



DESAFIOS DA PARENTALIDADE: Cuidar para melhor educar

INSTITUTO DE APOIO À CRIANÇA
CONHECIMENTO E FORMAÇÃO

ÍNDICE

1. Introdução	5
2. <i>Burnout</i> Parental: O que é?	6
3. <i>Burnout</i> Parental: Como identificar?	8
4. <i>Burnout</i> Parental: Fatores de risco e de proteção	12
4.1. Fatores de risco individuais	12
4.2. Fatores de risco relacionados com a criança	13
4.3. Fatores de risco familiares	14
4.4. Fatores de risco sociais ou culturais	15
4.5. Fatores de proteção	16
5. <i>Burnout</i> Parental: Impactos na parentalidade e na família	17
6. <i>Burnout</i> Parental: Os desafios da parentalidade em cada fase de desenvolvimento	20
6.1. Bebés (até aos 18 meses)	20
6.2. Crianças pequenas (dos 18 meses aos 3 anos)	21
6.3. Idade pré-escolar (entre os 4 e os 5 anos)	21
6.4. Idade escolar (entre os 6 e os 12 anos)	22
6.5. Adolescência (a partir dos 12 anos)	23
7. Autocuidado Parental: Como prevenir o <i>Burnout</i>	24
7.1. Autocuidado Parental: O que é e porque é importante?	24
7.2. Autocuidado Parental: Que estratégias?	24
Anexos	33
Anexo I - Desafios da Parentalidade: Check-up de <i>Burnout</i> Parental	33
Anexo II - Bingo do Autocuidado	35
Outros Recursos	36
Notas de texto	37
Referências	38

Outras publicações no âmbito da Parentalidade:



Salvaterra, F., Amaral, R., & Chora, M. (2022).
Vinculação e parentalidade. Instituto de Apoio à Criança.



Salvaterra, F., Chora, M., & Amaral, R. (2023).
Desafios da parentalidade: Bater não é educar!
Instituto de Apoio à Criança.





1. INTRODUÇÃO

UMA DAS PRINCIPAIS FINALIDADES DA FAMÍLIA É O EXERCÍCIO DA PARENTALIDADE. CRIAR E EDUCAR UMA CRIANÇA É UM DOS MAIS IMPORTANTES, SENÃO O MAIS IMPORTANTE DESAFIO DA VIDA DE UM ADULTO.

O desenvolvimento de uma criança deve processar-se no âmbito de uma relação parental de qualidade, que lhe é absolutamente necessária para poder crescer de forma equilibrada e saudável; essa relação deve incluir a prestação de cuidados maternos, bem como certos comportamentos de ordem afetiva e emocional e a presença de uma figura de vinculação.

O desenvolvimento de uma relação de vinculação com o prestador de cuidados na infância é considerado um fenómeno normativo. Quase todas as crianças desenvolvem um vínculo com o seu prestador de cuidados, usando-o como fonte de conforto e de segurança face aos perigos e ameaças do meio ambiente. No entanto, a natureza desse vínculo e a eficácia com que o prestador de cuidados é usado face a essas situações de perigo diferem de diáde para diáde, consoante a qualidade da relação de vinculação estabelecida, que, por sua vez, depende da qualidade dos cuidados prestados.

Para a criança se desenvolver de uma forma segura, é crucial que receba um

investimento afetivo privilegiado, num ambiente rico em estímulos, onde as suas necessidades de amor, segurança, elogio e reconhecimento das suas competências sejam satisfeitas. Quando os pais reconhecem estas necessidades, são sensíveis e responsivos, a criança desenvolve uma vinculação segura. Esta capacidade de sensibilidade e responsividade é a característica primordial de um bom exercício da parentalidade.

No entanto, a realidade da parentalidade é frequentemente distorcida por concepções idealizadas. Os pais são constantemente confrontados com a imagem do “bom” pai ou da “boa” mãe: aquele ou aquela que sabe sempre o que fazer, que tem tudo sob controlo, que é exímio na educação e, acima de tudo, que não comete erros. Estas ideias, que persistem na sociedade, colocam uma pressão irrealista e esmagadora sobre os pais.

Educar uma criança *“é um trabalho longo e difícil, as recompensas nem sempre são imediatamente óbvias, o trabalho é subvalorizado e os pais são tão humanos e quase tão vulneráveis como os seus filhos”* (Spock & Needlman, 2018, p. 5). As tarefas diárias – desde o apoio nos trabalhos de casa, o cumprimento de horários ou a gestão de múltiplas atividades extracurriculares – somam-se aos episódios de stress pontuais, como conflitos entre irmãos ou doenças agudas. A estes desafios juntam-se, ainda, as situações de stress crónicas, como dificuldades de aprendizagem ou a turbulência da adolescência. Todos estes são desafios que os pais enfrentam e, se não dispuserem das ferramentas e competências adequadas para os gerir, podem levar a dificuldades acrescidas (Mikolajczak et al., 2020).

Se a parentalidade é, por si só, exigente e complexa, a permanência destas concepções irrealistas sobre o “pai perfeito” ou a “mãe perfeita” adiciona uma pressão imensa e, por vezes, insuportável. Esta pressão pode culminar em situações de crise, como é o caso do *burnout* parental. A lacuna entre a expectativa e a realidade do que é ser pai ou mãe, aliada à falta de reconhecimento das próprias vulnerabilidades, é um terreno fértil para a exaustão.

2. BURNOUT PARENTAL: O QUE É?

O *burnout* parental é uma resposta ao stress crónico e excessivo que se traduz num **estado de exaustão intenso** relacionado com o papel parental, no qual o cuidador se **afasta emocionalmente dos filhos, duvida da sua capacidade de ser um bom pai ou uma boa mãe e perde o prazer de estar na companhia das crianças**, ocorrendo, quando existe, um **desequilíbrio entre o stress percebido e os recursos de que os pais dispõem** (Mikolajczak et al., 2019, 2021).

Os pais que sofrem de *burnout* parental envolvem-se e investem cada vez menos na relação com os filhos, sendo as suas interações limitadas a aspetos funcionais e instrumentais, em detrimento da relação de afeto e da resposta às necessidades emocionais das crianças (Mikolajczak et al., 2019). Evidenciam, também, sentimentos de não serem capazes de lidar com os problemas de forma adequada ou eficaz e, por vezes, o mero pensamento de ter de “ser” pai ou mãe e de cumprir com as obrigações ou tarefas diárias é demasiado avassalador (Mikolajczak et al., 2018).

É neste momento que os pais entram em “modo de sobrevivência” e começam a agir em “piloto automático”, cingindo-se às necessidades e rotinas básicas (Roskam et al., 2018).

Esta não é condição rara e afeta muitas pessoas em todo o mundo. Em Portugal, estima-se que entre 2% a 3% dos pais se encontrem em *burnout* parental (figura 1).

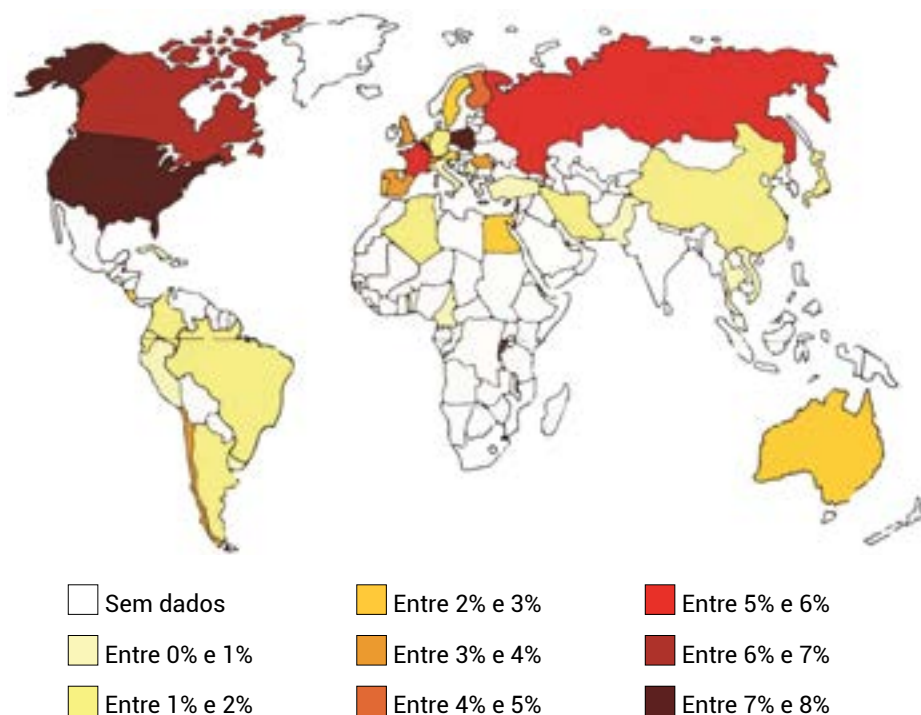


Figura 1. Prevalência do *burnout* parental em diversos países (Roskam et al., 2021).

3. BURNOUT PARENTAL: COMO IDENTIFICAR?

O *burnout* parental pode manifestar-se de várias formas, com maior ou menor intensidade, e nem todos os pais o sentem do mesmo modo.

Podemos agrupar os sinais e sintomas em emocionais, cognitivos, físicos, comportamentais e motivacionais.

EMOCIONAL



SINAIS/SINTOMAS

- Humor depressivo;
- Humor instável;
- Medo generalizado;
- Tensão na relação com o outro;
- Exaustão emocional;
- Controlo emocional reduzido;
- Ansiedade;
- Irritabilidade.

