

# Burnout parental: desigualdade agravou-se em prejuízo das mães

O esgotamento de mães e pais duplicou de 2018 para 2020, concluiu um estudo sobre *burnout* parental de investigadoras da Universidade de Coimbra. Os homens sentiram mais os efeitos, mas a maior sobrecarga é delas

Rute Coelho

rute.coolho@novo.lapanews.pt

**E**m Portugal, a pandemia da covid-19 trouxe um fenómeno transversal a outros países: o aumento exponencial do *burnout* parental, espécie de esgotamento emocional e físico dos pais, confinados e em teletrabalho com as crianças em casa. Numa amostra de 995 pais portugueses inquiridos, um estudo académico revelou que “a incidência de *burnout* mais do que duplicou, passando de 2% em 2018 para 4,6% em 2020”, explicou ao NOVO uma das autoras, Joyce Aguiar, do Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, que assina o estudo em conjunto com as investigadoras Maria Filomena Gaspar e Marisa Matias.

O estudo faz parte de um projecto internacional integrado num consórcio de 42 países que quiseram avaliar o fenómeno [ver texto secundário].

Os efeitos desse “desequilíbrio crónico” foram “bastante mais acentuados” para os pais do que para as mães na comparação entre 2018 e 2020. Mas desengane-se quem pensa que o facto de os homens terem sido confrontados com o trabalho em casa, a parentalidade e o trabalho doméstico pode ter levado a uma mudança de paradigma. “Não acho que seja realista pensar que sairemos da

pandemia com um novo paradigma masculino, de maior equidade na divisão das tarefas domésticas e de cuidado com os filhos. Pelo contrário, os estudos que têm saído recentemente sobre dados recolhidos durante a pandemia mostram que as desigualdades de género se acentuaram e que a sobrecarga com as tarefas domésticas e parentais se agravou para as mulheres e mães”, sublinha a investigadora Joyce Aguiar.

Os dados foram recolhidos no ano passado durante o período que coincidiu com o chamado primeiro confinamento em Portugal, entre 30 de Abril e 20 de Maio de 2020. “Nós fizemos duas comparações: a primeira foi temporal, já que havíamos recolhido estes dados num momento anterior à pandemia (em 2018), e a segunda, de género, comparando-se mães e pais”, explica.

As investigadoras tentaram perceber as razões para o *stress* parental ser maior nos homens. “Primeiro, é provável que, até ao momento do primeiro confinamento, muitos pais não tivessem sido confrontados com a necessidade de ser pai a tempo inteiro, uma vez que habitualmente contam com o apoio de uma figura feminina (a companheira, a mãe da criança ou a avó) para assumir esse cuidado principal. Em segundo lugar, poderão possuir um menor repertório de estratégias para lidar com o conflito traba-



**As desigualdades de género acentuaram-se durante a pandemia e a sobrecarga agravou-se para as mulheres e mães**

lho/família, já que, mais uma vez, são as mulheres e mães que mais se deparam com este tipo de situações. Efectivamente, os estudos em Portugal sobre este tema mostram que são as mulheres – mesmo que trabalhadoras a tempo inteiro – que mais assumem o desafio de conciliar trabalho e vida pessoal, sendo também elas quem mais sofre as consequências na sua carreira profissional.”

