

Índice

Mães e pais “queimados”	1
-------------------------------	---

Mães e pais “queimados”

O termo *burnout*, utilizado no âmbito laboral, começou a aplicar-se também há alguns anos aos pais. Os primeiros estudos focaram-se em progenitores que sofriam um *stress* crónico devido à doença de um filho. Na altura, falava-se nos Estados Unidos de uma percentagem de 5 %. Devido à pandemia, o termo ganhou relevância e diversas investigações colocaram o foco não apenas no que provocava esse *burnout* parental, como também que consequências podia ter para os pais e para os filhos, e como preveni-lo.

Ser pai cansa. Ter de fazer malabarismos entre o trabalho e a família, a falta de sono, tentar satisfazer as contínuas necessidades dos filhos – físicas e emocionais –, não encontrar tempo para si mesmo, a carga mental por querer estar pendente de tudo, as lutas entre irmãos, os choques com o outro progenitor devido a diferenças sobre como educar, a preocupação de não estar a fazer bem as coisas.

Miriam tem 35 anos e 6 filhos, vive em Madrid e é profissional de *marketing* e orientadora familiar. Um dos aspetos que mais a cansa como mãe são “as disputas constantes e repetir a mesma coisa constantemente; conseguir que sejam bons. Igualmente as temporadas em que parece que não se fez bem nada”.

Sentiu-se *queimada* no seu papel de mãe? Moira Mikolajczak, da Universidade Católica de Lovaina, uma das psicólogas que há mais tempo tem vindo a estudar o *burnout* parental, [define assim esta síndrome](#): uma condição caracterizada pelo esgotamento intenso em relação à paternidade, distância emocional para com os próprios filhos, perda do gosto pelo papel de pai/mãe – assim como da eficácia na parentalidade – e a percepção do contraste entre o progenitor que costumava ser, o

que agora é e o que gostaria de vir a ser. Miriam reconhece que sofreu muito esgotamento e *stress*, mas também afirma que “nunca me faltou a alegria neste aspeto da vida”, nem chegou ao *burnout* parental.

Mais do que cansaço

Segundo [um relatório da Universidade de Ohio](#), publicado em maio de 2022, 66 % dos progenitores que trabalham fora de casa enquadram-se na descrição do *burnout* parental. [Um estudo de 2021 levado a cabo em 42 países](#) a mais de 17 000 progenitores (e no qual participou Mikolajczak juntamente com outros investigadores) apresenta percentagens mais moderadas: os países com maior prevalência de *burnout* parental são Bélgica, Estados Unidos e Polónia (cerca de 9 %). Entre os que apresentam as percentagens mais baixas (menos de 1 %) encontram-se, entre outros, Paquistão, Cuba, Tailândia e Uruguai. Em Espanha, por exemplo, é de 3,9 %.

Para diferenciar uma situação de progenitor *queimado* de uma situação de progenitor muito cansado, o critério chave é a cronicidade do *stress*, explica Raquel Sánchez-Rodríguez, doutora em Psicologia e especialista em *burnout* parental, que trabalhou em diferentes estudos com Moira Mikolajczak. Salienta que podemos identificá-lo quando o tempo de qualidade, desfrute e brincadeira com os filhos diminui, e quando a irritabilidade aumenta e se perde a paciência com mais facilidade do que antes.

Os progenitores com altos graus de *burnout*, segundo outros trabalhos de Mikolajczak com Isabelle Roskam, [podem sofrer transtornos do sono; igualmente um aumento do cortisol](#) que, juntamente com outros fatores de risco, influencia potencial-

mente o aumento da violência contra os próprios filhos nalguns casos. Além disso, ao aumentar a gravidade do *burnout*, aumentam as consequências negativas relacionadas com o desejo de querer escapar do papel de progenitores (podendo chegar a ideias suicidas) e a negligência para com os filhos, ainda que [em maior grau para os pais do que para as mães](#). As investigadoras referem no seu estudo que os homens, embora se encontrem menos expostos à tensão da criação dos filhos, são mais vulneráveis do que as mulheres perante os fatores de risco, e isso poderia ser a explicação de por que motivo a percentagem da pontuação total de *burnout* parental é muito parecida entre eles e elas.

