



Pais mais esgotados com a Covid

Um quinto dos pais e quase um terço das mães diz que confinamento em casa aumentou o 'burnout'

REDAÇÃO
redacao@destak.pt

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. A conclusão é de um estudo realizado por uma equipa de investigadoras das Universidades de Coimbra (UC) e do Porto (UP), no âmbito de um projeto internacional integrado num consórcio de 40 países que investiga o 'burnout' parental.

Dos 488 pais e mães que participaram no estudo (a maioria mães, 81%), através de um questionário online durante o período de confinamento (30 de abril a 20 de maio), 19% dos pais e 31% das mães afirmaram que o confinamento à habitação e o isolamento social causaram um aumento dos sintomas de esgotamento. Tal facto teve impacto negativo nos seus comportamentos em relação aos filhos, que levaram a mais práticas educativas negativas. É o caso de dar palmadas e dizer coisas aos filhos que depois os progenitores se arrependem. Outro comportamento referido é o 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 encararam esta fase como uma oportunidade para aumentar a qualidade da sua parentalidade e da relação com os filhos, acompanhada de redução do 'burnout' relacionado com o exercício da parentalidade.

Alguns dos fatores de risco para o agravamento desta condição são: ser mais jovem; ter mais anos de escolaridade; viver numa grande cidade ou numa casa ou apartamento sem espaço exterior onde se possa brincar ou jogar com os filhos; ter problemas de saúde mental, no presente ou no passado; ter mais filhos a viver em casa ou com menos de 4 anos de idade, que antes do confinamento estavam numa ama, creche ou jardim-de-infância; ter mais filhos que requerem mais atenção ou com mais problemas de saúde física, mental, emocional ou comportamental.

Viver numa grande cidade ou numa casa sem espaço exterior podem agravar esta condição