

DM

Burnout Parental e Perfeccionismo – Qual a Sua Relação?
Estudo Exploratório

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Beatriz Maria Ramos Ribeiro de Andrade Diniz

MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

setembro | 2021

Burnout Parental e Perfeccionismo – Qual a Sua Relação? **Estudo Exploratório**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Beatriz Maria Ramos Ribeiro de Andrade Diniz

MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO

ORIENTADORA

Franco, Maria da Glória Salazar d' Eça Costa
Beja, Maria João Gouveia Pereira

Agradecimentos

A Deus, ao Acaso, aos Pais, à Humildade e aos Outros que são meus.

A Deus, pela maravilha que é a Vida e Quem nela habita.

Ao Acaso, por todas as oportunidades, até as incompreendidas.

À Humildade, por nos permitir ser todos os dias um pouco melhores.

Aos Pais, que permitiram a realização deste trabalho e por serem Pais.

Aos Outros que são meus, os que passam e os que ficam, tudo, sempre!

Resumo

O presente estudo tem como objetivo contribuir para trabalho iniciado na Bélgica em 2015 sobre o burnout parental, aferindo na população portuguesa a sua prevalência e quais os fatores sociodemográficos e de traço de personalidade que poderão ser considerados como preditores de risco sobre esta condição. O estudo foi de caráter descritivo e exploratório. Realizou-se um questionário online contendo um questionário sociodemográfico, a escala do Burnout Parental Assessement e a Escala Multidimensional de Perfeccionismo. Participaram 450 pais, dos quais 94% foram mães. Os dados mostraram uma prevalência de 6% de burnout parental, apenas nas mães, existindo uma diferença significativa no que concerne à idade dos pais, à idade do filho mais novo e ter um filho com necessidades educativas especiais. Foram evidentes correlações entre o perfeccionismo e o burnout parental, mais evidente entre o Perfeccionismo Socialmente Prescrito, o Perfeccionismo Auto-orientado e o burnout parental, permitindo de futuro uma atuação mais direcionada e eficaz junto dos pais mais vulneráveis.

Palavras-chave: *Burnout Parental, Variáveis Sociodemográficas, Perfeccionismo.*

Abstrat

The present study aims to contribute to work started in Belgium in 2015 on parental burnout, measuring its prevalence in the portuguese population and which sociodemographic and personality trait factors can be considered as risk predictors for this condition. The study was descriptive and exploratory. An online questionnaire was carried out containing a sociodemographic questionnaire, the Burnout Parental Assessement scale and the Multidimensional Perfectionism Scale. 450 fathers participated, of which 94% were mothers. The data showed a prevalence of 6% of parental burnout, only in mothers, with a significant difference regarding the age of the parents, the age of the youngest child and having a child with special educational needs. Correlations were evident between perfectionism and parental burnout, more evident between Socially Prescribed Perfectionism, Self-Oriented Perfectionism and Parental Burnout, allowing in the future a more targeted and effective performance with the most vulnerable parents.

Keywords: *Parental Burnout, Sociodemographic Variables, Perfectionism.*

Índice

Introdução	4
<i>Burnout Parental</i>	7
Variáveis Sociodemográficas e o <i>Burnout Parental</i>	10
Perfeccionismo e o <i>Burnout Parental</i>	12
Metodologia	16
Caraterização dos Participantes	16
Instrumentos	18
<i>Questionário Sociodemográfico</i>	18
<i>Parental Burnout Assesment</i>	19
<i>Escala Multidimensional de Perfeccionismo</i>	20
Procedimentos	20
Resultados	21
<i>Burnout Parental e a sua prevalência</i>	22
<i>Influência da idade, sexo, idade entre outras variáveis na explicação do <i>Burnout Parental</i></i>	25
<i>Correlações entre a prevalência de <i>Burnout Parental</i> e o Perfeccionismo</i>	25
<i>Influência da idade, sexo, idade entre outras variáveis na explicação do <i>Burnout Parental</i> no total da amostra</i>	26
Relação entre o <i>Burnout Parental</i> e o Perfeccionismo	29
Discussão de Resultados	31
Considerações Finais	36

Limitações	37
Sugestões para estudos futuros	38
Referências Bibliográficas	38

Introdução

Investigar e compreender os aspetos psicossociais da parentalidade é uma tarefa de responsabilidade vital na investigação psicológica, na medida em que o bem-estar dos pais tem implicações transversais, não apenas neles, mas fundamentalmente no desenvolvimento infantil e conseqüentemente na construção de uma sociedade.

A parentalidade, entendida como uma das experiências mais gratificantes e em simultâneo mais exigente que os pais anseiam por viver (Musick et al., 2016; Stier & Kaplan, 2019), diz respeito à capacidade dos progenitores em promover nas crianças a socialização a nível emocional, cognitivo e comportamental, e a jusante de gerir emocionalmente as responsabilidades e conflitos que ocorrem na dinâmica familiar (Silva & Vieira, 2018; Veludo & Viana, 2012).

No entanto, e apesar de recompensante e satisfatória, a parentalidade também o é recheada de fatores estressantes que, a qualquer momento, podem desencadear um desequilíbrio na saúde mental, nomeadamente, dos pais. De acordo com a literatura a parentalidade está associada a emoções positivas e de bem-estar (Aassve et al., 2005; Aassve, et al., 2016; Stier & Kaplan, 2019), todavia por ser uma tarefa complexa e exigente pode dar lugar a uma parentalidade vivida como um fardo levando os pais ao stress e à exaustão, ao *Burnout Parental* (BP) (Lebert-Charron, et al., 2018; Nomaguchi & Milkie, 2020; Roskam et al., 2017).

Apesar do estresse parental fazer parte do quotidiano familiar, as evidências em contextos profissionais mostram que quando os indivíduos são expostos de forma prolongada e excessiva a fatores estressantes e crónicos e os recursos disponíveis de cada um não são suficientes para compensar os efeitos negativos desta, o *burnout* pode acontecer (Maslach et al., 2001; Schaufeli et al., 2009; Rodríguez-Muñoz et al., 2014).

No âmbito dos estudos sobre a parentalidade, o *burnout* é também identificado e ocorre no âmago do sistema familiar, quando se verifica nos pais um estado de vulnerabilidade elevada, desgaste emocional, exaustão (Mikolajczak & Roskam, 2018; Mikolajczak et al., 2020; Roskam et al., 2017).

Neste sentido e referenciado como um fenómeno psicológico independente, o *burnout* parental (Mikolajczak et al., 2019; Roskam et al., 2017, Mikolajczak & Roskam, 2018), é entendido como uma desordem relacionada com o stress-parental produto de uma exposição duradora a fatores estressantes parentais, onde as exigências são continuamente em maior número que os recursos disponíveis (Mikolajczak et al., 2018a; Mikolajczak & Roskam, 2018). Esta síndrome é caracterizada concretamente por um sentimento de exaustão imensa, um distanciamento emocional dos filhos e uma sensação de ineficácia inerente ao papel dos pais (Mikolajczak et al., 2019; Roskam et al., 2018).

De acordo com as investigações de Roskam et al. (2017) o BP emergiu nas últimas duas décadas, a par das transformações sociológicas que ocorreram no contexto da parentalidade, nomeadamente com a deliberação do Conselho Europeu em 2007 da carta dos Direitos das crianças, o desenvolvimento e apelação para uma parentalidade positiva com uma educação sem castigos e punições, afável e sensível (Daly, 2007), sobrepondo e valorizando as necessidades das crianças, com direitos próprios, a nível educacional, de oportunidades, desejos e atenção, em detrimento das necessidades dos pais (Liss, et al., 2013; Newman & Henderson, 2014; Richard, 2010 *in* Roskam et al., 2017).

Os novos parâmetros exigidos à parentalidade, a intensa regulação estatal e social dos mesmos, a exigência de uma educação bem sucedida, saudável e confiante, com a necessidade de criar cidadãos completos, individual e socialmente bem sucedidos, a jusante da diminuição drástica do papel da mulher em casa (Roskam et al., 2017) fez emergir uma

idealização da parentalidade perfeita, exaustiva e de imensa pressão, difícil de pôr em prática, levando os pais a uma constante frustração (Daly, 2007; Faircloth, 2014).

