U.PORTO

MESTRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO E DESENVOLVIMENTO HUMANO

"dar-lhes o aconchego à distância": Envolvimento Paterno e Coparentalidade Transnacional

Débora Sofia Silva Vieira

M

2026

Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

"DAR-LHES O ACONCHEGO À DISTÂNCIA": ENVOLVIMENTO PATERNO E COPARENTALIDADE TRANSNACIONAL

Débora Sofia Silva Vieira

Outubro, 2026

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, Psicologia da Educação e Desenvolvimento Humano, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pelo Professor Doutor ***José Albino Lima*** (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, trabalho e interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto concetuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Sem prejuízo do disposto anteriormente, a autora declara que recorreu a ferramentas de Inteligência Artificial durante o processo de elaboração deste trabalho. Em particular, utilizou-se Claude e Gemini para obter apoio na revisão linguística, na tradução das fontes citadas e na organização e estruturação do texto. O recurso a estas ferramentas limitou-se aos usos descritos, mantendo-se as ideias, a análise, a interpretação dos resultados, a elaboração científica e a redação inicial da Dissertação integralmente da responsabilidade da autora.

Agradecimentos

Ao meu orientador, Professor Doutor José Albino Lima, expresso o meu sincero agradecimento pela sua disponibilidade, pelas palavras de incentivo, bem como o acompanhamento constante ao longo deste percurso. O seu apoio e compreensão foram fundamentais para a concretização deste trabalho.

Aos meus pais por serem a minha base em todas as etapas da minha vida, por demonstrarem um orgulho desmedido que me faz sempre querer retribuir tudo o que investiram em mim. Até há bem pouco tempo, constituíamos uma família transnacional, realidade que é, por si só, uma prova de esforço e de sacrifícios que fizeram para que eu pudesse chegar até aqui e construir o meu próprio futuro. Esta conquista é também vossa!

Aos meus quatro avós, os meus primeiros "professores", aqueles que me ensinaram o valor da simplicidade e o amor ao campo que nos dá o fruto como recompensa do trabalho árduo que lhe dedicamos. Levarei sempre comigo estas aprendizagens em cada passo do meu caminho.

Às irmãs do coração: à Beatriz com quem cresci e partilhei diversas fases da vida, e por ser fonte de inspiração no cuidado e dedicação às crianças; à Lara que ainda se encontra no início do percurso académico, mas que ensina que a vida deve ser vivida com toda a força do mundo, sem nunca se perder a essência que nos caracteriza.

A todos os meus familiares agradeço os momentos que partilhámos e que me dão força para continuar. Cada vez mais valorizo a nossa união e o facto de termos uns nos outros um lugar seguro para onde podemos sempre regressar.

Aos amigos do colégio que provaram que os laços construídos há muitos anos podem prevalecer e evoluir para amizades que não necessitam da presença física constante, para nos fazer sentir a mesma proximidade dos tempos de escola.

Às minhas amigas Beatriz, Matilde, Rita e Tatiana, por tornarem estes 5 anos repletos de vivências incríveis e por proporcionarem as melhores memórias da faculdade. Um agradecimento especial à Joana por cruzar esta meta comigo: tal como nas corridas, fomos sempre lado a lado, incentivámo-nos nos momentos mais difíceis e celebrámos juntas cada pequena conquista.

Por fim, gostaria de agradecer aos participantes do meu estudo, que demonstraram um enorme entusiasmo em fazer parte, pela vontade e confiança ao partilharem as suas próprias vivências enquanto pais emigrantes.

Resumo

As transformações nos fluxos migratórios contemporâneos e a emergência de modelos de parentalidade mais participativos têm desafiado a visão tradicional do pai emigrante enquanto mero provedor económico, tornando premente compreender a adaptação familiar perante a distância física. Este estudo explorou as dinâmicas de envolvimento paterno e de coparentalidade em famílias transnacionais, a partir da perspetiva de pais emigrantes portugueses cuja companheira e filhos permanecem em Portugal. Desenvolveu-se uma investigação qualitativa exploratória com recurso a entrevistas semiestruturadas a 11 participantes, analisadas tematicamente. Os resultados indicam que a emigração é motivada pela procura de estabilidade financeira e valorização profissional, sendo a decisão influenciada pela etapa do ciclo de vida familiar. As tecnologias viabilizam um acompanhamento remoto ativo nas esferas escolar, emocional e de lazer dos filhos, reconfigurando a autoridade em torno do diálogo. A relação coparental assenta num forte alinhamento educativo entre os parceiros, sendo complementada pela assunção proativa de tarefas domésticas e de cuidado nos regressos temporários, de forma a compensar a sobrecarga materna acumulada durante a ausência física. Quanto ao futuro, o regresso e a reintegração familiar dividem-se entre a expectativa do reencontro e os desafios de readaptação às rotinas e de perda de autonomia pessoal. Em suma, os pais entrevistados demarcam-se de uma figura ausente, procurando manter uma presença contínua mesmo à distância, vivida numa ambivalência constante entre a garantia de estabilidade material, enquanto expressão de cuidado, e os custos relacionais da separação. Os resultados deste estudo informam práticas de intervenção e políticas públicas de apoio a estas famílias.

Palavras-chave: famílias transnacionais; envolvimento paterno; coparentalidade; emigração portuguesa.

Abstract

Transformations in contemporary migratory flows and the emergence of more engaged parenting models have challenged the traditional view of the migrant father as a mere economic provider, highlighting the urgency of understanding family adaptation in the context of physical distance. This study explored the dynamics of father involvement and coparenting in transnational families, from the perspective of Portuguese migrant fathers whose partners and children remain in Portugal. An exploratory qualitative study was conducted using semi-structured interviews with 11 participants, which were thematically analysed. The findings indicate that migration is driven by financial stability and professional advancement, with the decision being influenced by the family life cycle stage. Technologies enable active remote engagement in the academic, emotional, and leisure spheres of children's lives, reshaping parental authority around dialogue. The coparental relationship is grounded in strong educational alignment between partners, complemented by the proactive assumption of domestic and caregiving tasks during temporary returns to alleviate the maternal strain accumulated during physical absence. Regarding the future, permanent return and family reintegration remain divided between the anticipation of reunion and the challenges of readjusting to routines and navigating the loss of personal autonomy. In sum, the interviewed fathers diverge from the traditional conception of an absent figure, striving to maintain a continuous presence despite physical distance, experienced within an enduring ambivalence between ensuring material stability, as an expression of care, and the relational costs of separation. The findings of this study inform psychosocial interventions and public policies aimed at supporting these families.

Keywords: transnational families; father involvement; coparenting; portuguese emigration.

Índice

Introdução 9

Emigração portuguesa 9

Famílias transnacionais 10

Envolvimento paterno 12

Coparentalidade 13

Pertinência do estudo e questões de investigação 14

Método 16

Participantes 16

Instrumentos 16

Procedimentos de Recolha de Dados 17

Procedimentos de Análise de Dados 17

Resultados e Discussão 19

Determinantes e contexto de decisão migratória 19

Motivações para trabalhar no estrangeiro 19

Tomada de decisão 20

Formas de interação parental 22

Acompanhamento, interesses e lazer 22

Supervisão, autoridade e disciplina 24

Sustento económico e bem-estar 25

Estimulação cognitiva e aprendizagens 26

Suporte socioafetivo 27

Relação coparental 28

Aliança e suporte coparental 28

Divisão funcional 29

Vivência subjetiva da condição de emigrante 30

Parentalidade à distância 30

Trabalhador no estrangeiro 32
Identidade transnacional 33
Perspetivas futuras e reintegração 34
Motivações para o regresso 34
Condições para o regresso 34
Expectativa da reintegração familiar 35
Conclusão 37
Referências bibliográficas 39
Apêndices 45
Apêndice A 45
Apêndice B 47
Apêndice C 48

Introdução

Emigração portuguesa

Desde meados do século XIX, a população portuguesa tem sido profundamente marcada pela emigração (Pires, 2019). Nos anos 60, verificou-se um crescimento dos fluxos migratórios para a Europa Ocidental, culminando em 1970 com o maior número de saídas registadas, sendo que grande parte ocorreu de forma irregular (Pires et al., 2025). No decorrer das primeiras décadas do século XXI, observou-se um novo crescimento da emigração (Pires, 2019).

A cascata de eventos – crise económica global (2008), crise das dívidas soberanas na Zona Euro e a aplicação das medidas de austeridade em Portugal (2011) – veio agravar a fragilidade da economia portuguesa, que já se fazia sentir desde o começo do recente milénio, resultando no aumento das taxas de desemprego, na quase paralisação da imigração e até o regresso de diversos imigrantes para os seus países de origem (Peixoto et al., 2019).

A partir de 2014, Portugal iniciou um percurso de recuperação económica com impacto positivo no mercado de trabalho, o que resultou na diminuição gradual da emigração e num crescimento dos movimentos de entrada no país (Pires, 2019). Após a quebra provocada pela pandemia da Covid-19, a emigração portuguesa tem vindo a recuperar: estima-se que, em 2022, tenham saído cerca de 70 mil portugueses, aproximando-se assim dos valores registados nos anos anteriores à pandemia (Pires et al., 2025).

Atualmente, dados das Nações Unidas colocam o país na 4.ª posição europeia em proporção de emigrantes face à sua população (17.3%) (Vidigal et al., 2026). De acordo com o mesmo relatório estatístico, a população portuguesa emigrada distribui-se maioritariamente pela Europa (71.6%), em países como a Suíça, Alemanha, França e Espanha, seguindo-se o continente americano (26%) e outras partes do mundo (2.4%).

Peixoto e colaboradores (2019) evidenciam o surgimento de novas formas de retorno e transnacionalismo entre os emigrantes portugueses, caracterizadas por regressos temporários, dupla residência, visitas frequentes a Portugal e o envio regular de remessas, o que desafia a ideia de um retorno definitivo. Os fluxos de saída mantêm-se predominantemente masculinos e em idade ativa, sobressaindo um crescimento dos trabalhadores qualificados (Vidigal et al., 2026). Em contraste, o retorno concentra-se em populações mais envelhecidas e com menores níveis de qualificação, oriundas de destinos tradicionais como a França (Pires et al., 2020).

Estes dados mostram que a emigração contemporânea é marcada por percursos não lineares e por diferentes formas de mobilidade, com impactos diretos na organização da vida familiar.

Famílias transnacionais

Segundo Bryceson e Vuorela (2002), as famílias transnacionais consistem em estruturas familiares emergentes onde, pelo menos, um dos seus elementos se encontra no estrangeiro. Desta forma, estes núcleos familiares enfrentam a separação, encontrando-se parte substancial do tempo afastados geograficamente; porém, mantêm contacto e o sentido de unidade, sustentando a noção de "família" para além das fronteiras nacionais.

O fenómeno das famílias transnacionais deve ser compreendido no contexto da globalização, que modificou consideravelmente as dinâmicas de mobilidade. Atualmente, com o avanço dos transportes e a inovação nas tecnologias de comunicação e comunicação (TIC), a ligação familiar é facilitada mesmo à distância, possibilitando o contacto e visitas regulares, bem como o envio de remessas (Bryceson, 2019). Nesta linha de pensamento, esta tipologia familiar afasta-se da visão tradicional da família enquanto unidade exclusivamente coabitante, visto que as famílias transnacionais demonstram flexibilidade estrutural ao adaptarem-se às exigências do contexto migratório (Bryceson & Vuorela, 2002).

A investigação tem debruçado a sua atenção sobre as experiências subjetivas dos membros da família que permanecem no país de origem. O estudo desenvolvido por König e colaboradores (2024) revela que os filhos não interpretam a emigração do pai como um ato de abandono, mas sim como uma estratégia familiar orientada para a obtenção de melhores condições socioeconómicas. Os participantes expressaram também o desejo de serem informados atempadamente e envolvidos na tomada de decisão da emigração de um familiar, o que reforça a ideia de que a forma como a migração é gerida pela família pode atenuar ou intensificar os efeitos da separação nos filhos.

