

Burnout parental: desigualdade agravou-se em prejuízo das mães durante a pandemia

onovo.pt/pais/burnout-parental-desigualdade-agravou-se-em-prejuizo-das-maes-durante-a-pandemia-AB704112

Rute Coelho-

Em 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.

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 trabalho/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 uma “sensação avassaladora de sobrecarga 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, quando 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”.

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.

Artigo originalmente publicado na edição impressa do NOVO nas bancas a 9 de Julho de 2021.