As pesquisas realizadas neste âmbito mostram que o BP é resultado de um processo progressivo de esgotamento provocado pelas necessidades permanentes de cuidado das crianças e do incremento das diversos desafios do dia a dia (quotidiano familiar, atividades extra-curriculares, organização escolar, doenças crónicas, trabalho dos pais) (Mikolajczak et al., 2019; Roskam et al., 2017) que acaba por se traduzir, aquando do desequilíbrio entre exigências e recursos, em manifestações negativas, como comportamentos violentos e aditivos, problemas de saúde, conflitos matrimoniais, pensamentos suicidas (Mikolajczak et al., 2019; Micolajczak et al., 2018a; Roskam et al., 2017), e comportamentos com as crianças que assumem muitas vezes formas violentas e abusivas (Brianda et al., 2020, Mikolajczak et al., 2019) corroborando a necessidade premente de se continuar a investigar e a melhorar os métodos de diagnóstico e estratégias de atuação prevenindo ou minimizando o desenvolvimento do BP.

Orientados pela pesquisa científica iniciada na Bélgica em 2015, por Isabelle Roskam e Moira Mikolajczak com o objetivo de compreender e prevenir o *burnout* parental, e tendo como referência estudos realizados sobre esta temática em diferentes países onde se analisaram fatores de risco inerentes aos pais como possíveis preditores desta síndrome (Aunola & Sorkkila, 2020; Kawamoto et al., 2018; Sodi et al., 2020; Vigouroux & Scola, 2018), o presente estudo tem no seu objetivo primordial contribuir para esta linha de investigação e dentro do contexto português promover o desenvolvimento da compreensão dos fatores etológicos e as suas interações contribuindo para um melhor conhecimento sobre esta temática.

De acordo com a literatura são considerados cinco os fatores que podem incrementar ou diminuir os recursos parentais e fazer despoletar o BP, nomeadamente os fatores

sociodemográficos, características das crianças, traços de personalidade dos pais, desenvolvimento cognitivo e comportamentais dos pais, e funcionamento familiar (Mikolajczak et al., 2018b).

No seguimento deste raciocínio o presente estudo torna-se pertinente por se dedicar ao aprofundamento desta temática tendo como objetivo identificar se as variáveis sociodemográficas e o perfeccionismo, como traço de personalidade, têm alguma relevância significativa no desenvolvimento do BP entre os pais portugueses, uma vez nesta matéria a investigação, em Portugal, está ainda numa fase inicial.

Burnout Parental

O termo *burnout* surgiu nos anos 70 como um conceito chave na literatura psicológica e são diversas as investigações e estudos que têm surgido acerca do seu construto (Maslach et al., 2001; Schaufeli et al., 2009; Schaufeli et al., 2017).

Referenciado pela primeira vez por Freudenberger (1974), e posteriormente desenvolvido por Maslach, Jackson (1981) e Leiter (1999), a síndrome do *burnout* apresenta-se como um modelo que descreve a experiência de um estresse emocional de longa duração, individual, inserido num contexto de trabalho social e de saúde, que envolve a conceção da pessoa em si mesma e do outro (Maslach, & Leiter, 2016) integrando três dimensões independentes, mas relacionadas entre si: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal (Maslach & Jackson, 1981; Maslach, & Leiter, 2016).

Apesar do *burnout* ser um conceito muito estudado e desenvolvido dentro do contexto de trabalho (Maslach & Jackson, 1981; Maslach, & Leiter, 2016), investigações recentes demonstram que o *burnout* existe também em outros contextos. Os estudos realizados por Roskam et al. (2017, 2018), aferiram que o *burnout* existe na parentalidade sendo uma síndrome única e distinta do *burnout* no trabalho, quer na sua base teórica como na sua caracterização prática.

De acordo com Roskam et al. (2017) o *Burnout Parental* engloba em si quatro dimensões: (1) uma sensação de extrema exaustão relacionada com o papel de pais (exaustão); (2) um sentimento de forte contraste entre a forma como os pais se reconhecem no presente enquanto pais em comparação com a sua atuação parental inicial (contraste); (3) uma enorme dificuldade dos pais em se identificarem e a terem prazer em desempenhar as tarefas inerentes ao papel de pai/mãe (saturação); (4) um sentimento de distanciamento emocional relativamente à criança (distanciamento) (Roskam et al., 2018; Roskam et al., 2017).

A primeira dimensão emerge quando os pais sentem uma fadiga extrema na rotina diária quotidiana, apresentando-se esta muito penosa e cansativa, sendo lhes exigido um envolvimento parental em detrimento de realizações profissionais e ou pessoais, para lá do que era esperado, como se nunca fosse suficiente, levando muitos pais a um esgotamento emocional; já a segunda, tem em si uma auto-perceção do *self*, ou seja, trata-se de um sentimento contrastante entre o início da parentalidade - o deslumbramento, a concretização de um sonho, a dedicação e o desenvolvimento de uma perceção de serem uns pais excepcionais – com a parentalidade atual quotidiana onde não se revêm mais como pais excepcionais, expectativas anteriores versus a realidade atual; a terceira dimensão é entendida por um sentimento de descompromisso parental, os pais sentem-se fartos de ser pais, não têm qualquer prazer mais em estar ou educar os filhos; por fim o quarto critério corresponde a um distanciamento emocional onde só as tarefas instrumentais e de sobrevivência têm lugar, como alimentar, higienizar, etc., deixando de parte todo e qualquer envolvimento emocional (Roskam et al., 2018; Hubert & Aujoulat, 2018; Mikolajczak et al., 2019).

Os estudos realizados, e que têm como objetivo compreender de que forma o BP surge, concluem, ainda, que embora as dimensões enunciadas possam ser independentes e por vezes até se manifestarem de forma isolada só se verificando de forma interligada são preditores da ocorrência do BP (Roskam et al., 2018).

Na literatura consultada a estrutura teórica e clínica do BP postula que esta síndrome resulta do desequilíbrio entre as exigências e os recursos inerentes à parentalidade (Vigouroux et al., 2017; Mikolajczak & Roskam, 2018) significando isto, que as exigências assumem o papel preditor mais evidente do stress parental, como é o perfeccionismo (Kawamoto et al., 2108), a inteligência emocional baixa, as práticas educativas inconsistentes e severas, a inexistência de um suporte co-parental, e ter um trabalho a *part time* ou ficar em casa com os filhos (Lebert-Charron et al., 2018). Inversamente colocam-se os recursos que ajudam a gerir e diminuir emocionalmente o stress parental como são os fatores como a auto compaixão, inteligência emocional elevada, as práticas educativas positivas e disciplinadas, ter tempo de lazer e uma parentalidade onde são partilhadas as responsabilidades e as tarefas inerentes à família (Mikolajczak & Roskam, 2018).

As investigações que existem sobre o BP identificaram ser uma condição que afeta entre 5% a 8% dos pais (Roskam et al., 2017) assumindo-se como sendo diferenciada do estresse parental comum, do esgotamento profissional ou depressão (Mikolajczak et al., 2019; Mikolajczak et al., 2020). Apesar destas formas de esgotamento/depressão se caracterizarem de forma uniforme por queixas sintomáticas, distúrbios do sono e comportamentos de adição, o esgotamento dos indivíduos enquanto pais tem em si um comportamento específico e consequente nos comportamentos negligentes e violentos em relação às crianças (Brianda et al., 2020; Mikolajczak et al., 2018a).

Apesar de no cumprimento de todas as práticas parentais ser expectável que cada família tenha a sua própria dinâmica familiar, adaptada social e individualmente, é importante compreender que o BP emerge no seio familiar dependendo maioritariamente das perceções que o pai/mãe têm relativamente aos fatores de risco estressantes, uma vez que famílias se encontram inseridas em diferentes contextos culturais e com dinâmicas e tipos de família diversas, não lidando por sua vez com eventos quotidianos semelhantes da mesma maneira,

pois possuem diferentes cognições e percepções acerca dos seus deveres, não atribuindo a mesma importância aos padrões exigidos socialmente no que concerne ao seu *modus operandi*, nem possuindo, a montante, a mesma gestão emocional das exigências e dos recursos de suporte (Campos et al., 2018; Mikolajczak et al., 2018a).

