

DM

Meta-Emoção Parental e Exaustão Parental

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Rosangelica Baptista Baptista
MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

setembro | 2022

Meta-Emoção Parental e Exaustão Parental

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Rosangelica Baptista Baptista

MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO

ORIENTAÇÃO

Maria da Gloria Salazar D'Eça Costa Franco

Agradecimentos

“Agradecer o bem que recebemos é retribuir um pouco do bem que nos foi feito”

Augusto Branco

A realização da presente dissertação de mestrado, é dedicada a meu anjo, minha linda e querida mãe, sei que me guias em todo o momento. Encontrar-nos-emos algum dia do outro lado das estrelas.

Não poderia deixar de agradecer a todas as pessoas que me acompanharam ao longo desta jornada.

À Professora Doutora Maria da Glória Salazar d’Eça Costa Franco, quero agradecer pelos ensinamentos, imprescindíveis para o presente trabalho. Os meus sinceros agradecimentos pela sua disponibilidade para orientar, fazer refletir, aconselhar, apoiar, sempre com amor pelo que faz.

À Professora Doutora Alda Portugal por transmitir o seu apoio e os seus conhecimentos que muito contribuíram neste estudo.

Ao meu querido pai, meu pilar, pela ajuda incondicional, por dar-me aquela força indispensável para continuar, e por inculcar-me os valores que me fazem sempre querer realizar o bem.

Ao Emmanuel, pelo amor, compreensão, apoio, paciência para ouvir-me nos momentos de desabafo, por motivar-me a não desistir, por ser aquele espaço de felicidade e calma.

À minha família, pelo amor e carinho ilimitado. À Sra. Mary, por procurar comigo estratégias para resolver os problemas, pelos abraços.

À Lili, pela amizade, empatia, pelas partilhas e grande apoio na realização deste trabalho.

A todos os professores que de alguma forma participaram no meu desenvolvimento académico.

Resumo

O termo de Meta-emoção Parental é definido como o conjunto de pensamentos e sentimentos que os pais têm em relação às suas próprias emoções e às dos seus filhos. As emoções negativas representam para os pais um grande desafio na socialização emocional. O presente estudo tem como objetivo averiguar qual a relação da Meta-emoção Parental com os níveis de Exaustão Parental, estudando o papel de variáveis sociodemográficas, e coparentalidade. A amostra é constituída por 122 pais e mães de crianças entre os 6 e 10 anos de idade, residentes em Portugal, às quais foram administradas o questionário de reações parentais às emoções negativas dos filhos (RPEN), questionário de Avaliação da Exaustão Parental (QAEP), e Escala de Relação Coparental. Os resultados indicam correlações significativas entre as reações parentais não apoiantes às emoções negativas dos filhos e os níveis de exaustão parental. A coparentalidade prediz significativamente a saturação com o papel parental e as reações parentais não apoiantes às emoções negativas dos filhos. Os resultados deste estudo fornecem pistas relevantes para as intervenções que visem a promoção de competências parentais, coparentalidade e prevenção da exaustão parental.

Palavras-chave: meta-emoção parental, exaustão parental, coparentalidade, práticas educativas parentais.

Abstract

Parental Meta-emotion is defined as the set of thoughts and feelings that parents have in relation to their own emotions and those of their children (Gottman et al., 1997). Negative emotions represent a major challenge for parents in emotional socialization (Katz et al., 2012). The present study aims to investigate the relationship between Parental Meta-emotion and the levels of Parental Exhaustion, studying the role of sociodemographic variables, and coparenting. The sample consists of 122 fathers and mothers of children between 6 and 10 years old, residing in Portugal, who were applied the questionnaire of COPING with Children's Negative Emotions Scale (CCNES, RPEN, adapted by Alves & Cruz, 2011), the Parental Burnout Assessment (PBA, QEAP, adapted by Matias et al., 2018), and Coparental Relationship Scale (adapted by Gaspar & Fontainne, 2018). The findings indicate significant correlations between non-supportive parental reactions to children's negative emotions and levels of parental exhaustion. Coparenting significantly predicts feelings of being fed up with one's parental role and non-supportive parenting reactions to children's negative emotions. This research's results offer significant clues for understanding of, and interventions in, human behavior.

Keywords: parental meta-emotion, parental exhaustion, coparenting, parental practices.

Índice

Introdução.....	1
Meta-Emoção Parental.....	5
Filosofias da Meta-Emoção Parental.....	9
Meta-Emoção Parental e ajustamento dos filhos	11
Meta-Emoção Parental e as variáveis sociodemográficas (Idade, Sexo, Escolaridade) ..	13
<i>Burnout</i> /Exaustão Parental.....	14
Dimensões do <i>Burnout</i> Parental.....	16
Fatores de risco do <i>Burnout</i> Parental	17
Recursos na Diminuição do <i>Burnout</i> Parental.....	19
Consequências da <i>Burnout</i> Parental.....	19
Coparentalidade	20
Dimensões da coparentalidade.....	21
Coparentalidade, Meta-Emoção Parental e Exaustão Parental	22
Objetivos da Investigação	23
Metodologia do Estudo Empírico.....	24
Participantes.....	24
Instrumentos.....	26
Procedimentos.....	29
Análise Estatística	30
Resultados	30
Discussão dos resultados.....	38
Conclusão	46
Referências bibliográficas	51

Índice de tabelas

Tabela 1: <i>Características sociodemográficas da amostra</i>	25
Tabela 2: <i>Correlações variáveis RPEN e PBA</i>	30
Tabela 3: <i>Correlações variáveis Coparentalidade com RPEN e PBA</i>	35
Tabela 4: <i>Síntese da regressão linear múltipla</i>	37
Tabela 5: <i>Coefficientes de regressão linear múltipla para a variável dependente “reações não apoiantes”</i>	37

Introdução

Desde a década dos 90 a literatura tem destacado o papel fundamental dos pais como agentes da socialização emocional dos seus filhos uma vez que influenciam a qualidade de desenvolvimento dos filhos, especificamente no desenvolvimento da socialização da compreensão, expressão e regulação das emoções dos filhos (Cabrera et al., 2000; Denham et al., 1997; Eisenberg et al., 1998; Jespersen et al., 2021; Katz et al., 2012; Lobo et al., 2021; Lunkenheimer et al., 2007; Parke, 2002; Pleck & Masciadrelli, 2004; Ramsden & Hubbard, 2002; Riquelme et al., 2019; Snyder et al., 2013; Wilson et al., 2013; Wong et al., 2009), inclusive os resultados demonstram que facilitam a redução dos problemas de comportamentos externalizantes dos filhos (Hooven et al., 1995; Katz & Nelson, 2004; Riquelme et al., 2019; Shortt et al., 2010; Valiente et al., 2007; Wilson et al. 2013; Wong et al., 2009).

A socialização emocional é constituída pelas crenças, práticas e comportamentos dos pais, e envolve três mecanismos de aprendizagem social nas habilidades emocionais das crianças: a) as reações dos pais às expressões emocionais dos filhos, b) treino e/ou discussão das emoções dos filhos por parte dos pais, e c) expressão e regulação das emoções dos pais (Denham et al., 1997; Eisenberg et al., 1998; Jespersen et al., 2021; Katz et al., 2012; Riquelme et al., 2019; Lunkenheimer et al., 2007; Snyder et al. 2013).

Uma forma de socialização emocional dos pais pode ser representada pelo construto da meta-emoção parental (Gottman et al., 1996; Lunkenheimer et al., 2007; Wilson et al., 2013) um termo introduzido por Gottman et al. (1996) que refere-se a um conjunto de pensamentos, sentimentos e abordagens adaptativas e inadaptativas dos pais sobre as suas próprias emoções e as dos seus filhos (Eisenberg et al., 1996; Gottman et al., 1996; Hunter et al., 2011; Katz et al., 2012; Merchant et al., 2019; Lunkenheimer et al., 2007; Ramsden et al., 2002; Snyder et al., 2013).

A forma como os pais pensam e sentem as emoções, é refletida na forma como reagem e respondem às emoções negativas dos filhos (Alves & Cruz, 2011; Gottman et al., 1997). Gottman et al. (1997) estruturam a meta-emoção parental em duas filosofias expressadas pelos pais, o treino emocional, que inclui uma componente comportamental e

uma componente atitudinal da qual emergem práticas parentais perante às emoções dos filhos; e o afastamento emocional, onde existe uma desvalorização das emoções por parte dos pais, uma insensibilidade parental e incapacidade para entender e ajudar aos filhos a afrontar as situações que provocam certas emoções (Alves & Cruz, 2011; Katz et al., 2012).

Neste sentido, as reações parentais às emoções negativas (e.g. raiva, medo e tristeza) expressadas pelos filhos, são consideradas como importantes estratégias de socialização emocional (Katz et al., 2012; Lins et al., 2017). Essas emoções negativas dos filhos representam um esforço para a criança que precisa aprender a desenvolver a autoregulação, e também concebe um grande desafio para os pais que precisam desenvolver estratégias que lhe permitam realizar as suas funções parentais de forma positiva.

De facto a literatura afirma que a parentalidade representa um trabalho exaustivo que requer tempo e disponibilidade nos cuidados e educação dos filhos, pelo que, não consiste numa tarefa fácil, e em muitas ocasiões, pode levar a grandes níveis de *stress* e originar exaustão crônica a nível físico e emocional (Paula et al., 2021; Roskam et al., 2018; Mikolajczak et al., 2021). Alguns pais na atualidade expressam estar exaustos e sobrecarregados do seu papel parental devido às múltiplas exigências implícitas pela sociedade. Mesmo que a parentalidade seja associada com o bem estar, e vista como uma experiência gratificante e de realização pessoal (Hansen, 2012), é sabido que a parentalidade exige dos pais uma enorme responsabilidade no desenvolvimento dos seus filhos a nível físico, emocional e social (Denham et al., 1997; Eisenberg et al., 1998; Meeussen & Laar, 2018; Valiente et al., 2007; Wilson et al 2013).

A relevância do termo de exaustão ou *burnout* parental foi considerada muito antes de ser assumida como foco de estudo nas investigações empíricas e, até a atualidade continua sendo tema de pesquisa importante para a literatura psicológica (Roskam et al., 2018; Schaufeli et al., 2009). A exaustão parental é entendida como uma síndrome de exaustão extrema associada às tarefas parentais, que inclui um afastamento emocional em relação aos filhos e uma sensação de ineficácia em relação ao papel parental (Mikolajczak et al., 2018; Roskam et al., 2018; Roskam et al., 2017).

A exaustão parental de um indivíduo vai estar condicionada pelas exigências próprias da parentalidade e os recursos que a figura parental possui para lidar com as mesmas. Nesta perspectiva, a exaustão parental está multideterminada pelo desequilíbrio entre fatores de risco e fatores protetores (recursos) (Mikolajczak & Roskam, 2018). Os fatores de risco e fatores protetores são designados segundo a literatura por características dos filhos, características parentais, fatores parentais e fatores familiares (Mikolajczak et al., 2021).

Infelizmente, a exaustão parental quando não é tratada pode levar a grandes explosões de raiva, agressões verbais, e negligência com os filhos (Griffith, 2020; Hansotte et al., 2021; Mikolajczak et al., 2018; Szczygiel et al., 2020), e ainda pensamentos suicidas e ideias de fuga por parte da figura parental (Mikolajczak et al., 2018; Mikolajczak et al., 2019; Roskam et al., 2020). A incapacidade em reconhecer e manter emoções positivas na relação pai-filho; as dificuldades em manter um ambiente familiar saudável; e a inaptidão em entender o processo de desenvolvimento são fatores de risco para o desenvolvimento da exaustão parental (Paula et al., 2021; Roskam et al., 2017). Da mesma forma, as práticas educativas parentais positivas se associaram com menores níveis de exaustão parental (Mikolajczak et al., 2018).

Recentemente, alguns investigadores focaram o seu interesse no estudo das competências emocionais e a sua interação com a exaustão parental. Por exemplo, a investigação de Lin et al. (2020) teve como intuito examinar se existem desvantagens na parentalidade positiva; na medida em que a regulação das emoções dos pais para procurar o bem-estar dos filhos pode ser motivo de pressão negativa nos pais, direcionando-os para a exaustão parental. Assim sendo, os pesquisadores procuraram responder a uma série de questões sobre o assunto numa amostra de 347 pais, na qual obtiveram como resultados uma maior vulnerabilidade à exaustão parental quando os pais exercem um esforço regulatório. Nesse sentido, ajuda-nos a perceber como as pressões externas sobre os pais podem aumentar o risco de exaustão parental.

Igualmente outro estudo realizado com 842 pais, sendo 92% mães, sobre as competências emocionais interpessoais e intrapessoais dos pais, que teve como objetivo examinar a possibilidade de saber como as competências emocionais interagem com o

burnout, conseguiu-se perceber que nem sempre o nível mais elevado de competências emocionais interpessoais e intrapessoais dos pais é o melhor. Os resultados do estudo demonstraram que a competência intrapessoal tem um efeito protetor sobre a exaustão parental; porém os níveis de competência interpessoal predizem positivamente exaustão parental e moderam a relação entre competência intrapessoal e exaustão parental (Bayot et al., 2021).

Lin et al. (2021) decidiram realizar outro estudo para entender melhor os efeitos da competência emocional (CE) intrapessoal e interpessoal na exaustão dos pais; os resultados mostram que a competência emocional interpessoal não é um fator protetor da exaustão parental na população polonesa e a competência emocional interpessoal é um fator prejudicial para a exaustão parental na população belga; inclusive concluíram que as intervenções destinadas a reduzir a exaustão parental melhorando a competência emocional devem ser centradas principalmente em melhorar a CE intrapessoal e não a CE interpessoal.

Estes resultados demonstram que promover competências interpessoais dos pais para o bem estar dos filhos pode esgotar também os recursos dos pais perante problemas na educação dos filhos; uma vez que os resultados confirmam que o esforço em regular as emoções dos outros pode levar a maior exaustão parental. Isto revela ser de uma grande importância na medida em que enfatiza a necessidade de aprofundar o estudo sobre variáveis associadas às competências socio-emocionais dos pais em relação à exaustão parental.

Neste sentido, o papel das emoções contribui na compreensão do funcionamento do indivíduo e das dinâmicas familiares. A raiva, por exemplo, é uma reação emocional comum ao *stress*. Os estudos demonstram que existem associações entre o *stress* parental e violência em crianças (Santos & Castro, 1998). Pais que sofrem de altos níveis de *stress* podem tender a reagir de forma mais negativa e agressiva com os filhos. O comportamento e recursos de cada membro de uma família produzem impacto no sistema familiar. Assim, pode ser considerado que existem diversos fatores de risco nas dinâmicas familiares que originam reações parentais mais negativas. Isto confirma-se na literatura que aponta associações positivas entre variáveis como, depressão, *stress*, e práticas educativas parentais negativas de negligência, violência, e disciplina relaxada (Gomide et al., 2005;

Mikolajczak et al., 2019). Igualmente, os estudos confirmam que a expressividade negativa e os conflitos no casal, estão associados com um desenvolvimento insuficiente de estratégias de regulação emocional (Santos & Franco, 2018) e maior agressividade com os filhos (Wong et al., 2009). De igual forma, níveis baixos em relação à percepção de apoio coparental está associado a níveis mais altos de exaustão parental (Lindström et al., 2010; Lindström et al., 2011; Mikolajczak et al., 2018).

Perante estas evidências científicas, torna-se pertinente o estudo dos níveis de exaustão parental e exploração das atitudes dos pais em relação às emoções negativas dos filhos, uma vez que favorecerá uma melhor compreensão sobre a os sistemas parentais, sendo que existe uma necessidade de maior pesquisas sobre esta área (Baker et al., 2011), além de que oferecem novas perspectivas no planeamento de programas de intervenção que visem a prevenção da exaustão parental, e que ao mesmo tempo promovem dinâmicas parentais positivas que permitam lidar com os desafios que a parentalidade representa.

Com vista a adquirir uma maior compreensão sobre a relação entre estas variáveis, apresenta-se primeiramente o enquadramento teórico, onde são abordados os temas de meta-emoção parental, exaustão parental e coparentalidade de forma a definir com maior detalhe cada um dos conceitos e, elucidar os estudos anteriormente realizados sobre estes construtos; de seguida são definidos os objetivos do presente estudo, a metodologia a utilizar, os resultados obtidos, a discussão dos mesmos e por último, a conclusão.

Meta-Emoção Parental

O termo meta-emoção tem sido objeto de interesse para vários investigadores, sendo o conceito explorado com maior profundidade, além de inspirar o trabalho teórico numa variedade de disciplinas, nomeadamente, a psicologia clínica (Shaver et al., 2013); psicologia da mídia (Bartsch et al., 2008), tomada de decisão (Koven, 2011) psicologia da personalidade (Mitmansgruber et al., 2009); e filosofia (Jäger & Barstch, 2006; Jäger & Huber 2015; Mendonça, 2013).

Alguns investigadores consideram a meta-emoção como um conceito que se refere a um conjunto de emoções e cognições sobre as próprias emoções e as dos outros; e

outros autores ponderam ser estados ou respostas afectivas às emoções (Bailen et al., 2019; Bartsch et al., 2008; Gottman et al., 1996; Jäger & Barstch, 2006; Jäger & Huber 2015; Jespersen et al., 2021; Katz et al., 2012; Lunkenheimer et al., 2007; Mendonça, 2013; Miceli & Castelfranchi, 2019; Ramsden et al., 2002). Uma experiência metaemocional pode ser composta por emoções secundárias negativas ou positivas, de tal forma que o objeto da emoção secundária é a emoção primária (Bailen et al., 2019; Bartsch et al., 2008; Jäger & Huber, 2015; Mitmansgruber et al., 2009; Mendonça, 2013).

Numa perspetiva filosófica (Bartsch et al., 2008; Jäger & Huber, 2015) as meta-emoções são emoções que têm outras emoções como objeto de avaliação, que estão relacionadas com preocupações além do alcance da emoção primária, isto significa que as meta-emoções são estados afectivos de ordem superior que implicam a tentativa de mudança para o curso esperado da emoção primária.