A vivência das mães que permanecem no país de origem é pautada por uma ambivalência entre os benefícios que advêm do dinheiro enviado pelo companheiro, que lhe permite proporcionar, por exemplo, melhores cuidados de saúde aos filhos, e o aumento dos níveis de stress parental, por as tarefas domésticas e parentais recaírem sobre si (Domingo, 2025; Heller & Kaushik, 2020). Por outro lado, quando a progenitora emigra, os pais enfrentam a inversão dos papéis tradicionais, deixando de assumir em exclusivo o estatuto de provedor da família (Chen, 2024). A capacidade de o pai se adaptar ao seu papel de cuidador dos filhos no

país de origem depende do seu bem-estar emocional, o qual, por sua vez, é sustentado pelo apoio prático e socioemocional por parte da família e amigos (Chen, 2024; Garabiles, 2020).

Embora exista uma preocupação recorrente relativamente às influências negativas da separação familiar no contexto das famílias transnacionais, principalmente no que toca ao bem-estar psicológico das crianças que permanecem no país de origem (Mazzucato et al., 2015), a literatura aponta que a emigração paterna durante a infância não se associa necessariamente a piores níveis de saúde mental ou a menores resultados a nível escolar (Norori et al., 2025). Pelo contrário, encontraram evidências de que existe maior probabilidade de crianças de famílias transnacionais atingirem sucesso escolar, sobretudo quando a emigração do pai ocorre numa fase mais tardia do desenvolvimento da criança.

A emigração parental, por si só, não é o único fator que determina o bem-estar dos filhos que ficam separados dos pais. Segundo Mazzucato e colaboradores (2015), o grau de parentesco do cuidador responsável e a frequência da alteração desse mesmo adulto afetam negativamente a saúde mental dos filhos que permanecem no país de origem. Contudo, quando a mãe assume o papel de cuidadora principal enquanto o progenitor se encontra no estrangeiro, verifica-se uma maior estabilidade das rotinas dos filhos, funcionando como um fator protetor face à ausência paterna (König et al., 2024).

As investigações desenvolvidas em contexto português são relevantes para a compreensão das dinâmicas de cuidado, género e resiliência nas famílias transnacionais. Barros (2022) demonstrou que as redes de solidariedade ajudam a fortalecer a resiliência familiar, ao reduzir os impactos das dificuldades socioeconómicas e da separação física provocadas pela emigração. Ao analisarem o corredor migratório entre Angola e Portugal, Grassi e Vivet (2015) focam-se em pais emigrantes maioritariamente separados das mães dos filhos no país de origem e com novas famílias no país de acolhimento, demonstrando como o exercício da paternidade se transforma à distância.

A produção científica sobre a emigração materna é considerável, em larga medida por esta ser perspetivada como uma figura basilar para o desenvolvimento da criança. As consequências da sua ausência têm sido, por conseguinte, mais investigadas, uma vez que rompem com as práticas tradicionais em que a progenitora permanecia dedicada ao ambiente doméstico e aos cuidados dos filhos (Lockwood et al., 2019; Parreñas, 2001). Todavia, alguns autores começam a dirigir a sua atenção para os fluxos migratórios da figura paterna, sobretudo porque estes continuam alinhados com certas normas de género tradicionais, permanecendo o

pai como o principal responsável pelo sustento económico da família, procurando no estrangeiro esses meios de subsistência (Fiałkowska, 2019; Parreñas, 2008).

Considerando a escassez de literatura existente acerca das vivências subjetivas de pais emigrantes, Mazzucato e colaboradores (2017) analisaram o impacto da parentalidade transnacional no bem-estar de pais angolanos a trabalhar no estrangeiro. Os autores verificaram que os pais geograficamente separados dos seus filhos apresentam níveis inferiores de saúde física, felicidade, bem-estar emocional e satisfação com a vida, em comparação com pais emigrantes que vivem com os filhos nos países de acolhimento. Adicionalmente, o estudo contribuiu para compreender que o bem-estar dos pais emigrantes depende do país de acolhimento e do modo como as suas condições laborais e sociais influenciam as práticas de parentalidade à distância.

Os pais transnacionais apresentam também maior instabilidade profissional, expressa por uma rotatividade mais acentuada, em comparação com aqueles que coabitam com os filhos no país de acolhimento (Haagsman, 2018). Esta vulnerabilidade no emprego foi parcialmente explicada pelos níveis mais baixos de satisfação e bem-estar, decorrentes do afastamento prolongado entre progenitores e filhos e, fundamentalmente, da menor proximidade nas interações parentais quotidianas.

Neste sentido, estudos mais recentes têm-se centrado especificamente no pai transnacional, privilegiando as suas perceções e narrativas ao analisarem os desafios emocionais gerados pela distância geográfica, as reconfigurações do papel paterno e o modo como as tecnologias digitais e os contextos socioeconómicos moldam a sustentação dos laços familiares (Andaya et al., 2024; Haider, 2025; Marinho, 2021; Poeze, 2019). Este panorama justifica, por isso, uma atenção renovada às formas que assume o próprio envolvimento do pai.

Envolvimento paterno

Ao longo de muitas décadas, a figura paterna esteve predominantemente circunscrita às responsabilidades económicas da família, assumindo um papel secundário nos cuidados diretos e despendendo significativamente menos tempo diário do que as mães junto dos filhos (Lamb, 2000). No entanto, as conceções sociais relativas ao envolvimento paterno têm vindo a transformar-se de forma substancial, impulsionadas pela crescente participação da mulher no mercado de trabalho formal, exigindo ajustes nas dinâmicas familiares através de uma divisão

mais equitativa das tarefas parentais, embora com variações consoante os contextos socioculturais (Lamb, 2010).

De acordo com Cabrera e colaboradores (2014), o envolvimento paterno deve ser compreendido à luz de um modelo bioecológico, sendo multideterminado: engloba as características individuais do pai, a dinâmica relacional do microssistema familiar (incluindo a qualidade da relação conjugal e coparental) e, a nível macrossistémico, as condicionantes económicas, políticas e culturais.

Entre os múltiplos fatores que influenciam a participação parental, a ansiedade e a pressão financeira destacam-se com particular relevância. Pais que manifestam maior preocupação com a estabilidade económica tendem a orientar o seu envolvimento para o investimento na educação escolar e no futuro dos filhos (Mancini et al., 2024). Adicionalmente, Trahan (2018) evidencia uma relação bidirecional entre o envolvimento paterno e a autoeficácia, demonstrando que a perceção de competência do progenitor no exercício do seu papel reforça a qualidade e a frequência da sua participação junto dos filhos, e vice-versa.

Em núcleos familiares onde a figura paterna está ausente por motivos profissionais, como a emigração, o modo como exerce o seu papel de pai transforma-se. O trabalho desenvolvido por Parreñas (2008) contribuiu para destacar as dificuldades associadas à paternidade transnacional, nomeadamente a perpetuação de práticas parentais centradas na autoridade e na disciplina, o que aumenta a distância emocional entre pais e filhos, uma vez que não existe um investimento na manutenção da relação afetiva. A ausência repetida da figura paterna, tal como postula Fiałkowska (2019), pode conduzir ao enfraquecimento dos laços familiares, por ficar numa posição secundária dentro da família, perdendo influência nos acontecimentos familiares.

Coparentalidade

Para compreender plenamente a sustentação do envolvimento paterno à distância, torna-se imprescindível atender ao subsistema coparental, isto é, à forma como ambos os progenitores coordenam esforços e partilham a responsabilidade educativa e de cuidado (Feinberg, 2003). Este autor define a coparentalidade como a dinâmica através da qual os pais interagem, comunicam e se apoiam mutuamente no desempenho das suas funções parentais, assentando em dimensões nucleares como a solidariedade e suporte mútuo, a ausência de conflito e antagonismo, e a inclusão de ambos os progenitores nos processos de tomada de decisão.

A participação do pai nas tarefas e decisões parentais depende estreitamente da dinâmica estabelecida com a mãe. Schoppe-Sullivan e colaboradores (2008) destacam a importância das atitudes maternas (*maternal gatekeeping*), concluindo que um envolvimento mais consistente e positivo do pai é amplamente facilitado quando as mães adotam atitudes de abertura e encorajamento, em vez de posturas restritivas ou controladoras. Numa perspetiva convergente, Van Egeren e Hawkins (2004) sublinham que a perceção de crítica ou desvalorização por parte da mãe compromete o sentimento de autoeficácia e o compromisso paterno.

O modelo de Feinberg (2003) enfatiza igualmente que as práticas coparentais não operam no vazio, sendo sensíveis aos contextos ecológicos e às transições familiares. No contexto específico da transnacionalidade, a coparentalidade enfrenta desafios singulares: a separação geográfica impossibilita a co-presença física exigindo aos progenitores o recurso continuado a ferramentas de comunicação à distância para coordenar e preservar a estabilidade educativa dos filhos (Chen, 2024; Poeze, 2019; Selçuk et al., 2026).

Pertinência do estudo e questões de investigação

A emigração portuguesa contemporânea permanece um fenómeno de elevada expressividade social, caracterizado por novas modalidades de circulação e por fluxos de saída maioritariamente masculinos e em idade ativa. Como consequência direta, muitos homens partem deixando os seus filhos e parceiras em Portugal, configurando famílias transnacionais nas quais a distância física desafia as noções tradicionais de proximidade, autoridade e cuidado quotidiano.

Neste enquadramento, torna-se premente investigar como os pais emigrantes portugueses vivenciam e operacionalizam o seu envolvimento paterno à distância através das TIC, bem como os desafios afetivos e comunicacionais que experienciam. Simultaneamente, importa analisar a relação coparental estabelecida com a mãe que permanece no país de origem, dado que o suporte, o acordo educativo e a partilha de decisões entre o casal surgem como alicerces determinantes para a continuidade dos vínculos familiares e para o bem-estar dos filhos.

Considerando que a literatura sobre famílias transnacionais tem privilegiado a emigração materna ou incidido primariamente no impacto da ausência paterna sob a perspetiva de quem fica no país de origem, subsiste uma lacuna evidente quanto à experiência subjetiva do próprio pai emigrante português. O presente estudo procura colmatar esta escassez,

contribuindo para a psicologia da educação e do desenvolvimento, bem como para o desenho de intervenções e políticas de apoio psicossocial vocacionadas para as dinâmicas transnacionais atuais.

Em consonância com estes objetivos, definem-se as seguintes questões de investigação:

1. Como se caracterizam as formas de envolvimento paterno de pais portugueses em situação de emigração?
2. Como se configuram as dinâmicas de coparentalidade estabelecidas à distância entre os pais emigrantes e as mães que permanecem no país de origem?

Método

Participantes

O presente estudo incluiu homens de nacionalidade portuguesa que cumpriram os critérios de inclusão: (i) exercer atividade profissional fora do território nacional; (ii) ser pai; e (iii) manter a companheira e os/as filhos/as a residir em Portugal.

A amostra foi constituída por 11 participantes,[1] com idades compreendidas entre os 42 e os 56 anos (M = 49.91; DP = 3.91), pertencentes maioritariamente ao distrito do Porto (7), seguindo-se Lisboa (2), Santarém (1) e Viseu (1). Ao nível das habilitações literárias, verificou-se uma maioria com o Ensino Superior (63.6%), distribuindo-se os restantes pelo 3ºciclo (9ºano) (27.3%) e Ensino Secundário (9.1%). Relativamente ao número de filhos, a maior parte dos participantes tinha dois filhos (72.7%), enquanto os restantes eram pais de três ou mais filhos (27.3%). As idades dos filhos variam entre 1 e 27 anos (M =15.38; DP = 4.67).

O número de anos a trabalhar no estrangeiro varia entre 3 e 28 anos (M = 13.00; DP = 8.09). Quanto ao país de acolhimento, destacam-se a Angola (2), Suíça (2), França (2), seguindo-se participantes com experiência profissional em vários países (2) e, por fim, o Paquistão (1), a Bélgica (1) e o Kosovo (1).

