

# Confinamento aumentou burnout na maioria dos pais

**P** [publico.pt/2020/08/03/sociedade/noticia/confinamento-aumentou-burnout-maioria-pais-1926862](https://publico.pt/2020/08/03/sociedade/noticia/confinamento-aumentou-burnout-maioria-pais-1926862)

Alexandra Campos



Foto  
PAULO PIMENTA

Se para uns pais o confinamento e o isolamento social provocaram um aumento dos sintomas de *burnout* (síndrome de exaustão emocional), para outros esta fase foi encarada como uma oportunidade para aumentar a qualidade da sua relação com os filhos. São conclusões preliminares de um estudo realizado por investigadores das universidades de Coimbra e Porto que revelam que a pandemia em Portugal não teve o mesmo impacto na qualidade da parentalidade e das relações com os filhos, para todas as mães e pais.

A crise pandémica e o confinamento na habitação “não tiveram o mesmo impacto na qualidade da parentalidade e das relações com os filhos para todas as mães e pais”, lê-se numa nota enviada à imprensa pela Universidade de Coimbra. Para quase um terço das mães e um quinto dos pais inquiridos o confinamento e o isolamento social provocaram um aumento dos sintomas de *burnout* parental, com impacto negativo nos seus comportamentos em relação aos filhos, como “dar palmadas e dizer coisas aos filhos que depois se arrependem, e de desligamento - por exemplo, não dar atenção e prestar cuidados quando acham que o deviam fazer”. No sentido oposto, 27% das mães e 19% dos pais consideraram que esta fase até permitiu reduzir o *burnout* parental e melhorar a qualidade da relação com os filhos.

É neste sentido que apontam os primeiros resultados deste estudo realizado por uma equipa das universidades de Coimbra (UC) e do Porto (UP), no âmbito de um projecto internacional integrado num consórcio de 40 países que investiga esta temática. Em Portugal, a pesquisa contou com a participação de 488 pais e mães (a maioria mães, 81%), através de um questionário *online* aplicado durante o período de confinamento, entre 30 de Abril e 20 de Maio.

O *burnout* parental, explica Maria Filomena Gaspar, docente da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação e investigadora do Centro de Estudos Sociais (CES) da UC, citada na nota à imprensa, “é uma condição de saúde mental caracterizada por um estado de exaustão e um sentimento de saturação relacionados com o papel parental, com perda de prazer em estar com os filhos e distanciamento emocional destes, contrastando estes sentimentos e estados com os que existiam antes”. É desencadeado quando há um “desequilíbrio entre as “exigências” que se colocam ao exercício do papel parental e os “recursos” que coexistem para lidar com elas”.

A “polarização” evidenciada neste estudo - com “um pólo marcado por bem-estar emocional e aumento da qualidade das relações com os filhos, e outro pólo marcado por sofrimento psicológico e redução da qualidade da relação com os filhos” relacionada com um “maior risco de comportamentos de tipo violento e negligente” – está “associada a um conjunto de factores (não de causas) que se podem constituir, respectivamente, como protectores ou riscos”, afirma Maria Filomena Gaspar, que também é membro do Laboratório Colaborativo ProChild (entidade que também participou no trabalho), e que coordena este estudo em Portugal, juntamente com Anne Marie Fontaine, professora emérita da UP.

Como factores de risco para *burnout* parental sobressaem a idade (ser mais jovem), o maior número de anos de escolaridade, e residir numa grande cidade, tal como viver numa casa ou apartamento sem espaço exterior onde se possa brincar ou jogar com os filhos, ou ainda ter problemas de saúde mental. O impacto também é superior no caso de pais com mais filhos com menos de quatro anos de idade, que antes do confinamento estavam numa ama, creche ou jardim-de-infância, e no caso de pais com mais filhos com mais problemas de saúde física, mental, emocional ou comportamental.

A investigação faz parte de um estudo internacional, coordenado por investigadores da Universidade de Tilburg (Holanda), no âmbito de um consórcio de 40 países que investiga o *burnout* parental e que é liderado pela Universidade de Louvain (Bélgica).