BURNOUT MATERNO E SUAS ASSOCIAÇÕES COM OS ESTILOS PARENTAIS EM MÃES DE CRIANÇAS DE 3 A 10 ANOS

LAURA MACHADO VECCHI[1]; LUCIANA DE AVILA QUEVEDO[2]

[1]*Universidade Católica de Pelotas, Centro de Ciências da Vida e Saúde, Curso de Psicologia. Pelotas, RS / Brasil – laura.vecchi@sou.ucpel.edu.br*
[2]*Universidade Católica de Pelotas, Centro de Ciências da Vida e Saúde, Curso de Psicologia. Pelotas, RS / Brasil – luciana.quevedo@ucpel.edu.br*

1. INTRODUÇÃO

O termo *burnout* frequentemente está associado ao mundo corporativo, com profissionais sobrecarregados em seus ambientes de trabalho. Paradoxalmente, a exaustão também afeta os pais, configurando-se como *burnout* parental (BP), uma síndrome específica resultante do desequilíbrio crônico entre riscos e recursos associados ao papel parental (MIKOLAJCZAK et al., 2018). O BP é caracterizado por quatro aspectos principais: exaustão emocional, distanciamento emocional, saturação e contraste (MATIAS et al., 2020).

No que se refere especificamente ao *burnout* materno, estudos voltados para o estresse parental entre pais e mães, observaram níveis mais altos de esgotamento em mães (ROSKAM et al., 2020). Entre os fatores associados, destaca-se a ausência de rede de apoio (MIKOLAJCZAK et al., 2018), ser mãe de criança com alguma doença crônica (NORBERG et al., 2010), privação de sono (ARMON et al., 2008), ter mais de um filho (QIAN et al., 2021), estar inserida no mercado de trabalho (NADRI et al., 2024), além de fatores sociodemográficos como nível educacional, estado civil e renda (ROSKAM et al., 2020).

Somados aos fatores anteriormente mencionados como relativos ao BP, pode-se supor que os estilos parentais adotados influenciem a sobrecarga materna. Esses estilos se dividem em quatro tipos: democrático, permissivo, autoritário e negligente (WEBER et al., 2004). Até o momento, apenas um estudo transversal realizado na Finlândia investigou diretamente essa relação, apontando que pais com estilo autoritário apresentam mais sintomas de esgotamento, independentemente do gênero (MIKKONEN et al., 2023). Cabe destacar que na literatura brasileira os dados sobre o tema ainda são escassos.

Dado exposto, evidencia-se a necessidade de maiores investimentos científicos para expandir o conhecimento e ampliar a discussão sobre o sofrimento vivenciado pelas mães que demonstram exaustão. Assim, este estudo visou avaliar a relação entre os estilos parentais e o *burnout* parental em mães de crianças de 3 a 10 anos. Vale ressaltar que apenas os estilos parentais democrático, permissivo e autoritário foram avaliados.

2. METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se como um estudo transversal, aprovado sob o número de parecer 7.356.978 pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Católica de Pelotas e realizado com mães de crianças com idades entre três e dez anos, residentes em qualquer estado do Brasil. A amostra foi composta por participantes

recrutadas através de divulgação nas redes sociais, que assinalaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, concordando com sua participação no estudo.

Foram utilizados três instrumentos. O primeiro foi a escala *Parental Burnout Assessment* (PBA), traduzida e validada para o contexto brasileiro, composta por 23 itens que avaliam os quatro sintomas centrais do esgotamento parental: exaustão relacionada ao papel parental, distância emocional dos filhos, sentimentos de estar farto do papel parental e contraste com como os pais costumavam e queriam ser. Os itens foram respondidos em uma escala de frequência de sete pontos, variando de "nunca" a "todos os dias", sendo que pontuações mais elevadas indicam maior nível de *burnout* materno (MATIAS et al., 2020).

O segundo instrumento foi o Questionário de Estilos e Dimensões Parentais (QEDP), adaptado para o Brasil e composto por 32 itens, também respondidos em uma escala de frequência, e que avaliam os estilos parentais democrático, autoritário e permissivo (ROBINSON et al., 2018). Adicionalmente, foi aplicado um questionário sociodemográfico.

A coleta foi realizada de forma *online*, por meio da plataforma Google Formulários. Os formulários foram divulgados através das redes sociais, para alcançar maiores números de respostas em diferentes regiões do país. Ao final, a amostra foi composta por 232 mães, das quais 223 foram consideradas válidas para a análise, sendo nove excluídas por não atenderem aos critérios de inclusão.

Após o encerramento, os dados foram organizados em planilhas no *Microsoft Excel* e, posteriormente, exportados para o *software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, versão 26.0, para análise estatística. As variáveis categóricas foram analisadas por meio de frequências absolutas e relativas, enquanto as variáveis contínuas foram descritas por meio de médias e desvios-padrão. Para as análises bivariadas, foram empregados teste t e ANOVA e correlação de Spearman. Adotou-se um nível de significância estatística de $p<0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 223 mães, com idade média de 37,5 anos (dp = 5,7). A maioria das participantes tinha ensino superior completo (79,7%) e vivia com um companheiro (83,9%). Em relação à renda familiar mensal, 48% relataram receber entre 1 e 4 salários-mínimos, e quanto à composição familiar, também 48% das mães tinham apenas um filho. No que se refere ao suporte, 37,2% informaram contar, às vezes, com uma rede de apoio. Observou-se que 95,9% dos filhos frequentavam a pré-escola ou a escola, e que 84,8% das mães estavam inseridas no mercado de trabalho. Em relação à qualidade do sono, 44,4% das participantes a classificaram como regular. Ademais, 73% das mães não possuíam filhos com doenças crônicas.