**Mais a hormona do stress**

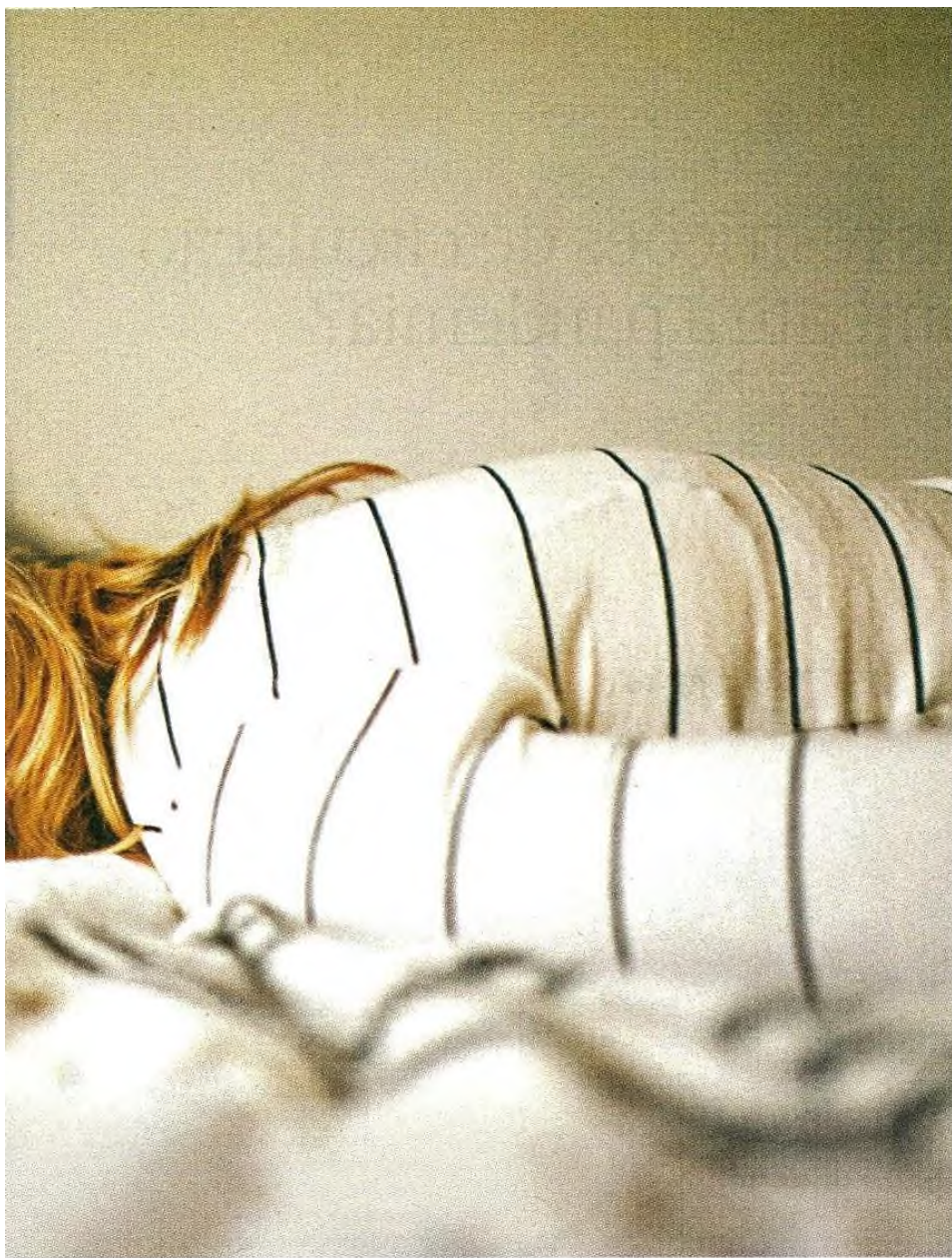
As consequências do *burnout* parental são bastante sérias, conduzindo a um sofrimento significativo, quer para o pai ou mãe nesta situação, quer para as crianças, quer ao nível da relação conjugal. Segundo referiu Joyce Aguiar, “a evidência clínica tem demonstrado que um pai ou mãe em *burnout* apresenta até duas vezes mais a chamada hormona do *stress*,

o cortisol. E as consequências disto são múltiplas, como maior irritabilidade, culpa e vergonha, mas também maior propensão para o abuso de substâncias e para a ideação suicida. E todas estas alterações repercutem, claro, na qualidade do vínculo com o/a companheiro/a e, em maior grau, com a criança, que seria a ‘fonte’ do *stress*.”