*"[...] é como se sofresse de um cansaço gigante que se acompanha de uma espécie de nervosismo constante. Às vezes sinto-me como se todos os meus nervos estivessem agitados, como se estivesse tudo de pernas para o ar dentro de mim [...]"*¹

COGNITIVO



SINAIS/SINTOMAS

- Sentimentos de desespero e impotência;
- Sensação de estar preso ou encurralado na situação atual;
- Sentimentos de culpa excessivos ou inapropriados;
- Perda de esperança e significado na vida diária;
- Sentimentos de fracasso e inutilidade;
- Pensamentos recorrentes sobre a morte, ideação suicida ou tentativa de suicídio;
- Medo de estar a "enlouquecer";
- Baixa autoestima;
- Dificuldades de concentração, memória e no desempenho de tarefas complexas.

*"Aconteceu-me pensar que me queria matar. Teria sido uma forma de escapar, de não ter de tomar mais decisões, de não ter de gerir mais nada."*¹

FÍSICO



SINAIS/SINTOMAS

- Fadiga crónica;
- Tiques nervosos;
- Palpitações;
- Maior suscetibilidade a infeções;
- Tonturas e dores de cabeça;
- Náuseas e perturbações gastrointestinais;
- Episódios de sintomas semelhantes a gripe ou constipação;
- Agitação generalizada;
- Aumento ou diminuição de apetite;
- Tensão e dores musculares;
- Alterações na sexualidade (redução ou aumento da libido);
- Perturbações de sono (insónias e pesadelos).

"[...] dores no pescoço, zumbidos, dores de cabeça... [...] também tinha tonturas e sentia-me mal como se tivesse gripe, tudo girava à minha volta e dava-me tonturas" ¹

COMPORTAMENTAL



SINAIS/SINTOMAS

- Abandono de atividades prazerosas;
- Elevado consumo de substâncias aditivas (e.g., café, tabaco, substâncias ilícitas);
- Reclamar compulsivamente;
- Procrastinação;
- Alterações no comportamento alimentar;
- Comportamentos de alto risco;
- Impulsividade;
- Maior probabilidade de acidentes;
- Hiperatividade.

"Não era possível parar a rotina, nem aprender a mudar... Não me permitia aprender outras formas de fazer as coisas, mudar qualquer hábito que não fosse bom. Preferia continuar a correr depressa e a manter os meus hábitos do que parar e pensar." ¹

MOTIVACIONAL



SINAIS/SINTOMAS

- Desmoralização;
- Perda de entusiasmo;
- Desilusão;
- Perda de interesse e prazer na relação com os filhos;
- Aborrecimento;
- Perda do idealismo e motivação;
- Resignação;
- Incapacidade de ver aspetos positivos no papel parental.

“Para mim, a maior dificuldade do burnout foi olhar para quem eu me tinha tornado... um vegetal, uma pessoa sem espírito, sem nada...”¹

Fontes: Edú-Valsania e colaboradores (2022); Hubert e Aujoulat (2018); Kakiashvili e colaboradores (2013); Patty e colaboradores (2024).

É muito importante estar alerta e atento a estes sintomas, mesmo que numa fase inicial, já que alguns dos mesmos podem, simultaneamente, tornar-se uma consequência do *burnout*. Por exemplo, o stress relacionado com determinadas situações ou dificuldades que os pais sentem pode levar à diminuição da quantidade e da qualidade do sono. Ao mesmo tempo, a dificuldade em dormir pode levar à diminuição de recursos dos pais para lidar com os desafios com que se deparam (Mikolajczak et al., 2018).

Também devemos ter em atenção que estes sintomas podem ser experienciados por todos os pais, em diversos momentos do exercício da parentalidade, sem que estejam em *burnout*. **Aquilo que diferencia o *burnout* parental de um episódio mais desafiante ou momento de maior exigência é a quantidade de sintomas experienciados, a sua frequência e a sua intensidade** (Mikolajczak & Roskam, 2020).



POR EXEMPLO...

... **é normal** que os pais se sintam fisicamente exaustos e emocionalmente esgotados quando o seu bebé chora frequentemente, de forma intensa e dorme pouco. Os pais podem sentir-se frustrados e, até, tristes e pode haver algumas discussões por cansaço. No entanto, ainda conseguem encontrar alegria nos momentos com o bebé, pedir e aceitar ajuda e acreditam que é uma fase que vai passar.

... **é preocupante** que os pais estejam permanentemente irritados, ressentidos e sem paciência para o bebé ou para o parceiro. Há uma distância emocional crescente em relação ao bebé, bem como uma diminuição nos cuidados e atenção às necessidades, por exemplo, deixando-o chorar no berço para aprender a “acalmar-se” sozinho. Ao mesmo tempo, sentem-se culpados porque não sabem o que fazer com o filho e acham que não são capazes de cuidar de uma criança.

... **é normal** que os pais se sintam mais cansados, estejam mais irritáveis e tenham perda de apetite, numa altura em que o seu filho que é atleta tenha horários mais exigentes e necessite de maior acompanhamento dos pais, período durante o qual é necessário que a família se reorganize e altere algumas das suas rotinas.

... **é preocupante** que os pais se sintam cansados, estejam mais irritáveis e tenham perda de apetite, durante semanas consecutivas, sem que tenha ocorrido algum incidente ou alteração familiar, ou quando a mesma já foi resolvida.

... **é normal** que os pais, após uma discussão com o filho, se sintam frustrados, aborrecidos e, mesmo com dificuldades em se concentrar noutras tarefas ou no seu trabalho, durante um ou dois dias, até a situação se resolver e dependendo da gravidade do tema.

... **é preocupante** que os pais apresentem alguma resistência e tensão na relação com os filhos e com o cônjuge, sentindo-se constantemente frustrados, aborrecidos e com dificuldade em se concentrar, quando a situação que despoletou a discussão ficou resolvida.

Há, ainda, que ter em atenção que muitos pais podem apresentar os referidos sintomas, sem que nada tenha que ver com a parentalidade, podendo sofrer de outros problemas de saúde mental ou física. É, por isso, fundamental a consulta de um psicólogo ou de outro especialista para poder despistar possíveis causas para o seu mal-estar e intervir no mesmo adequadamente.

4. **BURNOUT PARENTAL: FATORES DE RISCO E DE PROTEÇÃO**

Várias circunstâncias podem causar *burnout* parental e na sua origem podem estar fatores de risco individuais (específicos do pai, da mãe ou do cuidador), relacionados com a criança, com a família e com a sociedade ou a cultura em que estão inseridos.

A personalidade é também um fator a ter em conta. É fundamental entender que a personalidade não determina sozinha o *burnout* parental. Ela interage com fatores contextuais, como o apoio social, as exigências financeiras, a idade e as necessidades dos filhos, e a qualidade do relacionamento conjugal. No entanto, reconhecer como certos traços de personalidade podem influenciar a forma como os pais percebem e respondem aos desafios da parentalidade é crucial para desenvolver estratégias de prevenção e intervenção mais eficazes.

4.1. **FATORES DE RISCO INDIVIDUAIS**

Algumas características dos pais podem potenciar e aumentar o risco de sofrer *burnout* parental (Bornstein, 2020; Mikolajczak et al., 2019, 2021; Piotrowski et al., 2023), nomeadamente:

- **Idade**, especificamente, pais mais jovens ou de “primeira viagem”, por terem menos experiência e estarem mais sujeitos à pressão externa;
- Ter menor **capacidade de regulação emocional e de gestão do stress**, o que implica que, em momentos de maior tensão ou pressão, os pais não sejam capazes de lidar com os mesmos e tenham dificuldade em desempenhar as suas tarefas, causando sentimentos de frustração e ineficácia;
- Ter **traços de personalidade** como o neuroticismo (i.e., instabilidade emocional; tendência ou disposição para experimentar estados emocionais negativos com mais frequência e intensidade; Widiger, 2009) ou o perfeccionismo. Neste caso, pais com tendências perfeccionistas podem beneficiar se aprenderem a aceitar o “suficientemente bom” e a delegar tarefas;

- Ter necessidade de **controlar** aquilo que o rodeia;
- Ter um **estilo de vinculação inseguro**² torna os pais mais suscetíveis de experimentar um aumento das emoções e interações negativas na relação com os filhos;
- Ter **práticas parentais** inconsistentes ou pouco eficazes;
- Estar **dedicado exclusivamente à parentalidade**, em detrimento de outras esferas da vida pessoal e profissional;
- **Sobrecarga de responsabilidades** e o desafio de conciliar as exigências da carreira com as tarefas e cuidados parentais, diminuem drasticamente o tempo e a energia disponível para a família e o autocuidado;
- Ser do **sexo feminino**. Ainda que, atualmente, os homens participem mais na educação dos filhos e na gestão do lar, tradicionalmente, é sobre a mãe que recaem as tarefas de cuidador, especialmente, nos primeiros anos de vida, por exemplo, enquanto amamenta;
- Ter **níveis de estudos mais baixos**, pode ter impacto nos conhecimentos dos pais e no seu acesso a recursos;
- Ter **crenças irrealistas** sobre a parentalidade e o desenvolvimento da criança, o que afeta o esforço, o tempo e a energia dedicados ao papel parental e formam a base sobre a qual os pais interpretam os comportamentos dos filhos.

4.2. FATORES DE RISCO RELACIONADOS COM A CRIANÇA

A **idade da criança** é um fator a ter em atenção, já que crianças até à idade escolar exigem mais cuidados e atenção, devido ao seu menor grau de autonomia (Bornstein, 2020; Piotrowski et al., 2023).