A relação de casal também é afetada: “Parte dos conflitos podem ter origem no facto do progenitor *queimado* encarar o seu parceiro como responsável pela sua situação (por não partilhar as obrigações parentais ou por não dar suficiente apoio), ou pelo facto do progenitor *queimado* descarregar no seu parceiro uma parte da agressividade que sente para com os filhos”, segundo afirma [um estudo de Mikolajczak](#).

O problema não é o stress

Nos estudos sobre *burnout* parental mencionam-se diferentes fatores de risco: dificuldades para conciliar, falta de uma rede de apoio, perfeccionismo, número de filhos, falta de inteligência emocional, repartição de tarefas, problemas económicos... O que é que tem mais impacto? Na opinião de Raquel Sánchez-Rodríguez, “embora os fatores de *stress* sócio-demográficos (género, número de filhos, o facto de ter um trabalho...) tenham peso e afetem na etiologia do *burnout*, não apresentam tanta influência como outros relacionados com fatores familiares, pessoais e educativos”.

A maioria dos progenitores pode ter vários fatores de risco de *burnout* parental, mas também tem recursos suficientes para enfrentar essas situações. A *queima* surge quando entre os elementos de *stress* e os mecanismos que ajudam a enfrentá-los, acontece um desequilíbrio crónico que é favorável aos fatores de *stress*.

Andrea vive na Guatemala, tem 44 anos e 6 filhos, e tem vindo a desenvolver diferentes estratégias que contribuem para que a sua balança esteja em ordem: reservar momentos de calma com o seu marido, ficar com amigas, ter sempre um bom livro à mão e agendar espaços de tempo para se divertir em família.

Para Miriam, um dos pontos chave para manter o equilíbrio no meio do caos e do *stress* é a sintonia com o seu marido: “Nós dois educamos na mesma direção, tentando queixar-nos pouco, utilizando muito senso de humor e aceitando que o cansaço faz parte do caminho que escolhemos quando decidimos constituir uma família”.

A visão desta mãe de seis filhos, assente num otimismo realista, está na linha de um dos fatores que Sara Noguera, assessora de criação e criadora de [Kimudi](#), considera mais importantes neste tema: a gestão das expectativas. “Ou focamos a criação de um modo realista, ou vamos sofrer constantemente, porque em vez de sermos o que temos de ser, somos aquilo que queremos que aconteça”, afirma Noguera.

Esta geração de expectativas exorbitantes “tem muito a ver com a utilização irresponsável que fazemos das redes sociais”, salienta a especialista, e explica: “Consumimos muito conteúdo que não nos traz nada de positivo. Situações idílicas que não constituem toda a realidade. Temos de desenvolver uma visão crítica. Toda a gente é livre de mostrar a sua casa perfeita e os seus lindos filhos combinados, e cada um deve estar consciente de que aquilo que está a ver dessa família são 15 segundos”.

Sánchez-Rodríguez, nesta mesma linha, salienta que consumir muito conteúdo que distorce a realidade quotidiana de uma família com filhos, “pode expor os pais a um sentimento de fracasso ou frustração que antes não existia”.

Haverá pais perfeitos?

O que mais lamenta Pablo (36 anos, engenheiro) é não ser o pai que os seus três filhos necessitam a cada momento: “A teoria sabemos-la, formamo-nos... Depois chega o dia-a-dia e perdemos o controlo, ou reagimos mal diante de uma situação. Tentamos melhorar e levar as coisas com filosofia... mas ver que não avançamos ao ritmo que gostaríamos, ou de que eles necessitam, é frustrante”.

Como Pablo, 67 % dos consultados num [inquérito elaborado pela Lingokids](#) em Espanha, afirmam que “a importância que dão a ser um bom pai ou mãe e o esforço que destinam a esse objetivo chega a ser esgotante”. Aquilo que ajuda Pablo a superar o cansaço, tendo ele acabado de se lançar como pai de família numerosa, é “não esquecer que são crianças, não adultos em miniatura, e que têm de ir aprendendo”.