Em suma a literatura defende que as características inerentes a cada família e a cada pai/mãe convergem formando os seus fatores de risco e de equilíbrio que lhe são próprios, expressas pela parentalidade com base no seu contexto cultural e na sua natureza intrínseca, não podendo a análise do BP ser realizado dissociada do sistema familiar e dos seus constituintes (Blanchard et al., 2020; Mikolajczak & Roskam, 2018).

Variáveis Sociodemográficas e o *Burnout Parental*

Estudos recentes atribuem o despoletar do *Burnout Parental* à convergência de fatores de risco como os fatores demográficos, sociais e de personalidade (Lindström et al., 2011; Mikolajczak et al., 2018b; Roskam et al., 2017).

De acordo com a literatura disponível as variáveis sociodemográficas são uma das dimensões que fazem parte dos fatores de risco ou de equilíbrio no BP, e ainda que a sua significância possa não ser direta, influenciam indiretamente fatores estressantes que deste fenómeno fazem parte (Lindström et al., 2011; Mikolajczak et al., 2018a; Aunola et al., 2020), provocando nos pais um estado de vulnerabilidade elevada que por sua vez influenciam o desenvolvimento do BP (Mikolajczak et al., 2018a; Roskam et al., 2017).

Neste sentido são identificadas situações quotidianas onde os fatores sociodemográficos têm alguma prevalência sobre o despoletar do BP, nomeadamente: quando se é mulher, uma vez que na generalidade das situações parentais desde o nascimento ao amamentar a mulher é uma figura vital (Aguilar et al., 2018; Matias et al.2020; Norberg & Boman 2007), e à posteriori desde o cuidar ao educar que lhe é inerente, nomeadamente no contexto português, onde ainda existe uma exigência elevada relativamente ao papel que a

mãe desempenha em termos de disponibilidade, atenção e dedicação (César et al., 2018); o número de filhos que um casal tem, ou seja, quanto maior for esse número maior serão as exigências no cuidado e acompanhamento do mesmo (Kawamoto et al., 2018; Vigouroux et al., 2018; Lundberg et al., 1994); ter filhos pequenos, não autónomos (Vigouroux et al., 2018; Mikolajczak et al., 2018b), visto que não tomam conta de si sozinhos nem ajudam; ter recurso financeiro reduzido ou dificuldades financeiras, estar desempregado, ou apenas em part-time (Mikolajczak & Roskam, 2018; Aunola et al., 2020). Por outro lado, é identificado pela literatura que um trabalho a tempo inteiro aparenta ser um fator protetor (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Corroborando estas pesquisas, e no que respeita ao modelo da mãe enquanto detentora de maior responsabilidade relativo à parentalidade, como é exemplo em Portugal, os estudos realizados mostraram uma maior propensão ao desenvolvimento de BP (Matias et al., 2019), pois no modelo presente as necessidades das crianças têm preponderância sobre as da mãe, e a estas é exigido que vão de encontro às expectativas *societais*, ignorando as suas frustrações, ansiedades, receios e sentimentos de culpa e solidão (César et al., 2018). A par destas investigações observou-se que no contexto francês e japonês, a idade dos pais, o número de filhos, a diferença entre eles, e as exigências sociais, apresentavam-se como fatores de risco do BP (Vigouroux et al., 2018; Kawamoto et al., 2018).

Inversamente a estes dados surgiram investigações, no contexto belga, que demonstraram uma significância relativa ou mesmo inexistente na relação dos fatores sociodemográficos com o BP (Mikolajczak et al., 2019; Roskam et al., 2017). Todavia, independentemente dos contextos em estudo, estes fatores foram identificados com uma moderada ou forte preponderância na relação com o neuroticismo, coparentalidade, relação do casal, estrutura e organização familiar e *burnout* no trabalho, e por conseguinte no incremento do BP (Mikolajczak & Roskam, 2018; Roskam et al., 2017).

De acordo com Aunola (2018) estes fatores podem influenciar cerca de 8% da variância do BP, o que torna extremamente importante estarmos a par das suas implicações por forma a poder sugerir intervenções específicas que possam alterar certos parâmetros sociodemográficos e a jusante incrementar e desenvolver fatores emocionais que funcionem como fatores protetores (Lebert-Charron et al., 2018).

Perfeccionismo e o *Burnout Parental*

Investigações sobre o *burnout* identificam os traços de personalidade relacionados com o afeto, a gestão do estresse, a estabilidade emocional e neuroticismo como preditores significativos deste fenómeno (Alarcon et al., 2009; Mikolajczak et al., 2007).

A personalidade parental é uma dimensão referenciada como sendo um dos fatores que mais significância têm no desenvolvimento do BP (Lindström et al., 2011; Vigouroux, et al., 2017; Mikolajczak et al., 2019), e quando um dos traços de personalidade se encontra em desequilíbrio influencia a vulnerabilidade para a ocorrência deste (Lindström et al., 2011).

Um dos traços da personalidade largamente relacionados com o *burnout* tem sido o perfeccionismo devido à importância que tem na inabilidade da gestão do estresse, na dificuldade em alcançar estratégias de resolução efetivas e no desenvolvimento de sofrimento psíquico (Castro et al., 2017).

O perfeccionismo é entendido como uma característica da personalidade, de caráter individual, na definição de padrões próprios extremamente exigentes, e, de esforço elevado para um desempenho perfeito acompanhado de autoavaliações críticas de melhoria (Frost, et al., 1990; Hewitt and Flett, 1991).

De entre a vasta literatura sobre o perfeccionismo considerou-se, nesta investigação, conceptualizá-lo de acordo com Hewitt and Flett (1991), onde este construto é considerado como uma característica da personalidade que integra os aspetos sociais e pessoais inerentes ao indivíduo e onde é defendido um modelo tripartido acerca do perfeccionismo

multidimensional: o perfeccionismo auto-orientado (PAO), o perfeccionismo socialmente prescrito (PSP) e o perfeccionismo orientado para os outros (POO).

O perfeccionismo auto-orientado significa o auto estabelecimento de padrões extremamente elevados, perfeitos e auto-suficientes e muito auto-críticos se não cumprirem com as suas próprias exigências, e diz respeito ao medo de errar, ter dúvidas acerca do seu desempenho, e preferência por uma ordem organizacional. A dimensão do perfeccionismo socialmente prescrito está relacionada com as ideias que se constroem acerca da importância de que se tem de ser perfeito e trabalhar pela perfeição aos olhos dos outros, assumem-nas como exigências socialmente impostas, e que serão criticamente expostos se não as atingirem. Por fim o perfeccionismo orientado para o outro diz respeito às crenças que o indivíduo possui para o outro, padrões elevados que esperam que o outro corresponda, sendo altamente críticos com aqueles que não as cumpram (Hewitt & Flett, 1991, Flett et al., 2004).

A par deste modelo importa mencionar o modelo de Frost et al. (1993), que defende simultaneamente uma perspetiva multidimensional e que se caracteriza por duas dimensões: *strivings perfectionism* e o *concerns perfectionism*. Tendo por base o primeiro modelo mencionado o *striving perfectionism* é um indicador do perfeccionismo auto-orientado e o *concerns perfectionism* um indicador do perfeccionismo socialmente prescrito (Frost et al., 1993; Stoeber & Otto, 2006).

Perfectionism strivings integra os fatores considerados como indicadores de equilíbrio, saudável e adaptado, que compreende o esforço para se ser perfeito com elevados padrões e que mostrou estar associado a características e processos positivos. Inversamente a dimensão que diz respeito ao *concerns perfectionism* integra os fatores que são considerados neuróticos, prejudiciais, e mal-adaptados, ou seja erros e dúvidas acerca das atitudes expectáveis, perfeccionismo socialmente prescrito, pressão para atingir a perfeição imposta, sentimento de contraste entre expectativas e resultados alcançados e frustrações perante

imperfeições, e que tem mostrado associações a características e processos negativos (Aunola et al., 2020; Stoeber & Otto, 2006).