Por outro lado, a parentalidade é, igualmente, afetada pelo **temperamento da criança**. Pais de crianças mais difíceis de acalmar, agitadas ou com dificuldades de regulação emocional (i.e., que fazem mais “birras”) terão maior tendência a sentir-se menos eficazes no seu papel, menos pacientes e menos satisfeitos com a relação, o que pode conduzir a uma maior sobrecarga emocional e física e, posteriormente, ao *burnout* (Lang & Diener, 2020; Mikolajczak et al., 2021).

Sabe-se, também, que uma criança com **doença crónica, incapacidade, defici-**

ência ou necessidades educativas especiais implica a prestação de cuidados mais complexos e acrescidos, o que poderá levar a uma maior sobrecarga dos pais (Abramson, 2021; Mikolajczak et al., 2019). Mesmo as situações de doença aguda, mas que possam ter um tempo de recuperação prolongado, poderão despoletar *burnout* parental, caso os pais não tenham o suporte adequado.

4.3. FATORES DE RISCO FAMILIARES

Relativamente ao contexto familiar, estes são alguns dos fatores que podem contribuir para o *burnout* (Abramson, 2021; Bornstein, 2020; Mikolajczak et al., 2019, 2021; Vigouroux & Scola, 2018):

- **Família monoparental**, o que significa que todas as responsabilidades e tarefas diárias recaem apenas num progenitor;
- **Maior número de filhos**, o que implica um maior investimento a vários níveis. Os pais precisam de proporcionar cuidados e atenção individualizados, o que requer mais tempo e disponibilidade emocional. Mas também investimento económico que é, muitas vezes, um constrangimento significativo;
- **Fraca qualidade da relação co-parental**, especialmente, quando a mesma é marcada pela falta de suporte emocional ou prático do outro progenitor, quando não existe reconhecimento ou quando uma das figuras parentais é denegrida pela outra;
- **Desacordo entre os pais** relativamente às práticas educativas, o que pode gerar sentimentos de frustração e, mesmo, inconsistência nas regras impostas à criança, afetando o seu comportamento;
- **Falta de rotinas familiares**. As rotinas são fundamentais para a estabilidade, organizadoras do comportamento e permitem prever e preparar os acontecimentos do dia-a-dia. Ora, sem rotinas, a família está sujeita a que “qualquer coisa” possa ocorrer, induzindo maior stress;
- **Desorganização da habitação**. Do mesmo modo que as rotinas são estruturantes, ter uma casa organizada contribui, também, para o equilíbrio familiar. Não quer isto dizer que a casa tenha de estar imaculada, já que isso poderá trazer alguma sobrecarga aos pais e nem sempre ser possível. Contudo, e como experienciaram muitas famílias recentemente com a pandemia de Covid-19, não haver ordem ou uma clara definição dos espaços é desorganizador;



- Dificuldade em **conciliar o tempo** para cada esfera da vida (individual, conjugal, familiar, laboral), o que poderá significar sentimentos de ineficácia e de não estar a cumprir com os vários papéis desempenhados;
- **Falta de suporte** da família alargada, dos amigos ou da comunidade onde vive. A inexistência de uma rede de suporte, pode levar as famílias a sentirem-se isoladas e pressionadas, pois tudo recai sobre elas, mas poderá levar, também, ao menor acesso a recursos;
- **Vulnerabilidade financeira**, que impõe uma carga significativa sobre os pais, esgotando os seus recursos emocionais e, até, físicos. A incerteza de poder garantir as necessidades básicas dos filhos é avassaladora e geradora de stress constante e ansiedade.

4.4. FATORES DE RISCO SOCIAIS OU CULTURAIS

Ter uma rede de suporte social ajuda os pais de várias formas: permite receber ajuda prática (como tomar conta da criança temporariamente), seguir o exemplo de outras famílias, obter conselhos em momentos difíceis e desfrutar de convívio fora do papel parental. Na ausência desse apoio, os pais tendem a sentir-se mais sozinhos e sobrecarregados, o que aumenta o risco de *burnout* parental (Lin et al., 2022).

Um outro fator a ter em conta, tem que ver com as **normas sociais existentes e com as crenças socialmente aceites sobre a parentalidade**, sendo que países com culturas mais individualistas (e.g., EUA, Canadá) tendem a evidenciar índices mais elevados de *burnout* (Mikolajczak et al., 2021; Roskam et al., 2021), conforme verificamos no mapa da figura 1. Tal pode estar relacionado com o facto de estas culturas valorizarem a competição, o desempenho e o perfeccionismo, levando a uma maior pressão sobre os pais e à sua dificuldade em pedir ajuda, por poderem ser vistos como menos competentes. Também, o facto de fomentarem uma maior independência nas crianças poderá ter algum efeito no desafio às regras que são impostas, podendo os pais interpretá-lo como desobediência e não como necessidade de maior autonomia (Abramson, 2021; Matias et al., 2023).

Ser imigrante é outra condição que pode colocar os pais em risco de sofrer *burnout* parental (Abramson, 2021), uma vez que estas famílias têm de lidar com todo o processo de integração num novo país e cultura, acompanhado, muitas vezes, de dificuldades de comunicação; têm uma rede de suporte social diminuta; têm de apoiar os filhos na sua adaptação, quando os próprios pais também podem apresentar dificuldades neste contexto.

Do mesmo modo, podemos estender este risco às famílias que mudam de zona de residência dentro do mesmo país, que passam por processos de adaptação e de (re)construção da sua rede social, podendo ser um fator de stress acrescido.

4.5. FATORES DE PROTEÇÃO

Apesar de ser importante estar atento aos fatores de risco, a sua mera presença não é determinante para o *burnout* parental, quando as famílias têm outros recursos para compensar o risco. Ou seja, uma família pode identificar vários fatores, sem que venha a sofrer de *burnout*, uma vez que tem competências e outras formas de mitigar o risco (Mikolajczak & Roskam, 2020).

Por exemplo, pais com **traços de personalidade** como o altruísmo (caracterizados por serem confiantes), a extroversão (mais assertivos e com maior tendência a experienciar mais emoções positivas) e a conscienciosidade (mais organizados, disciplinados e com tendência para planear com antecedência), apresentam maior facilidade na gestão das tarefas diárias, são mais flexíveis e capazes de reformular as suas perspetivas sobre as vivências da parentalidade, tendo maior probabilidade de lidar com os desafios de forma adaptativa, reduzindo o stress e a sobrecarga que conduzem ao *burnout* parental (Bornstein, 2020; Piotrowski et al., 2023).

Do mesmo modo, o facto de terem uma boa **capacidade de regulação emocional** (por exemplo, ter autocontrolo e gerir adequadamente as emoções negativas) e **competências de resolução de problemas** ajuda a lidar com a sobrecarga associada ao papel parental (Findling et al., 2024).

Por outro lado, a maior **satisfação com a relação conjugal, co-parental e outras relações interpessoais, bem como com a vida**, no geral, diminui o risco de *burnout*. O mesmo se aplica quando o **suporte social percebido** é positivo (Bornstein, 2020). Quanto a este aspeto, não nos referimos apenas ao suporte social proveniente da família alargada ou de amigos, mas também ao suporte fornecido pelas instituições presentes na vida da família, por exemplo, a escola, os serviços da comunidade ou o trabalho dos pais (Swit & Breen, 2023).

As **práticas parentais positivas e conscientes** são, igualmente, um fator protetor (Swit & Breen, 2023), pois contribuem para uma relação pais-filhos caracterizada pelo suporte, afeto e confiança, mas com limites e regras firmes, o que fomenta interações mais positivas e prazerosas.

5. BURNOUT PARENTAL: IMPACTOS NA PARENTALIDADE E NA FAMÍLIA

O *burnout* parental tem implicações, não só a nível individual, como a nível das relações e interações estabelecidas entre os vários elementos da família nuclear.

Um dos principais impactos é o aumento do risco de comportamentos violentos ou negligentes face às crianças, ainda que os pais possam ser contra os mesmos (Abramson, 2021).

Por um lado, existe **maior propensão para os maus-tratos**, pois os pais em *burnout* apresentam níveis de stress muito elevados que, biologicamente, contribuem para estados emocionais negativos, como a raiva. Por outro lado, o cansaço físico e emocional que sentem limita os seus recursos cognitivos que inibem os comportamentos violentos e que favorecem comportamentos adequados (Mikolajczak et al., 2019).

A **negligência** ocorre, sobretudo, devido ao facto de os pais se sentirem fisicamente tão cansados, que não dispõem de energia suficiente para prestar os cuidados aos filhos. Acresce que a exaustão e o distanciamento emocionais contribuem para a falta de empatia pelo outro, levando a que os pais tenham dificuldades em identificar e compreender as necessidades da criança (Mikolajczak et al., 2019).



Tanto os maus-tratos, como a negligência têm impactos negativos para as crianças, ao longo da sua vida, nomeadamente, a nível psicológico (e.g., maior risco de sofrer depressão, ansiedade ou stress pós-traumático, de ter comportamentos agressivos ou delinquentes, de consumir substâncias) e da saúde física (e.g., maior risco de sofrer danos cerebrais ou ferimentos devido às agressões, de desenvolver doenças)³ (Child Welfare Information Gateway, 2019).

Contudo, não só as crianças sofrem com estes comportamentos. Muitos pais, após tomarem consciência e refletirem sobre os seus próprios comportamentos, **sentem-se envergonhados e tendem a ter pensamentos ruminantes** sobre não serem bons pais ou não estarem à altura das expectativas que criaram. Consequentemente, estes pensamentos e sentimentos tendem a agravar e a perpetuar a situação de *burnout* (Abramson, 2021).

Um estudo recente entrevistou várias mães que referiram precisamente estas consequências: exibirem comportamentos de violência verbal (e.g., insultar, gritar) e física (e.g., dar palmadas ou estaladas), bem como negligentes (e.g., deixar o filho pequeno sem supervisão, enquanto a mãe dormia no sofá), mesmo que nenhuma delas tivesse reportado crenças que defendessem a punição física. Estas mães revelaram que se sentiam culpadas após esses episódios e que receavam pela segurança dos seus filhos aquando sozinhas com eles (Mikolajczak et al., 2018).