Segundo os especialistas, quem, talvez partindo da sua ambição de querer ser um bom progenitor para o seu filho, desliza para o perfeccionismo, tem maior risco de alimentar o *burnout* parental.

Quando se trata de um problema de autoexigência, María Álvarez de las Asturias, canonista e orientadora de família no [Instituto Coincidir](#), aconselha “reconhecer a fragilidade própria e aceitá-la como algo inerente ao ser humano. E trabalhar para não despejar a exigência própria nos outros”. Por outro lado, acrescenta que, cada vez mais, no tema da criação dos filhos, as pessoas têm de enfrentar aquilo que a sociedade qualifica como modelo de pai, com padrões muito elevados. Uma

tendência presente [no estudo feito em 42 países](#): “A distinção entre aquilo de que os filhos necessitam e aquilo que pode melhorar o seu desenvolvimento desapareceu, e tudo o que não for uma criação de excelência é considerado arriscado”.

Mas “não existe uma maneira única de ser bom pai”, como salienta Álvarez de las Asturias. Tanto ela como Noguera se mostram preocupadas com o “modo competição” – muito relacionado com o perfeccionismo – no qual parece estar submersa a sociedade. A orientadora familiar defende que, para superá-lo, é necessária uma mudança de mentalidade de todos. “Damos uma imagem que não se adequa à realidade e isso pressiona os outros, os quais, no seu dia-a-dia, se confrontam com a imperfeição”, afirma.

Como mostrar essa vulnerabilidade? Em face da proliferação de perfis nas redes sociais de famílias perfeitas, surgiu há alguns anos a tendência para “desmitificar a maternidade”, que se movimenta para o outro extremo do pêndulo. Não há ponto intermédio? “Nem tudo é perfeito, nem tudo é imperfeito”, salienta Sara Noguera, e explica, a partir da experiência com [a sua conta de quase 64 000 seguidores](#): “Partilho os meus erros, mas também ensino como solucioná-los. O problema de apenas contar o que é mau parece que se está a justificá-lo e a justificar que outros o façam. Todos nós erramos e, embora constitua um alívio conhecer outros casos e dizer ‘Vejam, não se passa apenas comigo’, não podemos ficar por aí”.

Outro mau uso das redes destacado por Noguera é “o simplismo comunicativo”. Por exemplo, no caso de contas de criação de filhos que “utilizam o medo para vender”: aquelas que recorrem a uma narrativa tipo “Se fizer isto e aquilo, o seu filho será associal / não terá um apego seguro / terá problemas de ansiedade quando for adulto/ etc.”, para depois anunciar que se comprarmos o seu livro ou assistirmos ao seu curso, poderemos solucionar os nossos problemas.

A criadora da Kimudi defende que educar não é seguir determinadas receitas. Para ela, “o estilo de criação dos filhos que escolhermos, tem de nos ajudar no nosso trabalho de pais e levar-nos a desfrutar nessa missão, sem vivermos aflitos com ‘não posso fazer isto, não posso dizer ao meu filho esta outra coisa’”. As receitas, na sua opinião, não servem, porque nem toda a gente tem nem o mesmo número de filhos, nem as mesmas situações económicas e laborais, pelo que “a melhor criação de filhos é aquela que se adapta às pessoas”.

Laços que formam redes

Na raiz da competitividade encontramos o aumento do individualismo, fruto do qual “cada vez mais pessoas têm expectativas excessivamente elevadas para elas próprias enquanto pais”, segundo um relatório [citado na “Forbes”](#). O estudo antes mencionado, efetuado em 42 países, também destaca que as culturas individualistas mostraram uma prevalência e um nível

médio de *burnout* parental francamente superiores. Os investigadores deste trabalho salientam que o individualismo desempenha um papel mais importante no esgotamento dos pais, do que as dificuldades económicas ou qualquer outra característica individual e familiar das examinadas, incluindo o número e a idade dos filhos e a quantidade de horas que se passa com eles.

