

**FAMÍLIA** Investigação internacional conclui que a parentalidade é mais fácil em sociedades coletivistas, como a portuguesa, e mais difícil em sociedades individualistas, como a belga ou a canadiana



Cerca de 25% dos pais portugueses dizem que o confinamento ajudou a melhorar a parentalidade

# Pais portugueses superaram exaustão

ANA MARIA RIBEIRO

O chamado 'burnout' parental (exaustão dos pais) aumentou durante o confinamento, mas Portugal é dos países onde a situação é melhor, garante um estudo internacional ontem divulgado que envolveu mais de uma centena de cientistas de 42 países.

A investigação – que no nosso país foi coordenada por Anne Marie Fontaine, professora da Universidade do Porto, e Maria Filomena Gaspar, professora da Universidade de Coimbra e investigadora do Centro de Estudos Sociais – revela que antes da pandemia a percentagem de

pais portugueses em exaustão era de 2%, subindo para 5% no confinamento. Pelo contrário, em países mais ricos, como o Canadá ou a Bélgica, os níveis de exaustão parental rondam os

## ANTES DO CONFINAMENTO, A EXAUSTÃO PARENTAL PORTUGUESA ERA DE 2%

7 e os 8%. Para Maria Filomena Gaspar a explicação prende-se com o nível de individualismo das sociedades. “A parentalidade é mais fácil para quem vive em sociedades coletivistas. Em Portugal, podemos recorrer a suportes informais, como pais e

irmãos. Sentimo-nos à vontade para ligar a um amigo a pedir ajuda”, realça a investigadora. “Nas culturas mais individualistas é esperado que os pais façam tudo sozinhos. Até porque há muitos apoios formais à parentalidade: creches gratuitas; conciliação do trabalho com a vida familiar; horários de trabalho reduzidos. Uma sociedade dessas espera que os pais sejam autossuficientes”, garante.

Entre nós, o problema agravou-se com o isolamento. “Estávamos habituados a recorrer aos outros e, de repente, ficámos muito tempo sem suporte”, explica a professora. “Isso

aumentou os níveis de exaustão, sobretudo entre as mulheres com mais alta escolaridade, que tiveram maior dificuldade em conciliar o trabalho com a parentalidade”.

## 25% DOS PORTUGUESES SENTIU MENOS CANSAÇO COM O RECOLHIMENTO

Apesar de tudo, 25% dos portugueses reporta ter sentido diminuição do sentimento de exaustão. “Deixaram de ter de ir levar e buscar os meninos à escola, partilharam tarefas domésticas e fizeram projetos em família”, adianta a especialista. ●