Instrumentos

A entrevista semiestruturada foi o instrumento selecionado para a recolha de dados, por permitir aceder ao modo como os participantes constroem sentido e interpretam as suas próprias vivências (Willig, 2012), possibilitando uma compreensão aprofundada da experiência subjetiva no âmbito da parentalidade à distância. Para o efeito, construiu-se um guião de entrevista (Apêndice A) antecedido por um breve questionário sociodemográfico. O guião foi organizado em cinco blocos temáticos ancorados na literatura: (a) contexto de migração (Andaya et al., 2024; Peixoto et al., 2019); (b) tomada de decisão (Bryceson & Vuorela, 2002; Delicado, 2019), (c) envolvimento paterno (Lamb, 2000; Pleck, 2010); (d) coparentalidade (Cabrera et al., 2014; Feinberg, 2003; Feinberg et al., 2012), e (e) perspetivas futuras e reintegração familiar (Bryceson & Vuorela, 2002; Cassarino, 2004; Delicado, 2019). O

[1] Foram realizadas no total 13 entrevistas, porém 2 tiveram de ser excluídas, por conta de os participantes não reunirem todos os critérios de inclusão (divorciados da mãe dos filhos).

conjunto de questões abertas assumiu um caráter flexível, a fim de permitir a adaptação ao discurso de cada participante, sem perder de vista os objetivos centrais do estudo (Willig, 2012).

A pertinência e a clareza das questões foram aferidas, a partir de um pré-teste inicial com dois participantes com perfil similar ao da amostra, o qual resultou no acréscimo de uma questão sobre os impactos e as consequências percebidas da distância física, tendo sido estes dados integrados na amostra final

Procedimentos de Recolha de Dados

Os participantes foram recrutados a partir da divulgação do estudo nas redes sociais digitais, recorrendo-se igualmente à técnica de amostragem não probabilística em "bola de neve" (*snowball sampling*), em que os entrevistados foram convidados a partilhar a investigação junto de colegas de trabalho, familiares ou conhecidos que cumprissem os critérios de inclusão.

Nos contactos estabelecidos com os possíveis participantes (via WhatsApp ou correio eletrónico) procedeu-se a uma contextualização breve do estudo e à apresentação dos procedimentos éticos e deontológicos subjacentes à investigação. Todos os participantes leram e assinaram a declaração de Consentimento Informado (Apêndice B), garantindo-se o caráter voluntário da participação, a autorização para a gravação áudio, o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos. As entrevistas foram realizadas entre julho e agosto de 2026 em formato online, através das plataformas Google Meet e WhatsApp, com uma duração média de 30 minutos.

Procedimentos de Análise de Dados

A análise qualitativa iniciou-se com a transcrição integral das entrevistas, adotando-se uma análise de conteúdo de cariz temático (Bardin, 2016). O processo analítico desdobrou-se nas três fases definidas por Bardin (2016): a pré-análise, caracterizada pela leitura flutuante das narrativas dos participantes; a exploração do material empírico, com vista à identificação e recorte das unidades de análise; e, por fim, o tratamento dos dados, onde se realizou a categorização e subcategorização da informação recolhida, apresentada em quadro analítico (Apêndice C). Atendendo à natureza exploratória do estudo, os temas centrais das categorias, foram estruturados a partir dos referenciais teóricos (dimensão dedutiva), sendo enriquecidos e refinados indutivamente pelos dados empíricos.

Apesar de se valorizar a análise temática como um processo inerentemente interpretativo e situado por parte da investigadora (Braun & Clarke, 2006, 2019), recorreu-se ao procedimento de acordo interjuízes com o propósito de reforçar a consistência e a clareza concetual da grelha de codificação. A fiabilidade da grelha de codificação foi avaliada por cinco avaliadores com formação em Psicologia, com base num conjunto de 51 unidades de análise. Resultou num valor de $k = 0.824$, o que revela um nível de acordo muito elevado, conferindo assim maior robustez ao processo de análise qualitativa desenvolvido no presente estudo.

Resultados e Discussão

Nesta secção, procede-se à apresentação e discussão integrada dos dados empíricos, articulando as narrativas dos participantes com os modelos teóricos de referência. Os resultados encontram-se estruturados em torno das categorias centrais da análise de conteúdo, iniciando-se pelos determinantes e contexto de decisão migratória.

Determinantes e contexto de decisão migratória

Motivações para trabalhar no estrangeiro

Compreender a génese das famílias transnacionais implica explorar as motivações que impulsionaram os participantes a trabalhar fora do país. A componente financeira e a procura de estabilidade económica emergiram como o vetor mais expressivo da emigração (e.g., "O motivo principal é sempre financeiro, o vir ganhar mais e poder juntar algum dinheiro.", Pai 1). A remuneração oferecida pelos países de acolhimento foi referida pelos participantes como o elemento essencial para "permitir à família ter […] uma qualidade de vida" (Pai 9) e "um melhor futuro" (Pai 8).

A procura de melhores condições materiais alinha-se com a literatura, na medida em que a saída de um elemento da família para o estrangeiro constitui uma estratégia de gestão do risco, ao garantir uma fonte de rendimento mais segura (Bryceson, 2019; Bryceson & Vuorela, 2002). Com efeito, a procura de mercados de trabalho externos surge como um mecanismo de proteção dos núcleos familiares perante as incertezas e limitações da economia portuguesa (Peixoto et al., 2019; Pires et al., 2020).

Para além da motivação económica, os pais mencionaram o desejo de progredir na carreira e o desafio profissional: "queria […] aprender alguma coisa nova […] para me aparecer uma função compatível e interessante em termos de trabalho, eu tive que emigrar." (Pai 4). A "falta de perspetivas profissionais" (Pai 7) e a "desmotivação do trabalho anterior" (Pai 6) foram algumas das razões apontadas pelos participantes para procurar valorização e realização profissional fora das fronteiras nacionais.

A estagnação do mercado português também foi apontada como um fator impulsionador da adesão a projetos nos países de acolhimento (e.g., "o mercado estagnou […] e começaram a aparecer desafios novos, como foi, por exemplo, […] fazer uma Expo Milão", Pai 5). Estes

relatos sugerem uma ausência de correspondência entre as qualificações dos participantes e as oportunidades de crescimento no contexto laboral português. Nesta linha, Lopes e colaboradores (2016) demonstram que a emigração qualificada constitui frequentemente um meio de rentabilizar o investimento na formação superior e ultrapassar bloqueios de carreira, ao permitir a aplicação de competências adquiridas que não são devidamente reconhecidas em Portugal.

Paralelamente a estas motivações, e considerando as vias de inserção no estrangeiro, os participantes referiram situações de mobilidade imposta por necessidades operacionais da empresa (e.g., "a empresa tinha motores em todas as partes do mundo e então quando era necessário, nós saíamos para ir", Pai 11) e por proposta da entidade empregadora (e.g., "eu trabalhei em Portugal numa empresa francesa que no fim do trabalho me propôs ir para França fazer uma obra e depois por cá fiquei.", Pai 10). Emergem, por outro lado, os percursos autónomos, sustentados por fatores de ordem pessoal, como a vontade de viver novas experiências (e.g., "a ambição, o desejo de conhecer culturas novas. Eu fiz Erasmus, isso despertou […] esta vontade de sair do país", Pai 3). Estes dois tipos de percurso ilustram a diferença concetual entre a mobilidade internacional motivada por exigências organizacionais e de carreira, e a trajetória autodirigida, baseada em valores e aspirações individuais (Doherty et al., 2011).

Tomada de decisão

Independentemente da via de acesso ao país de acolhimento, a decisão de emigrar raramente se esgota na esfera individual, decorrendo antes de um processo mais amplo, que envolve a negociação familiar (Bryceson, 2019; Bryceson & Vuorela, 2002). Ao recordarem esta etapa, os participantes mencionaram diversos fatores que influenciaram a decisão de trabalhar fora de Portugal, nomeadamente o estado civil à data da partida. Os pais que emigraram enquanto solteiros reportaram um processo decisório de caráter mais individual e autónomo (e.g., "Não, na altura eu não tinha filhos. Na altura era solteiro […] não havia problema de sair […] tinha os meus pais que ainda tenho, mas era diferente.", Pai 11). Contudo, a literatura sustenta que esta partida inicial na ausência de responsabilidades familiares nucleares tende a favorecer a continuidade no estrangeiro, na medida em que a permanência prolongada consolida expectativas profissionais e padrões de vida que dificultam o regresso

definitivo (Bryceson, 2019; Lee, 1966). Esta ideia reflete-se no relato do Pai 3, ao afirmar: "não havia agregado familiar, na altura. E, portanto, depois de sair é difícil voltar".

Quando a oportunidade de emigrar surge num núcleo familiar já constituído, a deliberação deixa de ser uma escolha isolada e passa a ser obrigatoriamente negociada a dois (e.g., "isso foi decidido em casal, eu acho que até foi decidido em família, mas principalmente em casal, os prós e os contras de vir para aqui", Pai 2). Esta ponderação conjunta reflete, de acordo com o modelo bioecológico de Cabrera e colaboradores (2014), um sistema recíproco no qual o subsistema conjugal avalia os recursos disponíveis e reorganiza os seus papéis parentais, ainda que essa reorganização implique, no caso destes agregados, uma assimetria na divisão presencial dos cuidados.

Neste processo deliberativo, a viabilidade percebida do projeto migratório surge estreitamente vinculada à existência de uma retaguarda familiar em território nacional. A proximidade de familiares, com particular incidência na figura dos avós, foi ponderada pelo casal como uma condição essencial para mitigar a futura sobrecarga da mãe, que assume os cuidados quotidianos dos filhos em Portugal. O Pai 6 sublinha que a decisão foi facilitada pelo facto de a companheira contar com "o apoio dos avós. Todos vivemos na mesma cidade, na mesma terra.", similarmente, o Pai 9 menciona que o suporte provém "sobretudo dos meus sogros [...] dão muita ajuda, dão muito apoio [...] sempre tiveram um ambiente familiar muito próximo, muito a presença dos avós". Para além da família alargada, a perceção de segurança alicerça-se em redes informais mais amplas, como ilustra o Pai 2: "tenho amigos e familiares que, graças a Deus, nunca foi preciso ativar, mas que dão […] alguma segurança".

Os testemunhos evidenciam que o suporte informal opera em linha com o postulado por Cabrera e colaboradores (2014), atuando como um amortecedor e fator protetor ao stress parental associado à separação física. Na mesma linha, Garabiles (2020) demonstra que a perceção de suporte social constitui um alicerce de segurança indispensável à estabilidade do agregado transnacional. Assim, a existência prévia destas redes revela-se determinante não apenas para legitimar a decisão da partida paterna, mas igualmente para sustentar a coesão familiar e mitigar os impactos decorrentes da ausência física prolongada do progenitor (Bryceson & Vuorela, 2002).

Formas de interação parental

Acompanhamento, interesses e lazer

A comunicação à distância torna-se fundamental para a manutenção dos laços afetivos e para a reconfiguração do envolvimento paterno durante os períodos de ausência física (Larrinaga-Bidegain et al., 2024; Marinho, 2021). Os participantes identificaram a videochamada como o principal meio de contacto com os filhos, referindo que ocorre diariamente e, em regra, ao final do dia (e.g., "Videochamada, normalmente é pelo WhatsApp, falamos normalmente ao final do dia e, normalmente, diariamente também.", Pai 1). O horário de contacto é ajustado pelos pais em função do momento em que todos os elementos da família se encontram reunidos em casa (e.g., "todos os dias por volta das oito e meia […] dependendo também das atividades deles", Pai 2).