As investigadoras lembram que há estudos que mostram as associações entre o *burnout* parental e os comportamentos de negligência e de violência (verbal e física) para com as crianças. “Há, portanto, uma necessidade urgente de medidas para prevenir e tratar o *burnout* parental”, sublinha Joyce Aguiar.

O fenómeno tem quatro dimensões, explica a investigadora. A primeira é a exaustão, que é a “sensação avassaladora de sobre-





## Países ocidentais são os mais afectados pelo fenómeno

■ Um total de 12 364 mães e 5045 pais de 42 países participaram no estudo internacional que envolveu mais de uma centena de cientistas. Resultado: é nos países ocidentais, mais ricos e individualistas, que o *burnout* parental é maior. “Uma das principais conclusões do estudo é a de que, mais do que factores socioeconómicos, são os valores culturais que parecem estar associados a uma maior prevalência de *burnout* parental nos países. Nomeadamente em culturas mais individualistas (como é o caso dos Estados Unidos, por exemplo), há uma maior taxa de pais e mães em *burnout* do que em culturas mais colectivistas, como é o caso de alguns dos países de África”, nota a investigadora Joyce Aguiar. “No ano passado, o consórcio reuniu-se novamente para uma segunda recolha de dados, para verificarmos se, com a pandemia, a incidência de *burnout* havia sido alterada. O estudo será publicado brevemente, mas posso adiantar que, enquanto houve um aumento do *burnout* em alguns países (como o caso de Portugal, que passou dos 2% para os 4,6%), noutros verificou-se uma diminuição, o que indica que as alterações nas dinâmicas familiares devido à situação da pandemia não podem ser vistas unicamente como negativas”, sublinhou. “Entre os países em que foi observado um maior aumento do *burnout* está o Burundi, na África.

Uma das explicações que se tem discutido é o facto de, neste país, haver uma cultura marcadamente colectivista na educação das crianças, por isso poderá ter sido particularmente mais difícil para famílias dessa sociedade estarem afastadas da comunidade e da família extensa durante este período de pandemia”, observou. Nos países ocidentais, Bélgica, Canadá e Estados Unidos foram alguns dos que apresentaram maior índice de *burnout* parental.

As consequências do *burnout* parental são múltiplas, como maior irritabilidade, culpa e vergonha, mas também maior propensão para o abuso de substâncias e ideias suicidas. Há que prevenir e tratar

carga e desgaste físico e mental, relacionada com o papel parental”. Traduz-se no exemplo clássico de a pessoa acordar pela manhã e já se sentir profundamente cansada.

A segunda dimensão é o distanciamento emocional, em que não se consegue dar resposta às necessidades emocionais da criança; as interações entre pai ou mãe e filho/a limitam-se, por isso, a questões funcionais e instrumentais (como vestir, alimentar, levar à escola, etc.), segundo as investigadoras.

A terceira implica uma sensação acentuada de contraste entre o pai ou a mãe que a pessoa outrora foi (ou que idealizava ser) e aquele/a que se tornou, o que gera sentimentos de culpa, vergonha e sofrimento. Finalmente, a última dimensão do *burnout* é a saturação, quan-

do o desempenho do papel parental se torna um peso, um fardo, e a pessoa deixa de sentir prazer e alegria em ser pai ou mãe. E foi na análise da saturação que veio uma das maiores surpresas deste trabalho académico: “No nosso estudo, observamos um aumento de todos esses indicadores, excepto da saturação, em que até houve uma redução.”

Para Joyce Aguiar, foi um resultado bastante interessante e que muitos pais e mães já devem ter sentido ao final do dia: “É possível sentir-se feliz e realizado no desempenho do papel parental, mesmo com todo o cansaço que isso implica.” E se a pandemia e o confinamento “podem ter sido vividos como pesadelo por alguns, terão também sido percebidos como uma grata oportunidade de estar mais tempo em família, por outros”.