Em estudos anteriores o perfeccionismo mostrou ser um dos fatores de risco no *burnout* no trabalho, educação e no domínio desportivo (Stoeber & Rennert, 2008; Hill & Curran 2016), e recentemente foi apontado no domínio da parentalidade (Kawamoto et al., 2018).

A investigação mostra que indivíduos onde o perfeccionismo socialmente exigido tem maior significância, acreditam que os outros exigem deles um desempenho superior, tomando essa exigência como condição para a sua própria valorização, associando a sintomas de depressão, ansiedade, instabilidade emocional (Hewitt & Flett, 1991).

Lindström et al., 2011 sugere que o perfeccionismo está intimamente relacionado com uma parentalidade muito meticulosa uma vez que a necessidade de estar de acordo com as exigências e os padrões impostos (pessoal e socialmente) provoca uma imensa exaustão nos pais.

Mikolajczak et al., (2018a) defende que uma vez que o perfeccionismo socialmente prescrito está relacionado com o neuroticismo, afetividade negativa, ansiedade e depressão está por sua vez relacionado com o BP, e paralelamente num estudo realizado por Kawamoto et al., (2018) onde este correlaciona o perfeccionismo com a parentalidade mostram que o *perfectionistic concerns* é um forte preditor do BP entre os pais japoneses.

A necessidade que existe nos pais em serem bons pais criou nestes uma idealização da parentalidade perfeita, fenómeno este que ocorreu em simultâneo com o esgotamento parental (Lindström et al., 2011). A investigação sugere que independente do contexto cultural em que ocorre a parentalidade perfeita, esta mostrou ter uma forte relação com os fatores de risco do BP (Aunola et al., 2020; Kawamoto et al., 2018). Apesar do idealismo do perfeccionismo parental ter boas repercussões na parentalidade, como uma maior dedicação e envolvimento,

cria inversamente um aumento do estresse e angustia nos pais aumentando significativamente o aumento de esgotamento e BP (Furutani et al., 2020; Kawamoto et al., 2018; Aunola et al., 2020).

Torna-se fundamental compreender as bases do mecanismo entre o perfeccionismo parental e o BP para poder contribuir para a construção de um modelo compreensivo do BP (Kawamoto et al., 2018).

O principal objetivo desta investigação é o de aferir o papel que quer as variáveis sociodemográficas como o perfeccionismo têm sobre o *burnout* parental, contemplando a sua multidimensionalidade. Neste sentido delinearão-se os seguintes objetivos:

- i) aferir a prevalência de *burnout* parental entre os participantes, e nesses aferir qual a relação com as variáveis sociodemográficas e com o perfeccionismo, nas suas diferentes dimensões;
- ii) aferir a incidência que as variáveis sociodemográficas têm na explicação do *burnout* parental, ou nas suas dimensões, no total dos inquiridos;
- iii) aferir a correlação entre a prevalência de *burnout* parental e o perfeccionismo nas suas respetivas dimensões.

Conhecer melhor para prevenir é o cerne de todo este trabalho de investigação, sendo a relevância temática desta condição universal, a sua necessidade mostra-se fundamental na persecução de novas formas de agir e prevenir. Os pais, mais concretamente, o seu equilíbrio mental é uma condição fulcral no desenvolvimento *societal*, da humanidade, das famílias, da criança que se transforma em pessoa.

Informar e capacitar os profissionais de saúde, terapeutas, e todos os que com eles intervém e que podem, também, ser mães e pais possibilitará uma melhor rede de atuação e prevenção da própria condição.

Metodologia

Caraterização dos Participantes

A amostra é composta por 450 participantes, 94.7% mães e 5.3% pais de nacionalidade portuguesa que têm pelo menos um filho até aos 18 anos a residir na mesma habitação ou em guarda partilhada. A média de idade dos pais foi de 41,1 anos variando entre os 25 e os 60 anos ($DP = 5.14$). Do total de inquiridos 97.3% residem no país e 2.7% (12) residem fora de Portugal há pelo menos 5 anos, todos tem nacionalidade portuguesa. Dos participantes 78.8% tem habilitações literárias ao nível da licenciatura ou mais, tendo 17.6% deles ensino secundário e 3,6% ensinos básicos. A análise a estas variáveis demonstraram que os pais com um grau superior de habilitações literárias estão sob representados. Do total de inquiridos, 89.1% responderam que desempenham atividade profissional remunerada e 10,9% não a desempenham, sendo que, e tendo presente que este questionário foi realizado durante a fase do vírus *SRAS-Cov -2*, dos que exercem uma atividade 28.2% responderam que o/a(s) filho/a(s) está sempre com ele quando exerce essa atividade, 43.1% responderam às vezes e 28.7% nunca (Tabela 1).

Tabela 1

Características sociodemográficas dos participantes

<i>Variáveis Sociodemográficas</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>M (DP)</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Grau parentesco					
Mãe	426	94.7			
Pai	24	5.3			
Idade			41.7 (5.14)	25	60
20-29	6	1.3			
30-39	165	36.7			
40-49	258	57.3			
50-59	21	4.7			
Hab. Literárias					
Menos do que a 4ª classe	2	0.4			
1º ciclo do ensino básico (Ensino preparatório)	1	0.2			
2º ciclo do ensino básico (9.º ano)	4	0.9			
Ensino secundário (12.º ano)	9	2			

Licenciatura	79	17.6
Mestrado	280	62.2
Doutoramento	70	15.6
Situação Profissional		
Atividade Profissional remunerada	401	89.1
Não possui Atividade Profissional Remunerada	49	10.9
Quando trabalham estão com os filhos		
Sempre	127	28.2
Às vezes	194	43.1
Nunca	129	28.7

Do total de inquiridos 75.8% são famílias biparentais, 11.3% monoparentais, 7.8% recompostas e 3.1% famílias multigeracionais, sendo 2% outro tipo de família não descrita. No que concerne ao número de filhos a média foi de 2.11 variando entre 1 e 5 ($DP = .98$), sendo que destes 28.7% têm um filho, 45.1% têm dois filhos, 15.3%, três filhos, 8.7% quatro filhos e 2.2% cinco filhos. Das famílias com apenas um filho ($N=129$) a idade destes variou entre 0 e 17 ($M = 7.56$; $DP = 4.18$), e destes 40.3% encontravam-se na faixa etária dos 0 a 5 anos de idade, 28.7% entre os 6 e os 10 anos, 29.5% dos 11 aos 15 e 1.6% entre os 16 e os 18 anos. De entre os que têm mais que um filho ($N=331$) a idade média do filho mais novo foi de 6.20 e variou entre 0 e 18 ($DP = 4.24$), sendo que 49.5% situavam-se na faixa etária entre 0 e 5 anos de idade, 33.6% entre os 6 e os 10, 14.6% entre os 11 aos 15 e 2.2% entre os 16 e os 18 anos. Por sua vez a média de idade do filho mais velho foi de 11.81 variando entre os 2 e 29 ($DP = 4.97$). No que concerne ao número médio de horas os participantes afirmaram passar uma média de 7.70 horas variando entre 0 e 16 horas ($DP = 4.26$), importa aqui lembrar o questionário foi aplicado durante parte do confinamento devido à pandemia do provocada pelo vírus *SRAS-Cov -2* (Tabela 2).