Na análise, verificou-se que mães com renda mensal inferior a um salário-mínimo apresentaram médias significativamente mais altas no domínio Contraste com o Eu Parental Anterior ($p = 0,007$). Quanto ao suporte social, mães que relataram nunca contar com rede de apoio apresentaram médias significativamente mais elevadas em todos os domínios avaliados ($p < 0,05$). De modo semelhante, aquelas que não estavam inseridas no mercado de trabalho, assim como as que relataram pior qualidade do sono, obtiveram escores mais altos em todas as dimensões investigadas ($p < 0,05$). Observou-se uma correlação fraca e negativa entre a idade e o domínio Distanciamento Emocional dos Filhos ($r = -0,135$; $p = 0,044$), indicando que mães mais jovens tendem a apresentar maior distanciamento emocional dos filhos.

Em relação aos estilos parentais, o Estilo Democrático demonstrou correlação fraca e negativa com todos os domínios avaliados do *burnout* materno: Exaustão Emocional (r = - 0,156; p = 0,022), Contraste com o Eu Parental Anterior (r = -0,206; p = 0,002), Perda de Prazer no Papel Parental (r = -0,170; p = 0,013) e Distanciamento Emocional dos Filhos (r = -0,261; p < 0,001). O Estilo Autoritário apresentou correlação, também fraca, porém positiva com todos os domínios do *burnout*: Exaustão Emocional (r = 0,252; p < 0,001), Contraste com o Eu Parental Anterior (r = 0,250; p < 0,001), Perda de Prazer no Papel Parental (r = 0,208; p = 0,002) e Distanciamento Emocional dos Filhos (r = 0,254; p < 0,001). Por fim, o Estilo Permissivo apresentou correlação moderada e positiva com todos os domínios do *burnout* materno: Exaustão Emocional (r = 0,391; p < 0,001), Contraste com o Eu Parental Anterior (r = 0,360; p < 0,001), Perda de Prazer no Papel Parental (r = 0,351; p < 0,001) e Distanciamento Emocional dos Filhos (r = 0,343; p < 0,001).

Esses achados indicam uma associação mais expressiva entre o estilo permissivo e *burnout.* Com isso, percebe-se que o estilo parental adotado pode influenciar significativamente a saúde mental das mães, especialmente em contextos marcados por sobrecarga e ausência de suporte.

4. CONCLUSÕES

A presente pesquisa trata de um tema atual, relevante e ainda pouco explorado na literatura brasileira. Ao investigar o *burnout* materno em associação com os estilos parentais, o estudo contribui para ampliar o debate sobre a saúde mental de mães no contexto contemporâneo, marcado por múltiplas exigências sociais e emocionais. Além disso, o enfoque em fatores psicossociais específicos, representa um avanço na compreensão multidimensional do fenômeno, com potencial para orientar futuras intervenções e políticas públicas voltadas ao bem-estar materno.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARMON, G.; SHIROM, A.; SHAPIRA, I.; MELAMED, S. On the nature of burnout–insomnia relationships: A prospective study of employed adults. **Journal of Psychosomatic Research,** v. 65, n. 1, p. 5-12, 2008.

MATIAS, Marisa *et al*. The Brazilian Portuguese version of the Parental Burnout Assessment: Transcultural adaptation and initial validity evidence. **Child & Adolescent Development, Hoboken, NJ: Wiley Periodicals LLC**, v. 2020, n. 174, p. 67–83, 2020.

MIKKONEN, K.; VEIKKOLA, H. R.; SORKKILA, M. *et al*. Parenting styles of Finnish parents and their associations with parental burnout. **Current Psychology**, v. 42, p. 21412–21423, 2023.

MIKOLAJCZAK, M.; BRIANDA, M. E.; AVALOSSE, H.; ROSKAM, I. Consequences of parental burnout: its specific effect on child neglect and violence. **Child Abuse & Neglect**, v. 80, p. 134-145, jun. 2018.

NADRI, Z.; TORABI, F.; PIRHADI, M. A comparative analysis of stress, anxiety, and social well-being of working mothers and stay-at-home mothers during the COVID pandemic. **Journal of Education and Health Promotion**, v. 13, p. 142, 2024.

NORBERG, A. L. Parents of children surviving a brain tumor: burnout and the perceived disease-related influence on everyday life. **Journal of Pediatric Hematology/Oncology,** v. 32, n. 7, p. e285-e289, 2010.

QIAN, G.; MEI, J.; TIAN, L.; DOU, G. Assessing mothers' parenting stress: Differences between one- and two-child families in China. **Frontiers in Psychology,** v. 11, e609715, 2021.

ROBINSON, C. C.; MANDLECO, B.; OLSEN, S. F.; HART, C. H. **Questionário de Estilos Parentais (QEDP).** Desenvolvido em 1995. Versão reduzida adaptada para o Brasil por OLIVEIRA, T. D.; COSTA, D. de S.; ALBUQUERQUE, M. R.; MALLOY-DINIZ, L. F.; MIRANDA, D. M.; DE PAULA, J. J. em 2018.

ROSKAM, I.; MIKOLAJCZAK, M. Gender differences in the nature, antecedents and consequences of parental burnout. **Sex Roles**, v. 83, p. 485–498, 2020.

WEBER, Lidia Natalia D. et al. Identificação de Estilos Parentais: O ponto de vista dos pais e dos filhos. **Psicologia: Reflexão e Crítica,** vol. 17, n. 3, p. 323-331. 2004.