Os pais transnacionais recorrem às Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), designadamente as plataformas como o *WhatsApp* e o *Messenger*, para construírem um espaço relacional mediado digitalmente (Larrinaga-Bidegain et al., 2024). Os testemunhos revelam a realização de um acompanhamento remoto e pormenorizado do quotidiano familiar, com foco nas vivências escolares dos filhos (e.g., "o que é que aprenderam de novo […] o que é que brincaram, o que é que jogaram […] fazem um bocado a descrição do dia, como se eu estivesse lá", Pai 3), na participação em atividades extracurriculares (e.g., "os desportos, como é que correu, o que é que fez.", Pai 9) e nos momentos de lazer (e.g., "se foram à praia, se foram à piscina, com quem é que estiveram", Pai 11).

Esta regularidade de contacto diário traduz o empenho ativo da figura paterna em manter-se próxima, tal como explicita o Pai 7 ao referir que conversam sobre "coisas do dia a dia, só para manter o contacto, ou seja, para tentar que a distância não seja tão grande e a ausência não seja tão grande". Do ponto de vista desenvolvimental e familiar, a consolidação deste espaço de partilha permite aos pais sentirem-se integrados nas rotinas quotidianas, reconfigurando a sua acessibilidade e contrabalançando a separação geográfica através de uma presença parental virtualizada (Andaya et al., 2024; Haider, 2025; Lamb, 2010).

Adicionalmente os participantes evidenciaram que este envolvimento transcende a escuta passiva das rotinas diárias, assumindo também funções de orientação pedagógica e aconselhamento no planeamento do futuro, incentivando a autonomia e o sentido crítico:

> Com a mais velha já é para ela se integrar mais no mundo dos abutres, aqui o mundo adulto […] Tentar dar ali bons conselhos para que o caminho seja reto e não que se

> desvie para a direita ou para a esquerda […] falo de investimentos, têm que investir, têm de fazer umas coisas, para começarem a pensar no futuro. (Pai 5)

Do mesmo modo, os recursos tecnológicos são mobilizados para a partilha de conteúdos alinhados com os interesses dos filhos, bem como para co-construir planos de lazer a concretizar durante as visitas a Portugal:

> Às vezes partilho coisas para eles lerem, partilho-lhes alguns vídeos do YouTube, visto que eles seguem muitas coisas no YouTube, então às vezes partilho coisas para eles verem […] ou para fazermos um plano para uma atividade, quando eu estiver em Portugal, um sítio a visitar, algum projeto para as férias do verão. (Pai 6)

A expansão da comunicação para além das tarefas instrumentais do dia a dia enquadra-se nas conceções contemporâneas de "paternidade envolvida", já que os participantes assumem um papel direto na transmissão de valores e no suporte ao desenvolvimento sociocognitivo dos filhos (Andaya et al., 2024; Larrinaga-Bidegain et al., 2024; Poeze, 2019). Simultaneamente, o planeamento conjunto de atividades recreativas opera como um mecanismo da coesão familiar no futuro: ao gerar a expectativa de momentos de convívio, sustenta o sentimento de presença, nutrindo a relação filioparental (Baldassar et al., 2016; Larrinaga-Bidegain et al., 2024; Marinho, 2021).

Por conseguinte, nos períodos de regresso temporário a Portugal, as atividades estruturadas à distância materializam-se em interações presenciais intensivas (e.g., "Uma das minhas filhas joga ténis e eu também […] quando venho, a primeira coisa que faço é marcar um court de ténis e vamos jogar ténis os dois.", Pai 9). O envolvimento direto do pai em práticas lúdicas e desportivas partilhadas assume particular relevância para o desenvolvimento socioemocional dos filhos (Bosch & Las Heras, 2022), transformando o tempo presencial limitado num espaço privilegiado de reafirmação dos laços afetivos.

Em simultâneo, durante a permanência no país de origem, os participantes manifestaram um forte desejo de reintegrar ativamente o quotidiano e o acompanhamento escolar dos filhos (e.g., "Sempre que posso é garantido que eu estando em casa, quero levar, neste caso a M. à escola. […] vou levá-la ao kickbox, vou ver os últimos 15/20 minutos de treino", Pai 5). Esta participação física direta nas rotinas domésticas e escolares corrobora a literatura ao ilustrar a reativação da identidade e da disponibilidade paterna face a face, compensando a intermitência imposta pela condição transnacional (Fiałkowska, 2019; Marinho, 2021; Poeze, 2019).

Supervisão, autoridade e disciplina

Os relatos dos participantes evidenciam que o exercício da autoridade à distância assenta na definição prévia de regras (e.g., "elas já sabem o que é que o pai aceita, o que é que o pai não aceita. As linhas, as balizas já estão muito bem definidas", Pai 9), pelo que não sentem tanta necessidade de intervir quotidianamente de forma intrusiva. Paralelamente, os pais ao controlo remoto da utilização dos dispositivos tecnológicos por parte dos filhos (e.g., "o controlo parental do telefone do meu filho sou eu que controlo, controlo parental na PlayStation que ele tem sou eu que controlo", Pai 6). Esta regulação do tempo de ecrã decorre tanto da iniciativa direta do progenitor – em função daquilo que considera ser o tempo aceitável de jogo, – como de uma articulação e alinhamento com a mãe, que acompanha presencialmente os filhos.

A combinação entre o estabelecimento prévio de "balizas" comportamentais e a monitorização remota do tempo despendido no mundo digital ilustra a reconfiguração da autoridade paterna. Os participantes demonstraram que, através da supervisão ativa à distância e sem recorrer exclusivamente à disciplina punitiva, conseguem contrariar a representação clássica de um pai emigrante como distante ou estritamente autoritário (Andaya et al., 2024; Parreñas, 2008; Poeze, 2019). Além disso, a eficácia das regras depende do reconhecimento mútuo da autoridade parental: o pai assume a iniciativa de estipular os limites técnicos para o uso da tecnologia, ancorando a sua implementação prática na gestão quotidiana assegurada pela companheira (Andaya et al., 2024; Marinho, 2021).

Não obstante a eficácia desta supervisão preventiva, os participantes destacam constrangimentos ao nível das reprimendas digitais no momento da transgressão, reconhecendo que a ausência física retira poder de dissuasão às chamadas de atenção e os leva a delegar na mãe a responsabilidade de fazer cumprir as regras (e.g., "às vezes há um reforço meu ou alguma chamada de atenção, mas quando é preciso tomar alguma atitude, é algo que à distância, isso não funciona muito bem, não é? Tem que ser presencial", Pai 1). Alguns pais partilharam mesmo a sua perceção sobre o modo como a distância enfraquece a autoridade sancionatória, como ilustra o Pai 2: "eu zangar-me online não tem a mesma coisa de eu zangar-me ao vivo […] ele só tem que aguentar dois ou três minutos, depois quando a chamada desligar, ele faz a vida que quer".

Paradoxalmente, a ineficácia das sanções à distância acaba por gerar um efeito modulador positivo nas dinâmicas relacionais pai-filho: opera como um filtro que desincentiva o recurso ao autoritarismo impulsivo e fomenta uma postura mais reflexiva e comunicativa, na

qual a regulação do comportamento privilegia o diálogo (Andaya et al., 2024). Quando os pais compreendem que a mera repreensão remota gera afastamento ou indiferença por parte dos filhos, tendem a adaptar o seu envolvimento, substituindo a punição pelo aconselhamento moral (Larrinaga-Bidegain et al., 2024; Parreñas, 2008), como sintetiza o Pai 11: "se calhar nunca vou muito a fundo, como também estou fora, dizer ele também nunca está aqui […] tento acalmar mais as coisas do que às vezes, como se diz, às vezes ralhar".

Contudo, para compensar a fragilidade percebida na autoridade remota, os participantes aproveitam os períodos de regresso ao país de origem para reforçar o estabelecimento de regras e limites presenciais (e.g., "Sempre me permitiu os períodos em que eu estava cá estava muito presente, tinha essa oportunidade de os encarreirar e pronto e ir dando a educação", Pai 9). Tal como salientam Fiałkowska (2019) e Parreñas (2008), os pais emigrantes mobilizam estas estadias presenciais para reafirmar a sua autoridade e validar o seu estatuto enquanto figuras de referência direta no seio familiar.

Sustento económico e bem-estar

A provisão financeira, de acordo com os relatos dos participantes, transcende a satisfação de necessidades básicas de subsistência, assumindo um papel central na garantia de oportunidades e na promoção da qualidade de vida dos filhos (e.g., "Não é o dinheiro, mas é as condições. […] Eu assumo para mim como minha responsabilidade, que é o bem-estar deles, as condições", Pai 2). Os relatos convergem na centralidade atribuída à função de provedor, perspetivada como o pilar estruturante do seu compromisso parental (e.g., "A minha responsabilidade é trabalhar e dar e ter dinheiro. […] não faltar com dinheiro para a família.", Pai 8).

Com efeito, os rendimentos auferidos no país de acolhimento são prioritariamente canalizados para investimentos no capital humano e na saúde dos filhos, destacando-se o recurso a estabelecimentos de ensino privados, explicações pedagógicas, apoio terapêutico especializado e atividades extracurriculares:

> O dinheiro não é tudo […] mas ajuda alguma coisa para dares uma boa educação aos filhos, andares numa terapia da fala, andar na melhor faculdade de dança, andar na explicação, andar no balé, andar no kickbox, ir aos médicos particulares quando for necessário. (Pai 5)

Contrariamente às perspetivas teóricas que tendem a desvalorizar a dimensão económica ou a reduzi-la a um exercício de paternidade periférico e desprovido de proximidade afetiva (Fiałkowska, 2019; Parreñas, 2008), estes dados demonstram que, no contexto transnacional, o provimento financeiro opera como uma manifestação inequívoca de cuidado parental e de vinculação afetiva (Zharkevich, 2019). As remessas monetárias simbolizam o sacrifício e o custo pessoal do progenitor no país de destino em benefício dos filhos, alicerçando um compromisso relacional de longo prazo que unifica a família em torno de um projeto partilhado de mobilidade social e bem-estar futuro.

Estimulação cognitiva e aprendizagens

Neste contexto virtual, os pais também apoiam os filhos na consolidação de conhecimentos através da criação de exercícios digitais interativos de aprendizagem e da monitorização continuada das rotinas escolares. A fim de superarem os constrangimentos que advêm da separação geográfica, os participantes mobilizam recursos tecnológicos diversificados para supervisionar o estudo (e.g., "Conseguia aceder ao computador dele […] como aquilo era livros digitais, fazia o estudo com ele.", Pai 7) e propor desafios pedagógicos adaptados às necessidades individuais dos filhos (e.g., "criava-lhe exames online, criava-lhe testes e desafios, depois ele participava, eu via o score, depois comunicava com ele", Pai 2).

Este envolvimento, mediado por tecnologia ilustra o que Pleck (2010) designa por atividades de envolvimento positivo, demonstrando que a eficácia da interação pai-filho não depende estritamente da co-presença física, mas da intencionalidade partilhada na tarefa de aprendizagem. Sob uma perspetiva desenvolvimental, estes momentos estruturados funcionam como processos proximais virtuais, capazes de sustentar o desenvolvimento sociocognitivo dos filhos mesmo à distância (Lamb, 2000; Pleck, 2010).

Importa salientar que a operacionalização deste apoio educativo varia em função da periodicidade dos regressos do progenitor a casa. Nos casos em que a frequência das visitas é de cariz semanal, o acompanhamento remoto funciona predominantemente como uma monitorização prévia à intervenção presencial (e.g., "Passa muito por esse acompanhamento diário […] Já estudaste? Se não estudaste […] temos de estudar no fim de semana. Sabendo que todos os fins de semana estou com eles, é uma forma de validar, de monitorar como é que está e intervir se for necessário.", Pai 3). Por contraste, quando as estadias no estrangeiro são mais prolongadas e os regressos ocorrem com menor frequência (e.g., intervalos mensais ou

superiores), o suporte escolar exige uma intencionalidade pedagógica direta integralmente mediada pelos canais digitais (e.g., "peço a ela para ler e eu ouço o que ela lê. Agora vou começar a fazer ditados online", Pai 6).