Tabela 2

Características do agregado familiar

<i>Variáveis Sociodemográficas</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>M (DP)</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Tipo de Família					

Biparental	341	75.8		
Monoparental	51	11.3		
Família Recompota	35	7.8		
Multigeracional	14	3.1		
Número de Filhos			1.97 (.86)	1 5
1	129	28.7		
2	203	45.1		
3	63	15.3		
4	12	2.9		
5	8	1.9		
Idade filho único			7.56 (4.18)	0 17
0 -5	52	40.3		
6 – 10	37	28.7		
11 – 15	38	29.5		
16 – 18	2	1.6		
Idade filho mais novo			6.20 (4.24)	0 18
0 -5	159	49.5		
6 – 10	108	33.6		
11 – 15	47	14.6		
16 – 18	7	2.2		
Idade filho mais velho			11.81 (4.99)	2 29
Média de horas com os filhos			7.70 (4.26)	0 16

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Foi elaborado em questionário, idêntico ao usado nos estudos anteriores sobre a mesma temática (Roskam et al., 2017; Mikolajczak et al., 2018b; Kawamoto et al., 2018), contendo 19 questões relativas ao pai/mãe (e.g., sexo, idade, habilitação literária, estado civil, número de filhos, tipo de família, profissão e nacionalidade), tendo sido para efeitos de análise estatística a variável nominal habilitação literária recategorizada em 4 níveis (1= até ensino básico, 2= ensino secundário, 3 = licenciatura e 4 = pós licenciatura) como também a variável número de filhos recategorizada numa variável ordinal (1 = um filho, 2 = dois filhos, 3 = três ou mais filhos) esta última reformulação foi realizada para estar em sintonia com os estudos anteriores e que apontam esta variável como um dos preditores do *burnout* parental (Mikolajczak et al., 2018b; Sorkkila & Aunola 2020); 2 questões relativas aos filhos (e.g., idade do filho mais novo/ único, idade do filho mais velho, ensino online) onde a variável de escala idade do filho mais novo/único foi recategorizada para efeitos de análise estatística numa variável ordinal (1 = 0-5, 2 = 6 -10, 3 = 11- 15 e 4 = 16-18); e 2 questões relativas à

relação do progenitor com o filho (e.g., quantas horas por dia passa com o seu/sua(s) filho/a(s), se durante a sua atividade profissional o (a) seu/sua filho(a) está presente).

Parental Burnout Assesment

O *Burnout* parental foi medido através do *Parental Burnout Assesment* (PBA) (Roskam et al., 2018) adaptado à versão Brasileira-Portuguesa (Matias et al., 2020). O PBA é um protocolo de 23 questões subdivididas em 4 escalas: (i) Exaustão Emocional, que se refere a um sentimento de extrema exaustão relacionada com o papel parental (nove itens ex.: Tenho a sensação de ter atingido o limite das minhas forças por causa do meu papel parental); (ii) sentimento de Contraste que afere as percepções de como os pais se sentem agora, enquanto pais, comparativamente ao como se sentiam no início da paternidade (seis itens ex.: Não tenho mais orgulho de mim próprio/a enquanto pai/mãe); (iii) sentimento de Saturação e que se identifica quando os pais não sentem mais prazer em estar com os seus filhos (cinco itens ex.: Eu não aguento mais o meu papel de pai/mãe); e (iv) sentimento de Distância Emocional e que está relacionado com um sentimento de desapego emocional, onde os pais realizam apenas as tarefas básicas de higiene e alimentação (três itens ex.: Tenho impressão que além das rotinas (levar e trazer, deitar, refeições), já não consigo fazer mais nenhum esforço pelo/a(s) meu/minha(s) filho/a(s)). As respostas são apresentadas de acordo com uma escala tipo *Likert* com 7 opções de resposta, onde se solicitou que os pais indicassem quantas vezes se sentiam de determinada maneira perante a situação questionada ("nunca (0)" a "todos os dias (6)") e posteriormente somados para formar uma cotação global. O Alfa de *Cronbach* da escala na presente amostra em estudo foi de .95.

Escala Multidimensional de Perfeccionismo

A Escala Multidimensional de Perfeccionismo (EMP) utilizada tem por base a realizada por Hewitt e Flett (*Multi-Dimensional Perfectionism Scale*, 1991), tendo na sua génese um modelo teórico que defende a existência de três dimensões de perfeccionismo: o

perfeccionismo auto-orientado; o perfeccionismo orientado para os outros; e o perfeccionismo socialmente prescrito. O que diverge fundamentalmente entre os três componentes em análise é o padrão comportamental que reside no objeto para o qual é direcionado o comportamento perfeccionista (auto-orientado versus orientado para outros) ou a quem é atribuído o comportamento perfeccionista (socialmente prescrito). Esta escala é composta por 45 itens que afere as três dimensões do perfeccionismo, sendo a escala tipo *Likert* com 7 possibilidades de resposta, e que vão desde "discordo completamente" a "concordo completamente". Na adaptação à população portuguesa desenvolvida por Soares et al., (2016), a escala H&F13 (Perf. T.) é composta por 13 itens, onde é contemplada a medição das três dimensões, medidas da mesma forma através da escala tipo *Likert* com 7 opções de resposta. No que concerne a esta amostra o Alfa de *Cronbach* teve um valor de .73.

Procedimentos

Inicialmente foi solicitada autorização para prossecução desta investigação ao Conselho Científico da Faculdade de Artes e Humanidades da Universidade da Madeira tendo sido obtida a respetiva autorização no dia 27 de janeiro de 2021.

Para a realização deste trabalho elaboraram-se os questionários através da plataforma do Google *Forms*, recolhendo os dados entre 1 e 30 de abril de 2020, com o título “*Burnout Parental – entre o conhecimento e a prevenção*” através das plataformas online *Facebook*, *Whatapp* e *Gmail*, uma vez que se realizou durante a situação pandémica *SRAS-Cov -2*, mas também pela capacidade que estes meios de recolha de dados têm de chegar a um maior número de inquiridos em diferentes partes de Portugal.

Todos os procedimentos relativos à aplicação e recolha dos dados estiveram de acordo com os processos normativos em vigor: a informação do protocolo a preencher, a validação do consentimento informado (de acordo com a declaração de Helsínquia, a convenção de Oviedo e o código deontológico da ordem dos psicólogos), e os princípios de privacidade e

confidencialidade dos dados, recolhidos no contexto de investigação (Ordem dos Psicólogos Portugueses [OPP], 2016).

O protocolo apresentou-se aos inquiridos de forma continua, seccionado em três partes: (I) o inquérito sociodemográfico onde se incluíram questões relativas aos dados pessoais, familiares e profissionais dos inquiridos; (II) a escala de avaliação *Burnout Parental* medida através do *Parental Burnout Assesment* (PBA) (Roskam et al., 2018) adaptado à versão Brasileira-Portuguesa (Matias et al., 2020); e, (III) a Escala Multidimensional de Perfeccionismo (EMP) H&F13 realizada por Hewitt e Flett (*Multi-dimensional Perfectionism Scale*, 1991), adaptado à população portuguesa (Soares et al., 2016).

A metodologia adotada foi quantitativa, de caráter empírico, descritivo e inferencial, correlacional e não-aleatória, estatística com recurso ao software *Statistical Package for the Social Sciences* – SPSS (versão 26), considerando-se elegíveis os questionários que cumprissem os seguintes critérios: (i) participarem no estudo livremente, (ii) serem pais de uma criança até os 18 anos, (iii) esta criança residir com o inquirido, ou em guarda partilhada e (iv) serem de nacionalidade portuguesa.

Resultados

A análise dos dados foi realizada com recurso à versão 26.0 do software IBM® SPSS® (Statistical Package for the Social Sciences; IBM, Armonk, NY) para Windows®. A prossecução da análise foi conduzida em 5 etapas: (i) caracterizou-se a amostra descritivamente no que respeita às variáveis sociodemográficas subjacentes ao estudo utilizando as técnicas de estatística descritiva - frequências, percentagens, mínimos, máximos, médias, medianas e desvios padrão; (ii) através das técnicas estatísticas caracterizou-se a prevalência do *burnout* parental no total de inquiridos, caracterizando-os, aferindo-se posteriormente através do teste de T de Student ou ANOVA (dependendo do número dos grupos contidos na análise) a relação que as variáveis sociodemográficas tinham

sobre o *burnout* parental e respetivas dimensões e quais as correlações entre o *burnout* parental e o Perfeccionismo; (iii) realizou-se também no total de inquiridos qual a existência de significância estatística entre as variáveis sociodemográficas, o *burnout* parental e o perfeccionismo nas suas respetivas dimensões realizando-se o teste T de Student e o de Mann-Whitney e Kruskal Wallis entre as variáveis referidas (dependendo do número dos grupos contidos na análise) quando as variáveis em questão não cumpriam nenhum dos pressupostos requeridos relativos à distribuição da normalidade e análise de variância ($p < 0.05$ e $p < 0.01$ respetivamente); (iv) para aferir a correlação entre o *burnout* parental e o perfeccionismo em si nas respetivas dimensões realizou-se o Coeficiente de correlação Ró de Spearman (por não se verificarem os pressupostos da normalidade). As análises correlacionais tiveram por base Maroco (2014) sendo a intensidade da correlação quantificável de “fraca” quando o valor de r é inferior a .25, “moderada” quando apresenta um coeficiente entre .25 e .50, “forte” quando está compreendido entre .50 e .75 e “muito forte” quando os valores são superiores a .75.