Isto leva-nos a outra questão, nomeadamente, à necessidade de escapar à situação que, muitas vezes, se manifesta sobre a forma de fuga, ideação suicida ou suicídio (Mikolajczak et al., 2019), o que potencia o desenvolvimento de **problemas emocionais e comportamentais nas crianças e jovens**, designadamente, ansiedade, depressão, stress pós-traumático, agressividade, desajustamento social, consumo de substâncias, sentimentos de culpa e risco de suicídio (Hagström et al., 2024; Kuramoto et al., 2009; Ortin-Peralta et al., 2022).

As consequências para as crianças podem ser ainda mais trágicas, já que o maior risco de sofrer de maus-tratos pode provocar **graves lesões físicas e cognitivas e a morte**. Também não é de desprezar as situações em que um dos pais está tão desesperado que planeia suicidar-se, mas, por não querer que a criança sofra ou fique sozinha, comete homicídio. Em algumas situações, esta "solução" drástica vem na sequência de um surto psicótico (Resnick, 2016).

Apesar de não existirem estudos suficientes que estabeleçam uma relação direta, podemos, ainda, colocar a hipótese de alguns casos em que os pais se esquecem dos filhos no carro poderem ocorrer por este motivo, especialmente, quando estão em modo "automático" e quando se verificam alterações na rotina (e.g., não é habitual aquele cuidador deixar a criança na escola, mas, por algum motivo, a família teve de se organizar de outra forma naquele dia).

Outra consequência a ter em conta é o **decréscimo da qualidade das interações pais-criança**. As crianças desenvolvem expectativas sobre a disponibilidade dos seus cuidadores através das experiências de interação com os mesmos, servindo estas experiências de base para a construção de representações mentais sobre o próprio e sobre os outros. Quando estas interações são pautadas pela negatividade e rejeição, a criança desenvolve um modelo de si como não sendo merecedora de ser amada e um modelo do outro como alguém que a irá rejeitar e que não lhe dará o suporte de que ela precisa, levando-a a desenvolver estratégias inseguras de lidar com o stress.

Para além destas implicações, a **relação conjugal** também é afetada. Verifica-se uma maior probabilidade de existir conflito entre os elementos do casal, sendo frequente o progenitor que sofre de *burnout* dirigir a sua irritação, zanga e demais sentimentos negativos ao parceiro, podendo considerá-lo como responsável pela sua situação, por exemplo, pelo facto de não dar suporte ou não cumprir com os deveres parentais (Mikolajczak et al., 2018; Mikolajczak & Roskam, 2020).

6. BURNOUT PARENTAL: OS DESAFIOS DA PARENTALIDADE EM CADA FASE DE DESENVOLVIMENTO

6.1. BEBÉS (ATÉ AOS 18 MESES)

Com o nascimento de um bebê e o alargamento da família, os pais são confrontados com o surgimento de **novas tarefas** que aumentam a sua sobrecarga. Para além disso, caso se trate do primeiro filho, os pais terão de aprender como gerir e conciliar este papel com os demais papéis que desempenham. Por outro lado, e quando já têm outros filhos, dá-se uma nova **reorganização familiar** para acomodar as necessidades do bebê, enquanto têm de continuar a dar atenção e a prestar cuidados aos restantes filhos (Piotrowski et al., 2023).

Nesta fase, existe uma maior tendência para o **cansaço físico extremo**, relacionado, por exemplo, com a amamentação, privação de sono dos pais e dificuldades da criança em dormir, cólicas, assadura da fralda ou erupção da dentição que causam desconforto à criança e levam a crises de choro mais prolongadas (Abramson, 2021; CDC, 2023; Malik & Marwaha, 2022; Search Institute, 2023).

As alterações hormonais, com repercussões físicas e psicológicas, relacionadas com o período pré-natal e pós-parto (no caso das mães), trazem um desafio acrescido e podem implicar sentimentos de maior sobrecarga.

Também a **discrepância entre as expectativas** criadas pelos pais de “primeira viagem” e a realidade com que posteriormente se deparam pode gerar sentimentos de grande frustração e culpa e diminuir a sua autoestima, levando a que se sintam pouco competentes (Hem-Lee-Forsyth et al., 2023). O mesmo se aplica quando os pais têm mais de um filho e creem que aquilo que funcionou com um, irá certamente funcionar com outro, ignorando que os filhos podem ter temperamentos e necessidades diferentes.



6.2. CRIANÇAS PEQUENAS (DOS 18 MESES AOS 3 ANOS)

Nesta fase, em que a criança tem maior mobilidade e desempenha um papel ativo na exploração do mundo que a rodeia, **os pais tornam-se mais vigilantes e passam grande parte do tempo a monitorizá-la**, de modo a evitar incidentes. Crianças mais inquietas e ativas requerem maior atenção, levando, muitas vezes, os pais a sentir que não as podem perder de vista “um segundo” e que não podem fazer mais nada em simultâneo. Este constante estado de alerta causa uma grande sobrecarga.

Outro grande desafio para os pais são as “birras” o que está relacionado com o facto de a criança ainda não saber como se expressar verbalmente em todas as situações e estar a aprender a se autorregular emocionalmente. Para os pais, estes momentos nem sempre são fáceis de lidar, especialmente quando têm **difficultades em perceber as necessidades da criança e em lhes responder adequadamente**.

Também é por volta desta idade que a criança começa a fazer o **desfralde**, podendo alguns pais sentir embaraço e irritação nestes momentos, frustração pelo facto de as técnicas utilizadas poderem não resultar, bem como um aumento de tarefas relacionadas com a higiene, seja da criança e seja da casa (CDC, 2023; Malik & Marwaha, 2022; Search Institute, 2023).

Estudos indicam que a sobrecarga parental é maior durante estas duas primeiras fases, devido à dependência e aos cuidados específicos de que as crianças nestas faixas etárias necessitam (Piotrowski et al., 2023).

6.3. IDADE PRÉ-ESCOLAR (ENTRE OS 4 E OS 5 ANOS)

A partir dos 4 anos, a criança torna-se mais **autónoma e começa a ser capaz de desempenhar algumas tarefas sozinha**, como a higiene básica (e.g., lavar a cara e as mãos), vestir-se ou arrumar os seus pertences, sendo importante reorganizar, gradualmente, as rotinas familiares, de modo a responder às necessidades de desenvolvimento da criança. Contudo, estas tarefas nem sempre são efetuadas no espaço de tempo ou da forma que os pais gostariam, pelo que este equilíbrio entre deixar que a criança faça as coisas ao seu ritmo e à sua maneira e não ser intrusivo ao ponto de as fazer por ela, ao mesmo tempo que tentam cumprir com horários e ensiná-la como realizar essas atividades, pode ser altamente complexo.

Nesta idade começam a surgir mais **comportamentos desafiantes**, à medida que a criança se sente mais capaz de realizar as suas tarefas de forma autó-

noma e tem maior capacidade de argumentação, testando os limites. Continuam a ocorrer, frequentemente, “birras”, pois apesar de ter mais competências de autorregulação, ainda não as domina.

Por outro lado, é comum nesta idade surgirem pesadelos, associados à dificuldade de distinguir o real do imaginário, e, em consequência, episódios de enurese noturna (“chichi na cama”). Isto implica que os pais tenham de confortar emocionalmente a criança, lidar com o cansaço de uma noite “mal dormida” e realizar tarefas domésticas extra (e.g., fazer a cama de lavado, lavar lençóis e pijama, limpar o colchão) (CDC, 2023; Malik & Marwaha, 2022; Piotrowski et al., 2023; Search Institute, 2023).

6.4. IDADE ESCOLAR (ENTRE OS 6 E OS 12 ANOS)

Nesta fase do desenvolvimento, a família abre-se a um novo sistema: a **escola**. Esta transição para o mundo exterior implica uma **reorganização das rotinas existentes e a introdução de novas atividades**, por exemplo, fazer os trabalhos de casa, cumprir com horários ou ir sozinho para a escola⁴.

As crianças passam a ter uma **vida social mais ativa** (e.g., atividades desportivas, festas de aniversário, etc.) e os pares e outros adultos de referência começam a ocupar lugar na sua vida. Lidar com esta transição nem sempre é fácil para os pais, por um lado, pelas tarefas acrescidas e horários mais preenchidos e, por outro, por deixarem de ser o único foco da vida criança (Piotrowski et al., 2023)



É característica desta idade uma maior complexidade dos comportamentos de desafio de modo a testar os limites, sendo comum ouvirem-se frases como “*Os pais do meu amigo ofereceram-lhe X*” e a comparação do comportamento dos pais ao de professores, treinadores ou outros adultos, numa tentativa de obterem aquilo que desejam. É importante que os pais não sintam estas comparações como algo negativo e que mantenham as regras e os limites bem definidos e claros, mas flexíveis, justificando que, por vezes, contextos diferentes exigem regras e comportamentos diferentes.

Surtem novas preocupações, quer para os pais, quer para os filhos, como as expectativas, adaptação, desempenho e sucesso escolar, bem como integração no grupo de pares (CDC, 2023; Malik & Marwaha, 2022; Search Institute, 2023).

6.5. ADOLESCÊNCIA (A PARTIR DOS 12 ANOS)

A adolescência é uma fase caracterizada por grandes **mudanças físicas, psicológicas e sociais** e de um maior **ajuste nas rotinas e na estrutura familiar**.