Os testemunhos revelam igualmente uma preocupação proativa não apenas em acompanhar o percurso escolar quotidiano, mas em gerir os recursos educativos mais amplos. Tal gestão evidencia-se no contacto institucional direto com as escolas (e.g., "Recebo as correspondências, por exemplo, do Instituto de Línguas […] tenho o contacto privilegiado com o professor, […] então sempre quando há algum problema ou alguma atividade extra, ele liga-me", Pai 6), no investimento em experiências de enriquecimento curricular (e.g., "Se elas têm que ir a um workshop, se precisam de fazer uma formação online para ter uma valorização melhor, se querem fazer um simulador de voo […] eles participam em tudo", Pai 2) e na mobilização de apoios pedagógicos específicos perante dificuldades de aprendizagem (e.g., "Ainda agora o miúdo, a matemática estava com dificuldades e eu disse […] que ele ia para uma explicação e eu arranjei", Pai 6).

Esta atuação reflete a dimensão da responsabilidade parental e cuidado indireto (Lamb, 2000; Pleck, 2010). Traduz-se em tomadas de decisão e na alocação de recursos em benefício do percurso educativo dos filhos que dispensam a co-presença física no momento da ação, permitindo aos pais emigrantes manter uma influência estruturante e um conhecimento aprofundado sobre os contextos de vida e as trajetórias escolares dos seus descendentes.

Suporte socioafetivo

Apesar de condicionados pela distância física, os pais descrevem um envolvimento direcionado para o acolhimento das vulnerabilidades e preocupações emocionais dos filhos (e.g., "dar-lhes o aconchego à distância como pai, porque às vezes a vida não lhes corre bem porque tiveram um teste menos bom", Pai 6). Este apoio estende-se, por exemplo, ao processo de escolha vocacional e de transição para o ensino superior, contexto no qual a figura paterna assume um papel ativo de orientação em momentos de dúvida e hesitação (e.g., "Algum apoio mesmo na faculdade, mais ao meu filho. Pronto, aquelas fases mais de um certo impasse", Pai 4).

Os testemunhos recolhidos distanciam-se dos modelos clássicos da parentalidade transnacional, nomeadamente dos pressupostos de Parreñas (2008), ao revelarem que estes pais não aderem de forma estrita aos papéis tradicionais de género, recusando circunscrever o seu

papel ao sustento económico e a uma autoridade distante. Pelo contrário, procuram assegurar disponibilidade e responsividade em conjunturas de fragilidade afetiva e de tomada de decisão, mobilizando uma comunicação de natureza expressiva (práticas de cuidado emocional que a literatura tendia a associar quase em exclusivo à figura materna). Evidencia-se, deste modo, que a paternidade transnacional contemporânea é capaz de integrar dimensões nucleares de proximidade, sensibilidade e suporte socioafetivo continuado.

Relação coparental

Aliança e suporte coparental

A análise do discurso dos participantes revelou que estes procuram ativamente estabelecer um forte alinhamento prévio relativamente às decisões educativas e disciplinares dos filhos, mesmo quando se encontram separados fisicamente (e.g., "Com a esposa […] há um alinhamento prévio, naturalmente […] a gente costuma usar uma expressão em inglês, que é encontrarmo-nos no meio da ponte, é isso sempre que é feito antes, é procurar esse alinhamento", Pai 2). Afirmam também a importância de apresentar uma "frente unida" perante os filhos (e.g., "havendo um alinhamento entre o pai e a mãe, não há, vamos aproveitar que o pai não está aqui, para fazer algo totalmente diferente porque a mãe apoia", Pai 3), de modo a evitar que estes explorem divergências parentais em benefício próprio.

Segundo Feinberg (2003), o acordo nas práticas educativas e o suporte coparental mútuo dizem respeito à convergência de valores, expectativas e padrões disciplinares entre os progenitores, bem como à validação recíproca da sua autoridade. Considerando os relatos recolhidos, mesmo residindo em países distintos, os pais procuram ativamente operacionalizar esse consenso, não só para prevenir tensões no subsistema parental, mas também para salvaguardar a legitimidade das decisões do pai emigrante, mitigando o risco de desautorização associado à sua ausência física.

A coordenação comunicacional entre os parceiros, descrita por Chen (2024), operacionaliza-se através da combinação assíncrona e síncrona de recursos digitais para partilhar ocorrências quotidianas, confrontar perspetivas e negociar medidas educativas:

> Começa às vezes até por uma comunicação escrita, aconteceu isto ou aquilo, passou-se isto ou aquilo, e pode acontecer também uma resposta, uma opinião por escrito, mas depois há uma conversa por videochamada, ou só por voz, em que nós trocamos

opiniões e chegamos a um consenso, e pronto depois é aplicada a medida que tiver que ser aplicada, que nós decidimos. (Pai 1)

Paralelamente, os participantes revelam uma gestão estratégica da comunicação com a companheira, ponderando a urgência dos temas e discernindo matérias passíveis de resolução remota daquelas que exigem presença física (e.g., "Discutíamos, eu e a minha mulher. […] O que pudesse esperar um bocadinho, pudesse esperar por estar presente fisicamente, esperava; o que não pudesse, era discutido por telefone", Pai 4). O facto de os pais serem ativamente consultados e envolvidos pela companheira na tomada de decisão constitui, na linha de Fagan e Lee (2014), um mecanismo crucial de validação que reforça o sentimento de autoeficácia e competência paterna à distância.

Por último, os testemunhos evidenciam uma preocupação expressa em respeitar a autoridade da mãe, reconhecendo a sua legitimidade enquanto cuidadora primária na regulação quotidiana do espaço doméstico (e.g., "tens que respeitar as suas leis […] a sua dinâmica […] não vais, como é que hei de dizer, fazer ao contrário, porque não és tu que estás cá", Pai 8). Consequentemente, nos períodos de visita a Portugal, os pais canalizam esforços para mitigar fricções, adaptando-se às rotinas familiares pré-estabelecidas (e.g., "quem está fora tem que ter algum bom senso, algum critério e algum cuidado de, se eu estou fora 15 dias […] eu não vou para casa para discutir com ninguém", Pai 5).

Esta validação consciente das normas instituídas pela mãe traduz o reconhecimento tácito da sua posição central na gestão do lar (*gatekeeping* facilitador; Schoppe-Sullivan et al., 2008), constituindo uma estratégia adaptativa fundamental para amortecer as tensões da transição entre a ausência e a co-presença e acomodar as reconfigurações hierárquicas impostas pela condição transnacional (Haider, 2025; Poeze, 2019; Selçuk et al., 2026).

Divisão funcional

Durante os períodos em que o pai se encontra no estrangeiro, verifica-se uma centralização e sobrecarga das tarefas parentais na figura materna (e.g., "ela é que fica responsável pela aplicação das regras", Pai 1; "ela, a maior parte das alturas, foi pai, foi mãe", Pai 11). Esta assimetria estende-se igualmente ao acompanhamento escolar quotidiano e à articulação institucional (e.g., "acaba por ser a minha mulher a ficar com a carga toda, não só de andar com elas para a frente e para trás, mas de ajudar nos estudos", Pai 9; "mas o contacto direto com as professoras, com o encarregado de educação é sempre a minha esposa", Pai 10).

Tal como explicita Poeze (2019), o afastamento físico prolongado do pai emigrante gera inevitavelmente desequilíbrios na prestação presencial de cuidados no país de origem, transferindo de forma quase exclusiva a gestão executiva e logística do lar para a progenitora.

Em contrapartida, aquando das deslocações temporárias a casa, observa-se uma reorganização intencional da divisão das tarefas quotidianas. Nestes momentos, os pais assumem funções que, habitualmente, recaem sobre a mãe, abrangendo tanto a gestão do trabalho doméstico (e.g., "quando eu estou presente, há um maior alívio da mãe […] aquelas tarefas de cozinhar, isso sou eu que realizo, definir o que é que é o jantar, o que é que é o almoço, sou eu que faço", Pai 7), como a logística de transporte e rotinas escolares dos filhos (e.g., "quando eu vou, a V. tem o mínimo esforço possível. Eu levo o menino à escola, eu levo o miúdo ao centro de estudo […] eu tento folgá-la o mais possível", Pai 2).

Conforme evidenciam os relatos, esta redistribuição assume um duplo propósito: por um lado, procura aliviar e compensar a mãe pela sobreposição de papéis decorrente da ausência física do companheiro; por outro, visa maximizar a presença e o envolvimento direto do pai junto dos filhos. Esta dinâmica encontra respaldo no modelo de Feinberg (2003), segundo o qual a funcionalidade da divisão do trabalho parental não assenta numa simetria matemática e temporal contínua das tarefas executadas por cada membro, mas antes na perceção de justiça e equidade na forma como essas responsabilidades são negociadas e partilhadas ao longo do tempo (e.g., "há um equilíbrio maior, portanto, nós sentimos que é mais fácil dividir tudo, quer a educação dos filhos, quer as tarefas domésticas, obviamente", Pai 3).

Sublinhe-se que esta reconfiguração decorre de uma ponderação conjunta e de um consentimento mútuo, salvaguardando a dimensão de justiça relacional indispensável à estabilidade do casal coparental (e.g., "a parte de como pais balanceia quase que exclusivamente para mim [nos períodos em que se encontra em casa], por vontade dos dois, não é por usurpação minha", Pai 2).

Vivência subjetiva da condição de emigrante

Parentalidade à distância

As respostas dos participantes revelaram que o exercício da paternidade a partir do estrangeiro é vivenciado sob uma dualidade constante, na qual a garantia da estabilidade económica contrasta com os custos afetivos quotidianos (e.g., "o que nós temos em bens materiais, perdemos muito em laços emocionais", Pai 6) e com as alterações introduzidas na

vinculação diádica pai-filho (e.g., "afeta na ligação do dia a dia. Claro que numa família que está todos os dias […] têm o privilégio de ver crescer, de partilhar mais coisas com os filhos que eu às vezes não tenho", Pai 10).

Estes testemunhos evidenciam que a impossibilidade de presenciar os marcos de desenvolvimento e crescimento dos filhos constitui uma das maiores fontes de sofrimento emocional, angústia e sentimento de culpa entre os pais transnacionais (Andaya et al., 2024; Haider, 2025). Embora o percurso migratório se revista habitualmente de uma narrativa de sacrifício instrumental em prol do futuro material da família (Larrinaga-Bidegain et al., 2024), os dados corroboram a literatura ao demonstrarem que o retorno financeiro raramente compensa o desgaste emocional e a sensação cumulativa de perda ambígua (Haider, 2025; Poeze, 2019; Selçuk et al., 2026). Esta privação traduz-se tanto na ausência física em celebrações familiares significativas (e.g., "quem anda fora perde muitos aniversários, muitas festas de anos familiares, perde muita coisa", Pai 5), como na interdição do contacto físico e do afeto proximal (e.g., "o facto de não poder todo o dia, sei lá, aconchegá-los ou dar-lhes um beijinho antes de dormir", Pai 3).

A par das vivências de perda reportadas pelos progenitores, emergem relatos sobre as interpelações diretas dos próprios filhos face à ausência paterna (e.g., "elas dizem: 'nos teus anos nós nunca estamos contigo' […] às vezes quando chegamos a casa, 'ah, veio toda a gente, mas tu não estavas'", Pai 11). Em circunstâncias mais extremas, tais manifestações chegam a questionar a legitimidade da própria identidade parental (e.g., "quando o teu filho diz que não és pai […] porque não estás presente; um pai é para estar presente", Pai 8). Estes confrontos verbais intensificam a culpa parental e desencadeiam tensões identitárias profundas, confrontando o progenitor com o desfasamento entre o ideal normativo de presença física e as limitações impostas pela condição transnacional (Haider, 2025; Larrinaga-Bidegain et al., 2024).