Burnout Parental e a sua prevalência

Numa primeira análise apresentam-se os dados de uma forma global evidenciando os valores totais, obtidos para cada um dos instrumentos e respetivas dimensões, encontrados no total da amostra (Tabela 3).

Tabela 3

Análise descritiva dos valores obtidos para cada um dos instrumentos e suas dimensões

Variáveis	<i>n</i>	<i>M(DP)</i>	<i>Máx.</i>	<i>Min.</i>
PBA Total	450	49.30 (23.01)	23	136
Exaustão parental		23.17 (11.72)	9	61
Contraste		12.25 (6.20)	6	39
Saturação		8.87 (4.73)	5	30
Distanciamento emocional		6 (2.67)	3	18
Perf. Total	450	55 (11.42)	23	86
Perfeccionismo auto-orientado		33.17(8,84)	7	79
Perfeccionismo socialmente prescrito		12.66(5.02)	4	27

Perfeccionismo orientado outros

9.92(2.74)

2

14

Na caracterização dos inquiridos que obtiveram níveis clínicos indicativos de *burnout* parental, i.e., superior a 92, evidenciaram-se um total de 27 inquiridos o que corresponde a uma prevalência de 6% relativamente ao total da amostra. Estes inquiridos apresentaram uma média na escala do BPA de 109 ($DP = 12,25$), tendo tido nas dimensões que a compõem uma média de 49 ($DP = 6,08$) na exaustão, de 26,92 ($DP = 5,69$) no contraste, de 22,51 ($DP = 4,66$) na saturação, e no distanciamento uma pontuação média de 10,55 ($DP = 5,54$). Quando observamos a dimensão relativa ao perfeccionismo, os mesmos pontuaram uma média de 60,88 ($DP = 12,53$), tendo obtido nas diferentes dimensões, nomeadamente, no perfeccionismo auto-orientado o valor médio 33,81 ($DP = 10,05$), no perfeccionismo socialmente prescrito 17,15 ($DP = 4,20$) e no perfeccionismo orientado para outro de 9,93 ($DP = 2,73$) (Tabela 4).

Tabela 4

Caracterização dos sujeitos que apresentam um valor indicativo clínico de burnout parental (superior92)

Variáveis	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Máx.</i>	<i>Min</i>
PBA Total	27	109	12.25	93	136
Exaustão		49	6.08	34	61
Contraste		26.92	5.69	16	39
Saturação		22.51	4.66	14	30
Distanciamento		10.55	3.54	3	18
Perf. Total	27	60.88	12.53	41	86
PAO		33.81	10.05	16	49
PSP		17.15	4.20	8	25
POO		9.93	2.73	2	14

Todos estes inquiridos pertencem ao sexo feminino, com idades entre os 32 e os 48 anos ($M = 40,63$; $DP = 4,34$) de habilitações literárias ao nível da licenciatura ou mais

(92,7%), maioritariamente pertencentes a uma família de tipo biparental (88,9%). Destas, 63% tinham crianças com 5 anos ou menos e 40,7% tinham um irmão e 33,3% mais de um. A atividade profissional remunerada é exercida em 92,6% dos casos e algumas vezes (40,7%) ou mesmo sempre (33,3%) um ou mais filhos estava presente enquanto a atividade profissional era exercida (Tabela 5).

Tabela 5

Caracterização dos sujeitos que apresentam um valor indicativo clínico de burnout parental (superior a 92)

Variáveis	N	%	M (DP)	Máx.	Min
Parentesco	27				
Mãe	27	6			
Pai	0	0			
Idade			40(4.34)	32	48
Hab. Literárias					
3º ciclo e Secundário	2	7.4			
Licenciatura	20	74.1			
Mestrado	5	18.6			
Tipo de Família					
Biparental	24	88.9			
Monoparental	1	3.7			
Família	1	3.7			
Recomposta	1	3.7			
Idade dos filhos			1.59(.888)	1	17
0 -5	17	63			
6 – 10	5	18.5			
11 – 15	4	14.8			
16 – 18	1	3.7			
Número de filhos			2.07(.781)	1	3
1 filho	7	25.9			
2 filhos	11	40.7			
3 ou mais filhos	9	33.3			
Atividade profissional					
Sim	25	92.6			
Não	2	7.4			
Presença do filho					
sempre	9	33.3			
às vezes	11	40.7			
nunca	7	25.9			

Influência da idade, sexo, idade entre outras variáveis na explicação do Burnout Parental

Verificou-se, dentro dos inquiridos com índices clínicos de *burnout* parental, que apenas a variável sociodemográfica *Ter um filho com necessidades educativas especiais* (sim, não) indicou ter influência sobre a subescala da Exaustão ($T(25) = 2,2; p < 0.05$) o que indica que os pais com filhos com necessidades educativas especiais apresentam, dentro desta dimensão, um valor acrescido de exaustão entre os pais com prevalência de *burnout* o que pode sugerir um cansaço crónico maior por parte de quem tem um filho com necessidades educativas especiais, motivado pela necessidade permanentemente de ajudar um filho, muitas vezes sem conhecimentos para tal, defrontando-se com expectativas pessoais defraudadas ora da parentalidade perfeita imaginada ora de criança idealizada (Ardic, 2020; Tralhão et al., 2020) (Tabela 6). No que concerne às restantes variáveis sociodemográficas não se verificaram quaisquer diferenças significativas sugerindo que estas não parecem ser preditores do *burnout* parental.

Tabela 6

Pais de indivíduos portadores de NEE e Burnout Parental

Var. Filho com NEE	t	df	Sig. (2 extremidades)	Diferença média	Erro padrão de diferença	95% Intervalo de Confiança da Diferença	
						Inferior	Superior
PBATotal	0,118	25	0,907	1,08	9,17805	-17,82254	19,98254
exaustão	2,2	25	0,037	9,18	4,17233	0,58693	17,77307
Contraste	-2,03	25	0,053	-8,02	3,9511	-16,15744	0,11744
Saturação	-0,472	25	0,641	-1,64	3,47719	-8,8014	5,5214
Distanciamento	0,591	25	0,56	1,56	2,63793	-3,87291	6,99291

Correlações entre a prevalência de Burnout Parental e o Perfeccionismo

Quando se afere as correlações que existem entre o *burnout* parental e o perfeccionismo verifica-se que existe uma associação positiva moderada entre a subescala do Perfeccionismo Auto-orientado e o PBA ($r = ,412; p < 0.05$), e uma associação positiva moderada entre a subescala da Saturação relativamente ao Perfeccionismo e o Perfeccionismo

Auto-orientado ($r = ,404; r = ,431; p < 0.05$), o que pode significar que quanto mais importância é dada ao Perfeccionismo e ao Perfeccionismo Auto orientado maior é o PBA ou a subescala da Saturação. Outra associação a reter é a associação positiva forte entre o Perfeccionismo e o Perfeccionismo Auto-orientado e Socialmente Prescrito ($r = ,914; r = ,612; p < 0.01$) o que igualmente poderá significar que os sujeitos que apresentam níveis clínicos de PBA quanto mais importância dão ao Perfeccionismo Auto-orientado e o Perfeccionismo Socialmente Prescrito maior será a sua necessidade de Perfeccionismo (Tabela 7).