As **necessidades de independência** dos jovens devem ser acomodadas de forma adequada e deve existir um equilíbrio entre as regras e os limites, idealmente, definidos com a colaboração de todos os membros da família nuclear (pais/cuidadores e filhos). Devido à sua grande autonomia, os limites são atingidos cada vez mais rápido, podendo ser necessária a sua revisão e adaptação de forma regular.

Por outro lado, também pode ser difícil para os pais lidar com o facto de que os filhos, especialmente nesta idade, começam a ter **interesses, perspetivas e formas de se expressar que podem ser diferentes das suas**.

Para alguns pais pode ser difícil o balanço entre a supervisão suficientemente adequada, abrindo mão progressivamente do controlo, e permitir que o jovem **tome as suas próprias decisões e se responsabilize pelas consequências dos seus atos** (na medida daquilo que é adequado à sua idade e não o coloque em risco).

Por sua vez, os **amigos passam a ter um papel de destaque** e a exercer grande influência na vida do jovem.

Todos estes fatores podem **desencadear conflitos ou potenciar os já existentes**, aumentando a tendência para a **exaustão emocional dos pais** (Abramson, 2021; CDC, 2023; Malik & Marwaha, 2022; Piotrowski et al., 2023; Search Institute, 2023).

Ainda assim, e mesmo com a complexidade associada à fase da adolescência, as exigências da parentalidade tendem a diminuir, pois o jovem é mais independente e porque a experiência que os pais adquiriram ao longo dos anos aumentou as suas competências parentais, sendo esta a fase que, segundo a literatura está menos associada ao *burnout* parental (Piotrowski et al., 2023).

7. AUTOCUIDADO PARENTAL: COMO PREVENIR O *BURNOUT*

7.1. AUTOCUIDADO PARENTAL: O QUE É E PORQUE É IMPORTANTE?

Como vimos, o *burnout* parental tem várias consequências que afetam as famílias. Por isso, promover a boa saúde mental dos pais é importante para o seu bem-estar individual e por ter um efeito preponderante no desenvolvimento da criança (Bornstein, 2020).

Assim, o autocuidado assume não só um papel central na prevenção do *burnout*, mas também para lidar com as exigências diárias da parentalidade. Trata-se da **capacidade de promover a saúde e prevenir a doença ou a incapacidade**, seja individualmente ou com o apoio de um profissional (World Health Organization, 2024). Implica a prática de atividades e a adoção de estratégias que contribuem para melhorar a saúde física e mental, permitindo uma melhor gestão do stress, redução do risco de doença e aumento dos níveis de energia (National Institute of Mental Health, 2024).

Os pais que praticam estratégias de autocuidado acabam por se sentir mais satisfeitos e têm uma perceção de maior autoeficácia.

Praticar o autocuidado e focar-se em si não é um ato egoísta. Pelo contrário, ao fazê-lo garante que consegue ser um pai/mãe presente e capaz de cumprir com as suas tarefas de cuidador, dando o afeto e a proteção de que a criança precisa, bem como dar o exemplo aos seus filhos de que é importante responder às suas necessidades individuais e priorizar o seu bem-estar.

7.2. AUTOCUIDADO PARENTAL: QUE ESTRATÉGIAS?

O autocuidado pode tomar várias formas, entre elas a realização de atividades, a introdução de mudanças na rotina ou a reformulação de pensamentos.

Nesta secção, encontrará algumas práticas que pode aplicar no seu dia-a-dia para prevenir o *burnout* parental (e.g., Abramson, 2021; Lin et al., 2022; Mikolajczak et al., 2021; Wang & Yin, 2023).

FAZER MUDANÇAS NA ROTINA

Faça uma breve análise das rotinas diárias e daquilo que sente não estar a funcionar ou que o/a está a sobrecarregar. Por vezes, mudar pequenas coisas pode facilitar em muito as interações e permitir que as famílias se concentrem em formas de resolver problemas mais complexos.



SENTE QUE A SOBRECARGA DAS TAREFAS DIÁRIAS É ELEVADA?

■ As crianças, dependendo da sua idade, são capazes de desempenhar tarefas domésticas básicas. Por exemplo, apanhar os brinquedos, arrumar o quarto, levar o lixo, distribuir a roupa que um dos pais passou a ferro, arrumar as compras na despensa. Seja criativo e envolva a criança! É positivo para ela, pois permite que participe na vida doméstica, desenvolva a sua autonomia e se torne, gradualmente, mais responsável. Para si é útil, pois o tempo que poupa em pequenas tarefas, mesmo que demorem 5 ou 10 minutos, permite-lhe adiantar outras que dependem apenas de si.

■ Por outro lado, é importante olhar para o casal enquanto equipa, na qual a participação de ambos é fundamental. Dividam tarefas e aceite a colaboração mesmo que o seu cônjuge não as faça à sua maneira. Se está feito apenas de forma diferente e o resultado será o mesmo, não se preocupe e não gaste tempo e energia a corrigir ou a fazer de novo.

Muitas vezes, também acontece que os pais levam a questão da equipa mais longe e, por exemplo, vão sempre às compras juntos, comparecem ambos em todos os treinos dos filhos, vão buscar juntos a criança à escola/atividade... contudo, pense se seria benéfico ou faria sentido para a família revezarem-se neste tipo de tarefas para poderem aproveitar o tempo de outra forma.

■ Especificamente, nas famílias monoparentais, a questão da divisão de tarefas pode ser mais difícil. Neste caso, procure ajuda de outros familiares ou amigos. Por exemplo, precisa de alguns produtos do supermercado, mas tem de levar o seu filho ao treino de natação. Pondere pedir aos pais de um

colega da criança que lhe deem boleia, enquanto vai às compras, ou pedir a um familiar que tenha planeado ir ao supermercado nesse dia que faça essas compras por si.

- Outras ideias: experimente fazer um plano semanal para as refeições e preparar a sua maioria previamente; faça um mapeamento de várias tarefas ao longo da semana e divida-as, em vez de as concentrar todas num só dia.

SENTE QUE PASSA DEMASIADO TEMPO EM VIAGENS PARA LEVAR O SEU FILHO AOS COMPROMISSOS E QUE TEM A AGENDA COMPLETA?

- Pondere, de acordo com a idade, se a criança pode ir sozinha para a escola ou para as atividades extracurriculares, ir de boleia com outros colegas que residam na vizinhança ou ir de transportes públicos.
- Caso o uso de carro seja indispensável nestes trajetos, experimente combinar com outros pais e revezem-se nas viagens: uns de manhã, outros à tarde, dia sim, dia não... aquilo que for mais conveniente para todos.
- Antes de aceitar compromissos, avalie a sua agenda e faça escolhas. Por exemplo, tem um almoço com amigos e um jantar com familiares marcados para o mesmo dia. Sabe que vai andar numa azáfama para cumprir horários e que não vai aproveitar para estar tranquilamente com as pessoas, o que lhe causa alguma ansiedade acrescida. Talvez possa reagendar um dos compromissos ou, não sendo possível, recusar educadamente por já ter outros planos e combinar outro encontro no futuro.

Caso os eventos sejam relacionados com a criança, como festas de aniversário, envolva-a na decisão e explique-lhe o porquê de ter de fazer escolhas. Evite decidir pela criança onde ela gostaria de ir.



FAZER PEQUENAS PAUSAS

- Muitas vezes, não é viável para os pais tirarem um fim-de-semana para descansar. Mesmo algumas horas pode ser difícil. Em vez disso, aproveite pequenos momentos ao longo do dia para o fazer.

Por exemplo, foi ao supermercado ou está de regresso a casa após o dia de trabalho, reserve 10 minutos, no carro, para estar em silêncio, apreciar uma boa música, ler algumas páginas de um livro ou ouvir uma meditação guiada.

- Se tiver oportunidade de deixar os seus filhos em casa de um familiar ou amigo durante algumas horas, aproveite. Por um lado, é positivo para as crianças conviverem com outras pessoas e fazerem outras atividades fora da rotina e, por outro, poderá tirar um momento para si.

Se a sua rede de suporte se disponibiliza para ajudar, não pense que está a incomodar, nem se sinta culpado por deixar a criança com outras pessoas da sua confiança.

- Introduza o *mindfulness* nestas breves pausas, através de exercícios de respiração, de relaxamento muscular ou meditação guiada. Existem vários vídeos online aos quais pode recorrer para aprender algumas técnicas simples.

PROCURAR AJUDA

- Fale abertamente sobre o que sente. Nem sempre as pessoas em seu redor se apercebem de que está assoberbado ou com dificuldades em lidar com as tarefas da parentalidade. Talvez essas pessoas lhe possam sugerir estratégias para diminuir o stress ou possam, de alguma outra forma, ajudá-lo a criar recursos ou aliviar a sobrecarga.
- Partilhe os acontecimentos que o possam ter “tirado do sério” de forma a obter outro ponto de vista e modificar o seu comportamento futuro, em situações semelhantes. Por vezes, devido ao cansaço, os pais dão mais importância aos acontecimentos do que eles merecem e acabam por reagir negativamente. Ouvir a opinião de alguém em quem confia pode ajudá-lo neste aspeto.
- Não se sinta culpado ou envergonhado por pedir ajuda. Todos passamos por momentos “menos bons” e, mesmo que existam pessoas que possam julgá-lo, acredite que há muitas mais que compreendem os desafios de educar uma criança e estão dispostas a dar-lhe suporte.
- Ter familiares ou amigos com quem partilhar as suas angústias é uma importante fonte de suporte à qual deve recorrer. Contudo, por melhores que sejam

as suas intenções, estas pessoas não têm conhecimentos suficientes para lhe fornecer as ferramentas necessárias para lidar com o *burnout*, especialmente, nos casos mais complexos, quando existe ideação suicida ou comportamentos que podem colocá-lo em risco e à criança. Deverá, por isso, consultar um psicólogo que dispõe das competências adequadas para o ajudar.