No domínio da autoperceção parental, os participantes refletem criticamente sobre o estatuto da sua presença na vida dos filhos, oscilando entre figuras despersonalizadas e a sensação de deslocamento (e.g., "eu sou um turista que vem cá de x em x tempo ou sou o homem de trás da câmara do telefone […] como se fosse um youtuber", Pai 6), culminando, por vezes, na vivência do regresso presencial como a intrusão de um "corpo estranho" (Pai 7) numa rotina doméstica consolidada sem a sua presença diária. Em contrapartida, outros participantes recusam o estigma do distanciamento emocional, sustentando que a proximidade permanece ativa (e.g., "não tenho muito a sensação de ser um pai ausente ou muito distante. Eu

sinto que sou muito presente na vida delas", Pai 10). Esta perceção de continuidade afetiva, quando enraizada desde as primeiras etapas do desenvolvimento dos filhos, permite que a ciclicidade entre ausências e presenças seja assimilada como uma rotina normativa da dinâmica familiar (Andaya et al., 2024; Fiałkowska, 2019; Marinho, 2021; Poeze, 2019; Selçuk et al., 2026), tal como sintetiza o Pai 3: "a partir do momento [em que] começaram a ter perceção do pai e da mãe […] [perceberam] que o pai se ausenta durante a semana".

Não obstante as barreiras geográficas, a mediação tecnológica é pontualmente descrita como um facilitador de interações significativas, transformando a comunicação digital num espaço seguro de partilha afetiva (e.g., "à distância torna-se até às vezes mais fácil para eles, porque como eu estou longe, eles conseguem às vezes ter uma abertura maior comigo", Pai 6). A condição de afastamento proporciona momentos de dedicação exclusiva e sem interferências de rotinas domésticas, nos quais o progenitor foca integralmente a sua atenção no filho, exercendo uma escuta ativa e responsiva às suas necessidades emocionais (Marinho, 2021).

Por fim, a alternância cíclica entre a co-presença intensiva e a partida iminente gera um desgaste psicológico acentuado, transformando a gestão do tempo de regresso num permanente dilema relacional. Quando as visitas são excessivamente curtas, a brevidade do reencontro acentua a ansiedade da separação (e.g., "não gosto de ir a casa 48 horas […] custa-me mais a vir embora", Pai 5), dificultando a reintegração tranquila no espaço doméstico e antecipando o sofrimento da despedida (Fiałkowska, 2019; Haider, 2025; Selçuk et al., 2026). Os pais identificam ainda respostas emocionais adaptativas nos próprios filhos face à aproximação da partida, marcada por estratégias de distanciamento afetivo (e.g., "eles, portanto, já se habituaram e criaram uma espécie de uma defesa […] começam-se a ausentar emocionalmente quando eu estou de partida", Pai 7), o que ilustra a mobilização de mecanismos defensivos para lidar com o sofrimento associado à reiterada separação física.

Trabalhador no estrangeiro

Os pais emigrantes revelam um quotidiano focado quase exclusivamente na dimensão laboral, marcado pelo isolamento social e pela impessoalidade dos espaços de acolhimento (e.g., "nós temos uma desvantagem, nós somos emigrantes de hotel, não somos emigrantes de viver numa comunidade […] eu saio do trabalho e venho para o hotel, saio do hotel, vou para o trabalho.", Pai 11). Os relatos articulam-se com as evidências de confinamento funcional e a privação de suporte social derivados do trabalho no estrangeiro (Haider, 2025; Selçuk et al.,

2026), que se traduzem numa fraca rede social no país de acolhimento, principalmente entre os profissionais que não permanecem fixos no mesmo país e integram equipas de trabalho rotativas.

Os participantes cujos regressos ocorrem de forma mais espaçada e com períodos curtos de permanência partilham que a suspensão da vida pessoal e doméstica gera alguma estranheza ao retornarem a casa (e.g., "Às vezes fico um bocadinho fora, digamos que já não sei onde é que estão algumas coisas em casa, parece que já não é o meu ambiente diário.", Pai 1). Adicionalmente, reportam um sentimento de provisoriedade em ambos os contextos (e.g., "eu ando sempre de mala de um lado para o outro", Pai 6), o que ilustra a condição de pertença suspensa inerente à mobilidade transnacional contínua (Cordeiro, 2019; Peixoto et al., 2019).

Identidade transnacional

Os relatos dos participantes revelam uma redefinição e, por vezes, recusa do rótulo tradicional de "emigrante" (e.g., "eu sou meio emigrante, porque embora pronto há vinte anos estou aqui, mas passo todas as datas importantes, tudo, tudo eu faço em Portugal.", Pai 10), fundamentada na relação próxima que mantêm com o país. A frequência de visitas, o contacto diário e a presença em momentos importantes mantêm o país de origem no centro da vida pessoal (Marinho, 2021; Peixoto et al., 2019). Por este motivo, o termo "emigrante" é percecionado como estático e desfasado da sua participação ativa na família (Cordeiro, 2019), levando os pais a afastar a ideia de rutura com Portugal e a adotar autodefinições mais fluidas e dinâmicas da sua mobilidade (Baldassar et al., 2016; Larrinaga-Bidegain et al., 2024).

Rosales e Machado (2019) assinalam que a narrativa do privilégio permite a estes profissionais afirmarem-se como emigrantes por opção, diferenciando intencionalmente a sua mobilidade das vagas migratórias associadas à necessidade económica estrita. O Pai 5 refere que não se considera "emigrante, aliás, somos uns privilegiados […] tendo em conta as condições que me são oferecidas" (Pai 5), o que destaca a forma como o estatuto profissional e as regalias concedidas pela entidade patronal sustentam uma autoimagem diferenciada da emigração tradicional.

Perspetivas futuras e reintegração

Motivações para o regresso

A permanência no estrangeiro e a recusa do regresso imediato estão fortemente sustentadas pelas assimetrias no mercado de trabalho e pela escassez de perspetivas em Portugal (e.g., "Não vejo em Portugal oportunidades como aqui", Pai 10; "as atividades que iria conduzir, não seriam tão interessantes e tão relevantes como as que realizo agora", Pai 7), bem como pela diferença salarial (e.g., "Aqui para Portugal está fora de questão […] ganha-se pouco", Pai 8). Esta resistência vai ao encontro dos contributos de Pires e colaboradores (2020) acerca das disparidades económicas e das ofertas de emprego no país, que limitam a captação e o retorno de portugueses para funções com níveis remuneratórios atrativos.

A impossibilidade de regressar a curto prazo a Portugal aparece igualmente relacionada com a consolidação de projetos e negócios no país de acolhimento, que impelem os pais a permanecer na condição de emigrante devido a obrigações empresariais e laborais assumidas (e.g., "tenho aqui uma empresa, tenho aqui a minha vida profissional totalmente estabelecida", Pai 10).

Em contrapartida, os fatores que impulsionam a ponderação efetiva do regresso decorrem da vontade de restabelecer a convivência familiar quotidiana (e.g., "O principal motivo […] estar mais tempo com a família", Pai 4), bem como da necessidade de prestar apoio à companheira perante a sobrecarga acumulada (e.g., "a minha mulher já está há três anos, no fundo também sozinha a tomar conta da família […] até pela saúde dela", Pai 1). A análise da gestão do ciclo de vida e das práticas de cuidado nas famílias transnacionais demonstra que a separação prolongada impõe reflexões profundas quando os custos afetivos e o desgaste de manter um elemento fora do país superam os ganhos económicos, redefinindo as prioridades de vida do emigrante (Bryceson, 2019).

Condições para o regresso

A decisão de regresso foi descrita pelos participantes como um processo delineado de forma planeada e não impulsiva, dependente de condições que consideram ter de estar asseguradas para regressarem definitivamente a Portugal. A condição primária relaciona-se com a criação de uma reserva financeira que salvaguarde a família (e.g., "Portanto, eu mais dois anos […] quando achar que tenho ou temos o suficiente para garantir uma estabilidade familiar, principalmente às minhas filhas, a nível de estudos", Pai 5). Na perspetiva de Cassarino (2004),

estes requisitos configuram a preparação prévia do retorno, dado que a permanência prolongada no estrangeiro permitiu acumular recursos económicos e materiais que reduzem o risco e a incerteza no regresso ao país de origem.

A cronologia perspetivada para o regresso definitivo articula-se igualmente com o aproveitamento de benefícios organizacionais concedidos aos filhos (e.g., "Não pondero o regresso porque ainda tenho que continuar um pouco mais, porque daqui a dois anos a minha filha mais velha vai para a faculdade e […] na organização com a qual eu trabalho eles pagam, por exemplo, todo o ensino superior", Pai 6). Esta postura dos pais corrobora a perspetiva de Bryceson (2019) sobre o investimento intergeracional, em que a continuidade da emigração serve o propósito de maximizar as oportunidades educativas dos descendentes.

A par desta salvaguarda familiar, a viabilização do retorno pressupõe a garantia de uma inserção profissional satisfatória em Portugal (e.g., "pondero [o regresso] e estou atento a oportunidades […] arranjando algo profissionalmente compatível", Pai 4). Conforme defendem Lopes e colaboradores (2016), os emigrantes qualificados tendem a recusar projetos de regresso que estejam associados à precariedade laboral ou à regressão no seu estatuto socioeconómico.

Expectativa da reintegração familiar

A projeção dos participantes quanto à reintegração no quotidiano familiar divide-se entre a expectativa de uma adaptação natural e a consciência dos desafios inerentes a essa transição. A antecipação de um processo fluido é justificada pela regularidade das visitas a Portugal (e.g., "Eu acho que a adaptação será fácil, porque eu acabo por passar cá bastante tempo", Pai 4). Do ponto de vista concetual, a frequência das visitas e a manutenção de uma comunicação remota contínua favorecem a preservação do sentimento de unidade familiar, minimizando os atritos de reajustamento aquando da futura coabitação permanente (Bryceson, 2019; Bryceson & Vuorela, 2002).

Nesta linha, Larrinaga-Bidegain e colaboradores (2024) sublinham a importância do recurso ao "futuro enquanto narrativa", na medida em que a antecipação simbólica do retorno permite aos emigrantes encurtar a distância psicológica entre a separação física atual e a reunificação familiar futura. Este horizonte temporal partilhado ajuda o agregado a gerir os custos da transnacionalidade, mesmo quando a concretização efetiva do regresso definitivo é sucessivamente adiada no tempo.

Por outro lado, emergem preocupações relativas à readaptação das rotinas individuais e à gestão da perda de autonomia pessoal acumulada ao longo dos anos de vivência solitária no estrangeiro (e.g., "Para mim, se calhar a principal diferença será mais ter menos tempo para mim próprio em Portugal", Pai 3). Os participantes antecipam a complexidade de reorganizar o dia a dia após períodos prolongados de isolamento, sobretudo no caso daqueles cujas deslocações a casa são mais esporádicas (e.g., "acabo por estar muito tempo sozinho aqui, e isso pode ser um bocadinho diferente ao regressar à família", Pai 1).

Estas perceções articulam-se com a perspetiva de Cassarino (2004) sobre a prontidão para o retorno, demonstrando que o regresso ao país de origem exige não apenas condições materiais favoráveis, mas igualmente um processo de preparação psicológica e interpessoal. A perda percebida de autonomia e a necessidade de renegociar hábitos individuais refletem os desafios do período pós-regresso, exigindo uma nova acomodação às exigências da vida familiar partilhada.

Conclusão

O pai emigrante surge predominantemente associado ao modelo tradicional de provedor e disciplinador remoto, o que gera uma incontornável lacuna emocional com os filhos (Parreñas, 2008). Contudo, o presente estudo demonstra que a separação geográfica transforma a vivência da paternidade, mas parece não comprometer a intencionalidade nem a qualidade do envolvimento.

A utilização das tecnologias para manter um contacto diário com a família, permite criar um espaço digital que reconstrói a presença. Neste contexto, o exercício da autoridade evidencia que os pais transnacionais privilegiam uma postura reflexiva, assente no diálogo com os filhos, em detrimento das sanções. Acrescenta-se o investimento dos pais na qualidade da interação remota com os filhos, enquanto figuras de apoio afetivo e pedagógico.