Mitsmangruber et al. (2009) aponta a meta-emoção como reações emocionais sobre o “eu emocional” de si próprio. No seu estudo, estes autores encontraram que as meta-emoções têm um grande impacto no bem-estar subjetivo, além de variáveis como *mindfulness* e experiências de evitação, assim, minimizar as metaemoções negativas e ter uma postura de aceitação perante as próprias emoções torna-se importante para melhorar o bem-estar individual.

Mendonça (2013) distingue um aspeto importante que deve ser considerado quando se fala da meta-emoção, este diz respeito à reflexividade, ou seja, a experiência de que uma metaemoção pode ter influência na emoção primária, e por sua vez pode mudar o significado da própria experiência emocional. É de salientar, que o investigador aponte que quando os pais e educadores educam as crianças sobre as emoções, inevitavelmente o farão através das reflexões sob a meta-emoção (Miceli & Castelfranchi, 2019; Norman & Furnes, 2014).

Os investigadores Norman & Furnes (2014), aludem que a meta-emoção deve ser caracterizada por conhecimentos metaemocionais, estratégias metaemocionais e experiências metaemocionais, vendo a meta-emoção como um termo análogo à meta-cognição, que é descrita como as habilidades cognitivas da cognição, assim sendo, a meta-

emoção refere-se às habilidades cognitivas da emoção (Gottman et al., 1996; Norman & Furnes, 2014). Ainda, os autores ressaltam que a meta-emoção não deve ser definida como sinónimo da inteligência emocional, uma vez que a inteligência emocional é entendida como características ou habilidades estáveis de uma pessoa; enquanto que as experiências metaemocionais resultam de uma combinação entre traço e estado.

A teoria da meta-emoção reflete-se na literatura como um modelo teórico e analítico associado com a parentalidade, sendo que o treino emocional tem sido relacionado com a) inibição de afecto negativo e parentalidade positiva; b) regulação fisiológica das crianças; e c) capacidade dos filhos para regular as suas emoções (Gottman et al., 1996; Katz et al., 2012; Ramsden et al., 2002).

Neste sentido, o termo de meta-emoção parental surgiu a partir de uma iniciativa para definir a consciência dos pais sobre o estado emocional dos filhos e a tentativa dos pais para estabelecer ligações emocionais com os filhos (Gottman et al., 1996; Katz et al., 2012; Miceli & Castelfranchi, 2019), de modo que a meta-emoção parental refere-se a um conjunto de cognições e sentimentos conjuntamente com abordagens adaptativas e inadaptativas dos pais sobre as suas próprias emoções e as dos seus filhos (Eisenberg et al., 1996; Gottman et al., 1996; Hunter et al., 2011; Katz et al., 2012; Merchant et al., 2019; Lunkenheimer et al., 2007; Ramsden et al., 2002; Snyder et al., 2013).

Os estudos demonstraram que os pais que vêem as emoções negativas das crianças (raiva ou tristeza) como prejudiciais e que devem ser controladas e negadas, provavelmente tentam ensinar aos filhos a minimizar, ignorar, negar e prevenir a expressão e experiência das emoções negativas; contrariamente, os pais que apreciam as emoções negativas dos filhos como uma estratégia para treinar a socialização emocional, aceitam as emoções negativas dos filhos e apoiam as expressões das mesmas nos filhos. (Gottman et al., 1996; Katz et al., 2012; Lobo et al., 2021; Lunkenheimer et al., 2007; Ramsden et al., 2002; Snyder et al., 2013; Wilson et al., 2013).

Embora a investigação sobre meta-emoção tem sido estudada com mais detalhe e abordada durante os últimos anos dando maior validade teórica e psicométrica, ainda encontra-se longe de ser exaustiva (Jager & Barstch, 2006; Jäger & Huber 2015;

Mendonça, 2013; Miceli & Castelfranchi, 2019; Mitchell, 2020; Norman & Furnes, 2014), inclusive, o conceito de meta-emoção revela ser tema de controvérsia entre as diversas investigações empíricas, pois existe dificuldade em concordar na construção da definição dos estados e processos mentais de ordem superior que podem ser designadas como meta-emoção (Bartsch et al., 2008; Jager & Barstch, 2006; Jones & Bodtker, 2001; Mendonça, 2013). As diferenças nas definições e operacionalizações refletem o elevado grau de complexidade do termo; segundo as diversas conceitualizações, a meta-emoção pode implicar aspetos cognitivos, afetivos e motivacionais (Bartsch et al., 2008; Gottman et al., 1996; Jager & Barstch, 2006; Jones & Bodtker, 2001; Mendonça, 2013; Mitmansgruber et al., 2009)

A dificuldade em conceitualizar o termo de meta-emoção pode dever-se ao facto de que as pessoas são mais conscientes das suas emoções do que propriamente dos seus processos metaemocionais, isto porque provavelmente o indivíduo assume que as outras pessoas têm as mesmas metaemoções e nem sempre é assim (Jones & Bodtker, 2001), por exemplo, “sinto-me chateado, mas ensinaram-me a não estar chateado, pelo que sinto vergonha de estar chateado” (Jones & Bodtker, 2001, p. 239). Neste sentido, a forma como se valoriza ou desvaloriza as competências socioemocionais vai depender sempre do contexto e da cultura em que os indivíduos se encontram; por exemplo, em algumas culturas pode ser aceite expressar tristeza, mas não raiva (Eisenberg et al., 1998; Riquelme et al., 2019). Assim sendo, as meta-emoções podem revelar os valores e as crenças que as pessoas têm em relação às emoções (Riquelme et al., 2019; Mendonça, 2013); ou como na perspectiva de Miceli & Castelfranchi (2019) a meta-emoção representam as “crenças sobre eventos ou estados do mundo (e.g. no caso de felicidade, crenças sobre a obtenção de estados das coisas desejadas, como “eu fui promovido no trabalho” ou “Mary me ama”), não sobre as próprias emoções sentidas” (p. 43).

Mendonça (2013) realça algumas questões por resolver na investigação científica da meta-emoção, por exemplo, é necessário definir melhor a natureza da meta-emoção para avaliar se existem limites para o número de vezes que aparecem as metaemoções, isto é, se para cada emoção existe uma meta-emoção quer dizer que existe também uma meta-emoção para cada meta-emoção, o que resultará numa série infinita de emoções sobre

emoções. Além disso, indica que é importante distinguir os critérios para identificar quais emoções representam metaemoções. O investigador aponta para a necessidade de aprofundar a investigação sobre a meta-emoção, tendo uma clarificação precisa do conceito e cómo está relacionada com outros fenómenos (conflictos, relações pessoais, moralidade, expectativas económicas), porém, afirma que a meta-emoção é fundamental para compreender a teoria das emoções uma vez que as meta-emoções concebem um impacto nas emoções primárias; e também porque a capacidade de reflexividade dos indivíduos faz com que se consiga explicar a diferença entre a vida emocional dos seres humanos em relação a outras espécies (Norman & Furnes, 2014).

Segundo Miceli & Castelfranchi (2019) as meta-emoções são um estímulo para regular as emoções, uma vez que incentivam a manter ou mudar as emoções, dependendo da avaliação da emoção; além disso, promovem a aprendizagem emocional, e influenciam no bem-estar, relacionamentos, desajustabilidade social e integridade moral. Para estes autores as meta-emoções dão informação sobre os valores do indivíduo, ajudam a reforçar ou corrigir o comportamento e motivam a manter emoções que implicam uma auto-avaliação positiva, e a mudar as emoções que impliquem uma auto-avaliação negativa. É importante ressaltar que para estes investigadores as meta-emoções podem ocorrer e operar de forma inconsciente, por exemplo, a repressão.

Filosofias da Meta-Emoção Parental

De acordo com a variedade que se descobriu no estudo de Gottman et al. (1997) sobre as experiências, filosofias e atitudes que os pais tinham sobre as suas próprias emoções e as emoções dos seus filhos, a meta-emoção parental foi explicada através de duas filosofias adotadas pelos pais em relação às emoções negativas dos filhos, estas são a filosofia de treino emocional e a filosofia de afastamento emocional (Lunkenheimer et al., 2007; Miceli & Castelfranchi, 2019; Ramsden et al., 2002; Riquelme et al., 2019; Snyder et al., 2013; Wilson et al., 2013; Wong et al., 2009).

O treino emocional descreve as crenças dos pais em relação ao mundo emocional, o seu comportamento perante as emoções negativas dos próprios e dos filhos, e

a conexão que estes podem ter com as emoções dos filhos. Assim, o treino emocional é definido como um conjunto de processos onde os pais falam com a criança sobre as emoções, para que as crianças possam verbalizar as emoções sentidas; aceitam as emoções das crianças; discutem com as crianças sobre as situações que estão a provocar certas emoções e, sobre os objetivos e estratégias para lidar com essas situações (Gottman et al., 1996; Morris et al., 2011; Wilson et al., 2013).

Os progenitores com filosofia de treino emocional afirmam que as reações emocionais dos filhos são fundamentais para o bem estar dos mesmos (Katz et al., 2012). Estes pais tendem a estar mais conscientes das suas próprias emoções e das dos filhos. Conseguem olhar as emoções negativas como uma oportunidade de conexão ou intimidade com os filhos. Sentem empatia e ensinam ao filho a reconhecer e aceitar as emoções; validam as emoções dos filhos. Treinam estratégias com os filhos que permitam lidar com situações emocionalmente estimulantes (Gottman et al., 1996; Hurrell et al., 2017; Katz et al., 1996; Lunkenheimer et al., 2007; Merchant et al., 2019; Ramsden et al., 2002; Snyder et al., 2013; Wilson et al., 2013), e de participar na resolução de problemas e definição de limites (Barreiros & Cruz 2012; Gottman et al., 1996).

Esta filosofia permite o desenvolvimento das competências emocionais da criança, e por consequência um melhor ajustamento psicológico e um melhor relacionamento com os pares (Hurrell et al., 2017; Katz et al., 2012; Lobo et al., 2021; Merchant et al., 2019; Wilson et al., 2013). Tem-se demonstrado que o treino emocional prevê maior control inibitório, níveis mais baixos de problemas de comportamento, níveis mais altos de desempenho académico nos filhos e melhor saúde física (Katz et al., 2012). Igualmente, crianças com pais que exercem o treino emocional tendem a ser mais aptas socialmente. Além disso, crianças com problemas de conduta cujas mães adotam níveis mais elevados de treino emocional, apresentam um nível mais alto de se envolver em jogos com os pares e menos interação desconetada (Katz et al., 2012).

É de salientar que a filosofia do treino emocional não tem a ver com o calor afetivo que os pais dão aos filhos (Gottman et al., 1996). Os resultados indicam que a filosofia de meta-emoção parental distingue-se de outros mecanismos de parentalidade positiva, sendo caracterizada numa dimensão única de parentalidade não identificada

anteriormente, uma vez que este construto reflete comportamentos de parentalidade que são orientados pelas crenças e atitudes dos pais em relação às experiências emocionais (Gottman et al., 1996; Katz et al., 2012; Wilson et al., 2013).

Contrariamente, na filosofia de afastamento emocional os pais tendem a adotar uma postura de negação ou de ignorar as emoções negativas dos seus filhos, vêm a tristeza e a raiva como algo a evitar; para estes pais as emoções negativas não são importantes, desvalorizando-as e tentando mudá-las rapidamente. Os pais com uma filosofia de afastamento emocional caracterizam-se por estar menos atentos às emoções dos seus filhos, tendem a ser muito críticos e pouco compreensivos; são desinteressados ou desrespeitosos com os filhos em relação às suas emoções negativas. Outros pais, até são conscientes das emoções negativas dos seus filhos, mas não sabem como lidar com essas emoções e são incapazes de ensinar à criança a entender as suas emoções (Gottman et al., 1996; Katz et al., 2012; Morris et al., 2011). Gottman et al. (1996) encontraram que as famílias que rejeitavam as emoções eram mais sensíveis aos sentimentos dos filhos, e portanto, numa expressão de tristeza por parte dos filhos, a reação dos pais era dirigida a ignorar e negar essa emoção (Ramsden et al., 2002); percebiam as emoções fortes como uma exigência de concertar tudo através da punição e/ou castigo (Wilson et al., 2013). Os pais que praticam a filosofia de afastamento emocional são mais inconscientes das emoções de baixa intensidade, olham para as emoções negativas como problemáticas preocupantes e perigosas; criticam as emoções negativas dos filhos e protegem ou evitam que o filho sinta emoções negativas (Gottman et al., 1996; Lunkenheimer et al., 2007; Snyder et al., 2013).

Meta-Emoção Parental e ajustamento dos filhos

A literatura tem demonstrado que as reações positivas dos pais perante as emoções negativas dos filhos (por exemplo, aceitação e resolução de problemas), contribuem para que os filhos sejam capazes de regular as emoções desde a infância, enquanto que pais que reagem de forma negativa às emoções negativas dos filhos (por exemplo, reações de minimização e/ou crítica), têm mais probabilidades de ter filhos com dificuldades na regulação emocional (Eisenberg et al., 1996; Gottman et al., 1996; Lunkenheimer et al., 2007). Além disso, níveis maiores de capacidade de resposta dos pais

às emoções positivas e negativas do filho são relacionados com altos níveis de competências sociais nas crianças (Denham et al., 1997; Jespersen et al., 2021; Merchant et al., 2019; Ramsden et al., 2002;).

Gottman et al. (1995), num estudo longitudinal conseguiram comprovar que pais que praticavam o treino emocional com os filhos quando tinham cinco anos de idade, refletiu-se numa maior regulação fisiológica e menos comportamentos problemáticos quando os filhos tinham 8 anos de idade (Katz et al., 2012; Lunkenheimer et al., 2007; Ramsden et al., 2002). Além disso, uma filosofia de afastamento emocional relacionou-se negativamente com as competências emocionais dos filhos (Lunkenheimer et al., 2007; Ramsden et al., 2002). A conclusão a que chegaram Ramsden et al. (2002), é que o treino emocional não influencia diretamente na agressividade de comportamento das crianças, mas sim, afetam de forma distante os resultados na agressão infantil ao alterar algum aspeto do funcionamento socioemocional do filho.

No estudo de Katz & Nelson (2004) demonstraram que as mães de crianças com problemas de comportamento, expressam ter menos conhecimento acerca das próprias emoções e praticam menos o treino emocional, porém as crianças têm melhor relacionamento com os pares quando as suas mães demonstravam treino emocional. De igual forma, Wilson et al. (2013) mostraram que o treino emocional dos pais pode facilitar a redução de problemas de externalização nos filhos; descobriram que as crianças com perturbações do espectro autista cujos pais forneceram estratégias de treino emocional apresentaram significativamente menos comportamentos emocionalmente externalizantes.

Em relação aos adolescentes, a investigação científica também demonstra que a meta-emoção parental pode ser um fator preditivo nos problemas de internalização e externalização dos adolescentes, nos sintomas depressivos do adolescente (Katz & Hunter, 2007; Katz et al., 2012; Lobo et al., 2021; Xiaoli et al., 2020)

Meta-Emoção Parental e as variáveis sociodemográficas (Idade, Sexo, Escolaridade)

No que concerne á idade, verificou-se que existe maior expressividade negativa por parte das mães quando as crianças são mais novas (Wong et al., 2009). Além disso, descobriram que a maior idade materna menor são as reações de não apoio.

No que diz respeito ao sexo, existem estudos que mostram que existem algumas diferenças entre mães e pais; por exemplo, os pais referiram-se como menos conscientes das emoções dos filhos do que as mães; também os pais que expressam preocupação pelas emoções dos filhos parecem estar mais interessados na raiva dos seus filhos do que na tristeza; enquanto que as mães estão mais preocupadas com a tristeza dos seus filhos que os pais (Gottman et al., 1996; Katz et al., 1996). Outro estudo revela que as mães têm mais reações positivas, uma maior expressividade positiva, mais crenças de aceitação frente às emoções negativas dos filhos do que os pais (Wong et al., 2009). Da mesma forma, Stocker et al. (2007), descobriram que as mães possuem níveis mais altos de treino emocional do que os pais. Contrariamente Gamble et al. (2007) não encontraram diferenças significativas entre sexo relativamente à estrutura da meta-emoção dos pais. Hunter et al. (2011), salientam a importância de estudar a contribuição do pai relativamente ao treino emocional, na medida em que os resultados do estudo sugerem que os pais (masculino) podem estar numa posição única para moldar positivamente as experiências dos seus filhos adolescentes que expressam emoções negativas (Katz et al., 2012). Por outro lado, Baker et al. (2011) afirmam que os pais são mais consistentes emocionalmente do que as mães, nos níveis de expressividade familiar, treino emocional e reações face às emoções negativas dos filhos.

Relativamente ao sexo dos filhos, Moura (2020) confirmou que indivíduos com incapacidade intelectual, tinham uma maior perceção de utilização de estratégias negativas por parte dos progenitores para com os filhos do sexo masculino. Nos resultados do estudo de Wong et al. (2009), indicam associações positivas entre as crenças dos pais sobre as emoções dos filhos e os resultados da socialização emocional da criança, quando o sexo da criança e do progenitor eram iguais.

Em relação ao nível de escolaridade dos pais, este pode ser um fator que tenha influência na Meta Emoção Parental, uma vez que é esperado que pais com um nível maior

de escolaridade contenham mais conhecimentos e informação sobre técnicas e práticas educativas parentais positivas. Por exemplo, no estudo feito por Rivera & Dunsmore (2011), mostrou-se que as mães com menos escolaridade tendem a perceber as emoções negativas dos filhos como algo muito perigoso para as crianças, e fornecem menos explicações sobre as emoções aos seus filhos. Da mesma forma, Barreiros & Cruz (2012) demonstraram que os pais e avós com menores níveis de escolaridade revelaram mais reações negativas em comparação com os pais e avós que tinham mais habilitações. Fica, igualmente claro que, as mães com menores níveis de escolaridade revelam mais reações de aborrecimento para com as crianças (Alves & Cruz, 2011).