LIMITAR A EXPOSIÇÃO ÀS REDES SOCIAIS

- As redes sociais estão repletas de imagens que fomentam a ideia de famílias perfeitas, que fazem imensas atividades juntas, com casas esteticamente bem decoradas e crianças vestidas a condizer. Apesar de sabermos que existe uma grande distância entre estas imagens e a vida real, a verdade é que muitos pais continuam a tentar corresponder a este padrão, criando uma pressão extra ou expectativas que, quando não se verificam, causam sentimentos de tristeza.
- Procure limitar a sua exposição a estas contas e substitua-as por outras que possam acrescentar algo de positivo, como perfis ou notícias relacionadas com os seus hobbies ou interesses.
- Evite partilhar o que sente nas redes sociais ou comentar publicações que possam gerar discórdia. Nem sempre quem está do outro lado compreende aquilo por que está a passar e pode até ser desagradável. Entrar em discussões “públicas” ou dar opiniões “não solicitadas” pode ser pior para si e contribuir para mais sentimentos negativos.
- Se não conseguir fazer este filtro “à vista desarmada”, uma estratégia pode ser tomar atenção às suas emoções quando vê estas imagens ou opiniões. Fazem-no sentir-se triste, aborrecido, irritado? Então é sinal de que não lhe trazem nada de positivo e que está na hora de os remover.

- Outra opção é restringir o tempo que passa a navegar nas redes sociais.

REAVALIAR A SITUAÇÃO E REAJUSTAR EXPECTATIVAS

- A reformulação cognitiva é uma estratégia de regulação emocional, através da qual se reinterpreta o significado dos acontecimentos, modificando a forma como lhes responde.

Às vezes, é importante parar para refletir sobre aquilo que estamos a sentir e olhar de forma mais objetiva para as situações, uma vez que as nossas emoções afetam a avaliação que fazemos das mesmas.

Por exemplo, a criança partiu um copo, sujou a roupa ou riscou a parede. Se

estiver numa altura de maior stress, estas situações que, noutras circunstâncias, não provocariam uma reação negativa da sua parte, podem levá-lo a sentir-se irritado ou zangado com a criança, frustrado ou com a sensação de perder o controlo.

Nem sempre é fácil, mas, antes de reagir, pare uns segundos, conte até 10. Será que vale a pena dar muita importância à situação?

- Evite pensamentos como *"Eu devia dar mais atenção aos meus filhos"* ou *"Eu devia ser um/a pai/mãe mais brincalhão"* que geram sentimentos de culpa ou vergonha, por não corresponder às expectativas que criou. Em vez disso, centre-se no presente e identifique aquilo que faz bem e o que pode melhorar. Isso irá permitir modificar o seu comportamento, ao invés de continuar numa espiral de pensamentos negativos.
- Uma outra estratégia que pode utilizar quando sente que está a atingir o seu limite é olhar para as dificuldades como oportunidades de desenvolvimento.

Por exemplo, lidar com os comportamentos desafiantes é difícil para si? Identifique as situações específicas e procure outras formas de lhes responder. Talvez esteja a aplicar a mesma estratégia que usava anteriormente, mas, devido ao desenvolvimento da criança ou a outras circunstâncias de vida, já não tenha o mesmo efeito.

- Não presuma, à partida, que os comportamentos da criança são uma forma de provocação ou um ataque pessoal. A forma como a criança se comporta é consequência das suas necessidades, sejam elas de maior autonomia, de cansaço ou de frustração.

Especialmente em crianças mais pequenas cuja capacidade reflexiva é ainda limitada, muitas vezes os cuidadores interpretam as birras como *"Ele/a está a fazer de propósito para me irritar"*. Esta perceção errónea dos pais pode levá-los a responder de forma desadequada à criança, ignorando as suas necessidades e afetando negativamente a relação.

- Também é importante perceber que avaliar as situações de outra forma ou dar-lhes outra interpretação não irá remover as dificuldades e os desafios, mas poderá ajudá-lo a relativizar alguns problemas. A nossa perspetiva sobre as coisas tem uma grande influência na forma como nos sentimos e reagimos às situações.
- E, como cuidar de uma criança é uma tarefa árdua, mas recompensadora,

valorize positivamente o seu esforço e aquilo que tem corrido bem ao longo do caminho. Lembre-se, ainda, de que há situações que não podem ser controladas, mas a forma como reage às mesmas sim.

INVESTIR NAS SUAS COMPETÊNCIAS PARENTAIS E PESSOAIS

- Sendo o *burnout* um desajuste entre as exigências da parentalidade e os recursos de que os pais dispõem, desenvolver os seus conhecimentos neste âmbito pode ajudá-lo a encontrar estratégias para melhor desempenhar este papel e fazê-lo sentir-se mais competente.
- Por exemplo, inscrever-se em breves ações de formação sobre o desenvolvimento da criança ou sobre práticas parentais positivas e conscientes, pode ser muito útil para o ajudar a compreender quais as necessidades da criança em determinada fase e que estratégias educativas podem funcionar melhor.
- Por outro lado, pode também frequentar ações que fomentem as suas competências pessoais, por exemplo de comunicação interpessoal ou de gestão emocional, e que poderá, posteriormente, aplicar na relação com os seus filhos.
- Atualmente, existem bastantes recursos a este nível, seja em contexto comunitário (muitas escolas ou juntas de freguesia já investem nestas sessões), seja *online*. Desde programas formativos mais estruturados e prolongados no tempo a *webinars* de uma hora ou brochuras informativas, a oferta existente permite que os pais frequentem estas atividades de acordo com a sua disponibilidade.



(RE)ENCONTRAR PROPÓSITO E SIGNIFICADO

- No meio das rotinas diárias, é possível perderem-se alguns momentos especiais e gratificantes com os filhos. Apesar de nem sempre ser possível ser espontâneo, porque há horários e tarefas a cumprir, procure, no meio dos compromissos, encontrar formas de introduzir atividades diferentes.

Por exemplo, despachou-se mais cedo do trabalho ou demorou menos tempo no caminho e conseguiu meia hora extra, porque não aproveitar para dar um saltinho ao parque ou ir lanchar com a criança a algum lado?

Programe atividades simples, que tenham horários ou dias flexíveis, como uma noite de cinema, de jogos ou de leitura, por exemplo, uma vez por semana. Isto permite-lhe descomprimir da azáfama do dia-a-dia fazendo uma atividade de que gosta e ter tempo de qualidade e de partilha com os seus filhos, promovendo a relação de forma positiva.

- Em vez de pensar que o seu filho só lhe dá “dores de cabeça”, identifique todas as suas características positivas e as alegrias que já viveram juntos. Se tiver dificuldades em recuperar alguns desses momentos, ver fotos ou vídeos de momentos passados em conjunto poderá ajudá-lo a revivê-los e a lembrar-se de como é bom ser mãe ou pai.

Pode, também, voltar a locais ou fazer atividades que sentiu terem um efeito positivo na relação. Contudo, lembre-se de que, quer os adultos, quer as crianças mudam ao longo do tempo e uma atividade que foi divertida, por exemplo, há dois anos pode já não fazer sentido. Criar uma expectativa de que vai ser igual e tentar replicar exatamente aquilo que aconteceu em determinada altura, pode ser frustrante.

- Sabemos que, após o nascimento dos filhos, muitos pais passam a viver em função desse papel, acabando por se sentir absorvidos. É, por isso, importante dedicar-se a outras atividades que lhe permitam viver a sua individualidade de forma tranquila e satisfatória, encontrando momentos para poder ser algo mais do que “a mãe” ou “o pai”. Os hobbies são muitos: desporto, leitura, escrita, puzzles, pintura, artesanato... explore novas atividades ou recupere aquelas de que gostava.
- O envolvimento com outras pessoas é, também, uma forma de fazer uma pausa na parentalidade e ser apenas o próprio. Fazer voluntariado ou combinar breves encontros com amigos são formas de manter a sua rede de suporte social e sentir-se útil e valorizado, ao mesmo tempo que se afasta das exigências da parentalidade. Afastamento este que é importante para lhe dar outra perspetiva sobre os problemas ou acontecimentos.

INTRODUZIR PEQUENAS MUDANÇAS PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

- Está comprovado cientificamente que um estilo de vida saudável contribui para o bem-estar físico e psicológico. Neste sentido, há pequenos hábitos que pode introduzir no seu dia-a-dia e que não constituem uma mudança radical.
- Uma boa rotina de sono é imprescindível para o descanso, mas sabemos que nem sempre é possível os pais deitarem-se cedo. Depois de preparar a criança para ir dormir, as horas seguintes são, muitas vezes, o momento que

os pais têm para resolver assuntos tranquilamente, organizar as tarefas do dia seguinte e relaxar, havendo uma tendência para adiar a hora de deitar. Procure distribuir estas tarefas pelos vários dias da semana e, se houver algo que possa fazer ao longo do dia, por exemplo, numa pausa para almoço ou a caminho do trabalho, “ganhe” esse tempo à noite e aproveite para ir para a cama mais cedo.

- Na hora de deitar evite passar muito tempo nas redes sociais ou a ver televisão, opte por atividades mais tranquilas, como ler um livro ou ouvir música relaxante.
- Fazer desporto é uma atividade que traz bastantes benefícios à saúde, mas, se ir ao ginásio ou praticar uma modalidade desportiva é um compromisso demasiado grande para encaixar no seu dia-a-dia e não tem essa disponibilidade, pode optar por caminhadas de 20 ou 30 minutos, na zona onde reside. Também poderá trocar o carro e ir a pé, quando tiver de fazer alguma tarefa.
- Pequenas mudanças na alimentação também podem trazer benefícios. Por exemplo, beber menos café (substituindo por água, chá ou descafeinado), comer menos doces (substituindo por uma peça de fruta) ou instituir o dia das refeições saudáveis são boas alternativas. Atualmente, já existem muitas opções saudáveis, economicamente acessíveis e simples de confeccionar.