Embora salientando que os mecanismos a vincular o individualismo ao *burnout* parental deveriam ainda ser estudados, a sua hipótese aponta na mesma direção que o relatório mencionado na “Forbes”: as normas de criação dos filhos nos países mais individualistas tornaram-se mais exigentes, o que levou a intensificar a parentalidade e a um aumento crescente da pressão psicológica para os progenitores. Como modo de combater o esgotamento parental nesses países, o estudo propõe “o fortalecimento da rede social de ajuda mútua e solidariedade em torno das famílias”.

Cuidar da comunicação do casal também é fundamental para prevenir os casos de *burnout* parental, segundo Noguera: “Ajuda-nos a delegar, a falar de pequenos atritos antes que se tornem um problema e leva-nos a trabalhar em equipa: gostamos uns dos outros, juntamo-nos uns aos outros”. O que fazer nas situações em que justamente os filhos são a causa de não poder haver momentos de conversa com calma? A especialista na criação dos filhos responde: “A situação perfeita não surge do nada. Se não praticamos uma conversa com o cônjuge, inclusivamente no meio do cansaço da criação com filhos pequenos, as coisas não vão sair por conta própria”.

Os especialistas sublinham igualmente a conveniência de consultar um profissional quando se considerar necessário, sem esperar o surgimento de uma situação de *burnout* parental. Além disso, no momento de o detetar, a Dra. Sánchez-Rodríguez refere a importância de que os pais e as mães tenham “um espaço seguro onde possam comunicar aquilo que sentem e as dificuldades que atravessam sem se sentirem julgados”. E acrescenta: “Muitos sofrem em silêncio por medo de serem considerados como maus progenitores ao experimentarem dificuldades na criação dos seus filhos. É importante que saibam que isso pode acontecer e que existem pessoas qualificadas dispostas a dar-lhes a mão”.

Estar presentes

Andrea, a mãe de seis filhos que vive na Guatemala, conta que quando eram mais pequenos, a pergunta “Estarei realmente presente aos meus filhos?” surgia como um motivo de preocupação recorrente para ela. Dessa época, recorda a frustração ao pensar que – devido a questões económicas – as oportunidades dos seus filhos se veriam limitadas, e o cansaço por causa do sono e da atenção constante. Um cansaço que, segundo diz, se transforma em menos físico e mais psicológico e emocional à medida que as crianças vão crescendo.

Pep, de Barcelona, é dentista e tem cinco filhos entre 31 e 21 anos. Não experimentou *burnout* parental, embora concorde com Andrea no facto do tipo de esgotamento mudar ao longo dos anos, e explica: “Mas não se pode afrouxar nunca. Temos de estar lá aconteça o que acontecer”. Na sua experiência, dedicar tempo aos filhos é fundamental: “Mais importante é a quantidade relativamente à qualidade. Que os filhos saibam que os seus pais estão disponíveis para aquilo de que venham a necessitar”. Pep condensa a sua vivência da criação dos filhos deste modo: “Tínhamos as nossas normas fixas: poucas coisas, mas muito claras, e estritas, através sempre de imenso carinho! Fizemos todos os cursos de educação que pudemos. E algo básico: que os pais gostem muito um do outro e que os filhos o vejam”.

Não acredita que seja mais difícil ser pai agora do que há algumas décadas, ainda que considere que se torna mais complicado vir a conseguir um trabalho permitindo conciliar as coisas.

“Cada geração tem os seus desafios, e nenhum é fácil”, defende Miriam, mãe de seis pequenos, e explica: “O excesso de informação e os canais de comunicação tão abertos vertem sobre a nossa geração mais um ponto de complexidade”. Reconhece, além disso, que os progenitores estão agora mais inquietos pela educação (“devido em parte à informação em excesso”) e pelo controlo (“agora temos a possibilidade de saber onde e como se encontram os nossos filhos”).

Aos que iniciam o caminho de serem pais, Andrea aconselha-os a confiarem no seu instinto (“Há que ler e aprender, mas não ler em excesso e aprender em excesso de tal forma que nos venha a criar angústia”) e que “guardem energias para o essencial, sem arranjam complicações com questões superficiais”. E acrescenta: “A paternidade é para ser gozada e não para ser sofrida. Temos de favorecer e desfrutar os pequenos momentos”.

L. M. A.