Burnout/Exaustão Parental

Assumir as funções parentais pode significar uma experiência gratificante na vida de muitas pessoas. No entanto, a parentalidade envolve exigências sociais que aumentam dia após dia, os pais devem manifestar uma atuação positiva nas suas tarefas parentais, que assegurem a saúde, segurança, afeto e confiança nos filhos (Cruz, 2014), uma vez que se tem demonstrado que as práticas parentais desajustadas aumentam o risco de problemas físicos e psicológicos (Cia et al., 2006; De Souza et al., 2021). Da mesma forma, a conciliação entre trabalho e parentalidade representa grandes desafios para os pais que com frequência sentem-se divididos entre as responsabilidades profissionais e parentais (De Oliveira, 2021; Favez et al., 2022; Lunardi et al., 2021; Rosa & Oliveira, 2021). Atualmente a tecnologia coloca os pais perante novos desafios, neste sentido os pais têm que promover hábitos seguros e saudáveis de interação com a tecnologia no sistema familiar (Schwartz & Pacheco, 2021; Patias et al., 2013). Portanto, a expectativa social é que o papel dos pais consista em promover o desenvolvimento físico, mental e emocional da criança através de valores sociais e culturais ajudando-a a desenvolver competências e garantindo uma trajetória de sucesso que a prepare para o futuro.

Estas exigências simbolizam grandes níveis de *stress* quando os pais apresentam fatores de risco como, baixos níveis de inteligência emocional, alto índice de perfeccionismo, práticas parentais deficientes, escasso apoio externo nas tarefas parentais, ou uma relação coparental pobre. Estes fatores de risco refletem a ausência de recursos

personais nos pais, nesta perspectiva, se os pais não apresentam recursos pessoais suficientes que permitam lidar com os estressores relacionados com a parentalidade, as tais solicitações sociais vão representar grandes desafios que podem levar à exaustão ou *burnout* parental (Mikolajczak et al., 2021; Norberg, 2010).

Este construto tem tido a atenção e reconhecimento de vários investigadores pela sua semelhança com as características do *burnout* laboral (Díaz & Cádiz, 2020). Vale a pena ressaltar ainda que o *burnout* laboral e *burnout* parental são independentes, esta consideração aponta que para algumas pessoas estar exausto no trabalho não significa estar também cansado em casa. Neste sentido, a vida familiar pode ser vista como um refúgio para os pais que sofrem *burnout* laboral; e para outros pais que sofrem de *burnout* parental, o local de trabalho representa o seu refúgio ou lugar seguro. Baseando-se nessas afirmações, confirma-se que o *burnout* é uma síndrome específica ao contexto, e não uma síndrome independente do contexto (Roskam et al., 2017; Roskam et al., 2018; Mikolajczak et al., 2019; Mikolajczak et al., 2020).

Numa primeira instância, a exploração da *burnout* parental nas investigações científicas limitou-se ao estudo nos pais com crianças com doenças graves e/ou crônicas (Norberg, 2007; Lindström et al., 2010). Posteriormente alguns investigadores dedicaram-se a adaptar os itens do Inventário de *burnout* de Maslach et al. (2016) ao contexto parental e relacionar os aspetos de *burnout* laboral com outros aspetos relacionados aos pais em uma análise exploratória (Roskam et al., 2017); de seguida os mesmos investigadores procuraram aprofundar o conceito e a medição do *burnout* parental utilizando um método indutivo em que se reconstruiu o fenómeno do *burnout* parental baseado unicamente nos testemunhos de pais exaustos. Os dados extraídos dos testemunhos foram apresentados a uma amostra de pais e posteriormente os resultados foram submetidos a uma análise fatorial exploratória, permitindo assim diferenciar o *burnout* laboral do *burnout* parental. Desta maneira foi criado o inventário *Parental Burnout Assesment* (PBA), permitindo levar o estudo numa descrição mais específica do *burnout* parental (Roskam et al., 2018).

Nesta linha, o *burnout* parental, ou, exaustão parental, é definido como um estado de intensa exaustão relacionada às tarefas parentais, em que pai e/ou mãe se torna emocionalmente desligado dos filhos e duvidoso da sua capacidade de ser um bom pai/mãe

(Mikolajczak et al., 2021; Mikolajczak et al., 2018; Roskam et al., 2018; Roskam et al., 2017).

Segundo Mikolajczak et al. (2021), muitos são os estudos sobre *burnout* laboral, no entanto, existe ainda muita carência relativamente às investigações sobre *burnout* parental; os pesquisadores explicam esta desigualdade pelo facto de que ao longo do tempo os homens são os que têm o domínio ou poder no trabalho científico, enquanto que o cuidar dos filhos é deixado no domínio das mulheres (Favez et al., 2022). Porém, as investigações têm demonstrado que o *burnout* parental não é exclusivo das mães, mas sim incluem os pais; em face disso, Roskam & Milolajczak (2020) encontraram no seu estudo que os pais apresentavam mais vulnerabilidade e desequilíbrio nos riscos sobre os recursos no contexto específico de parentalidade; e ainda mais os pais têm mais consequências prejudiciais do que as mães, relativamente a ideias suicidas, e pensamentos de fuga, além da negligência parental.

É importante destacar que o *burnout* parental é um construto diferente da depressão e do *stress* (Evans et al., 2022; Favez et al., 2022; Mikolajczak et al., 2020). Roskam et al. (2017) encontraram correlações baixas a moderadas entre o *burnout* parental, *burnout* laboral, *stress* e depressão em mães e pais, mas também que o *burnout* parental não é apenas *stress* ou depressão. Também no método indutivo utilizado por Roskam et al. (2018) foram excluídas da amostra as mães pós-parto para evitar confusão com depressão pós-parto. Da mesma forma, Rodríguez et al. (2019) afirmaram que pode existir uma sobreposição entre depressão e *burnout*, porém nem todas as mães com *burnout* apresentam transtornos depressivos e de ansiedade.

Dimensões do *Burnout* Parental

A síndrome específica resultante da exposição de longo prazo a fatores estressores de mães e pais abrange três dimensões: exaustão emocional; um distanciamento emocional em relação aos filhos; e uma sensação de ineficácia no papel de mãe ou pai (Favez et al., 2022; Roskam et al., 2018). A exaustão emocional implica a falta de energia para realizar as tarefas parentais, os pais sentem-se emocionalmente cansados relativamente às suas

tarefas como pais. O distanciamento emocional refere-se a que as tarefas parentais são realizadas de forma mecânica ou automática sem ter envolvimento emocional com seus filhos. E a terceira dimensão diz respeito à sensação de ineficácia no papel parental, ou seja, não conseguem enfrentar os seus problemas parentais (Mikolajczak et al., 2018).

Roskam et al. (2017), consideraram necessário fazer algumas adaptações para extrapolar conceitos e metodologias em comparação com o *burnout* laboral. Por isso substituíram a dimensão de despersonalização do *burnout* laboral, pelo distanciamento emocional no *burnout* parental. Como afirmam estas autoras (Roskam et al., 2017) “Efetivamente, não é surpreendente que a despersonalização é considerada inadequada no contexto parental. Embora trabalhadores altamente exaustos podem considerar seus clientes ou pacientes como números, pais altamente exaustos não podem “desumanizar” seus filhos” (p.9). Nesta linha de ideias, os pais tendem a se desconectar emocionalmente e não fisicamente, dando atenção prática na hora de dormir ou se alimentar, mas são menos envolvidos emocionalmente e são menos sensíveis aos filhos (Roskam et al., 2018).

Fatores de risco do *Burnout* Parental

A exaustão parental ocorre quando existe um desequilíbrio entre os fatores de risco e os recursos que os pais possuem. Neste sentido, as pesquisas sobre o *Burnout* Parental evidenciam uma grande diversidade de fatores de riscos que levam de maneira leve ou grave à exaustão parental (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Uma das primeiras investigações foi a de Norberg (2007) que revelou que as mães com filhos com tumor cerebral refletem níveis altos de *stress* crônico o que resulta um maior desgaste emocional. Da mesma forma, outros estudos que abordaram pais com filhos com necessidades especiais ou doenças crônicas revelaram maiores níveis de exaustão parental (Gérain & Zech, 2018; Lindström et al., 2010). Igualmente, o perfeccionismo tem efeitos negativos no *burnout* parental (Kawamoto et al., 2018; Lin & Szczygiel, 2021; Lin et al., 2021; Sorkkila & Aunola, 2020).

Outros fatores de risco no *burnout* parental são revelados no estudo de Le Vigouroux et al. (2017), esta investigação teve uma amostra de mil setecentos e vinte e três

pais, que indicaram três traços de personalidade associados ao *burnout* parental: alto nível de neuroticismo, baixo nível de consciência e baixo nível de amabilidade.

Outras pesquisas evidenciam que o *burnout* parental tem índices mais elevados quando os pais carecem de apoio emocional e prático por parte do co-parente (Lindström et al., 2011; Mikolajczak et al., 2018), habilidades para gerir as emoções e o *stress*, e de apoio de família e amigos (Lebert et al., 2018; Séjourné et al., 2018).

Ainda, Mikolajczak et al. (2018) com o objetivo de facilitar uma maior identificação dos antecedentes / fatores de risco para o *burnout* parental e contribuir para as práticas de prevenção e intervenção, examinaram até que ponto alguns fatores de risco teóricamente relevantes se correlacionavam com a exaustão parental. Os resultados sugeriram que o *burnout* parental está prevista por três conjuntos de fatores: características parentais, fatores parentais e fatores do funcionamento familiar. Relativamente às características parentais encontra-se o apego, traço de inteligência emocional e traços de personalidade; no que concerne aos fatores parentais considera-se as crenças de auto eficácia dos pais e restrição de papel percebido, e as práticas educativas. E os fatores do funcionamento familiar consistem na satisfação conjugal, coparentalidade e organização familiar.

Os estudos demonstram, diferenças de género dos pais em relação à exaustão parental (Díaz & Cádiz, 2020) sendo que em alguns estudos é revelado que as mães são mais propensas a estar exaustas em relação ao papel parental em relação aos pais; também os estudos revelam que os pais com filhos menores possuem maior risco de exaustão parental, sendo que as crianças com menor idade precisam de mais cuidados em relação às mães mais velhas (Norberg, 2007); ou quando os pais não aplicam estratégias adequadas para lidar com o *stress* (Lebert et al., 2018); também quando os pais não têm suporte emocional, ou existe um desentendimento nas práticas parentais entre o casal (Lindström et al., 2010; Mikolajczak et al., 2018).

Importa ressaltar também que algumas condições da experiência com a pandemia COVID-19, podem indicar maiores níveis de *burnout* parental, especificamente, o desemprego dos pais, o desequilíbrio financeiro, baixos níveis de apoio social, familiar e de

amigos, e a falta de tempo de lazer; e neste sentido é de suma importância que os profissionais considerem este fenômeno não só para o seu tratamento, mas também para a sua prevenção (Brianda et al., 2020; Griffith, 2020).

Recursos na Diminuição do *Burnout* Parental

Uma vez elucidados os fatores de risco, é de grande relevância ponderar da mesma forma os recursos que permitem a diminuição do *burnout* parental, os recursos não são independentes dos riscos, isto é, os pais podem apresentar riscos ou situações estressantes com os filhos, no entanto eles possuem recursos internos e externos que podem ou não permitir que regulem as suas próprias emoções e as dos seus filhos. A empatia, altos níveis de inteligência emocional, práticas educativas positivas, tempo para lazer e suporte coparental, são exemplos de recursos parentais (Bayot et al., 2021; Mikolajczak et al., 2018; Lin & Szczygiel, 2021; Lindström et al., 2011).

Consequências da *Burnout* Parental

Na atualidade, o *burnout* parental tem sido de grande interesse nas investigações também pela evidência da gravidade das suas consequências, pois representam um grande impacto negativo não só nos pais, mas também nos próprios filhos. Relativamente às consequências nos pais, a exaustão parental pode ocasionar ideias suicidas e ideias de fuga (Mikolajczak et al., 2019), estas duas consequências são mais frequentes no *burnout* parental do que no *burnout* laboral (Mikolajczak et al., 2018). Essas descobertas mostram que o *burnout* parental é uma condição séria que requer mais reconhecimento e atenção numa primeira instância.

Igualmente o *burnout* parental pode desregular o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) pelo que distúrbios do sono e queixas somáticas podem ser apresentados nos pais com *burnout* parental (Brianda et al., 2020). À face do exposto, o estudo de (Brianda et al., 2020) confirma que pais que receberam intervenção psicológica para fortalecer os fatores de proteção e restabelecer o equilíbrio, revelam menores níveis de *burnout* parental, e por consequência a atividade de HPA estabilizada.

No que concerne às repercussões para os filhos o *Burnout* Parental leva a um aumento na violência e negligência dos pais em relação aos filhos (Griffith, 2020; Milolajczak et al., 2018; Szczygiel et al., 2020). Recentemente, Hansotte et al. (2021), realizaram um estudo com o intuito de identificar os diferentes perfis de pais baseado nos seus níveis de esgotamento, distanciamento emocional e perda de eficácia e realização; além de examinar a associação entre os perfis e diferentes formas de negligência, nomeadamente, negligência física e emocional; e violência física e verbal. Os investigadores demonstraram que os perfis com altos níveis de esgotamento estavam associados a altos níveis de distanciamento emocional apresentaram maior níveis de negligência e violência em relação aos filhos; além disso, afirmam que a violência física é menor que as outras formas de violência ou negligência.

Coparentalidade

Nos últimos tempos, a coparentalidade tem sido um construto de pesquisa que tem acrescentado valor às investigações relacionadas com a parentalidade, características e ajustamento individual parental e o ajustamento psicológico da criança, assim como na melhor compreensão do funcionamento familiar e as suas diferentes interações (Favez et al., 2022; Gordon & Feldman, 2008; Kwon et al., 2013; McHale, 1995; Minuchin, 2018; Pilkington et al., 2019; Stright & Bales, 2003; Talbot & McHale, 2004).

Existe uma diversidade de autores que ao longo do tempo apresentaram teorias por forma a contribuir na conceitualização e mensuração da coparentalidade (Belsky et al., 1995; Feinberg, 2003; Feinberg et al., 2012; McHale, 1995; Van Egeren & Hawkins, 2004). Sendo que o Modelo da Estrutura Interna e Contexto Ecológico da Coparentalidade desenvolvido por Feinberg (2003) é o que possui maior interesse e uso nos estudos empíricos sobre coparentalidade.

A coparentalidade é entendida como o envolvimento mútuo entre ambos os pais nas práticas parentais, nomeadamente, a formação, educação e decisões sobre a vida dos seus filhos (Feinberg, 2003; Pilkington et al., 2019). O acordo entre os pais sobre as práticas parentais estão relacionadas com as expectativas individuais, crenças, atitudes e

comportamentos em relação à interação dos pais nos cuidados de uma criança (Lamela et al., 2016; McConnell & Kerig, 2002). A coparentalidade ocorre quando dois indivíduos assumem por mútuo acordo e conforme com as normas sociais, a responsabilidade recíproca no desenvolvimento do bem estar de uma criança em particular. Nesta perspectiva, entende-se que a coparentalidade não abarca exclusivamente pais casados; assim que este constructo é uma dimensão viável em casais casados, divorciados, nunca casados, inclusive independentes da orientação sexual dos cuidadores e se a criança está ou não biologicamente vinculada aos mesmos (Van Egeren & Hawkins, 2004).

Dimensões da coparentalidade

Maccoby et al. (1990) identificaram três formas de coparentalidade: a cooperativa que alude às interações positivas entre os pais regulada pela comunicação, em que os pais funcionam como uma verdadeira equipa no estabelecimento de estratégias para educar aos filhos; a coparentalidade conflituosa, que se distingue por uma comunicação com excesso de conflitos, agressividade, competição e criticismo; e a coparentalidade descomprometida, onde a comunicação é praticamente inexistente, e os pais possuem um envolvimento com os filhos de forma separada.

Por outro lado, existe o Modelo da Estrutura Interna e Contexto Ecológico da Coparentalidade, que assume quatro dimensões: a) acordo nas práticas parentais sobre aspetos relacionados com a criança, por exemplo, decisões sobre as necessidades emocionais dos filhos; sendo que um desacordo entre as figuras parentais pode resultar prejudicial para o âmbito familiar afetando a consistência das estratégias educativas usadas pelos cuidadores; b) divisão das tarefas e responsabilidades parentais relacionadas com a criança, especificamente aspetos financeiros, legais e médicos; c) apoio/sabotagem do papel coparental a qual se refere ao suporte recíproco entre os pais, validando as competências de cada um; e d) a gestão conjunta das relações familiares, em que se incluem os conflitos, as coligações e o equilíbrio da regulação emocional familiar (Feinberg, 2003; Pilkington et al., 2019).

Coparentalidade, Meta-Emoção Parental e Exaustão Parental

A evidência científica permite afirmar que a coparentalidade representa uma função essencial no funcionamento familiar, que influencia no desenvolvimento das crianças; e que simboliza um efeito causal nos resultados da parentalidade (Favez et al., 2022; Feinberg, 2003; Frosch et al., 2000; Margolin et al., 2001; Mikolajczak et al., 2018; Pilkington et al., 2019).

Wong et al. (2009) mostraram que quanto maior conflito/ambivalência no casal, mais expressividade negativa na família; sentimentos negativos em relação ao cônjuge pode expressar-se nas interações do dia a dia com os membros da família e criar um ambiente agressivo para as crianças. Casais com maiores níveis de coparentalidade cooperativa, expressam mais as emoções, sendo benéfico para o funcionamento do sistema familiar como um todo; igualmente bons níveis de relacionamento conjugal predizem boas relações entre pais e filhos na primeira infância. Por outro lado, Gamble et al. (2007) comprovaram que existe uma semelhança significativa na comparação entre os comportamentos observados dos pais e das mães, e uma concordância de ambos pais na comparação entre reações de minimização às emoções dos filhos e uso de estratégias parentais autoritárias.