A aliança coparental revelou-se essencial para o funcionamento familiar, já que o alinhamento entre os progenitores, viabiliza a participação da figura paterna, tornando-a constante apesar da distância física. O suporte das redes informais, como os avós, auxiliam na sobrecarga materna, a par da redistribuição intencional das tarefas domésticas e parentais assumidas pelos pais nos regressos a Portugal.

A componente económica assume o significado de um ato de cuidado e fonte de propósito. Esta dimensão contribui para que o pai enfrente o sofrimento emocional decorrente da impossibilidade de estar fisicamente presente. Deste modo, a paternidade transnacional reconfigura-se não como ausência, mas como presença contínua e adaptada aos desafios desta realidade. Neste sentido, escutar a perspetiva destes pais fornece contributos relevantes não só para práticas de apoio psicológico e comunitário dirigidas às famílias, mas também para o desenho de políticas públicas de apoio à parentalidade e de programas de incentivo ao regresso de emigrantes, que tenham em conta a conciliação entre a carreira profissional e a vida familiar.

Apesar dos contributos alcançados, importa reconhecer algumas limitações desta investigação. A amostra analisada apresenta uma dimensão reduzida, pelo que a leitura e a extrapolação dos resultados devem ser realizadas com prudência. A diversidade das dinâmicas transnacionais, nomeadamente a frequência dos regressos a casa, introduz especificidades que podem beneficiar de uma análise comparativa mais aprofundada. Outro ponto menos positivo prende-se com o amplo intervalo de idades dos filhos dos participantes, que abrange etapas de desenvolvimento distintas.

O contacto com outra realidade familiar durante as entrevistas evidenciou a relevância de, em investigações futuras, incluir pais separados ou divorciados, dado que os desafios da relação coparental podem ser ainda mais complexos quando associados à distância, bem como analisar a perceção dos pais relativamente aos períodos de ausência e o seu impacto na relação com os filhos. Um estudo futuro poderá avaliar o bem-estar psicológico dos pais emigrantes, considerando as repercussões da dinâmica transnacional, nomeadamente em momentos de despedida, bem como analisar as estratégias de regulação emocional utilizadas para lidar com estas experiências.

Em conclusão, este estudo evidencia que a paternidade transnacional se define não pela ausência física, mas pelo compromisso continuado e pela adaptação ativa aos constrangimentos da distância. Ao dar voz às vivências da figura paterna, este trabalho fornece contributos relevantes não só para a compreensão teórica das novas configurações familiares portuguesas, mas também para informar intervenções psicossociais e políticas públicas de apoio à parentalidade e ao regresso. Torna-se, assim, fundamental criar respostas sociais e profissionais que reconheçam o esforço destas famílias e promovam condições reais para que a emigração paterna não represente um custo irreparável na estabilidade da aliança coparental nem na relação entre estes pais e os seus filhos.

Referências bibliográficas

Andaya, K., Baricaua, M., & Marquez, C. (2024). Across borders: Understanding transnational fathering of overseas filipino worker (OFW) fathers. *Social Sciences and Development Review*, *16*(1), 173-194. https://doi.org/10.70922/xegmp867

Baldassar, L., Nedelcu, M., Merla, L., & Wilding, R. (2016). ICT-based co-presence in transnational families and communities: challenging the premise of face-to-face proximity in sustaining relationships. *Global Networks-a Journal of Transnational Affairs, 16*(2), 133-144. https://doi.org/10.1111/glob.12108

Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. Edições 70.

Barros, C. (2022). Famílias transnacionais após a grande recessão na Europa: uma revisão sistemática da literatura. *Germinare - Scientific Journal of Piaget Institute*, *2*, 119-133. https://doi.org/10.5281/zenodo.7467079

Bosch, M. J., & Las Heras, M. (2022). Small changes that make a great difference: Reading, playing and eating with your children and the facilitating role of managers in Latin America. In M. Grau Grau, M. las Heras Maestro, & H. Riley Bowles (Eds.), *Engaged fatherhood for men, families and gender equality: Healthcare, social policy, and work perspectives* (pp. 245-264). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-75645-1_14

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77-101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 11*(4), 589-597. https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806

Bryceson, D. F. (2019). Transnational families negotiating migration and care life cycles across nation-state borders. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, *45*(16), 3042-3064. https://doi.org/10.1080/1369183X.2018.1547017

Bryceson, D., & Vuorela, U. (2002). *The transnational family: New european frontiers and global networks* (1st ed.). Routledge.

Cabrera, N. J., Fitzgerald, H. E., Bradley, R. H., & Roggman, L. (2014). The ecology of father-child relationships: An expanded model. *Journal of Family Theory & Review, 6*(4), 336-354. https://doi.org/10.1111/jftr.12054

Cassarino, J. P. (2004). Theorising return migration: The conceptual approach to return migrants revisited. *International Journal on Multicultural Societies, 6*(2), 253-279.

Chen, H. (2024). From 'left-behind' to 'stay-put' fatherhood: situating male stayers' socio-structural positionality in transnationalism. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, *50*(6), 1467-1488. https://doi.org/10.1080/1369183X.2023.2206004

Cordeiro, G. Í. (2019). An immigrant in America yes, but not an emigrant in my own country! The unbearable weight of a persistent label. In C. Pereira, & J. Azevedo (Eds.), *New and old routes of portuguese emigration* (pp. 253-264). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-15134-8_13

Delicado, A. (2019). 'Pulled' or 'Pushed'? The emigration of portuguese scientists. In C. Pereira, & J. Azevedo (Eds.), *New and old routes of portuguese emigration* (pp. 137-153). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-15134-8_7

Doherty, N., Dickmann, M., & Mills, T. (2011). Exploring the motives of company-backed and self-initiated expatriates. *The International Journal of Human Resource Management*, *22*(3), 595-611. https://doi.org/10.1080/09585192.2011.543637

Domingo, P. (2025). Negotiating motherhood and authority: the experience of non-migrant wives in parenting their adolescent children from filipino transnational families. *Frontiers in Sociology*, *10*, 1-9. https://doi.org/10.3389/fsoc.2025.1656817

Fagan, J., & Lee, Y. (2014). Longitudinal associations among fathers' perception of coparenting, partner relationship quality, and paternal stress during early childhood. *Family process*, *53*(1), 80-96. https://doi.org/10.1111/famp.12055

Feinberg, M. E. (2003). The internal structure and ecological context of coparenting: A framework for research and intervention. *Parenting, science and practice*, *3*(2), 95-131. https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0302_01

Feinberg, M. E., Brown, L. D., & Kan, M. L. (2012). A multi-domain self-report measure of coparenting. *Parenting*, *12*(1), 1-21. https://doi.org/10.1080/15295192.2012.638870

Fiałkowska, K. (2019). Remote fatherhood and visiting husbands: seasonal migration and men's position within families. *Comparative Migration Studies*, *7*, 1-17. https://doi.org/10.1186/s40878-018-0106-2

Garabiles, M. (2020). Social support, well-being and involvement of fathers in transnational families in the Philippines. *Asian and Pacific Migration Journal*, *29*(4), 492-510. https://doi.org/10.1177/0117196820983760

Grassi, M., & Vivet, J. (2015). Cuidar das crianças entre Angola e Portugal: a parentalidade nas famílias transnacionais. *Sociologia, Problemas e Práticas*, *79*, 85-108. https://doi.org/10.7458/SPP2015793478

Haagsman, K. (2018). Do Transnational Child-Raising Arrangements Affect Job Outcomes of Migrant Parents? Comparing Angolan Parents in Transnational and NonTransnational Families in the Netherlands. *Journal of Family Issues*, *39*(6), 1498-1522. https://doi.org/10.1177/0192513X17710773

Haider, S. I. (2025). Between distance and duty: emotional labor in transnational fatherhood among Pakistani migrants in Italy. *Frontiers in sociology*, *10*, 1-10. https://doi.org/10.3389/fsoc.2025.1643074

Heller, A., & Kaushik, A. (2020). The consequences of husband's international migration on family left-behind in Tamil Nadu, India. *Journal of International Migration and Integration*, *21*, 1149-1163. https://doi.org/10.1007/s12134-019-00705-9

König, A., Schwittek, J., & Jendrzey, K. (2024). "Good childhood": children's perception and evaluation of transnational families. *Frontiers in Sociology*, *9*, 1-16. https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1470541

Lamb, M. E. (2000). The history of research on father involvement: An overview. *Marriage & Family Review, 29*(2-3), 23-42. https://doi.org/10.1300/J002v29n02_03

Lamb, M. E. (2010). *The role of the father in child development* (5th ed.). John Wiley & Sons, Inc..

Larrinaga-Bidegain, N., Gemignani, M., & Hernández-Albújar, Y. (2024). Parents who migrate without their children: Gendered and psychosocial reconfigurations of parenting in transnational families. *Journal of Family Theory & Review*, *16*, 857-884. https://doi.org/10.1111/jftr.12577

Lee, E. S. (1966). A theory of migration. *Demography*, *3*(1), 47-57. https://doi.org/10.2307/2060063

Lockwood, K., Smith, K., & Karpenko-Seccombe, T. (2019). Rethinking stories of transnational mothering in the context of international study. *Women's Studies International Forum, 72,* 17-24. https://doi.org/10.1016/j.wsif.2018.11.006

Lopes, J. T., Silva, J. P., Ganga, R., Gomes, R. M., Magalhães, D., Vaz, H., Cerdeira, L., Silva, S., Peixoto, P., Machado, M. L., Brites, R., Patrocínio, T., & Cabrito, G. (2016). A decisão de emigrar: um estudo a partir da perspetiva da pluralidade disposicional. *Sociologia, Problemas e Práticas*, *81*, 37-56. https://doi.org/10.7458/SPP2016817484

Mancini, V., Nevill, T., Mazzucchelli, T., Chhabra, J., & Robinson, B. (2024). The role of parenting- and employment-related variables on fathers' involvement in their children's education. *British Journal of Educational Psychology, 94*(4), 1033-1051. https://doi.org/10.1111/bjep.12704

Marinho, L. (2021). Proximidade e distância nas famílias transnacionais entre Angola e Portugal: O contributo das tecnologias de informação e comunicação. *Análise Social*, *56*(239), 342-362. https://doi.org/10.31447/AS00032573.2021239.07

Mazzucato, V., Cebotari, V., Veale, A., White, A., Grassi, M., & Vivet, J. (2015). International parental migration and the psychological well-being of children in Ghana, Nigeria, and Angola. *Social Science & Medicine, 132*, 215-224. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.10.058

Mazzucato, V., Dito, B. B., Grassi, M., & Vivet, J. (2017). Transnational parenting and the well-being of Angolan migrant parents in Europe. *Global Networks-a Journal of Transnational Affairs*, *17*(1), 89–110. https://doi.org/10.1111/GLOB.12132

Norori, N., Barrass, L., Redaniel, M. T., Lee, N. R., Howe, L. D., & Knipe, D. (2025). Assessing the impact of paternal emigration on children 'left-behind'-A cohort analysis. *Journal of migration and health*, *11*, 1-7. https://doi.org/10.1016/j.jmh.2025.100308

Parreñas, R. S. (2001). *Servants of globalization: Migration and domestic work* (2nd ed.). Stanford University Press.

Parreñas, R. S. (2008). Transnational fathering: Gendered conflicts, distant disciplining and emotional gaps. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, *34*(7), 1057-1072. https://doi.org/10.1080/13691830802230356

Peixoto, J., Candeias, P., Ferreira, B., Oliveira, I. T., Azevedo, J., Marques, J. C., Góis, P., Malheiros, J., Madeira, P. M., Schiltz, A., Ferro, A., & Santana, E. (2019). New emigration and portuguese society: recent patterns of exit and return. In C. Pereira, & J. Azevedo (Eds.), *New and old routes of portuguese emigration* (pp. 49-72). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-15134-8_3

Pires, R. P. (2019). Portuguese emigration today. In C. Pereira, & J. Azevedo (Eds.), *New and old routes of portuguese emigration* (pp. 29-48). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-15134-8_2

Pires, R. P., Pereira, C., Azevedo, J., Vidigal, I., & Veiga, C. M. (2020). A emigração portuguesa no século XXI. *Sociologia, Problemas e Práticas*, *94*, 9-38. https://doi.org/10.7458/SPP20209419573

Pires, R. P., Vidigal, I., Pereira, C., Azevedo, J., & Veiga, C. M. (2025). *Atlas da emigração portuguesa* (2nd ed.). Mundos Sociais.

