confidenciais.

Agradecemos a sua colaboração.

Identificação (3 últimos dígitos do cartão de cidadão da criança):

_____ **Data:** _____

1. Dados da Criança:

Sexo: _____

Data de Nascimento: _____ Nacionalidade: _____

Tem irmãos? Sim _____ Não _____. Quantos? _____ Idades: _____

Vive com: _____

2. Dados da família nuclear:

Pai

Idade: _____

Escolaridade: _____ Nacionalidade: _____

Mãe

Idade: _____

Escolaridade: _____

Nacionalidade:

3. Informações sobre o período pré-natal e neonatal:

A Gravidez foi (assinale com um x):

Planeada Sim Não

Desejada Sim Não

Vigiada Sim Não

Decorreu com normalidade Sim Não

4. Período pós-natal:

A criança apresenta algum problema de saúde? Sim Não

Se _____ sim, _____ qual?

5. História Clínica:

A criança tem alguma dificuldade a nível sensorial, motora ou cognitiva? Sim

Não

Se _____ sim _____ qual?

A criança tem necessidades educativas especiais? Sim Não

Se respondeu sim, tem apoio educativo? _____

6. Antecedentes Familiares: Doenças físicas ou psíquicas

Mãe:

Pai:

Avós:

Tios:

7. Percurso Escolar:

Nível de escolaridade da criança: _____

Como foi a adaptação à escola? _____

Como caracteriza o desempenho escolar da criança? _____