A alta negatividade nos desentendimentos na relação de casal agrava os recursos emocionais de ambos e, por conseguinte, é mais provável que os pais alcancem níveis elevados de *stress* e a frustração (Favez et al., 2022; Gottman & Notarius, 2000). Neste sentido, estudos têm demonstrado que uma coparentalidade positiva revela ser um fator protetor na exaustão parental, e ainda que uma coparentalidade percebida como negativa pode levar aos pais a níveis mais elevados de cansaço nas suas tarefas parentais (Durtschi et al. 2017; Favez et al., 2022; Mikolajczak et al., 2021; Mikolajczak e tla., 2018 ; Roskam et al., 2018 ; Sekulowicz et al., 2022).

Nos resultados obtidos na investigação de Favez et al. (2022), confirma-se que o apoio nas tarefas parentais é crucial para mitigar a responsabilidade parental e prevenir a exaustão parental. Igualmente Lebert-Charron et al. (2021), mostraram que as mães solteiras referiram níveis mais baixos de exaustão emocional que as mães casadas que percebiam pouco o nenhum apoio coparental; as mães com um companheiro percebido

como de grande apoio mostraram menos sintomas de exaustão, ansiedade e depressão parental que as mães que percebiam o seu companheiro como moderadamente disponível. Bastiaansen et al. (2021) corroboram que a relação coparental pode moderar o efeito entre as restrições impostas pelo Covid-19 e os níveis de exaustão experimentados pelos pais. Embora, existem diferenças do efeito atenuante da coparentalidade nos pais e mães, sendo que os resultados evidenciam significância para os pais, mas não para as mães.

Neste sentido, se a relação coparental está relacionada com o nível de apoio entre ambos os pais em relação às suas crenças, atitudes e estratégias educativas parentais (Feinberg, 2003; Lamela et al., 2016; McConnell & Kerig, 2002; Pilkington et al., 2019); e a evidência científica demonstra que uma coparentalidade positiva revela-se como fator protetor da exaustão parental, que promove o bem-estar dos pais, e reduz os níveis de *stress* (Belsky et al., 1995; Downes & Cappe, 2021; Durtschi et al., 2017; Favez, 2017; Gillis & Roskam, 2020; Gillis & Roskam, 2019; May et al., 2015; Schoppe et al., 2016), torna-se a variável supracitada de relevância para estudo na relação entre as cognições que os pais têm sobre as emoções negativas dos filhos e os níveis de exaustão e aborrecimento por parte dos pais.

Objetivos da Investigação

Na perspectiva de tentar compreender e aprofundar a importância das competências emocionais dos pais em relação à exaustão parental, esta investigação tem como principal objetivo averiguar qual a relação da Meta-emoção Parental com os níveis de Exaustão Parental, estudando o papel de variáveis sociodemográficas, e coparentalidade. Como objetivos específicos definiram-se os seguintes:

1. Estudar a relação entre meta-emoção parental e exaustão parental
2. Avaliar as diferenças das variáveis sociodemográficas dos pais e filhos (idade, sexo, nível de escolaridade, estado civil, tipo de família, número de filhos, situação profissional e suporte familiar) na compreensão da Meta-emoção Parental e Exaustão Parental.

3. Verificar a importância da Coparentalidade na relação entre Meta Emoção Parental e Exaustão Parental.

Metodologia do Estudo Empírico

O paradigma desta investigação refere a um paradigma positivista, tendo assim um desenho de investigação quantitativa. Este tipo de abordagem está centrado numa realidade objetiva que pode ser estudada recorrendo a um método rigoroso que permite as relações entre variáveis, sendo os fenómenos passíveis e controláveis (Coutinho, 2011; Creswell, 2009). Trata-se de um plano de investigação não experimental correlacional, com o objetivo de estudar padrões de relação entre variáveis, sem a realização de qualquer manipulação experimental (Coutinho, 2011). Assim sendo, não se exercem qualquer tipo de manipulação das variáveis, pois podem se tratar de características inerentes aos sujeitos (idade, sexo) ou características não eticamente manipuláveis (Coutinho, 2011). Recorrer-se-á a um plano não experimental por inquérito transversal (cross-seccional survey), a qual Johnson & Christensen (2017) refere ser circunscrito a um único momento de avaliação.

Participantes

Para o presente estudo, o processo de amostragem foi não probabilístico (Johnson & Christensen, 2017), considerou-se como critérios de inclusão que os participantes sejam pais e/ou mães de crianças entre os 6 (seis) e os 10 (dez) anos de idade, residentes em Portugal.

Este estudo é constituído por uma amostra de 122 (cento e vinte e dois) participantes, dos quais 77% ($n=94$) são mães, e 23% ($n=28$) são pais. No que diz respeito às idades dos participantes, variam entre os 27 (vinte e sete) e 52 (cinquenta e dois) anos ($M=39.65$, $DP=5.802$), sendo que <40 (menor a quarenta) anos (55,7%, $n=68$) e >40 anos (maior a quarenta) (44,3%; $n=54$), tal como se pode verificar na Tabela 1. Perante esta amostra será importante referir que estas figuras parentais representavam crianças, entre os quais do sexo feminino (50,8%; $n=62$), e do sexo masculino (49,2%; $n=60$), com uma média de idade ($M=8.04$). A grande maioria dos participantes encontra-se casado (85,2%;

$n=104$). Do total de inqueridos, (56.6%; $n=69$) tem habilitações literárias ao nível de licenciatura ou mais, tendo (32%; $n=39$) deles ensino secundário e (11.5%; $n=14$) ensino básico. Do total de participantes, (80.3%; $n=98$) responderam que desempenhavam atividade profissional remunerada e, (19.7%; $n=24$) não a desempenham, importa salientar que, dos que não exercem uma atividade remunerada (91.7%; $n=22$) são mães, e só (8.3%; $n=2$) são pais. A maioria dos participantes representa o tipo de família biparental (78.7%; $n=96$). Em relação ao suporte familiar e de amigos, (60.7%; $n=74$) revela ter apoio nos cuidados parentais. Os participantes na amostra possuem uma mediana de ($Md=2$) de número de filhos que vivem na sua residência.

Tabela 1

Características sociodemográficas da amostra

	Mães		Pais		Total
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>N</i> (%)
	94	77.0%	28	23.0%	122 (100%)
Idade dos pais					
< 40	53	77.9%	15	22.1%	68 (55.7%)
> 40	41	75.9%	13	24.1%	54 (44.3%)
Nível de escolaridade					
Ensino básico	12	85.7%	2	14.3%	14 (11.5%)
Ensino secundário	33	84.6%	6	15.4%	39 (32.0%)
Ensino superior	49	71.0%	20	29.0%	69 (56.6%)
Estado civil					
Solteiro	8	80.0%	2	20.0%	10 (8.2%)
Casado(a) / União de facto	79	76.0%	25	24.0%	104 (85.2%)
Divorciado(a) / Separado(a)	7	87.5%	1	12.5%	8 (6.6%)
Tipo de Família					
Biparental	70	72.9%	26	27.1%	96 (78.7%)
Monoparental	11	84.6%	2	15.4%	13 (10.7%)
Família recomposta/de criação/step family	9	100.0%	0	0.0%	9 (7.4%)
Multigeracional	4	100.0%	0	0.0%	4 (3.3%)
Número de filhos que vivem na sua residência					
1	24	55.8%	19	44.2%	43 (35.2%)
2	52	86.7%	8	13.3%	60 (49.2%)
3	14	93.3%	1	6.7%	15 (12.3%)
4	4	100.0%	0	0.0%	4 (3.3%)
Situação profissional					

Atividade profissional remunerada	72	73.5%	26	26.5%	98 (80.3%)
Não possui atividade profissional remunerada	22	91.7%	2	8.3%	24 (19.7%)
Apoio nos cuidados parentais					
Sim	61	82.4%	13	17.6%	74 (60.7%)
Não	33	68.8%	15	31.3%	48 (39.3%)
Idade do filho(a)					
6	19	73.1%	7	26.9%	26 (21.3%)
7	12	66.7%	6	33.3%	18 (14.8%)
8	19	73.1%	7	26.9%	26 (21.3%)
9	23	79.3%	6	20.7%	29 (23.8%)
10	21	91.3%	2	8.7%	23 (18.9%)
Sexo do filho(a)					
Feminino	50	80.6%	12	19.4%	62 (50.8%)
Masculino	44	73.3%	16	26.7%	60 (49.2%)

Instrumentos

O protocolo de avaliação envolveu o preenchimento de quatro questionários/escalas de avaliação: a) um questionário de dados sociodemográficos; b) o questionário de reações parentais às emoções negativas dos filhos (RPEN), tradução portuguesa de Alves & Cruz (2011); c) Questionário de Avaliação da Exaustão Parental (QAEP), adaptação portuguesa de (Matias et al., 2018) do questionário original Parental *Burnout* Assesment (PBA) de Roskam et al. (2018); e d) Escala de Relação Coparental, versão breve da adaptação portuguesa de Gaspar & Fontaine (2018) da escala original de (Feinberg et al., 2012).

Questionário sociodemográfico. Trata-se de um questionário desenvolvido para o projeto em que se insere o estudo, constituído por 9 questões, nomeadamente, a) sexo; b) idade; c) nível de escolaridade; d) estado civil; e) tipo de família; f) número de filhos que vivem na residência; g) atividade remunerada; h) apoio nos cuidados parentais; e i) idade e sexo do filho em que está a pensar.

Questionário Reações parentais às emoções negativas dos filhos (RPEN) (Alves & Cruz, 2011). Este instrumento de avaliação corresponde à versão portuguesa de *COPING with Children's Negative Emotions Scale* (CCNES) de Fabes et al. (1990), tendo sido traduzido e adaptado para aplicação na população portuguesa por Alves & Cruz (2011). O instrumento inclui um total de 72 itens. É um instrumento de autopreenchimento

por parte dos pais e outros responsáveis da criança permite perceber como é que tendem a reagir às emoções negativas dos filhos através de 12 questões sobre situações hipotéticas. Está organizado em duas escalas, reações apoiantes e reações não apoiantes.

As reações apoiantes concernem às formas positivas dos pais responderem perante a expressão de emoções negativas dos filhos. As reações apoiantes constituem-se por três subescalas: reações de resolução, centradas no problema, refletem o grau em que os pais ajudam os filhos a resolver o problema que causou a emoção negativa; reações de distração, focadas na emoção, refletem o grau em que os pais recorrem a estratégias que ajudam o filho a sentir-se melhor; e reações de encorajamento da expressividade, concernem ao grau em que os pais encorajam a criança a expressar as suas emoções e aceitam a expressão das suas emoções negativas. No que concerne às reações não apoiantes surgem quando os pais reagem de forma negativa às expressões emocionais negativas das crianças. Da mesma forma está composta por três subescalas: as reações de minimização refletem o grau em que os pais desvalorizam as emoções negativas dos filhos e as respostas ao problema; as reações de punição, que podem ser de cariz verbal ou físico e nos quais há a tentativa de controlar as exibições das emoções negativas dos filhos; e reações de *Stress*, refletem o desconforto e perturbação dos próprios pais perante as emoções negativas dos filhos. Está constituído por uma escala de *Lickert* de 7 pontos onde 1 (nada provável) e 7 (muito provável).

A utilização desta escala para a presente investigação veio revelar propriedades psicométricas adequadas, nomeadamente, reações apoiantes ($\alpha = .89$), reações de resolução ($\alpha = .87$), reações de distração ($\alpha = .86$), reações de encorajamento expressivo ($\alpha = .88$), reações de punição ($\alpha = .79$) e reações de minimização ($\alpha = .80$). Apenas as reações de *stress* ($\alpha = .48$) demonstraram menor consistência interna. De igual forma no estudo realizado na população portuguesa com a RPEN (Alves & Cruz, 2011) foram encontrados valores de consistência interna entre .77 e .91 em todas as subescalas, exceto de *stress*, que apresentou um valor baixo de .37.

Questionário de Avaliação da Exaustão Parental (QAEP); Adaptação portuguesa de (Matias et al., 2018) do questionário original *Parental Burnout Assesment (PBA)* de Roskam et al. (2018). É um instrumento composto por 23 itens classificados numa escala

de *Likert* de sete pontos onde 0 significa “nunca” e 6 significa “diariamente”. Este instrumento está organizado em quatro fatores: exaustão (9 itens), estar emocionalmente e fisicamente exausto do papel parental; distanciamento emocional em relação aos filhos (3 itens); saturação com o papel parental (5 itens) (e.g., eu não suporto meu papel como pai/mãe mais), e contraste (6 itens) que corresponde com sentir-se distante da imagem desejada de pai/mãe, com os sentimentos de culpa associados, ou “eu” pai/mãe que era anteriormente contrasta com “eu” pai/mãe de agora. Com o fim de medir o *Burnout Parental*, as quatro subescalas são somadas para formar uma pontuação global, sendo que uma pontuação igual ou maior que 0.92 indica a presença de *Burnout Parental*. A aferição para a população portuguesa revelou alfas de Cronbach de .97 para a escala global e de .80 a .97 para as quatro subescalas. Para o presente estudo, foram encontradas propriedades psicométricas adequadas, nomeadamente, para a exaustão alfa de *Cronbach* de .93, contraste ($\alpha = .78$), saturação ($\alpha = .73$), e distanciamento ($\alpha = .67$). Para a escala global revelou-se alpha de *Cronbach* de .95.

Escala de Relação Coparental (Versão breve da adaptação portuguesa de Gaspar & Fontaine (2018) da escala original de (Feinberg et al., 2012). Este questionário está composto por 14 itens numa escala de 6 pontos, sendo recodificados da escala de resposta de 1 a 7 para escala de resposta de 0 a 6. Pelo que classifica-se numa escala tipo likert, de 1 (Discordo fortemente) a 7 (Concordo fortemente), em que quanto maior for a pontuação, maior será a relação coparental. Este escala pode ser utilizada de duas formas, uma é utilizando uma medida de coparentalidade cooperante e positiva, e a outra é utilizando uma medida de coparentalidade positiva e uma de coparentalidade negativa; para esta investigação foi utilizada a segunda forma.

A consistência interna da versão breve da adaptação portuguesa de Gaspar & Fontaine (2018) revela um valor de alpha de *cronbach* de .81. Sendo que para a coparentalidade positiva ($\alpha = .77$); e coparentalidade negativa ($\alpha = .71$). Para o presente estudo, a coparentalidade positiva revelou valores de alpha de *Cronbach* de .84, e a coparentalidade negativa um alpha de *Cronbach* de .68.

Procedimentos

Para os devidos efeitos, num primeiro momento foram enviados para a equipa de Proteção de dados da Universidade da Madeira, os formulários de consentimento informado, esclarecido e livre para participação juntamente com o compromisso de honra. Depois do parecer positivo da Proteção de dados da Universidade da Madeira proseguiu-se a solicitar autorização para prossecução desta investigação à Comissão de Ética da Universidade da Madeira, tendo sido obtida a respetiva autorização no dia 20 de janeiro de 2022. A recolha de dados foi feita *online* através da plataforma do Google Forms, entre 24 de Janeiro e 28 de Fevereiro de 2022, com o protocolo intitulado “Meta-Emoção Parental e Exaustão Parental”. Os princípios de privacidade e confidencialidade dos dados recolhidos no contexto de investigação foram respeitados (Ordem dos Psicólogos Portugueses [OPP], 2016). A divulgação do protocolo foi realizada segundo a técnica de amostragem de bola de neve, através das plataformas *online* *Meta*, *Meta Business Suite*, *Whatsapp* e email (*Outlook*), uma vez que permite chegar a um maior número de inquiridos em diferentes partes de Portugal.

O protocolo apresentou-se aos participantes de forma continua, uma primeira parte foi dedicada a esclarecer aos participantes a participação livre, permitindo que os participantes se retirassem em qualquer fase sem ter de justificar a sua retirada, de seguida: (I) o questionário sociodemográfico onde se incluíram questões relativas aos dados pessoais, familiares e profissionais dos inquiridos; (II) Questionário Reações parentais às emoções negativas dos filhos (RPEN) de Alves & Cruz (2011), versão portuguesa de *COPING with Children's Negative Emotions Scale* (CCNES) de Fabes et al. (1990); (III) a escala de avaliação *Burnout Parental* medida através do *Parental Burnout Assessment* (PBA) (Roskam et al., 2018) adaptado à versão Brasileira-Portuguesa (Matias et al., 2020); e (IV) a Escala de Relação Coparental (Versão breve da adaptação portuguesa de Gaspar & Fontaine (2018) da escala original de Feinberg et al., 2012).

Análise Estatística

Após a recolha de dados, os dados foram introduzidos no *software* estatístico SPSS 27.0, seguindo-se, assim, para a sua análise estatística (Pallant, 2020). Para a descrição da amostra, recorreu-se à estatística descritiva, com recurso a várias técnicas de estatística descritiva como frequências, percentagens, mínimos, máximos, médias, medianas e desvio padrão. Foi igualmente calculado o coeficiente de alfa de *Cronbach* para as subescalas da RPEN, igualmente para o resultado total da QAEP e as suas subescalas, e da escala da relação coparental, com vista avaliar a consistência interna (fiabilidade) das escalas. Para estudar a relação entre a meta-emoção parental e a exaustão parental realizou-se o teste de correlações de *Pearson*. Por outro lado, para avaliar as diferenças entre as variáveis sociodemográficas com a meta-emoção parental e o *burnout* parental foram utilizados diversos testes como teste *t* de amostras independentes, *Kruskal-Wallis*, *Mann-Whitney U* e teste de correlações *Spearman* de acordo com os requisitos de normalidade e homogeneidade da amostra. E por último foi utilizado o teste de correlação de *Pearson* e análise de regressão múltipla para verificar a importância da coparentalidade na meta-emoção parental e exaustão parental. Para efeitos de análise das correlações são usados os seguintes critérios definidos por Cohen (1988) quanto à força da correlação: entre .10 e .29 – correlação baixa, entre .30 e .49 – correlação moderada, entre .50 e 1.0 – correlação forte.