Pleck, J. H. (2010). Paternal involvement: Revised conceptualization and theoretical linkages with child outcomes. In M. E. Lamb (Ed.), The role of the father in child development (5th ed., pp. 58-93). John Wiley & Sons Inc..

Poeze, M. (2019). Beyond breadwinning: Ghanaian transnational fathering in the Netherlands. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, *45*(16), 3065-3084. https://doi.org/10.1080/1369183X.2018.1547019

Rosales, M. V., Machado, V. P. (2019). Contemporary portuguese migration experiences in Brazil: Old routes, new trends. In C. Pereira, & J. Azevedo (Eds.), *New and old routes of portuguese emigration* (pp. 193-207). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-15134-8_10

Schoppe-Sullivan, S. J., Brown, G. L., Cannon, E. A., Mangelsdorf, S. C., & Sokolowski, M. S. (2008). Maternal gatekeeping, coparenting quality, and fathering behavior in families with infants. *Journal of Family Psychology*, *22*(3), 389-398. https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.3.389

Selçuk, O., Güzel, B., Erdoğan, Z., & Aydın Halisoğlu, T. (2026). Determinants of well-being in transnational families: A scoping review of the european context. *Društvena istraživanja*, *35*(1), 7-29. https://doi.org/10.5559/di.35.1.01

Trahan, M. H. (2018). Paternal self-efficacy and father involvement: A bi-directional relationship. *Psychology of Men & Masculinity, 19*(4), 624-634. https://doi.org/10.1037/men0000130

Van Egeren, L. A., & Hawkins, D. P. (2004). Coming to Terms With Coparenting: Implications of Definition and Measurement. *Journal of Adult Development, 11*(3), 165-178. https://doi.org/10.1023/B:JADE.0000035625.74672.0b

Vidigal, I., Pereira, C., Azevedo, J., Vilhena, S., & Pires, R. P. (2026). *Emigração portuguesa 2025: Relatório estatístico*. Observatório da Emigração e Rede Migra, CIES-Iscte. https://observatorioemigracao.pt/np4/10517.html

Willig, C. (2012). Perspectives on the epistemological bases for qualitative research. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 1. Foundations, planning, measures, and psychometrics* (pp. 5-21). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/13619-002

Zharkevich, I. (2019). Money and blood: Remittances as a substance of relatedness in transnational families in Nepal. American Anthropologist, *121*(4), 884-896. https://doi.org/10.1111/aman.13316

Apêndices

Apêndice A

Guião da Entrevista Semiestruturada

Entrevista Semiestruturada

Bom dia/Boa tarde! Começo por agradecer a sua disponibilidade em participar neste estudo. Tal como previamente teve conhecimento, através do Consentimento Informado, esta entrevista será gravada em áudio, cuja utilização se destina exclusivamente para o desenvolvimento da minha Dissertação, que pretende compreender o envolvimento paterno e as dinâmicas de coparentalidade, ou seja, a forma como os pais colaboram no cuidado e na educação dos filhos, em situação de emigração.

Antes de iniciarmos, gostaria de saber se tem alguma dúvida. Caso surja alguma questão ao longo da entrevista, pode interromper-me, caso sinta essa necessidade. Desta forma, podemos dar início à gravação?

Questões Sociodemográficas

- Idade
- Nacionalidade
- Distrito da residência de família
- Escolaridade
- Área/ setor profissional
- Número de filhos e respetiva idade e género

Contexto de Migração

- Há quanto tempo se encontra a trabalhar no estrangeiro? Em que país?
- Nos momentos em que está fora do país, quem assegura os cuidados dos seus filhos?
- Com que frequência consegue regressar a casa? Quanto tempo permanece em Portugal?

Tomada de Decisão

Quais foram os motivos que levaram a tomarem a decisão de um elemento do agregado familiar trabalhar fora do país? Nessa altura já tinham filhos?

Envolvimento Paterno

- Nos períodos de trabalho como comunica com a sua família? (Os contactos são diários? Existe um horário específico? Quais são os principais temas abordados?)
- Para além de conversar com o(s) seu(s) filho(s), costuma realizar alguma atividade em específico com eles à distância (como por exemplo, fazer os trabalhos de casa)?
- Como participa na educação dos seus filhos durante os períodos em que não está em casa? (Participa no estabelecimento de limites e regras?)

Coparentalidade

- Mesmo à distância, como é que decidem as regras básicas para o(s) vosso(s) filho(s) (rotinas, comportamentos)? Sente que as suas opiniões e decisões são valorizadas e implementadas mesmo quando se encontra no estrangeiro?
- Quais são as tarefas ou responsabilidades que sente serem exclusivamente suas, apesar de estar no estrangeiro?
- Considera que consegue apoiar a sua companheira à distância relativamente ao(s) seu(s) filho(s)?
- Pedia que identificasse as diferenças na vossa dinâmica enquanto pais, entre o período laboral e quando está em casa. Sente que é fácil integrar-se nas rotinas e decisões que a mãe assegura enquanto está fora?

Consequências

- Em que medida considera que a sua ausência afeta a sua família?

Perspetivas futuras e reintegração familiar

- Neste momento pondera o seu regresso definitivo a Portugal, se sim qual o principal motivo?
- Caso regresse, como imagina que seria a adaptação da sua família a esta nova realidade?

Apêndice B

Declaração de Consentimento Informado

U.PORTO
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO UNIVERSIDADE DO PORTO

Consentimento Informado

Eu, _____,

aceito participar na entrevista proposta pela estudante Débora Vieira, que se encontra a realizar um estudo no âmbito da Dissertação, do Mestrado em Psicologia, na área da Educação e Desenvolvimento Humano, na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Fui informado de que o estudo, sob orientação do Professor Doutor José Albino Lima, pretende compreender o envolvimento paterno e as dinâmicas de coparentalidade, ou seja, a forma como os pais colaboram no cuidado e na educação dos filhos, em situação de emigração.

A minha participação consiste na resposta a um conjunto de questões que serão gravadas em áudio para facilitar a transcrição das entrevistas. Os dados recolhidos serão utilizados exclusivamente para o estudo supracitado, e de forma a salvaguardar a confidencialidade e anonimato, será criado um código (exemplo: Pai 2) e utilizado no documento do estudo.

Por saber que a minha colaboração é voluntária, poderei a qualquer momento manifestar vontade de não participar na investigação, sem que essa decisão tenha alguma penalização.

Data: ____ de _____de 2026

Assinatura

_____

FPCEUP, Rua Alfredo Allen 4200-135 Porto Portugal – Tel. +351-226-079-700 Fax +351-226-079-725
www.fpce.up.pt

Apêndice C

Tabela de Análise Qualitativa

CATEGORIA	SUBCATEGORIA
1. Determinantes e contexto de decisão migratória (Esta categoria explora os fatores que estiveram na origem da emigração e o processo de decisão que conduziu à configuração familiar transnacional.)	**1.1 Motivações para trabalhar no estrangeiro** (Engloba as razões que levaram os pais a trabalhar fora do território nacional, englobando motivações de ordem financeira/económica, profissional e pessoal.)
	1.2 Tomada de decisão (Caracterização do processo decisório relativo ao pai trabalhar no estrangeiro. Explora se a deliberação ocorreu de forma individual ou partilhada (em casal/família), identificando a etapa do ciclo familiar, as circunstâncias que motivaram a separação geográfica da família, e a existência de retaguarda familiar de apoio, nos períodos de ausência do pai.)
2. Formas de interação parental (Engloba as diversas formas como os pais exercem a sua parentalidade e se relacionam com os filhos, presencialmente ou remotamente.)	**2.1 Supervisão, autoridade e disciplina** (Refere-se às práticas parentais de definição de regras, limites e monitorização do comportamento dos filhos, englobando a gestão do papel de autoridade, o uso de mecanismos digitais ou presenciais de controlo e as estratégias (e limitações) para impor a disciplina e mediar conflitos.)
	2.2 Sustento económico e bem-estar (Diz respeito ao papel do pai como provedor da estabilidade financeira e material da família, abrangendo a garantia do bem-estar, da proteção e do acesso a recursos essenciais ao desenvolvimento dos filhos, como saúde, educação e atividades extracurriculares.)
	2.3 Estimulação cognitiva e aprendizagens (Integra as estratégias do pai para incentivar e promover a aprendizagem, abrangendo o apoio ao estudo, a transmissão de conhecimentos e o investimento em oportunidades educativas.)
	2.4 Suporte socioafetivo

	(Retrata o papel do pai enquanto fonte de apoio emocional, afeto e orientação, traduzido na oferta de carinho, no fortalecimento dos laços afetivos e na disponibilidade para escutar e apoiar os filhos perante dúvidas, preocupações ou momentos de crise.)
	2.5 Acompanhamento, interesses e lazer (Esta subcategoria refere-se ao envolvimento ativo do pai na vida dos filhos, manifestado na partilha de atividades de lazer, desporto e rotinas diárias, no acompanhamento frequente do seu quotidiano, bem como no encorajamento à autonomia, autoconhecimento e preparação para os desafios futuros.
3. Relação coparental (Engloba o modo como os progenitores se relacionam enquanto pais, isto é, o grau de coordenação, apoio mútuo e organização que estabelecem entre si na criação e educação dos filhos.)	**3.1 Aliança e suporte coparental** (Grau em que os progenitores se apoiam, consultam e alinham mutuamente no exercício da parentalidade - partilha de opiniões, comunicação sobre os filhos, procura de consenso e cuidado em evitar conflito ou instabilidade.)
	3.2 Divisão funcional (Forma como as tarefas e responsabilidades parentais são repartidas, e como se reorganizam consoante a presença ou ausência da figura paterna.)
4. Vivência subjetiva da condição de emigrante (Compreende a experiência emocional e identitária do pai, enquanto trabalhador no estrangeiro, incluindo o impacto da distância no seu papel de pai.)	**4.1 Parentalidade à distância** (Refere-se ao modo como o pai constrói e dá sentido à sua identidade parental durante a separação física. Inclui também os custos emocionais e relacionais experienciados face à distância, a forma como vivem os regressos e partidas, as perceções e racionalizações sobre o impacto na relação pai-filho, os aspetos positivos do contacto remoto e as expressões dos filhos em relação à ausência da figura paterna.)
	4.2 Trabalhador no estrangeiro (Traduz as vivências de isolamento, desgaste emocional e constantes readaptações da rotina, motivadas pela mobilidade laboral e pela ausência física do contexto familiar.)
	4.3 Identidade transnacional

	(Reflete a redefinição e rejeição do estatuto tradicional de "emigrante", fundamentada na manutenção dos laços com o país de origem e na perceção de um estatuto profissional privilegiado.)
5. Perspetivas futuras e reintegração (Refere-se às perspetivas dos pais sobre o regresso a Portugal e a reintegração familiar, incluindo determinantes, condições necessárias e expectativas de adaptação.)	**5.1 Motivações para o regresso** (Razões que sustentam a decisão de regressar, adiar ou recusar o regresso a Portugal, nomeadamente condicionalismos profissionais, perceção de desajuste pessoal, cultural ou de oportunidades/condições de vida relativamente ao país de origem.)
	5.2 Condições para o regresso (Pré-requisitos que os pais estabelecem como necessários para viabilizar o regresso, tais como a estabilidade financeira, familiar e profissional.)
	5.3 Expectativa da reintegração familiar (Perceção de como será a adaptação à vida familiar após o regresso, podendo ser positiva ou negativa.)

FACULDADE DE **PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**