Tabela 7

Correlações Burnout Parental e Perfeccionismo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.PBA	1								
2.Exaustão	,583**	1							
3.Contraste	,692**	0,013	1						
4.Saturação	,709**	0,347	0,284	1					
5.Distanciamento	,413*	-0,18	,391*	0,082	1				
6.Perfeccionismo	0,333	0,121	0,222	,404*	0,059	1			
7.PAO	,412*	0,143	0,331	,431*	0,08	,914**	1		
8.PSP	0,007	0,011	0,023	-0,018	-0,006	,621**	0,323	1	
9.POO	0,003	0,012	-0,236	0,293	-0,015	0,271	0,015	0,122	1

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

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

Influência da idade, sexo, idade entre outras variáveis na explicação do *Burnout*

Parental no total da amostra

Neste segundo momento aferiram-se os dados da amostra no seu geral. Ao aferir a influência das variáveis sociodemográficas sobre o *burnout* parental verificaram-se diferenças significativamente estatísticas ao nível do variável parentesco, idade dos pais, idade do filho mais novo/único, habilitações literárias e ter filhos com necessidades educativas especiais, não mostrando qualquer significância estatística qualquer outra das variáveis em estudo (e.g.: número de filhos, profissão e tipo de família). Primeiro observou se uma diferença estatística

entre as médias dos dois grupos de parentesco quando relacionados com o PBA, nomeadamente, os valores associados à mãe são mais elevados relativamente ao dos pais nas escalas relativas à PBA ($T(448) = -2,534$; $p < 0.05$) e nas subescalas Exaustão e Contraste ($U = 3007,500$; $p < 0.05$; $T(448) = -2,4146$; $p < 0.05$). Apesar de nos objetivos não se considerar aferir a influência que a variável de parentesco teria junto do perfeccionismo e das suas subescalas a significância estatística junto do BPA aguçou a curiosidade de se aferir também junto da escala do Perfeccionismo pelo que, por se considerar pertinente, apresentou-se. Nesse sentido na escala de Perfeccionismo Total e na subescala do Perfeccionismo Socialmente Prescrito surgiu evidência de diferenças significativamente estatísticas entre os dois grupos pai/mãe ($T(480) = -2,0611$; $p < 0.05$; $T(480) = -2,0059$; $p < 0.05$), sugerindo que o fato de ser mãe associado à importância dada, por esta, ao que é esperado do seu papel pela sociedade, possa ser preditor de maior vulnerabilidade perante o *burnout* parental (Tabela 8 e 8.1).

Tabela 8

Var. Parentesco e BPA e H&F_13

Variáveis	Pai		Mãe		$t(448)$	p
	M	SD	M	SD		
PBA Total	37,79	18,04	49,95	23,11	-2,534	0,012
Contraste	9,29	5,43	12,42	6,21	-2,4146	0,01
Saturação	7,25	3,32	8,96	4,79	-1,7294	0,08
Distanciamento	4,83	3,01	5,01	2,65	-0,3221	0,74
Perf. T.	51,08	10,07	56,00	11,44	-2,0611	0,03
PAO	30,92	7,24	33,29	8,91	-1,2823	0,20
PSP	10,67	5,18	12,77	4,99	-2,0059	0,04
POO	9,5	2,97	9,4	2,73	-0,7624	0,44

PBA, parental burnout assessment; Perf. T. perfeccionismo total; PAO, perfeccionismo auto-orientado; PSP, perfeccionismo socialmente prescrito; POO, perfeccionismo outro-orientado; $p < 0.05$

Tabela 8.1

Var. Exaustão com o BPA e o H&F13

Variáveis	n	Posto médio		Exaustão
pai	24	137,81	U de Mann-Whitney	3007,500
mãe	426	230,44		
				Significância Sig. (bilateral)
				,001

Nota: foi realizado o teste de Mann-Whitney por esta variável não cumprir os pressupostos subjacentes aos testes paramétricos. $p < 0.05$.

Ao aferir se existem diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito à influência que a idade dos pais possa ter sobre o BPA observa-se que quer nesta escala quer nas suas subescalas, à exceção da subescala da saturação, existe evidência de um valor estatístico significativo entre um dos grupos da idade dos pais (H. de K.W = 13,372 $p < 0.05$; H de K.W.= 12,628 $p < 0.05$; H de K.W.= 11,566 $p < 0.05$; H de K.W.= 8,135 $p < 0.05$ respetivamente). Quando se observa se a idade dos filhos podia ou não ter alguma influência sobre o mesmo evidenciam-se diferenças estatisticamente significativas entre uma das classes etárias e em todas as dimensões do BPA sugerindo que a idade que as crianças têm a jusante da idade parental pode ser considerado um fator influente para a ocorrência de *burnout* parental. Analogamente, outro dos valores estatisticamente significativos está relacionado com as habilitações literárias do pai/mãe e a subescala do distanciamento emocional (H de K.W.= 10,447; $p < 0.05$), podendo sugerir que o nível de instrução que o e a pai/mãe tem poderá ter influência na relação emocional que se estabelece entre o progenitor e o seu filho (Tabela 9).

Tabela 9

Vár. Idade dos Pais, Idade do Filho mais novo/único e Hab. Literárias com BPA

<i>Teste H Kruskal Wallis</i>						
	<i>PBA</i>	<i>Exaustão</i>	<i>Saturação</i>	<i>Contraste</i>	<i>Distanciamento</i>	
Idade dos pais						
H de K.-W.	13,372	12,628		11,566	8,135	
gl	3	3		3	3	
Sig.	,004	,006		,009	,043	
Idade filho						
H de K.-W.	41,865	48,002	24,707	19,76	9,059	
gl	2	2	2	2	2	
Sig.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,011	
Hab. Literárias						
H de K.W.	3,881	2,89	6,155	2,459	10,447	
Gl	3	3	3	3	3	
Sig.	0,275	0,409	0,104	0,483	0,015	
<i>Teste Anova</i>						
Idade dos pais	Entre Grupos		3	48,440	2,176	,090
Saturação	Nos grupos		446	22,261		

Total 449

Nota: foi realizado na tabela anterior o teste de Kruskal Wallis por as variáveis não cumprirem os pressupostos subjacentes aos testes paramétricos; PBA, parental burnout assesment $p < 0.05$

Através do método *Pairwise* aferiu-se que a idade dos pais que mais se evidenciou no índice de *burnout* parental e nas suas dimensões foi a idade entre os 30 e os 39 anos com um $p < 0.05$, tendo sido igualmente nas famílias com filhos mais novos entre os 10 e os 0 anos também $p < 0.05$. No caso das habilitações literárias verificou-se que os inquiridos com maior nível de instrução (Mestrado e Doutoramento) foram os que se mostraram diferenças significativas na subescala do Distanciamento.

Concluindo a análise dos dados para prossecução do primeiro objetivo estabelecido verifica-se ainda que existem diferenças estatisticamente significativas entre ter filhos com Necessidades Educativas Especiais e a subescala da Exaustão ($T= 2,108$ $p < 0.05$) o que sugere um cansaço crónico maior por parte de quem tem um filho com necessidades educativas especiais a jusante de todas as vicissitudes que as necessidades educativas especiais requerem (Tabela 10).

Tabela 10

Vár. Filho com Necessidades Educativas Especiais com o BPA

<i>NEE</i>	<i>T (448)</i>	<i>Sig. (2 extremidades)</i>
PBATotal	1,603	0,11
Exaustão	2,108	0,036
Contraste	1,212	0,226
Saturação	0,888	0,375
Distanciamento	0,179	0,858

NEE, necessidades educativas especiais; PBA, parental burnout assesment; $p < 0.05$

Relação entre o *Burnout* Parental e o Perfeccionismo

De acordo com o seguinte objetivo enunciado, aferir a correlação entre o *burnout* parental e o Perfeccionismo nas suas respectivas dimensões, as correlações mais elevadas encontraram-se entre o Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP) e o *burnout* parental em todas as suas dimensões.