Para além da aplicação destas estratégias, torna-se, ainda, **fundamental conhecer quais são os seus limites, ser capaz de dizer “não” e comunicar abertamente sobre as suas necessidades sem se sentir culpado ou envergonhado.**

Por fim, uma palavra para aqueles que, apesar de não sofrerem de *burnout* parental, mas que identificam que alguém do seu círculo próximo está a passar por esta situação, é **importante ser compreensivo e empático, evitar comentários que possam culpabilizar ou responsabilizar o outro ou colocar em causa a sua parentalidade.**

ANEXO I

DESAFIOS DA PARENTALIDADE: CHECK-UP DE *BURNOUT* PARENTAL

(Chora, M., & Salvaterra, F., 2025)

Esta escala visa promover a reflexão individual sobre como se sente enquanto cuidador, não é um instrumento de avaliação e não existem respostas certas ou erradas.

Assinale, de entre as seguintes afirmações, como se sentiu nos últimos três meses e no contexto da relação com os seus filhos.

Afirmações	Nunca ou raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Irritei-me com coisas que tinham pouca importância.				
2. Distraí-me frequentemente das minhas tarefas.				
3. Senti que não cuidava bem dos meus filhos.				
4. Tive mais dores de cabeça do que é costume.				
5. Senti-me cansado/a e com pouca energia.				
6. Senti-me triste e/ou ansioso/a.				
7. Vi o lado positivo da vida e ultrapassei as dificuldades facilmente.				
8. Senti que a relação com os meus filhos era pautada pelo conflito e que não sabia lidar com os seus comportamentos.				
9. Tive dores musculares que não eram justificadas por atividades fisicamente exigentes (por exemplo, desporto).				
10. Perdi o prazer em realizar atividades que anteriormente me entusiasmavam.				
11. Recorri a estratégias pouco saudáveis para lidar com o stress (por exemplo, bebi mais café ou álcool, fumei mais, passei mais tempo ao telemóvel, etc.).				
12. Tive alterações nas minhas rotinas alimentares ou de sono (por exemplo, comi mais, perdi o apetite, tive insónias, senti-me sonolento/a).				
13. Tive sempre tempo para cuidar de mim.				
14. Senti-me assoberbado/a com as tarefas da parentalidade.				
15. Senti que não tinha valor enquanto pai/mãe.				
16. Tive dificuldade em ver aspetos positivos na relação com os meus filhos.				
17. Senti que a minha vida familiar não fazia sentido.				
18. Senti que reagia sem pensar, podendo arrepender-me depois.				
19. Senti que a relação com os meus filhos era vazia.				
20. Senti que precisava de fugir ou tive pensamentos recorrentes sobre a morte.				

RESULTADO:**1. Deverá atribuir a cada resposta:**

- “Nunca ou raramente”, 0 pontos;
- “Algumas vezes”, 1 ponto;
- “Muitas vezes”, 2 pontos;
- “Sempre”, 3 pontos.

2. Especificamente, nas perguntas 7 e 13, deverá atribuir a cada resposta:

- “Nunca ou raramente”, 3 pontos;
- “Algumas vezes”, 2 pontos;
- “Muitas vezes”, 1 ponto;
- “Sempre”, 0 pontos.

**3. Deverá somar todos os pontos que obteve
(a pontuação final varia entre 0 e 60 pontos):**

- Total = _____ pontos

INTERPRETAÇÃO DO RESULTADO:**Entre 0 e 10 – Pais em velocidade de cruzeiro**

De um modo geral, está a lidar positivamente com as exigências da parentalidade. Ainda assim, pode apresentar alguns sinais que evidenciam dificuldade em gerir o *stress* do dia-a-dia ou de situações mais específicas. Contudo, pela sua baixa intensidade, podem não ser preocupantes. Reflita sobre as afirmações assinaladas com 1 ponto – o que pode fazer num curto espaço de tempo para melhorar o seu bem-estar? Nos itens aos quais atribuiu 2 ou mais pontos, pense em como afetam a sua vida e que estratégias pode aplicar para que não se agravem.

Entre 11 e 30 – Pais em modo de sobrevivência

Apresenta alguns sinais que correspondem ao *burnout* parental e que deve ter em consideração. Sente que não tem “mãos a medir”, que as tarefas associadas à parentalidade o/a deixam cansado/a e ansioso/a e que, a qualquer momento, pode não aguentar a sobrecarga. Está na altura de mudar alguns dos seus hábitos e de introduzir ativamente estratégias de autocuidado. Um bom ponto de partida poderá ser refletir nas afirmações assinaladas com 2 ou mais pontos, ou seja, aquelas que causam maior inquietação e desconforto. Pense como estas afetam a sua vida e que estratégias pode aplicar para que não se agravem.

Entre 31 e 50 – Pais em situação de crise

Apresenta muitos sinais que evidenciam *burnout* parental e que estão a afetar negativamente a sua vida diária e a relação com os seus filhos. Deverá introduzir ativamente estratégias de autocuidado e partilhar o que sente com pessoas da sua confiança ou um profissional. Não tem de passar sozinho/a pelas dificuldades e pedir ajuda não lhe retira valor enquanto pai/mãe. Uma estratégia inicial poderá passar por se debruçar nos itens aos quais atribuiu 3 pontos e refletir nas ações que pode praticar para melhorar a forma como se sente.

Entre 51 e 60 – Pais no limite do caos

A quantidade e frequência dos itens assinalados é preocupante e evidencia mal-estar e dificuldades em exercer o seu papel parental, o que poderá ter consequências nefastas para si e para os seus filhos. Deverá procurar ajuda profissional e munir-se de ferramentas para lidar mais eficazmente com as suas emoções e com as exigências de ser pai/mãe.

Notas:

- Sugerimos que consulte um especialista o mais breve possível, se tiver obtido 1 ou mais pontos no item “Senti que precisava de fugir ou tive pensamentos recorrentes sobre a morte”.
- Esta escala serve apenas para autorreflexão, não estando validada cientificamente e não servindo de diagnóstico. Existem outros instrumentos que podem ser consultados para este efeito e constam na secção “Outros Recursos”, sendo, no entanto, indispensável a consulta de um psicólogo ou outro especialista.

ANEXO II

BINGO DO AUTOCUIDADO

Em seguida, encontra 30 atividades que promovem o autocuidado e que sugerimos realizar ao longo de um mês.

As atividades não precisam de ser realizadas por ordem. Poderá fazer mais do que uma atividade por dia ou, pelo contrário, haver dias em que não tem essa disponibilidade e não conseguir completar nenhuma. Não se trata de uma competição, pelo que este desafio deverá ser feito ao seu ritmo.

Pode, ainda, adaptar as atividades para que melhor se adequem à sua rotina ou substituir por outras em que tenha mais interesse.

Não se sinta frustrado ou desiludido se não conseguir completar o bingo, o importante é experimentar várias formas de autocuidado e encontrar aquilo que funciona para si e que o pode ajudar a lidar com as exigências da parentalidade.

Listar 5 qualidades que aprecia em si.	Fazer um detox de redes sociais – não consultar ou limitar o tempo a 20 minutos.	Combinar um breve convívio com amigos (café, lanche, almoço, jantar).	Listar 5 coisas que aprecia enquanto pai/mãe/cuidador.	Fazer uma caminhada ao ar livre.
Deitar-se 30 minutos a 1 hora mais cedo.	Ler 10 páginas do livro que estiver a ler no momento.	Elogiar os seus filhos.	Ouvir as suas músicas preferidas no caminho para o trabalho e no regresso a casa.	Visitar uma exposição, museu ou espetáculo do seu interesse.
Fazer 10 minutos de alongamentos.	Ir com as crianças ao parque.	Partilhar como se sente com o cônjuge, familiar ou amigo próximo.	Fazer uma lista de prioridades e objetivos a curto prazo, que o/a ajude a organizar as próximas semanas.	Participar num workshop ou webinar sobre um tema da sua preferência.
Comer o seu prato/snack favorito.	Fazer uma noite de cinema (em casa ou fora).	Listar 5 coisas que correram bem esta semana, na vida familiar.	Beber 2 litros de água.	Fazer exercícios de respiração, durante 10 minutos.
Retirar pelo menos uma tarefa doméstica da sua lista e atribuí-la aos seus filhos e cônjuge.	Listar 5 dificuldades que sente enquanto pai/mãe/cuidador e de que forma pode ultrapassá-las. Peça ajuda a alguém da sua confiança para debater soluções.	Fazer qualquer tipo de exercício físico de que goste.	Dormir uma sesta.	Identificar 5 situações na relação com os seus filhos que o/a deixam irritado e refletir sobre como pode gerir melhor as suas emoções nesse momento.
Escrever uma carta a si próprio/a onde partilhe como se sente.	Fazer 15 minutos de meditação guiada.	Pedir a um familiar ou amigo que fique com a criança durante umas horas, para que possa descansar.	(Re)ver o seu filme favorito.	Escolher uma ou mais atividades de que tenha gostado e repeti-las.

OUTROS RECURSOS

Atualmente, existem instrumentos de avaliação, cientificamente testados e validados, que constituem um recurso importante no diagnóstico do *burnout* parental.

Um desses instrumentos é o **Parental Burnout Assessment** (Roskam et al., 2018), que foi adaptado para a população portuguesa com o nome **Questionário de Avaliação da Exaustão Parental** (Matias et al., 2020).