Resultados

Relação entre Meta-Emoção Parental e Exaustão Parental

Dos resultados expressos na tabela 2, obtiveram-se apenas algumas correlações moderadas ou baixas positivas estatisticamente significativas entre as reações não apoiantes e o *burnout* parental, e algumas correlações baixas negativas estatisticamente significativas entre as reações apoiantes e algumas dimensões do *burnout* parental.

Tabela 2

Correlações variáveis RPEN e PBA

PBA Total	Exaustão	Contraste	Saturação	Distanciamento
------------------	----------	-----------	-----------	----------------

Reações Não Apoiantes	.298**	.287**	.234**	.274**	.310**
Reações de <i>stress</i>	.385**	.363**	.385**	.315**	.325**
Reações de Punição	.250**	.246**	.137	.246**	.334**
Reações de Minimização	.204*	.195*	.164	.196*	.190*
Reações Apoiantes	-.097	-.090	-.132	-.003	-.157
Reações de encorajamento da expressividade	-.108	-.098	-.142	-.008	-.185*
Reações de distração	-.110	-.109	-.125	-.012	-.180*
Reações de resolução	-.043	-.034	-.092	.013	-.056

Correlação de Pearson; PBA, parental burnout assesment; RPEN, reações parentais às emoções negativas dos filhos

***. A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).*

**. A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).*

No que concerne à escala de reações não apoiantes, apuraram-se correlações moderadas positivas com o *PBA* total ($r = .298$, $p = < .01$) e todas as suas dimensões: exaustão ($r = .287$, $p = < .01$), contraste ($r = .234$, $p = < .01$), saturação ($r = .274$, $p = < .01$), e distanciamento ($r = .310$, $p = < .01$).

Dentro da subescala de reações de *stress* apuraram-se correlações moderadas positivas no *burnout* parental total ($r = .385$, $p = < .01$) e em todas as suas dimensões, nomeadamente a exaustão ($r = .363$, $p < .01$), contraste ($r = .385$, $p < .01$), a saturação ($r = .315$, $p < .01$), e o distanciamento ($r = .325$, $p < .01$). Estes resultados sugerem que pais com níveis mais altos de reações de *stress* apresentam níveis mais altos de exaustão parental.

Na mesma linha das reações não apoiantes, apresentam-se correlações baixas a moderadas estatisticamente significativas entre as reações de punição e as diferentes dimensões do *burnout* parental. Nomeadamente, uma correlação baixa positiva com o *burnout* parental total ($r = .250$, $p < .01$), uma correlação baixa positiva com a exaustão ($r = .246$, $p < .01$), mostrando que quanto maior reações de punição por parte dos pais, maior será o nível de exaustão; uma associação baixa positiva com a saturação ($r = .246$, $p < .01$), e ainda, uma correlação moderada positiva com o distanciamento ($r = .334$, $p < .01$), o que

significa que quanto mais os pais reagem de forma punitiva, maior será o nível de distanciamento dos pais com os filhos.

Ainda dentro das reações não apoiantes, encontrou-se associações baixas positivas estatisticamente significativas entre reações de minimização e o *burnout* parental ($r = .204$, $p < .05$) e algumas das suas dimensões, especificamente, a exaustão ($r = .195$, $p < .05$), saturação ($r = .196$, $p < .05$), e distanciamento ($r = .190$, $p < .05$), indicando que indivíduos com mais reações de minimização, apresentam maiores níveis de exaustão, saturação com o seu papel parental e distanciamento com os filhos.

Em relação às reações apoiantes, encontrou-se uma correlação baixa negativa estatisticamente significativa entre as reações de encorajamento e o distanciamento ($r = -.185$, $p < .05$), sugerindo que pais que tendem a encorajar os seus filhos a expressar as suas emoções são menos propensos a apresentar distanciamento com os filhos. Igualmente, uma correlação baixa negativa estatisticamente significativa entre as reações de distração e distanciamento ($r = -.180$, $p < .05$), apontando que níveis mais altos de reações de distração, menor são os níveis de distanciamento.

Diferenças das variáveis sociodemográficas na meta-emoção parental e na exaustão parental

Tendo em conta os objetivos deste estudo foi necessário avaliar se existem diferenças entre as variáveis sociodemográficas (sexo de pais e filhos, idade de pais e filhos, nível de escolaridade, estado civil, tipo de família, número de filhos, situação profissional, e tipo de apoio nos cuidados parentais) nas reações parentais às emoções negativas dos filhos e o *burnout* parental com as suas dimensões.

Nos resultados obtidos em relação às diferenças entre os pais e mães nas reações parentais às emoções negativas dos filhos e o *burnout* parental com todas as suas dimensões, encontraram-se algumas diferenças estatisticamente significativas, nomeadamente nas pontuações de reações não apoiantes para pais ($M = 2.96$, $DP = .74$) e mães ($M = 2.59$, $DP = .67$); ($t(120) = 2.55$, $p = .012$). A magnitude das diferenças nas médias (diferença média = .37, 95% CI: .84 a .67) revela-se forte ($D = .5$

4).

Dentro das reações não apoiantes, encontram-se diferenças estatisticamente significativas nas reações de punição para pais ($M = 2.79$, $DP = .96$) e mães ($M = 2.36$, $DP = .80$); ($t(120) = 2.38$, $p = .019$). A magnitude das diferenças nas médias (diferença média = .43, 95% *CI*: .07 a .79) revela-se forte ($D = .51$). E ainda surgiu evidência de diferenças estatisticamente significativas nas reações de minimização entre os dois grupos, para pais ($M = 3.66$, $DP = .86$), e mães ($M = 3.14$, $DP = .93$; $t(120) = 2.64$, $p = .009$), com um tamanho de efeito forte ($D = .57$).

No que concerne às diferenças do sexo dos pais na pontuação total do *burnout* parental e as suas dimensões não se verificaram diferenças estatisticamente significativas.

Por outro lado, para verificar se existem diferenças entre o sexo masculino e feminino dos filhos nas reações parentais às emoções negativas dos filhos e nos níveis de *burnout* parental foi utilizado o teste *Mann-Whitney U*, uma vez que a amostra não cumpre com os critérios de normalidade e homogeneidade. Não apuraram-se diferenças estatisticamente significativas entre o sexo dos filhos na pontuação da *RPEN* e *PBA*.

Relativamente à idade dos pais, foi utilizado o teste *Mann-Whitney U* sendo que a amostra não cumpre com os critérios de homogeneidade e normalidade. Não foi possível verificar diferenças estatisticamente significativas entre pais <40 anos e pais >40 anos na pontuação das reações parentais às emoções negativas dos filhos e no *burnout* parental e os seus diferentes níveis.

Para a idade das crianças, utilizou-se o teste de correlações *Spearman* uma vez que a não se cumpria com os requisitos de homogeneidade e distribuição normal da amostra. Não se encontraram correlações estatisticamente significativas com as reações parentais às emoções negativas dos filhos e com o *burnout* parental e as suas dimensões.

No que diz respeito ao nível de escolaridade dos pais, analisou-se através do teste *Kruskal-Wallis*. A amostra foi categorizada em três grupos ensino básico, ensino secundário e ensino superior. Os resultados apuraram diferenças estatisticamente significativas entre o nível de escolaridade dos pais e o nível de saturação com o papel

parental, $\chi^2 (2, n = 122) = 6.36, p = .041$. O grupo 2 (ensino secundário) registou uma pontuação mediana mais alta ($Md = .40$) do que os outros dois grupos, que ambos registaram valores de mediana de .20.

Para avaliar se existem diferenças estatisticamente significativas entre o estado civil e as pontuações nas reações parentais às emoções negativas dos filhos e o *burnout* parental e todas as suas dimensões foi utilizado o teste *Kruskal-Wallis*, sendo que a amostra não cumpre com os critérios de normalidade e homogeneidade. Apuraram-se diferenças estatisticamente significativas entre o estado civil e os níveis de reações de minimização, $\chi^2 (2, n = 122) = 6.71, p = .035$. O grupo 1 (solteiro) registou uma pontuação mediana mais alta ($Md = 3.45$) do que os outros dois grupos (Grupo 2 uma mediana de 3.25 e grupo 3 com uma mediana de 1.83).

Relativamente às diferenças entre o tipo de família nas reações parentais às emoções negativas e o *burnout* parental com as suas dimensões, a amostra não cumpria com os critérios de normalidade e homogeneidade pelo que a análise foi feita através do teste *Kruskal-Wallis*. Encontrou-se diferenças estatisticamente significativas na escala de reações apoiadas entre os três grupos, $\chi^2 (2, n = 122) = 9.64, p = .008$. Sendo que o grupo 2 (monoparental) registou uma pontuação mediana mais alta ($Md = 6.25$) do que os outros dois grupos (Grupo 1 uma mediana de 5.37 e grupo 3 com uma mediana de 4.97).

Dentro das reações apoiadas apurou-se ainda diferenças estatisticamente significativas nas reações de distração entre os três grupos $\chi^2 (2, n = 122) = 11.83, p = .003$. Em que o grupo 2 (tipo de família monoparental) registou uma pontuação mediana mais alta ($Md = 6.75$) do que os outros dois grupos (grupo 1 ($Md = 5.41$), grupo 3 ($Md = 5.0$)).

Na mesma linha das reações apoiadas, encontrou-se diferenças estatisticamente significativas nas reações de resolução entre os três grupos $\chi^2 (2, n = 122) = 6.41, p = .040$. Tendo que igualmente o grupo 2 (tipo de família monoparental) pontua uma mediana mais alta ($Md = 6.41$) em relação aos outros dois grupos que pontuam uma mediana de 5.66.

Por outro lado, foi analisada a relação de número de filhos com as reações parentais às emoções negativas dos filhos e o *burnout* parental e as suas dimensões a través

do teste de correlação *Spearman* de acordo com os critérios de normalidade e homogeneidade da amostra. Os resultados não permitiram apurar correlações estatisticamente significativas.

Igualmente não encontraram-se diferenças estatisticamente significativas entre ter ou não apoio nos cuidados parentais nos níveis de reações apoiantes e não apoiantes dos pais às emoções negativas dos filhos e nos níveis de exaustão parental. Por último, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre ter ou não uma atividade remunerada.

Relação entre coparentalidade e as variáveis da meta-emoção parental e exaustão parental

De acordo com os resultados apresentados na tabela 3, obtiveram-se correlações moderadas a baixas estatisticamente significativas entre a coparentalidade e as reações parentais às emoções negativas dos filhos e o *burnout* parental.

Tabela 3

Correlações variáveis Coparentalidade com RPEN e PBA

	Coparentalidade Positiva	Coparentalidade Negativa
Reações não apoiantes	-.240**	.360**
Reações de <i>stress</i>	-.275**	.301**
Reações de punição	-.265**	.349**
Reações de minimização	-.128	.302**
Reações apoiantes	.145	-.185*
Reações de encorajamento da expressividade	.134	-.180*
Reações de distração	.164	-.175
Reações de resolução	.098	-.146
PBA Total	-.333**	.296**
Exaustão	-.307**	.266**

Contraste	-.371**	.300**
Saturação	-.249**	.201*
Distanciamento	-.278**	.391**

Correlação de Pearson; PBA, parental burnout assesment; RPEN, reações parentais às emoções negativas dos filhos

***. A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).*

**. A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).*

Apurou-se uma correlação fraca negativa estatisticamente significativa entre as reações não apoiantes e a coparentalidade positiva ($r = -.240$, $p < .01$), nomeadamente reações de *stress* ($r = -.275$, $p < .01$), e reações de punição ($r = -.265$, $p < .01$); constata-se correlações moderadas positivas com a coparentalidade negativa ($r = .360$, $p < .01$), igualmente, todas as dimensões das reações não apoiantes referem uma correlação média positiva com a coparentalidade negativa, especificamente, reações de *stress* ($r = .301$, $p < .01$), reações de punição ($r = .349$, $p < .01$), e reações de minimização ($r = .302$, $p < .01$).

Por outro lado, obtiveram-se correlações baixas negativas estatisticamente significativas entre a coparentalidade negativa e as reações apoiantes ($r = -.185$, $p < .05$), e as reações de encorajamento à expressividade ($r = -.180$, $p < .05$).

Em relação ao *burnout* parental, confirma-se uma correlação moderada negativa estatisticamente significativa entre o *PBA* total e a coparentalidade positiva ($r = -.333$, $p < .01$), e uma correlação baixa positiva estatisticamente significativa com a coparentalidade negativa ($r = .296$, $p < .01$). Encontram-se correlações moderadas a baixas negativas estatisticamente significativas entre todas as dimensões e a coparentalidade positiva, nomeadamente, exaustão ($r = -.307$, $p < .01$), contraste ($r = -.371$, $p < .01$), saturação ($r = -.249$, $p < .01$), e distanciamento ($r = -.278$, $p < .01$). E ainda, correlações moderadas a baixas positivas estatisticamente significativas com a coparentalidade negativa, especificamente, exaustão ($r = .266$, $p < .01$), contraste ($r = .300$, $p < .01$), saturação ($r = .201$, $p < .05$), e distanciamento ($r = .391$, $p < .01$).

Tendo em conta que nos resultados obtidos nas correlações, a subescala das reações não apoiantes foi a única dimensão da meta-emoção parental em apurar correlações

estatisticamente significativas com a coparentalidade e, ainda com o burnout parental e todas as suas dimensões, considerou-se pertinente realizar uma análise de regressão linear múltipla, uma vez que é uma técnica estatística que permite a análise da relação entre uma variável dependente e um conjunto de variáveis independentes (Pestana & Gageiro, 2008). Neste sentido, optou-se pelo procedimento *Stepwise* que permite analisar apenas as variáveis que tenham capacidade preditora significativa (Pestana & Gageiro, 2008). No fundo, procura-se compreender o quanto da variância na pontuação das reações não apoiantes pode ser explicada pela coparentalidade e o burnout parental. Os pressupostos de distribuição normal e da homogeneidade de variâncias foram validados graficamente e o pressuposto da independência foi validado com a estatística de Durbin-Watson (Maroco, 2007). Uma vez que foram confirmados os pressupostos da multicolineariedade e normalidade, avançamos para a técnica prevista anteriormente (regressão linear múltipla).

Tabela 4

Síntese da regressão linear múltipla

Modelo	R	R ²	R ² ajustado	DP	Mudança R ²	Mudança F	df1	df2	Sig. Mudança F
1	.360 ^a	.129	.122	.65913	.129	17.851	1	120	0.000
2	.415 ^b	.172	.158	.64559	.042	6.088	1	119	0.015

a. Preditores: (Constante), Coparentalidade negativa

b. Preditores: (Constante), Coparentalidade negativa, Saturação

c. Variável Dependente: Reações Não Apoiantes

Como constata-se na tabela 4, a combinação das variáveis da *coparentalidade negativa e saturação* predizem 17.2% (R²) com um decréscimo de 1.4% em relação ao R² ajustado (R² ajustado= 15.8%). Decidiu-se excluir o modelo que incluía unicamente a *coparentalidade negativa*, passando a mostrar, apenas, o modelo que inclui a *coparentalidade negativa e saturação* (Tabela 5).

Tabela 5

Coefficientes de regressão linear múltipla para a variável dependente “reações não apoiantes”

	B	DP	β	t	p
--	---	----	---------	---	---

(Constante)	1.956	.172		11.398	.000
Coparentalidade negativa	.442	.119	.318	3.729	.000
Saturação	.214	.087	.210	2.467	.015

Os resultados obtidos indicam que pela regressão linear múltipla revelam que as variáveis *coparentalidade negativa* [$\beta = .318$, $t (3.729)$, $p = .000$] e *saturação* [$\beta = .210$, $t (2.467)$, $p = .015$], explicam significativamente 17.2% a predição da variável dependente *reações não apoiantes*. Os valores *Beta* (β) indicam que quanto maior a coparentalidade negativa, maior saturação com o papel parental e, por conseguinte, maior nível de reações não apoiantes por parte dos pais perante as emoções negativas dos filhos.

Discussão dos resultados

Na sequência da apresentação dos resultados obtidos, torna-se relevante a sua compreensão e exploração, em confronto com a literatura. Como dito anteriormente, esta investigação teve como principal objetivo averiguar qual a relação da meta-emoção parental com os níveis de exaustão parental, estudando o papel de variáveis sociodemográficas, e coparentalidade.

Torna-se necessário salientar que, aquando a revisão da literatura conseguiu-se verificar que apesar da meta-emoção constituir uma variável de grande contribuição para o estudo da parentalidade e socialização emocional, ainda é escassa a existência de estudos empíricos sobre a mesma. Não obstante, confirma-se que a partir do modelo da estrutura da meta-emoção parental de Gottman et al. (1996,1997) identificam-se associações entre as reações dos pais perante as emoções negativas dos filhos, expressividade emocional, estilos emocionais parentais, e socialização emocional das crianças, e estas associações contribuem para a multidimensionalidade do construto da meta-emoção parental. Ainda, a capacidade dos pais de autorregular as suas próprias emoções e as dos filhos, e outras variáveis como, por exemplo, (e.g., as competências socioemocionais) está relacionada com a filosofia da meta-emoção parental (Barreiros & Cruz, 2012, Katz et al., 2012). Neste sentido, os resultados obtidos no presente estudo, são discutidos através da convergência e complementaridade com outras variáveis relacionadas com a parentalidade, explicando assim determinados comportamentos em relação às variáveis analisadas.

Quanto aos resultados obtidos do primeiro objetivo deste estudo, o qual prende-se na análise da relação entre meta-emoção parental e exaustão parental, há de salientar dois factos. O primeiro facto é que foram encontradas associações negativas estatisticamente significativas entre o distanciamento emocional e as reações de encorajamento à expressividade e reações de distração. Isto indica que pais que apresentam menores níveis de distanciamento emocional com os filhos reagem de forma mais positiva perante as emoções negativas dos filhos. Efetivamente, é de esperar que pais que referem menor distanciamento emocional com os filhos, adotem mais estratégias que exijam um papel mais ativo na socialização emocional das crianças.

