

# Países ocidentais são os mais afetados pelo 'burnout' parental

[jn.pt/nacional/paises-ocidentais-sao-os-mais-afetados-pelo-burnout-parental-13560149.html](https://jn.pt/nacional/paises-ocidentais-sao-os-mais-afetados-pelo-burnout-parental-13560149.html)

12 de abril de 2021



Estudo já publicado no jornal científico *Affective Science*  
Foto: Arquivo / Global Imagens

**Os países ocidentais, sobretudo os mais ricos e nos quais há uma cultura mais individualista, são os mais afetados pelo 'burnout' parental, concluiu um estudo internacional pioneiro que envolveu mais de cem cientistas de 42 países, incluindo Portugal.**

"O grande foco desta investigação internacional pioneira foi perceber se a incidência do 'burnout' parental depende do contexto cultural do país em que se desenvolve, refletindo a preocupação da comunidade científica com o 'burnout' induzido pelo 'stress' associado ao cuidado de crianças e adolescentes -- 'burnout' parental -- uma condição que traz sérias consequências quer para os adultos cuidadores, quer para as crianças", afirma a Universidade de Coimbra (UC), numa nota hoje divulgada.

Liderado pelas investigadoras Isabelle Roskam e Moïra Mikolajczak, da Universidade Católica de Louvain, na Bélgica, em Portugal o estudo é coordenado por Anne Marie Fontaine, professora da Universidade do Porto, e Maria Filomena Gaspar, docente da UC e investigadora do Centro de Estudos Sociais.

Os resultados do estudo, já publicado no jornal científico *Affective Science*, evidenciam que a cultura, "mais do que fatores socioeconómicos", tem um papel crucial na incidência do 'burnout' de pais e mães.

As conclusões da investigação -- explicita a UC -- não deixam margem para dúvidas: "Nos países ocidentais mais ricos e onde há uma cultura mais individualista, as famílias em média têm menos filhos e são mais afetadas pelo fenómeno".

Nos países individualistas, há o culto à performance e ao perfeccionismo

Isto significa que os valores individualistas nos países do Ocidente podem submeter cuidadores a níveis mais elevados de 'stress'. Esta descoberta leva a "repensar a máxima do 'cada um por si', que se espalha pelo mundo", sustenta Isabelle Roskam.

"Nos países individualistas, há o culto à performance e ao perfeccionismo" e isso, nota Anne Marie Fontaine, "tem sido estendido também ao exercício do papel parental".

"A parentalidade nesses países pode ser uma atividade muito solitária, diferentemente do que ocorre em culturas mais coletivistas, como é o caso dos países de África, em que há um envolvimento maior de toda a comunidade na educação das crianças", sublinha Maria Filomena Gaspar.

Além disso, acrescenta, "o individualismo tem-se agravado pela atual situação pandémica, em que as famílias nucleares encontram-se mais isoladas das suas redes de apoio habituais".

Considerando a atual crise de saúde, a equipa portuguesa também desenvolveu um estudo em que foi possível verificar um aumento da exaustão parental durante as medidas restritivas de confinamento.

"Comparando-se os níveis de 'stress' percecionados por pais e mães nos períodos anteriores e durante a pandemia, verificou-se um aumento para ambos os cuidadores. No entanto, é interessante ressaltar que este aumento da exaustão foi mais acentuado nos pais do que nas mães", afirma, citada pela UC, Joyce Aguiar, uma das autoras do estudo.

"Sabendo que Portugal é um país onde as mulheres são as principais responsáveis pelos cuidados com as crianças, esta maior propensão dos homens ao 'burnout' parental deve-se não ao volume de tarefas parentais que de facto eles tenham assumido durante a pandemia, mas à ausência de recursos emocionais para lidar com as pressões de cuidar dos filhos nas atuais e desafiantes condições -- em confinamento, sem apoio da família extensa, com o ensino à distância e o teletrabalho, por exemplo", esclarece.

De realçar, porém, que "houve também pais e mães em Portugal que viveram o confinamento como uma oportunidade de redução do 'burnout' parental com, respetivamente, 18,7% dos homens e 26,6% mulheres a relatarem essa melhoria", acrescenta Maria Filomena Gaspar.

"É fundamental que psicólogos clínicos e demais profissionais de saúde conheçam o 'burnout' parental para que possam reconhecer os seus sintomas, quando eventualmente se depararem com pais e mães nesta condição, que facilmente pode ser confundida com depressão. Para auxiliar no diagnóstico, fizemos uma adaptação ao português do Parental Burnout Assessment, publicada no New Directions for Child and Adolescent Development", finaliza Marisa Matias, membro da equipa e que trabalhou em conjunto com investigadoras do Brasil, de modo a garantir que o instrumento fosse adaptado tanto ao português europeu quanto brasileiro.