

Estudo investigou burnout parental no confinamento

Pandemia Para alguns pais foi oportunidade para uma relação de qualidade com os filhos. Para a maioria, no entanto, o isolamento teve impacto negativo

Um estudo de investigadoras das universidades de Coimbra e do Porto indica 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».

Os primeiros resultados de um estudo realizado por uma equipa de investigadoras das universidades de Coimbra (UC) e do Porto (UP), no âmbito de um «projecto internacional integrado num consórcio de 40 países que investiga o burnout parental», revelam que «a crise pandémica e o confinamento em Portugal não tiveram o mesmo impacto na qualidade da parentalidade e das relações com os filhos para todas as mães e pais», afirma a UC num comunicado ontem divulgado.

A pesquisa em Portugal 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».

Para 19% dos pais e 31% das mães inquiridas «o confinamento à habitação e o isolamento social causaram um aumento dos sintomas de burnout parental, com impacto negativo nos seus comportamentos em relação aos filhos».

No sentido oposto, 27% das mães e 19% dos pais encararam esta fase como uma «oportunidade para aumentar a quali-



Docente Maria Filomena Gaspar coordena o estudo em Portugal.

dade da sua parentalidade e da relação com os filhos», acompanhada de redução do burnout relacionado com o exercício da parentalidade.

«Esta polarização, 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, associada a maior risco de comportamentos de tipo violento e negligente, encontra-se associada a um conjunto de factores (não de causas) que se podem constituir, respectivamente, como

protectores ou riscos», afirma Maria Filomena Gaspar.

Docente da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação e investigadora do Centro de Estudos Sociais (CES) da UC, e membro do Laboratório Colaborativo ProChild (entidade que também participou no trabalho), Maria Filomena Gaspar coordena o estudo em Portugal juntamente com Anne Marie Fontaine, professora emérita da UP.

O burnout parental, explica Maria Filomena Gaspar, «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».

Surge quando há um «desequilíbrio entre as “exigências” que se colocam ao exercício do papel parental e os “recursos” que coexistem para lidar com elas», acrescenta.

A pandemia de Covid-19, com «a circunscrição à habitação, o encerramento das creches, jardins-de-infância e escolas, o teletrabalho e isolamento social, veio colocar novos desafios a este equilíbrio», salienta.

O objectivo deste projecto, que na UC envolveu o CES, foi compreender se esta crise se constituiu apenas como um espaço de vulnerabilidade para a parentalidade (com aumento do risco de burnout parental), ou, pelo contrário, como um espaço em que os desafios e as adversidades foram transformados numa oportunidade de relações de maior qualidade com os filhos e de uma parentalidade mais positiva (com redução do burnout parental).

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

PAULO AMARAL