É importante salientar, que da mesma forma que a dimensão de distanciamento emocional representa um menor envolvimento emocional parental com os filhos (Mikolajczak et al., 2018), o estilo ou filosofia de afastamento emocional parental (Barreiros & Cruz, 2012; Gottman et al., 1996) é identificado como uma abordagem em que os pais adotam uma postura de ignorar, negar, desvalorizar as emoções negativas das crianças. Neste sentido, o estudo de Hakim-Larson et al. (2006) confirma estes primeiros resultados, referindo que o estilo de afastamento emocional parental se encontra negativamente associado às reações apoiantes de encorajamento da expressividade. Da mesma forma, Barreiros & Cruz (2012) na sua investigação encontram associações negativas entre o afastamento emocional dos pais com todas as reações apoiantes às emoções negativas dos filhos, e ainda, uma associação negativa estatisticamente significativa com as reações de minimização. Isto pode ser explicado na medida em que o estilo de afastamento emocional reflete-se com uma dimensão da meta-emoção parental com maior passividade (menor reatividade) perante as emoções negativas dos filhos, ao invés das reações de minimização que se referem como uma tentativa de esforço mais ativo dos pais para desvalorizar as emoções negativas dos filhos (Hakim-Larson et al., 2006). Neste seguimento, corroboram-se os resultados afirmando que um (a) pai/mãe mais exausto que assume as tarefas parentais de forma automática sem se envolver emocionalmente com os filhos, certamente, adotará menor reatividade, ou seja, menos estratégias que insinuem um papel mais desgastante que implique encorajar os filhos a expressar as emoções negativas, ou distrair a criança de forma a ajudá-la a sentir-se melhor.

O segundo facto em relação aos resultados do primeiro objetivo do presente estudo é que existem associações positivas estatisticamente significativas entre todas as dimensões do *burnout* parental e todas as reações não apoiantes, exceto entre o contraste e as reações de punição e minimização. Estes resultados indicam que pais que revelam ter maiores níveis de exaustão parental encaram as emoções negativas dos filhos de forma mais negativa, o que vai ao encontro da literatura que demonstra que as figuras parentais com altos níveis de exaustão associados a maiores níveis de distanciamento emocional, mostram maiores níveis de negligência e violência em relação aos filhos (Hansotte et al., 2021). A negligência parental é assinalada pela falta de responsividade e falta de atenção e afeto, em que os pais ignoram e retiram-se das situações difíceis (Bargas & Lipp, 2013; Gomide et al., 2005).

Confirma-se que a exaustão parental ocorre quando existe uma carência de recursos para segurar uma parentalidade positiva (Mikolajczak et al., 2021; Roskam et al., 2018), de tal forma que os pais que não possuem os recursos necessários e as habilidades efetivas de resolução de problemas para ajudar as crianças a entender as suas emoções, efetivamente estarão mais exaustos e por consequência tendem a minimizar e ignorar as exhibições das emoções dos seus filhos (Hakim-Larson et al., 2006).

Apesar de não encontrar estudos específicos que abordem a relação entre exaustão parental e a meta-emoção parental, Vasconcelos (2018) verificou que mães mais exaustas emocionalmente, tendem a ter um decréscimo na qualidade da relação com os filhos adolescentes, por não conseguirem conciliar trabalho e família. Não é de estranhar que pais que esgotam os seus recursos no âmbito laboral, acabam por perder recursos para desempenhar as suas funções parentais. No entanto, como dito anteriormente, o *burnout* parental distingue-se do *burnout* laboral, para tal, são necessários mais estudos empíricos para comprovar se de facto existe uma relação entre a exaustão específica da parentalidade e as práticas educativas parentais.

A literatura confirma que algumas variáveis sociodemográficas (idade, sexo, nível de escolaridade, estado civil, tipo de família, número de filhos, situação profissional e suporte familiar) como importantes na explicação tanto da meta-emoção parental (Baker et al., 2011; Barreiros & Cruz, 2012; Hunter et al., 2011; Morris et al., 2007; Wong et al.,

2009), assim como com a exaustão parental (Mikolajczak et al., 2018). Neste sentido, estabeleceu-se como segundo objetivo avaliar as diferenças das variáveis sociodemográficas dos pais e filhos na compreensão da meta-emoção parental e exaustão parental. Através dos dados analisados foi possível verificar que os pais relatam mais reações não apoiantes às emoções negativas dos filhos do que as mães, especificamente, maiores níveis de reações de punição e de minimização. Vale a pena ressaltar que embora exista uma diferença estatisticamente significativa entre pais e mães, os índices de reações não apoiantes dos pais (sexo masculino) são relativamente baixos. Estes resultados vão ao encontro da literatura, uma vez que as mães revelam valores mais elevados do que os pais nas dimensões de expressividade familiar e treino emocional (Baker et al., 2011). Da mesma forma, Wong et al. (2009), confirma que as figuras maternas manifestam mais reações apoiantes, maior expressividade emocional positiva, e mais crenças de aceitação às emoções negativas dos filhos do que as figuras paternas, e ainda Hunter et al. (2011) apontam no mesmo sentido, afirmando que as mães aceitam e apoiam em maior grau as emoções negativas dos seus filhos adolescentes do que os pais. Outros estudos também apontam para uma tendência nas mães em aplicar estratégias educativas parentais associadas a um estilo parental democrático ou permissivo em comparação com os pais que tendem a apresentar um estilo parental autoritário (Conrade & Ho, 2001; McKinney & Renk, 2008).

Coleman e Karreker (1997) referem que a percepção de autoeficácia, se encontra associada a diferentes variáveis parentais, como por exemplo, comportamentos de controlo, afeto negativo, *stress*, e elevada tendência a evitar situações em que as crianças expressam comportamentos difíceis. Assim sendo, diversos estudos afirmam que as figuras maternas referem ter níveis de percepção de autoeficácia parental mais elevado em comparação às figuras paternas, indicando que mães são mais competentes no sentimento de eficácia parental, responsividade empática e disponibilidade emocional, e os pais mais competentes na disciplina (Ferreira et al., 2014; Gilmore & Cuskelly, 2008; Meunier & Roskam, 2009; Salonen et al., 2009). Neste sentido, as diferenças entre géneros em relação à forma como reagem os pais às emoções negativas dos filhos, as quais apontam para as figuras maternas como mais afetuosas e as figuras paternas como mais punitivas, podem ser explicadas

através da teoria de Bandura (1982), que afirma que a aquisição de novas competências é provocada pela percepção de autoeficácia.

Por outro lado, conseguiu-se confirmar que pais com um nível de ensino secundário, apresentam maiores níveis de saturação com o papel parental em relação aos outros dois grupos (ensino básico e ensino superior). Isto pode explicar-se na medida em que pais com menos escolaridade não possuem o conhecimento necessário para lidar com as situações desafiantes que a parentalidade implica, e neste sentido apresentam maior saturação em relação às tarefas parentais, isto compreende-se quando não existem diferenças com os pais que possuem o ensino superior. Em relação aos pais com o ensino básico, pode dever-se ao número de amostra, sendo que só 14 do número de participantes representam o ensino básico. Por outro lado, não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre o nível de escolaridade e a meta-emoção parental. No entanto, a literatura afirma que os pais com menor nível de escolaridade revelam mais reações negativas, especificamente mais reações de *stress* e punição do que pais com mais habilitações, e ainda mães com menos habilitações viam as emoções negativas das crianças como perigosas pelo que forneciam menos estratégias para ajudar à criança a entender as emoções (Alvez & Cruz, 2011; Barreiros & Cruz, 2012; Rivera & Dunsmore, 2011). Além disso, o estudo de Menunier & Roskam (2009) confirma que pais com níveis mais baixos de escolaridade sentem-se menos competentes a ensinar filhos (Meunier & Roskam, 2009).

Ainda no que respeita às diferenças encontradas com as variáveis sociodemográficas, os resultados indicam que pais solteiros manifestam mais reações de minimização; e as famílias monoparentais revelam índices mais elevados de reações apoiantes, especificamente, mais reações de distração e de resolução. De acordo com a literatura, é possível comprovar que os pais separados que de alguma forma tiveram proximidade tanto com a ex-parceira como com o filho, ou que prendiam a custódia do filho, manifestavam maior envolvimento parental (Souza et al., 2020). Em relação ao estado civil, Souza et al. (2019) afirma que entre as características que mais influenciou nas baixas crenças de autoeficácia foi o facto de serem solteiros. Contudo as diferenças encontradas nos resultados deste estudo não se podem generalizar, uma vez que amostra pode apresentar indícios de enviesamento.

Centrando-se no último objetivo, este postula verificar a importância da coparentalidade na meta-emoção parental e exaustão parental. No que respeita à meta-emoção parental, efetivamente, os resultados indicam que, quando os pais referem ter um maior apoio do seu parceiro apresentam menos reações parentais não apoiantes, nomeadamente, reações de *stress* e de punição. Para mais, uma coparentalidade negativa associa-se significativamente a mais reações parentais não apoiantes às emoções negativas dos filhos. De facto, os estudos vêm corroborar estes resultados, uma vez que Wong et al. (2009) mostra que os casais que revelam elevados níveis de coparentalidade cooperativa, tendem a expressar mais as suas emoções, sendo benéfico para o funcionamento do sistema familiar, igualmente afirma que um relacionamento conjugal positivo prediz relações positivas entre pais e filhos. Também verifica que quando há um maior conflito entre casais, maior é a expressividade negativa na família, e em consequência origina-se um ambiente mais agressivo para as crianças. Em contradição com estes resultados, Gamble et al. (2007) comprovaram que existe uma semelhança significativa na comparação entre os comportamentos observados dos pais e das mães, e uma concordância de ambos pais na comparação entre reações de minimização às emoções dos filhos e uso de estratégias parentais autoritárias, indicando que nem sempre um acordo e apoio entre pais é refletido em reações parentais positivas.

No que concerne à relação entre coparentalidade e exaustão parental, os resultados confirmam que certamente a coparentalidade positiva representa um fator protetor da exaustão parental, e que a coparentalidade negativa está associada positivamente com mais exaustão parental. Isto pode ser confirmado na literatura, a qual destaca a importância do apoio mútuo que existe entre pais, em particular em termos de empatia, validação recíproca e troca de emoções, gestão conjunta da dinâmica familiar, e senso de trabalho em equipa, como um fator que favorece não só em termos de desenvolvimento emocional e cognitivo da criança (Favez et al., 2022), mas também para mitigar a responsabilidade parental e diminuir os níveis de exaustão parental; e ainda que uma coparentalidade negativa reflete-se em níveis mais elevados de exaustão dos pais no que concerne propriamente às suas tarefas parentais (Durtschi et al. 2017; Favez et al., 2022; Lindström et al., 2011; Mikolajczak et al., 2021; Mikolajczak et al., 2018; Roskam et al., 2018 ; Sekulowicz et al., 2022).

Comprova-se no estudo de Lebert-Charron et al. (2021), que as mulheres casadas revelavam pouco ou nenhum apoio do parceiro nas tarefas parentais, referiam maior exaustão parental em comparação com as figuras maternas solteiras; por outro lado, as mães que expressaram ter apoio por parte do companheiro mostraram menos sintomas de exaustão, ansiedade e depressão parental em relação às mães que percebiam o seu parceiro como moderadamente disponível. Ainda, um estudo feito na época das restrições impostas pelo Covid-19 apoia que a relação coparental pode moderar o efeito entre estas restrições e os níveis de exaustão experimentados pelos pais (Bastiaansen et al., 2021).

Em termos de efeitos de predição, os resultados indicam que a coparentalidade negativa e a saturação parental, explicam significativamente a predição das reações parentais não apoiadas às emoções negativas dos filhos. A par destes resultados, a evidência científica demonstra que uma coparentalidade positiva revela-se como fator protetor da exaustão parental, que promove o bem-estar dos pais, e reduz os níveis de *stress* (Belsky et al., 1995; Downes & Cappe, 2021; Durtschi et al., 2017; Favez, 2017; Gillis & Roskam, 2020; Gillis & Roskam, 2019; May et al., 2015; Schoppe et al., 2016) e ainda que o desacordo ou conflito entre as figuras parentais pode levar a dificuldades na aplicação de estratégias educativas coordenadas, mútua crítica e sabotagem, e conflito interparental agressivo (Feinberg, 2003; Lamela et al., 2016; Mcconnell & Kerig, 2002; Pilkington et al., 2019).

Na linha da teoria ecológica de Brofenbrenner (2011), a compreensão do desenvolvimento humano processa-se através da relação de interdependência entre os contextos em que o indivíduo está inserido e os processos interativos que acontecem junto com as características biopsicológicas do indivíduo, em determinados períodos de tempo. Neste sentido, entende-se que a coparentalidade negativa pode desencadear um conjunto de circunstâncias *stressantes* ou estados de exaustão crônica nos pais que de alguma forma prejudicam a interação no ambiente familiar, como de facto revelam-se nos resultados da presente investigação, em que uma coparentalidade negativa reflete-se em maiores níveis de saturação parental que por sua vez será refletido no uso mais frequente de estratégias de minimização, punição e *stress*.

A qualidade da relação coparental é refletida na forma como as figuras parentais lidam com os problemas relativos à parentalidade, uma vez que a capacidade para resolver os conflitos conjugais será espelhada nos comportamentos parentais influenciando positiva ou negativamente o ajustamento das crianças (Leme et al., 2013). De facto, os estudos demonstram que o conflito entre o casal relacionado com níveis de *stress* são fatores que intensificam as práticas parentais abusivas (Pons-Salvador et al., 2005).

Para Bandura (1997) os estados fisiológicos e emocionais estão entre os aspetos que influenciam a perceção de autoeficácia dos indivíduos. Deste modo, uma coparentalidade percebida como negativa pode ter repercussões na perceção negativa da autoeficácia parental e nas estratégias educativas parentais utilizadas, uma vez que a perceção de ser o único cuidador sobrecarrega fisicamente e emocionalmente e leva a reagir de forma mais negativa a situações que precisem de um envolvimento emocional maior com os filhos.

Na literatura encontramos também uma relação entre a satisfação marital e níveis mais altos de auto-eficácia e satisfação com o papel parental (Braz et al., 2005; Souza et al., 2019), especificamente, altos níveis de conflito entre cônjugues estão associados a menor tolerância para enfrentar os desafios da parentalidade, sendo traduzida em altos níveis de frustração que levam a uma baixa responsividade e estratégias educativas autoritárias (Gerard et al., 2006). Uma coparentalidade conflituosa associa-se com resultados psicológicos menos saudáveis relativamente aos pais (Lamela et al., 2013), abrangendo um incremento do *stress* parental e sintomas depressivos (Petren et al., 2017; Solmeyer & Feinberg, 2011; Souza et al., 2020).

Em suma, confirma-se a existência de uma relação entre a estrutura meta-emocional dos pais e os níveis de exaustão parental. Por outro lado, as variáveis sociodemográficas não existem grandes diferenças significativas em relação à forma como os pais reagem perante as emoções negativas dos filhos, e nos níveis de exaustão parental, porém, constata-se que pais e mães adotam estratégias diferentes de regular as emoções negativas dos filhos; a saturação parental indica-se em maior grau nos pais com ensino secundário; pais solteiros revelam mais reações de minimização; e pais que representam famílias de tipo monoparental aplicam mais estratégias de distração e resolução. Por último,

porém, de grande relevância, a medida que a coparentalidade negativa e a saturação com o papel parental amentam maior são os níveis de reações parentais negativas às emoções negativas dos filhos. A literatura confirma este facto, no entanto, devem ser aprofundados os estudos sobre estas temáticas.

Conclusão

O modelo utilizado como enquadramento neste estudo considera a meta-emoção parental como um conjunto organizado e estruturado de emoções e cognições dos pais sobre as suas próprias emoções e as emoções dos filhos. Esta estrutura abarca a ideia de uma filosofia emocional que inclui as crenças e atitudes dos pais sobre as emoções dos seus filhos, que por sua vez são refletidas na forma como os mesmos respondem às emoções negativas dos filhos (Barreiros & Cruz, 2012; Gottman et al., 1997; Katz et al., 2012).

Da revisão da literatura assume-se que os trabalhos de investigação sobre práticas educativas relacionadas com a filosofia da meta-emoção parental é uma área cada vez mais conhecida em termos de investigação, focando-se sobretudo na sua influência no desenvolvimento e ajustamento das competências emocionais e sociais das crianças (Denham et al., 1997; Eisenberg et al., 1998; Gottman et al., 1997; Katz et al., 2012; Palmeira et al., 2011; Merchant et al., 2019; Morris et al., 2013), no entanto, pouco é sabido sobre os fatores que predizem as diferenças individuais de comportamento parental na socialização relacionada com as emoções. Por outro lado, a literatura também salienta a parentalidade como uma experiência única e gratificante para os pais, embora com uma natureza de grande exigência e, muitas vezes *stressante*, sendo interessante verificar que um desequilíbrio entre recursos parentais e alguns fatores de risco pode levar às figuras parentais a um estado de intensa exaustão, distanciamento emocional com os filhos e ainda, a sentimentos de incapacidade ou ineficácia em relação às suas tarefas parentais. (Mikolajczak et al., 2018 ; Roskam et al., 2018).