Ambos os questionários podem ser consultados *online*:



Parental Burnout Assessment



Questionário de Avaliação da Exaustão Parental



A **Escala de Equilíbrio entre Riscos e Recursos** (no original, *Balance between Risks and Resources – BR2*; Mikolajczak & Roskam, 2018) é um questionário que permite aos pais perceberem se dispõem de fatores protetores suficientes para fazer face aos riscos de sofrer *burnout* parental, podendo ser encontrado aqui (apenas em inglês):



Importa referir que estes instrumentos são uma fonte de suporte ao diagnóstico e que os resultados obtidos **não devem ser interpretados sem uma avaliação mais completa por parte de um psicólogo**, pelo que recomendamos que consulte um profissional desta área.

NOTA FINAL

O conteúdo deste documento não dispensa a consulta de um especialista que possa efetuar um diagnóstico preciso e que forneça recomendações ou opções terapêuticas mais indicadas para o seu caso.

NOTAS DE TEXTO

- ¹ Estes testemunhos encontram-se no artigo de Hubert e Aujoulat (2018), onde algumas mães que sofriam de *burnout* parental partilharam as suas experiências.
- ² Para informações mais detalhadas sobre os estilos de vinculação, consultar a brochura "Vinculação e Parentalidade", disponível no site do IAC.
- ³ Para outras informações relacionadas com os maus-tratos, consultar a brochura "Desafios da Parentalidade: Bater não é Educar!", disponível no site do IAC.
- ⁴ Dependendo da idade, grau de autonomia e responsabilidade da criança, bem como de fatores do meio – distância entre casa e escola, acessibilidade e condições do caminho percorrido.

REFERÊNCIAS

- Abramson, A. (2021, October 1). *The impact of parental burnout*. APA. <https://www.apa.org/monitor/2021/10/cover-parental-burnout>
- Bornstein, M. H. (2020). "Parental burnout": The state of the science. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 169–184. <https://doi.org/10.1002/cad.20388>
- Bronfenbrenner, U. (2005). The bioecological theory of human development. In U. Bronfenbrenner (Ed.), *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development* (pp. 3–15). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Center for Disease Control and Prevention. [CDC]. (2023). *CDC's developmental milestones*. https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/other-lang/Brazilian-Portuguese-Checklists_LTSAE-P.pdf
- Child Welfare Information Gateway. (2019). *Long-term consequences of child abuse and neglect*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Children's Bureau. https://cwig-prod-prod-drupal-s3fs-us-east-1.s3.amazonaws.com/public/documents/long_term_consequences.pdf
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Findling, Y., Itzhaki, M., & Barnoy, S. (2024). Parental burnout—A model of risk factors and protective resources among mothers of children with/without special needs. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(11), 2883–2900. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14110189>
- Hagström, A., Forinder, U., & Hovén, E. (2024). Losing a parent to suicide: Posttraumatic stress, sense of coherence and family functioning in children, adolescents and remaining parents before attending a grief support program. *Death Studies*, 49(7), 841–849. <https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2361759>
- Hem- Lee-Forsyth, S., Gabriel, J., Viehweg, N., Lee, M.-H., Kim, S., Sowa, F., & Baine, K. (2023). Postpartum burnout among women of childbearing age: A neglected global public health problem. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 06(09). <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i9-57>
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Kakiashvili, T., Leszek, J., & Rutkowski, K. (2013). The medical perspective on burnout. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 26(3), 401–412. <https://doi.org/10.2478/s13382-013-0093-3>
- Kuramoto, S. J., Brent, D. A., & Wilcox, H. C. (2009). The impact of parental suicide on child and adolescent offspring. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 39, 137–151. <https://doi.org/10.1521/suli.2009.39.2.137>

- Lang, D., & Diener, M. (2020, May 18). *Influences on parenting*. Iowa State University Digital Press. <https://iastate.pressbooks.pub/parentingfamilydiversity/chapter/influences-on-parenting/>
- Lin, G., Goldenberg, A., Arikan, G., Brytek Matera, A., Czepczor Bernat, K., Manrique Millones, D., Mikolajczak, M., Overbye, H., Roskam, I., Szczygieł, D., Ustundag Budak, A. M., & Gross, J. J. (2022). Reappraisal, social support, and parental burnout. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(4). <https://doi.org/10.1111/bjc.12380>
- Malik, F., & Marwaha, R. (2022). Developmental stages of social emotional development in children. *StatPearls Publishing*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534819/>
- Matias, M., Aguiar, J., Fontaine, A., Akgün, E., Arikan, G., Aunola, K., Barham, E., Beyers, W., Boujut, E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B., Dorard, G., Dunsmuir, S., Egorova, N., Elias, L., Favez, N., Foran, H. M., Furutani, K., [...], & Roskam, I. (2023). Profiles of parental burnout around the globe: Similarities and differences across 36 countries. *Cross-Cultural Research*, 57(5), 499-538. <https://doi.org/10.1177/10693971231174551>
- Matias, M., Aguiar, J., César, F., Braz, C. A., Barham, E. J., Leme, V., Elias, L., Gaspar, M. F., Mikolajczak, M., Roskam, I., & Fontaine, A. M. (2020). The Brazilian-Portuguese version of the Parental Burnout Assessment: Transcultural adaptation and initial validity evidence. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 67-83. <https://doi.org/10.1002/cad.20374>
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319-1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2021). Beyond job burnout: Parental burnout! *Trends in Cognitive Sciences*, 25(5). <https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.01.012>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A., & Roskam, I. (2020). Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptoms? *Clinical Psychological Science*, 8(4), 673-689. <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The Balance between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9(886). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174). <https://doi.org/10.1002/cad.20376>

- National Institute of Mental Health. (2024, February). *Caring for your mental health*. National Institute of Mental Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>
- Ortin-Peralta, A., Kerkelä, M., Veijola, J., Gissler, M., Sourander, A., & Duarte, C.S. (2022). Parental suicide attempts and offspring mental health problems in childhood and adolescence. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64, 886-894. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13743>
- Patty, N., Meeteren, K., Verdonk, M., Ketelaar, M., Schuengel, C., & Willemsen, A. (2024). Conceptualizing burnout from the perspective of parents of children with complex care needs. *PEC Innovation*, 5, 100325–100325. <https://doi.org/10.1016/j.pecinn.2024.100325>
- Piotrowski, K., Bojanowska, A., Szczygieł, D., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2023). Parental burnout at different stages of parenthood: Links with temperament, Big Five traits, and parental identity. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1087977>
- Resnick, P. J. (2016). Filicide in the United States. *Indian Journal of Psychiatry*, 58(Suppl 2), S203–S209. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.196845>
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B., Dorard, G., & Elias, L. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science*, 2(1), 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- Roskam, I., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Search Institute. (2023). *Ages and stages: Keeping connected through child development stages. Keep connected: A family engagement program*. <https://keepconnected.searchinstitute.org/understanding-ages-and-stages/>
- Spock, B., & Needlman, R. (2018). *Dr. Spock's baby and child care* (10th ed). Gallery Books.
- Swit, C., & Breen, R. (2023). Parenting during a pandemic: Predictors of parental burnout. *Journal of Family Issues*, 44(7), 1817-1837. <https://doi.org/10.1177/0192513X211064858>
- UNICEF. (2022). *Self-care for parents*. <https://www.unicef.org/parenting/mental-health/parent-self-care-tips>
- Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>

- Wang, Y., & Yin, B. (2023). A new understanding of the cognitive reappraisal technique: An extension based on the schema theory. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 17, 1174585. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2023.1174585>
- Widiger, T. (2009). Neuroticism. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 129–146). The Guilford Press.
- World Health Organization. (2024). *Implementation of self-care interventions for health and well-being: Guidance for health systems*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240094888>

FICHA TÉCNICA

Título

Desafios da Parentalidade: Cuidar para melhor educar

Coordenação editorial

IAC – Conhecimento e Formação

Autoras

Fernanda Salvaterra

Mara Chora

Revisão de Texto

Vasco Alves

Capa, Conceção Gráfica e Paginação

IAC – Marketing, Comunicação & Projetos

Cristina Rebelo

Edição

Instituto de Apoio à Criança

Av. da República, n.º 21

1050-185 Lisboa

E-mail: iac-conhecimento@iacrianca.pt | iac-marketing@iacrianca.pt

Site: www.iacrianca.pt

Data

Dezembro de 2025

ISBN

978-989-9293-02-1

A reprodução parcial ou total, carece de autorização prévia e obriga a indicação da origem.

Para se desenvolver – intelectual, emocional, social e moralmente – uma criança necessita da participação ativa, regular e duradoura de uma ou mais pessoas com as quais estabeleça uma ligação afetiva recíproca e forte. Mas, para que isso aconteça, o cuidador precisa de apoio, de tempo e de um ambiente que não o esgote, permitindo que a relação ocorra.

Bronfenbrenner (2005)

INSTITUTO DE APOIO À CRIANÇA

Sede

Av. da República, n.º 21, 1050-185 Lisboa

Tel.: +351 213 617 880

e-mail: iac-sede@iacrianca.pt

IAC - Polo de Coimbra

Largo da Portagem, n.º 39, 1.º andar, sala 102, 3000-337 Coimbra

Tel.: +351 239 821 280

e-mail: iac-coimbra@iacrianca.pt

Linhas de apoio (gratuitas e confidenciais)

SOS Criança e Jovem: 116 111

913 069 404 WhatsApp (mensagens)

SOS Criança Desaparecida: 116 000

SOS Família-Adoção: 800 210 555

924 134 760 WhatsApp

e-mail: soscrianca@iacrianca.pt

www.iacrianca.pt

Com o apoio de