Em conclusão constata-se que as práticas parentais podem ser afetadas quando as figuras parentais apresentam algum fator de risco, como por exemplo, conflitos entre casal, maus-tratos, entre outros (Pons-Salvador et al., 2004; Wong et al., 2009). Neste sentido,

aliar os estudos sobre temáticas como as reações parentais face às emoções negativas dos filhos e as diferentes dimensões da exaustão parental achou-se pertinente em parte na tentativa não só de identificar os fatores de risco que levam a níveis mais altos de exaustão parental, mas também de aprofundar e compreender os fatores que predizem certos comportamentos parentais. Deste modo, o presente estudo permitiu constatar alguns factos que podem contribuir para uma melhor compreensão sobre as dinâmicas parentais e de alguma forma dar origem a novas reflexões sobre variáveis ora identificadas. Estes factos podem resumir-se da seguinte forma:

- ✓ Dentro da filosofia da meta-emoção parental, pais com reações não apoiantes perante as emoções negativas dos filhos, nomeadamente, reações de *stress*, punição e minimização, manifestam níveis mais elevados de exaustão em relação às suas tarefas parentais, quer seja, maior exaustão física e emocional, maior distanciamento emocional ou maior saturação com o papel parental. Pelo contrário, as figuras parentais que tendem a reagir de forma mais positiva e ativa às emoções negativas dos filhos, especificamente, pais que procuram encorajar os filhos a expressar as emoções negativas, e aplicam estratégias de distração com os filhos, refletem menor distanciamento emocional para com os filhos.
- ✓ Algumas diferenças foram encontradas em relação às variáveis sociodemográficas, nomeadamente, pais e mães adotam estratégias diferentes de regular as emoções dos filhos (meta-emoção parental) independentemente do sexo dos filhos; a saturação com o papel parental é maior nos pais com ensino secundário; progenitores solteiros revelam ter mais reações de minimização face às emoções negativas dos filhos, e por último, existe uma prevalência de reações de distração e resolução em pais que representam uma família monoparental.
- ✓ É possível identificar a prevalência de determinadas reações parentais às emoções negativas dos filhos, em função da coparentalidade. A coparentalidade está associada como todos os níveis de exaustão parental. E ainda, que a coparentalidade negativa e a saturação com o papel parental prediz 17.2% das reações parentais não apoiantes às emoções negativas dos filhos.

Tendo a oportunidade para uma reflexão sobre as limitações inerentes a este estudo, importa referir o tamanho da amostra, uma vez que uma amostra maior iria trazer mais consistência aos resultados. Outra limitação encontrada, prende-se ao facto de o protocolo ser extenso, o que levou os participantes a desistir da sua participação do estudo. Outro facto deste estudo ter sido realizado numa época em que estavam a ser levantadas as restrições à COVID-19, os participantes encontravam-se mais ocupados nas suas atividades laborais.

Em relação à amostra do presente estudo salienta-se o facto de existir em muito menor número a participação dos progenitores do sexo masculino, o que pode levar a um enviesamento nos resultados das diferenças entre os progenitores de sexo feminino e masculino. Esta dificuldade pode dever-se de facto pelo modelo dominante de representação na família (Mello, 1992), que se refere à divisão de tarefas parentais, sendo que os progenitores do sexo feminino ficam responsáveis pelos cuidados dos filhos e da casa (Gauvin & Huard, 1999; Stright & Bales, 2003), e os progenitores do sexo masculino ao apoio económico. Outra limitação deste estudo prende-se por ter realizado a recolha de dados unicamente de forma *online*, isto levou a obter uma amostra enviesada, sendo que a amostra na sua maioria revelou possuir uma atividade profissional remunerada e também um nível de escolaridade superior. Isto pode ser explicado devido a que o preenchimento de um questionário *online* implica entre outras coisas, ter conhecimentos informáticos e de *Internet*, e a disponibilidade de algum dispositivo eletrónico (computador, telemóvel, *tablet*, etc.) pelo que indivíduos com menos recursos económicos podem ter menos possibilidades de aceder a este tipo de questionários.

Considera-se importante destacar também que a amostra revelou ter níveis de exaustão parental muito baixos, o que talvez possa estar relacionado com as características da amostra, isto é, um pai ou uma mãe que tenha disponibilidade de responder questionários *online* sobre parentalidade pode revelar que é uma pessoa que não está efetivamente exausta. Igualmente, os resultados da amostra aludem, maiormente a reações apoiantes perante as emoções negativas dos filhos, neste sentido, se os pais possuem um nível de escolaridade superior, certamente, possuem mais ferramentas e recursos que permitam a utilização de estratégias parentais mais positivas. Isto tem sido demonstrado

nos estudos, em que a educação que possuem os pais sobre as questões da parentalidade está associada a melhores atitudes dos pais sobre as práticas educativas parentais (Mann et al., 2004).

Constatou-se também a existência de uma escassez de estudos desenvolvidos sobre a meta-emoção parental. Além disso, o questionário utilizado para avaliar a meta-emoção parental, apresentou para a subescala das reações de *stress*, um valor de alpha de *Cronbach* de 0.48, o que é considerado um valor muito baixo (Coutinho, 2011).

Para futuros estudos, sugere-se ampliar o estudo utilizando uma metodologia diferente, como por exemplo, levantamento de campo, através de uma amostra clínica diagnosticada com exaustão parental, de forma a chegar a pais/mães com características próprias de uma figura parental exausta e assim realizar uma análise crítica. Igualmente, considera-se importante que a temática da meta-emoção seja alvo de mais investigações científicas, envolvendo outras variáveis, como por exemplo, cultura, autoeficácia, depressão; além de variáveis associadas à coparentalidade, como por exemplo, perfis de vinculação, resiliência, ajustamento psicológico dos pais e dos filhos. Além disso, poderiam ser realizados mais estudos futuros de validação de instrumentos sobre a meta-emoção, a fim de confirmar a qualidade psicométrica. Propõe-se replicar o estudo utilizando outro instrumento que avalie a meta-emoção parental como uma abordagem que incorpore ênfase nas dimensões de consciência parental da emoção de si próprio e da criança. Inclusive, seria interessante adicionar à investigação pais com crianças com problemas de comportamento, uma vez que esta variável está associada à meta-emoção parental (Lunkenheimer et al., 2007; Ramsden & Hubbard, 2002).

De igual forma, este estudo focou-se em pais e mães com crianças dos seis aos dez anos. No entanto, seria interessante, reproduzir o mesmo estudo em pais com crianças mais novas, sendo que os estudos confirmam a existência de maior exaustão parental quando os filhos são mais novos (Mikolajczak et al., 2021).

Finalmente, é de suma importância continuar não só a investigar sobre estas temáticas para explicar os seus mecanismos, e o seu impacto nos pais, nas crianças e ainda na comunidade em geral, mas também, incentivar à consciencialização de modo que

possam ser adotadas práticas educativas parentais mais funcionais e positivas para o comportamento e desenvolvimento ótimo das famílias. Espera-se que os resultados obtidos neste estudo possam representar um contributo para as famílias e profissionais que trabalham direta e indiretamente com as mesmas. Igualmente desde a perspetiva da teoria de desenvolvimento e psicoeducação, pretende-se com este estudo auxiliar na planificação e avaliação de programas de intervenção com vista à promoção de estratégias de parentalidade positiva e menos coerciva, de coparentalidade positiva, e ainda de prevenção da exaustão parental, destacando a necessidade de intervir precocemente nas famílias com práticas educativas disfuncionais e com comportamentos negligentes.

Referências bibliográficas

- Alves, D., & Cruz, O. (2011). Reações parentais às emoções negativas dos filhos (RPEN): um questionário de avaliação da meta-emoção parental. In *Actas do VIII congresso iberoamericano de avaliação/evaluación psicológica e XV conferência internacional avaliação psicológica: formas e contextos*. Disponível no Repositório aberto da Universidade do Porto: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/57244>
- Bailen, N. H., Wu, H., & Thompson, R. J. (2019). Meta-emotions in daily life: Associations with emotional awareness and depression. *Emotion, 19*(5), 776. <https://doi.org/10.1037/emo0000488>
- Baker, J. K., Fenning, R. M., & Crnic, K. A. (2011). Emotion socialization by mothers and fathers: Coherence among behaviors and associations with parent attitudes and children's social competence. *Social Development, 20*(2), 412-430. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2010.00585.x>
- Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental psychology, 25*(5), 729. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.5.729>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- Bargas, J. A., & Lipp, M. E. N. (2013). Estresse e estilo parental materno no transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. *Psicologia escolar e educacional, 17*(2), 205-213. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572013000200002>
- Barreiros, J., & Cruz, O. (2012). Meta-emoção: uma dimensão emocional da parentalidade e da grande parentalidade. *Revista Amazônica, VIII*(1), 338-369. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/66296/2/87240.pdf>
- Bartsch, A., Vorderer, P., Mangold, R., & Viehoff, R. (2008). Appraisal of emotions in media use: Toward a process model of meta-emotion and emotion regulation. *Media Psychology, 11*(1), 7-27. <https://doi.org/10.1080/15213260701813447>

- Bastiaansen, C., Verspeek, E., & van Bakel, H. (2021). Gender differences in the mitigating effect of co-parenting on parental burnout: The gender dimension applied to COVID-19 restrictions and parental burnout levels. *Social Sciences, 10*(4), 127. <https://doi.org/10.3390/socsci10040127>
- Bayot, M., Roskam, I., Gallée, L., & Mikolajczak, M. (2021). When emotional intelligence backfires: Interactions between intra and interpersonal emotional competences in the case of parental burnout. *Journal of Individual Differences, 42*(1), 1-8. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000324>
- Belsky, J., Crnic, K., & Gable, S. (1995). The determinants of coparenting in families with toddler boys: Spousal differences and daily hassles. *Child development, 66*(3), 629-642. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1995.tb00894.x>
- Braz, M. P., Dessen, M. A., & Silva, N. L. P. (2005). Relações conjugais e parentais: uma comparação entre famílias de classes sociais baixa e média. *Psicologia: Reflexão e crítica, 18*(2), 151-161. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722005000200002>
- Brianda, M. E., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Hair cortisol concentration as a biomarker of parental burnout. *Psychoneuroendocrinology, 117*, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104681>
- Brianda, M. E., Roskam, I., Gross, J.J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard, F., Mikolajczak, M. (2020). Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence. *Psychotherapy and Psychosomatics, 89*(5), 1-53. <https://doi.org/10.1159/000506354>
- Bronfenbrenner, U. (2011). Bioecologia do desenvolvimento humano: Tornando os seres humanos mais humanos [Making human beings human: Bioecological perspectives on human development (A. CarvalhoBarreto, Trad.). Porto Alegre, RS: Artmed
- Cabrera, N., Tamis-LeMonda, C. S., Bradley, R. H., Hofferth, S., & Lamb, M. E. (2000). Fatherhood in the twenty-first century. *Child development, 71*(1), 127-136

- Cia, F., Pamplin, R. C. D. O., & Del Prette, Z. A. P. (2006). Comunicação e participação pais-filhos: Correlação com habilidades sociais e problemas de comportamento dos filhos. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, *16*(35), 395-406. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2006000300010>
- Cohen, J.W. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd edn). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (1997). Self-efficacy & parenting quality: Findings & future applications. *Developmental Review*, *18*, 47-85. <https://doi.org/10.1006/drev.1997.0448>
- Conrade, G., & Ho, R. (2001). Differential parenting styles for fathers and mothers. *Australian Journal of Psychology*, *53*(1), 29-35. <https://doi.org/10.1080/00049530108255119>
- Coutinho, C.P. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Almedina.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage.
- Cruz, O. (2014). Que parentalidade?. *A tutela cível do superior interesse da criança. Tomo III*. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/118460/2/308787.pdf>
- De Oliveira, M. R. K. (2021). Quando se leva o trabalho para casa: relação trabalho-família em docentes do Ensino Básico. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/137747/3/514925.pdf>
- De Souza, J. B., Ferreira, J. C., & de Souza, J. C. P. (2021). A importância da validação das emoções das crianças. *Research, Society and Development*, *10*(10), e479101018940-e479101018940.
- Denham, S. A., Mitchell-Copeland, J., Strandberg, K., Auerbach, S., & Blair, K. (1997). Parental contributions to preschoolers' emotional competence: Direct and indirect

- effects. *Motivation and emotion*, 21(1), 65-86.
<https://doi.org/10.1023/A:1024426431247>
- Díaz, P. A. P., & Cádiz, D. O. (2020). Burnout parental en Chile y género: un modelo para comprender el burnout en madres chilenas. *Revista de Psicología*, 29(1), 1-14.
<http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2020.57987>
- Downes, N., & Cappe, E. (2021). Coparenting a child on the autism spectrum: A systematic review and call for research. *Journal of Child and Family Studies*, 30(2), 388-402.
<https://doi.org/10.1007/s10826-020-01884-1>
- Durtschi, J. A., Soloski, K. L., & Kimmes, J. (2017). The dyadic effects of supportive coparenting and parental stress on relationship quality across the transition to parenthood. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(2), 308-321.
<https://doi.org/10.1111/jmft.12194>
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological inquiry*, 9(4), 241-273.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Murphy, B. C. (1996). Parents' reactions to children's negative emotions: Relations to children's social competence and comforting behavior. *Child development*, 67(5), 2227-2247. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01854.x>
- Evans, T. R., Stinglhamber, F., & Mikolajczak, M. (2022). Burnout across boundaries: can parental burnout directly or indirectly influence work outcomes?. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02687-3>
- Fabes, R. A., Leonard, S. A., Kupanoff, K., & Martin, C. L. (2001). Parental Coping with Children ' s Negative Emotions : Relations with Children ' s Emotional and Social Responding, 72(3), 907–920. Doi: 10.1111/1467-8624.00323

- Favez, N., Max, A., Bader, M., & Tissot, H. (2022). When not teaming up puts parents at risk: Coparenting and parental burnout in dual-parent heterosexual families in Switzerland. *Family Process*, 1-15. <https://doi.org/10.1111/famp.12777>
- Feinberg, M. E. (2003). The internal structure and ecological context of coparenting: A framework for research and intervention. *Parenting: Science and Practice*, 3(2), 95-131. https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0302_01
- Feinberg, M. E., Brown, L. D., & Kan, M. L. (2012). A multi-domain self-report measure of coparenting. *Parenting*, 12(1), 1-21. <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.638870>
- Ferreira, B., Monteiro, L., Fernandes, C., Cardoso, J., Veríssimo, L., & Santos, A. J. (2014). Percepção de Competência Parental: Exploração de domínio geral de competência e domínios específicos de auto-eficácia, numa amostra de pais e mães portuguesas. *Análise Psicológica*, (2), 145-156. <http://hdl.handle.net/10071/8189>
- Frosch, C. A., Mangelsdorf, S. C., & McHale, J. L. (2000). Marital behavior and the security of preschooler-parent attachment relationships. *Journal of family psychology*, 14(1), 144. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.1.144>
- Gamble, W. C., Ramakumar, S., & Diaz, A. (2007). Maternal and paternal similarities and differences in parenting: An examination of Mexican-American parents of young children. *Early Childhood Research Quarterly*, 22(1), 72-88. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2006.11.004>
- Gaspar, M., & Fontaine, A-M. (2018). Escala de Relação Coparental: Adaptação portuguesa (documento não publicado)
- Gauvin, M. & Huard, D. R. (1999). Family interaction, parenting style, and the development of planning: A longitudinal analysis using archival data. *Journal of Family Psychology*, 13(1), 75- 92. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.13.1.75>
- Gérain, P., & Zech, E. (2018). Does informal caregiving lead to parental burnout? Comparing parents having (or not) children with mental and physical

- issues. *Frontiers in psychology*, 9(884), 1-10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00884>
- Gerard, J. M., Krishnakumar, A., & Buheler, C. (2006). Marital conflict, parent-child relations, and youth maladjustment: A longitudinal investigation of spillover effects. *Journal of Family Issues*, 27(7), 951-975. doi:10.1177/0192513X05286020
- Gillis, A., & Roskam, I. (2019). Daily exhaustion and support in parenting: Impact on the quality of the parent-child relationship. *Journal of Child and Family Studies*, 28(7), 2007-2016. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01428-2>
- Gillis, A., & Roskam, I. (2020). Regulation between daily exhaustion and support in parenting: A dyadic perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 44(3), 226-235. <https://doi.org/10.1177/0165025419868536>
- Gilmore, L. A., & Cuskelly, M. (2008). Factor structure of the parenting sense of competence scale using a normative sample. *Child Care, Health & Development*, 38(1), 48-55. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2008.00867.x>
- Gomide, P. I. C., Salvo, C. G. D., Pinheiro, D. P. N., & Sabbag, G. M. (2005). Correlação entre práticas educativas, depressão, estresse e habilidades sociais. *Psico-USF*, 10(2), 169-178. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712005000200008>
- Gordon, I., & Feldman, R. (2008). Synchrony in the triad: A microlevel process model of coparenting and parent-child interactions. *Family Process*, 47(4), 465-479. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2008.00266.x>
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of marriage and family*, 62(4), 927-947. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00927.x>
- Gottman, J. M., Katz, L. F. & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Lawrence Erlbaum Associates.

- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: theoretical models and preliminary data. *Journal of family psychology, 10*(3), 243. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>
- Griffith, A.K. (2020). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence, 37*, 725-731. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Hakim-Larson, J., Parker, A., Lee, C., Goodwin, J. & Voelker, S. (2006). Measuring parental meta-emotion: Psychometric properties of the emotion-related parenting styles self-test. *Early Education and Development, 17*, 229-251. https://doi.org/10.1207/s15566935eed1702_2
- Hansotte, L., Nguyen, N., Roskam, I., Stinglhamber, F. & Mikolajczak, M. (2021). Are all Burned Out Parents Neglectful and Violent? A Latent Profile Analysis. *Journal of Child and Family Studies, 30*(1). 158-168. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01850-x>
- Hooven, C., Gottman, J. M., & Katz, L. F. (1995). Parental meta-emotion structure predicts family and child outcomes. *Cognition & Emotion, 9*(2-3), 229-264. <https://doi.org/10.1080/02699939508409010>
- Hunter, E. C., Katz, L. F., Shortt, J. W., Davis, B, Craig, L., Allen, N. B. & Sheeber, L. B. (2011). How Do I Feel About Feelings? Emotion Socialization in Families of Depressed and Healthy Adolescents. *Journal of youth and adolescence, 40*(4), 428–441. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9545-2>
- Hurrell, K. E., Houwing, F. L., & Hudson, J. L. (2017). Parental meta-emotion philosophy and emotion coaching in families of children and adolescents with an anxiety disorder. *Journal of abnormal child psychology, 45*(3), 569-582. <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0180-6>
- Jäger, C., & Bänninger-Huber, E. (2015). Looking into meta-emotions. *Synthese, 192*(3), 787-811. <https://doi.org/10.1007/s11229-014-0588-x>

- Jäger, C., & Bartsch, A. (2006). Meta-emotions. *Grazer Philosophische Studien*, 73(1), 179-204. <https://doi.org/10.1163/18756735-073001011>
- Jespersen, J. E., Hardy, N. R., & Morris, A. S. (2021). Parent and peer emotion responsivity styles: An extension of Gottman's emotion socialization parenting typologies. *Children*, 8(5), 319. <https://doi.org/10.3390/children8050319>
- Johnson, R. B., & Christensen, L. (2017). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches*. Sage.
- Jones, T. S., & Bodtker, A. (2001). Mediating with heart in mind: Addressing emotion in mediation practice. *Negotiation Journal*, 17(3), 217-244. <https://doi.org/10.1023/A:1013283710190>
- Katz, L. F., & Hunter, E. C. (2007). Maternal meta-emotion philosophy and adolescent depressive symptomatology. *Social Development*, 16(2), 343-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00388.x>
- Katz, L. F., & Nelson, B. W. (2004). Parental meta-emotion philosophy in families with conduct-problem children: Links with peer relations. *Journal of abnormal child psychology*, 32(4), 385-398. <https://doi.org/10.1023/B:JACP.0000030292.36168.30>
- Katz, L. F., Maliken, A. C., & Stettler, N. M. (2012). Parental meta-emotion philosophy: A review of research and theoretical framework. *Child Development Perspectives*, 6(4), 417-422. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00244.x>
- Kawamoto, T. K., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary validation of Japanese version of the Parental Burnout Inventory and its relationship with perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 9(970), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970>
- Koven, N. S. (2011). Specificity of meta-emotion effects on moral decision-making. *Emotion*, 11(5), 1255. <https://doi.org/10.1037/a0025616>

- Kwon, K. A., Jeon, H. J., & Elicker, J. (2013). Links among coparenting quality, parental gentle guidance, and toddlers' social emotional competencies: Testing direct, mediational, and moderational models. *Journal of Family Studies*, *19*(1), 19-34. <https://doi.org/10.5172/jfs.2013.19.1.19>
- Lamela, D., Figueiredo, B., & Bastos, A. (2013). Perfis de vinculação, coparentalidade e ajustamento familiar em pais recém-divorciados: diferenças no ajustamento psicológico. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, *26*(1), 19-28. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722013000100003>
- Lamela, D., Figueiredo, B., Bastos, A., & Feinberg, M. (2016). Typologies of post-divorce coparenting and parental well-being, parenting quality and children's psychological adjustment. *Child Psychiatry & Human Development*, *47*(5), 716-728. <https://doi.org/10.1007/s10578-015-0604-5>
- Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M. E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). The Big Five Personality Traits and Parental Burnout: Protective and Risk Factors. *Personality and Individual Differences*, *119*, 216-219. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023>
- Lebert, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in psychology*, *9*(885), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Lebert-Charron, A., Wendland, J., Vivier-Prioul, S., Boujut, E., & Dorard, G. (2021). Does Perceived Partner Support Have an Impact on Mothers' Mental Health and Parental Burnout?. *Marriage & Family Review*, 1-21. <https://doi.org/10.1080/01494929.2021.1986766>
- Leme, V. B., Del Prette, Z. A., & Coimbra, S. (2013). Práticas educativas parentais e habilidades sociais de adolescentes de diferentes configurações familiares. *Psico*, *44*(4), 560-570. <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/revistapsico/article/view/12559>

- Lin, G. -X. & Szczygieł, D. (2021). Perfectionistic parents are burnt out by hiding emotions from their children, but this effect is attenuated by emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 184. 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111187>
- Lin, G. -X., Hansotte, L., Szczygieł, D., Meeussen, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Parenting with a smile: display rules, regulatory effort and parental burnout. *Journal of Social and Personal Relationships* XX(X), 1-21. <https://doi.org/10.1177/02654075211019124>
- Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A. L. (2010). Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Acta paediatrica*, 99(3), 427-432. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2009.01586.x>
- Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A. L. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta paediatrica*, 100(7), 1011-1017. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2011.02198.x>
- Lins, T., Alvarenga, P., Mendes, D. M. L. F., & Pessôa, L. F. (2017). Adaptação brasileira da Coping with Children's Negative Emotions Scale (CCNES). *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 16(2), 196-204. <https://doi.org/10.15689/AP.2017.1602.10>
- Lobo, F. M., Lunkenheimer, E., Lucas-Thompson, R. G., & Seiter, N. S. (2021). Parental emotion coaching moderates the effects of family stress on internalizing symptoms in middle childhood and adolescence. *Social Development*, 1-17. <https://doi.org/10.1111/sode.12519>
- Lunardi, N. M. S. S., Nascimento, A., Sousa, J. B. D., Silva, N. R. M. D., Pereira, T. G. N., & Fernandes, J. D. S. G. (2021). Aulas Remotas Durante a Pandemia: dificuldades e estratégias utilizadas por pais. *Educação & Realidade*, 46(2). <https://doi.org/10.1590/2175-6236106662>

- Lunkenheimer, E. S., Shields, A. M., & Cortina, K. S. (2007). Parental emotion coaching and dismissing in family interaction. *Social Development, 16*(2), 232-248. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00382.x>
- Maccoby, E. E., Depner, C. E., & Mnookin, R. H. (1990). Coparenting in the second year after divorce. *Journal of Marriage and the Family, 52*(1), 141-155.
- Mann, M. B., Pearl, P. T., & Behle, P. D. (2004). Effects of parent education on knowledge and attitudes. *Adolescence, 39*(154).
- Margolin, G., Gordis, E. B., & John, R. S. (2001). Coparenting: a link between marital conflict and parenting in two-parent families. *Journal of family Psychology, 15*(1), 3-21.
- Marôco, J. (2018). *Análise Estatística com o SPSS Statistics.: 7ª edição*. ReportNumber, Lda.
- Matias, M., Aguiar, J., César, F., Braz, A. C., Barham, E. J., Leme, V., Elias, L., Gaspar, M. F., Mikolajczak, M., Roskam, I & Fontaine, A. M. (2018). The Brazilian-Portuguese version of the Parental Burnout Assesment: Transcultural adaptation and initial validity evidence. *New Directions for Child and Adolescent Development, 174*, 67-83. <https://doi.org/10.1002/cad.20374>
- May, C., Fletcher, R., Dempsey, I., & Newman, L. (2015). Modeling relations among coparenting quality, autism-specific parenting self-efficacy, and parenting stress in mothers and fathers of children with ASD. *Parenting, 15*(2), 119-133. <https://doi.org/10.1080/15295192.2015.1020145>
- McConnell, M. C., & Kerig, P. K. (2002). Assessing coparenting in families of school-age children: Validation of the Coparenting and Family Rating System. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 34*(1), 44. <https://doi.org/10.1037/h0087154>

- McHale, J. P. (1995). Coparenting and triadic interactions during infancy: The roles of marital distress and child gender. *Developmental psychology*, *31*(6), 985. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.31.6.985>
- McKinney, C., & Renk, K. (2008). Differential parenting between mothers and fathers: Implications for late adolescents. *Journal of family Issues*, *29*(6), 806-827. <https://doi.org/10.1177/0192513X07311222>
- Mello, S. (1992). Classes populares, família e preconceito. *Psicologia USP*, *3*(1-2), 123-130. <https://doi.org/10.1590/S1678-51771992000100012>
- Mendonça, D. (2013). Emotions about emotions. *Emotion Review*, *5*(4), 390-396. <https://doi.org/10.1177/1754073913484373>
- Merchant, E. K., Borders, L. D., & Henson, R. A. (2019). Attachment, Parental Meta-Emotion, and Emotion Regulation in Adoptive Mother–Child Dyads. *The Family Journal*, *27*(4), 387-393. <https://doi.org/10.1177/1066480719871973>
- Meunier, J., & Roskam, I. (2009). Self-efficacy beliefs amongst parents of young children: Validation of a selfreport measure. *Journal of Child & Family Studies*, *18*, 495-511. <https://doi.org/10.1007/s10826-008-9252-8>
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2019). Meta-emotions and the complexity of human emotional experience. *New Ideas in Psychology*, *55*, 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.05.001>
- 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), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse and 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), 333-336. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.01.012>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinghamber, 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., Raes, M-E., & Roskam, I. (2018). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602-614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Minuchin, S. (2018). *Families and family therapy*. Routledge.
- Mitchell, J. (2020). Understanding meta-emotions: Prospects for a perceptualist account. *Canadian Journal of Philosophy*, 50(4), 505-523. <https://doi.org/10.1017/can.2019.47>
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S., & Schüßler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 448-453. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.013>
- Morris, A. S., Cui, L., & Steinberg, L. (2013). Parenting research and themes: What we have learned and where to go next. *American Psychological Association*, 35–58. <https://doi.org/10.1037/13948-003>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Morris, M. D. S., Steinberg, L., Aucoin, K. J., & Keyes, A. W. (2011). The influence of mother–child emotion regulation strategies on children's

- expression of anger and sadness. *Developmental Psychology*, 47(1), 213–225. <https://doi.org/10.1037/a0021021>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development*, 16(2), 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Moura, L. R. (2020). *A meta-emoção parental e autonomia funcional em adultos com incapacidade intelectual* (Tese de Doutorado). Retirado de Repositório Científico Digital da Universidade da Madeira. <http://hdl.handle.net/10400.13/3084>
- Norberg, A. L. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 14(2), 130-137. <https://doi.org/10.1007/s10880-007-9063-x>
- Norberg, A. L. (2010). Parents of children surviving a brain tumor: burnout and the perceived disease-related influence on everyday life. *Journal of Pediatric Hematology/oncology*, 32(7), 285-289. <https://doi.org/10.1097/MPH.0b013e3181e7dda6>
- Norman, E., & Furnes, B. (2016). The concept of “metaemotion”: What is there to learn from research on metacognition?. *Emotion Review*, 8(2), 187-193. <https://doi.org/10.1177/1754073914552913>
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. Routledge.
- Palmeira, L., Gouveia, J. P., Dinis, A., & Lourenço, S. (2011). O papel dos esquemas emocionais na transgeracionalidade do processo de socialização das emoções negativas. *Psychologica*, 54, 439-464. https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_17
- Patias, N. D., Siqueira, A. C., & Dias, A. C. G. (2013). Práticas educativas e intervenção com pais: a educação como proteção ao desenvolvimento dos filhos. *Mudanças—Psicologia da Saúde*, 21(1), 29-40.

- Paula, A. J. D., Condeles, P. C., Moreno, A. L., Ferreira, M. B. G., Fonseca, L. M. M., & Ruiz, M. T. (2021). Burnout parental: revisão de escopo. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 75(3). <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0203>
- Petren, R. E., Ferraro, A. J., Davis, T. R., & Pasley, K. (2017). Factors Linked with coparenting support and conflict after divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 58(3), 145- 160. <https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1300013>
- Pilkington, P., Rominov, H., Brown, H. K., & Dennis, C. L. (2019). Systematic review of the impact of coparenting interventions on paternal coparenting behaviour. *Journal of advanced nursing*, 75(1), 17-29. <https://doi.org/10.1111/jan.13815>
- Pons, F., Harris, P., & de Rosnay, M. (2004). Emotion comprehension between 3 and 11 years: Developmental periods and hierarchical organization. *European journal of developmental psychology* 1(2), 127-152. doi: 10.1080/17405620344000022
- Pons-Salvador, G., ^a ángeles Cerezo, M., & Bernabé, G. (2005). Cambio y estabilidad en los factores que afectan negativamente a la parentalidad. *Psicothema*, 17(1) 31-36.
- Ramsden, S. R., & Hubbard, J. A. (2002). Family expressiveness and parental emotion coaching: Their role in children's emotion regulation and aggression. *Journal of abnormal child psychology*, 30(6), 657-667. <https://doi.org/10.1023/A:1020819915881>
- Riquelme, E., Miranda Zapata, E., & Halberstadt, A. G. (2019). Creencias de los adultos sobre la emoción de los niños: una propuesta de exploración en contextos de diversidad cultural. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 45(2), 61-81. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052019000200061>
- Rivera, M. B. P, & Dunsmore, J. C. (2011). Mothers' acculturation and beliefs about emotions, mother-child emotion discourse, and children's emotion understanding in Latino families. *Early Education and Development*, 22(2), 324-354. <https://doi.org/10.1080/10409281003702000>

- Rodríguez, R. S., Orsini, E., Laflaquière, E., Callahan, S., & Séjourné, N. (2019). Depression, anxiety, and guilt in mothers with burnout of preschool and T school-aged children: Insight from a cluster analysis. *Journal of Affective Disorders*, 259, 244-250. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.031>
- Rosa, M. J. V., & Tiago de Oliveira, I. (2021). Ter ou não ter filhos. *Inquérito à Fecundidade 2019*, 9-29.
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender Differences in the Nature, the Antecedents, and the Consequences of Parental Burnout. *Sex Roles*, 83(7), 485-498. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01121-5>
- 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(758), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8(163), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Salonen, A. H., Kaunonen, M., Astedt-Kurki, P., Jarvenpaa, A. L., Isoaho, H., & Tarkka, M. T. (2009). Parenting self-efficacy after childbirth. *Journal of Advanced Nursing*, 65(11), 2324-2336.
- Santos, A., & Castro, J. (1998). Stress. *Análise Psicológica*, 4(XVI), 675-690.
- Santos, N. N., & Franco, G. (2018). Fatores que influenciam o desenvolvimento da compreensão emocional. *Amazônica-Revista de Psicopedagogia, Psicologia Escolar e Educação*, 20(1), 25-55.
- Schoppe-Sullivan, S. J., Settle, T., Lee, J. K., & Kamp Dush, C. M. (2016). Supportive coparenting relationships as a haven of psychological safety at the transition to parenthood. *Research in human development*, 13(1), 32-48.

- Schwartz, F. T., & Pacheco, J. T. B. (2021). Mediação Parental na Exposição às Redes Sociais e a Internet de Crianças e Adolescentes. *Estudos e Pesquisas em Psicologia, 21*(1), 217-235.
- Séjourné, N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboullenger, A., & Callahan, S. (2018). Maternal burn-out: an exploratory study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology, 36*(3), 276-288. <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1437896>
- Sekułowicz, M., Kwiatkowski, P., Manor-Binyamini, I., Boroń-Krupińska, K., & Cieślik, B. (2022). The Effect of Personality, Disability, and Family Functioning on Burnout among Mothers of Children with Autism: A Path Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(3), 1187.
- Shaver, J. A., Veilleux, J. C., & Ham, L. S. (2013). Meta-emotions as predictors of drinking to cope: A comparison of competing models. *Psychology of Addictive Behaviors, 27*(4), 1019.
- Shortt, J. W., Stoolmiller, M., Smith-Shine, J. N., Mark Eddy, J., & Sheeber, L. (2010). Maternal emotion coaching, adolescent anger regulation, and siblings' externalizing symptoms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 51*(7), 799-808.
- Snyder, J., Stoolmiller, M., Wilson, M., & Yamamoto, M. (2003). Child anger regulation, parental responses to children's anger displays, and early child antisocial behavior. *Social Development, 12*(3), 335-360. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00237>
- Solmeyer, A. R., & Feinberg, M. A. (2011). Mother and father adjustment during early parenthood: the roles of infant temperament and coparenting relationship quality. *Infant Behavior & Development, 34*, 504-514. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2011.07.006>
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies, 29*(3), 648-659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>

- Souza, F. M. D., Fiorini, M. C., & Crepaldi, M. A. (2020). Coparentalidade e envolvimento parental em famílias binucleares: revisão sistemática. *Actualidades en Psicología*, *34*(129), 119-140.
- Souza, P. B. M. D., Ramos, E. M., & Silva, S. S. D. C. (2019). Coparental Relationship and Self-Efficacy of Caregivers of Children with Cerebral Palsy. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, *29*. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e2938>
- Souza, P. B. M. D., Ramos, M. D. S., Pontes, F. A. R., & Silva, S. S. D. C. (2016). Coparentalidade: um estudo de revisão sistemática de literatura. *Estilos da Clínica*, *21*(3), 700-720. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1981-1624.v21i3p700-720>
- Stocker, C. M., Richmond, M. K., Rhoades, G. K., & Kiang, L. (2007). Family emotional processes and adolescents' adjustment. *Social Development*, *16*(2), 310-325. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00386.x>
- Stright, A. D. & Bales, S. S. (2003). Coparenting quality: Contributions of child and parent characteristics. *Family Relations*, *52*(3), 232-240. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00232.x>
- Stright, A. D., & Bales, S. S. (2003). Coparenting quality: Contributions of child and parent characteristics. *Family Relations*, *52*(3), 232-240.
- Szczygieł, D., Sekulowicz, M., Kwiatkowski, P., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Validation of the Polish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, *174*. 1-22. <https://doi.org/10.1002/cad.20385>
- Talbot, J. A., & McHale, J. P. (2004). Individual parental adjustment moderates the relationship between marital and coparenting quality. *Journal of Adult Development*, *11*(3), 191-205.
- Valiente, C., Lemery-Chalfant, K., & Reiser, M. (2007). Pathways to problem behaviors: Chaotic homes, parent and child effortful control, and parenting. *Social Development*, *16*(2), 249–267. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00383.>

- Van Egeren, L. A., & Hawkins, D. P. (2004). Coming to terms with coparenting: Implications of definition and measurement. *Journal of Adult Development, 11*(3), 165-178.
- Wilson, B. J., Berg, J. L., Zurawski, M. E., & King, K. A. (2013). Autism and externalizing behaviors: Buffering effects of parental emotion coaching. *Research in Autism Spectrum Disorders, 7*(6), 767-776. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2013.02.005>
- Wong, M. S., McElwain, N. L., & Halberstadt, A. G. (2009). Parent, family, and child characteristics: associations with mother-and father-reported emotion socialization practices. *Journal of Family Psychology, 23*(4), 452. <https://doi.org/10.1037/a0015552>
- Xiaoli, H., Xiaolong, Y., Ming, H. & Lichen, Z. (2020). The association between parental meta-emotion philosophy and adolescent's behavior problem: The moderating role of vagus. *Acta Psychologica Sinica, 52*(8), 971-981. <https://dx.doi.org/10.3724/SP.J.1041.2020.00971>