No que concerne à relação entre o Perfeccionismo Total e o *Burnout* Parental é possível igualmente observar uma correlação positiva, mas fraca ($r=.108$, $p < .05$), como o é igualmente entre este construto e as subescalas da Exaustão e do Contraste ($r=.125$ e $.128$; $p < .01$) o que nos diz que existe uma, apesar de fraca intensidade, dependência entre estas variáveis e à medida que uma delas aumenta a outra também.

Quando observados os dados relativos à subescala do Perfeccionismo Socialmente Prescrito, esta encontra-se positiva e moderadamente associada a todas as dimensões que caracterizam o *burnout* parental ($r=.376$; $r=.355$; $r=.364$; $r=.343$; $r=.248$; $p < .01$), o que significa dizer que existe uma correlação entre estas dimensões, ou seja, que quanto maior é o índice de Perfeccionismo Socialmente Prescrito maior é índice de *Burnout* Parental. Observa-se analogamente uma correlação positivamente forte entre o Perfeccionismo Total e as subescalas relativas ao Perfeccionismo Socialmente Prescrito e o Perfeccionismo Auto-orientado ($r=.885$ $r=.512$ $p < .01$) sugerindo que existe uma forte dependência entre estas variáveis.

Por fim observa-se que existe uma associação negativa fraca entre o Distanciamento Emocional e o Perfeccionismo Auto-orientado ($r=-.107$; $p < .05$) mostrando que quanto maior é o distanciamento emocional menor será o perfeccionismo auto-orientado (Tabela 11).

Tabela 11

Correlações variáveis BPA e H&F13

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.PBA	1
2. Exaustão	,968**	1
3. Contraste	,885**	,785**	1
4. Saturação	,847**	,770**	,727**	1
5. Distanciame.	,654**	,555**	,568**	,585**	1
6. Perf. T	,108*	,125**	,128**	0,06	0,002	1	.	.	.
7. PAO	0,019	0,012	0,001	-0,071	-,107*	,885**	1	.	.
8. PSP	,376**	,355**	,364**	,343**	,248**	,512**	,141**	1	.
9. POO	-0,082	-0,078	-0,058	-0,071	-0,074	,330**	,198**	-0,066	1

Correlações Ró de Spearman; PBA, parental burnout assesment; Perf. T. perfeccionismo total; PAO, perfeccionismo auto-orientado; PSP, perfeccionismo socialmente prescrito; POO, perfeccionismo outro-orientado;

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

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

Discussão de Resultados

A presente tese de investigação teve como principal objetivo aferir como pais e mães lidam com as exigências da parentalidade de acordo com os seus fatores sociodemográficos ou traço de personalidade e de que forma estes podem se considerar preditores do *burnout* parental.

Ao iniciar este capítulo tornou-se necessário, antes de prosseguir, enquadrar a fase pandémica que Portugal está a passar para que a discussão dos dados seja entendida de forma contextualizada. Quando a recolha dos dados foi feita, Portugal já se encontrava em confinamento intermitente à cerca de um ano, encontrando-se Portugal Continental, no momento da recolha (abril, 2021) em *lockdown* absoluto, e em situação menos restrita o Arquipélago da Madeira e o dos Açores. As restrições significaram o fecho das escolas (todos os ensinos), como do comércio, indústria, e outros serviços ficando apenas abertos os considerados mínimos e indispensáveis (Diário da República Eletrónico [DRE], 2020). Todas as atividades escolares e profissionais foram direcionadas para casa, requereu-se o mínimo movimento social possível. As casas viraram jardim de infância, escola, escritórios, espaços de brincadeira e lazer, parque, cantina e restaurante, local de convívio permanente, sem qualquer assistência externa, familiar ou de outro tipo, e que é tão característico em Portugal (Prioste et al., 2017).

Com este tipo de confinamento todas as relações familiares, geracionais ou intergeracionais, também muito características na comunidade portuguesa (Prioste et al., 2017), foram minimizadas criando vazios emocionais e educacionais e acabando por se desenvolver, conseqüentemente, uma nova dinâmica entre o núcleo familiar mais restrito, nunca antes experienciada.

A parentalidade, com todas as vicissitudes que dela já faziam parte, exigente e com fatores estressantes significativos, relacionais e parentais, atingiu nesta fase o seu mais alto

nível, onde recursos e fatores de risco foram postos à prova. O resultado desta nova forma de vida gerou um desequilíbrio à normalidade conhecida, o estado emocional, a incerteza com o futuro, a solidão, promoveu em muitos dos lares o confronto com estresses, ansiedades, e desequilíbrio psíquico, desde pais a crianças (Gunnel et al., 2020; Vinkers et al., 2020). Este estudo realizou-se sob este pano de fundo.

Neste seguimento a par dos já realizados (Sorkkila & Aunola, 2020), mostrou, primeiro, evidências de que a mãe continua a ser dentro do mundo da parentalidade o sujeito mais vulnerável ao *burnout* parental, 6% da prevalência de *burnout* parental nesta amostra foi identificado na mãe, segundo, em 450 inquiridos constatou-se a não existência de qualquer pai, 24 no total da amostra, com valores indicativos de prevalência significativa embora existissem valores a considerar.

Verificando a literatura este cenário tem por base o fato de culturalmente a mãe continuar a ter a responsabilidade da educação emocional, escolar, de trabalho doméstico e cuidados infantis, independentemente de ter ou não atividade profissional ou da atividade profissional do pai (Aguiar et al., 2020; César et al., 2018; Norberg & Boman 2007; Perista et al., 2016). As mães suprimem as suas necessidades em função das necessidades e vontades dos filhos, e sofrem com as expectativas sociais e do *self*, e da pressão da imagem da mãe perfeita e do filho fantástico. Efetivamente verifica-se que o perfeccionismo socialmente prescrito a jusante do perfeccionismo auto-orientado estão de forma intensa relacionados com a prevalência de *burnout* parental nesta amostra, embaladas num modelo materno, culturalmente passado entre mães e filhos, as mães chamam a si padrões de excelência no que requer à disponibilidade, atenção, dedicação e de sacrifício pessoal em relação aos seus filhos (Matias et al., 2020; Norberg & Boman 2007; Roskam & Mikolajczak, 2020). As consequências, desta corrida contra si mesmas, posicionam estas mães em risco de vulnerabilidade, risco de se sentirem mais ansiosas, depressivas, com pensamentos negativos,

entre outros sentimentos depreciativos, e de cansaço extremo (César et al., 2018; Matias et al., 2020; Roskam & Mikolajczak, 2020) como refletiram os dados relativamente à exaustão, contraste e saturação evidente com maior significância nas mães.

Além da diferença estatisticamente significativa encontrada na influência entre o tipo de progenitor e o *burnout* parental, os resultados também evidenciaram as variáveis idades dos pais, idade do filho mais novo/único, o ter um filho com necessidades educativas especiais e as habilitações literárias dos pais como sendo significativas. Alguns destes resultados encontram-se em linha de concordância com os estudos já mencionados. A idade dos pais aparece nos estudos efetuados por Kawamoto et al. (2018) e Le Vigouroux e Scola (2018) como um fator preditor do *burnout* parental, estando os pais com idades mais jovens associados a um maior nível de *burnout* parental, como os dados também assim o mostraram. Eventualmente pode isto significar ou o impacto que a vida familiar tem em detrimento da vida de solteiro até então vivida (Sorkkila & Aunola, 2020) ou o defraudar das expectativas idealizadas em confronto com a realidade que a dinâmica familiar exige nos primeiros anos de vida, as necessidades das crianças, o suprimir as vontades básicas parentais em prole dos filhos. À imagem do verificado a literatura corrobora também a evidência de uma maior exaustão ao ter um filho com necessidades educativas especiais e que pode ser explicada pela razão de exigir uma maior dedicação parental e o fato de esta ser crónica (Lindström et al., 2010, 2011) a jusante da dificuldade em aceitar, apesar do esforço parental, que esta criança vá ser sempre diferente do esperado.

Uma das variáveis que mostrou ter influência numa das subescalas do *burnout Parental*- distanciamento emocional - foi as habilitações literárias, nomeadamente nos que tinham uma graduação de Mestrado ou Doutoramento, o que eventualmente poderá ser eventualmente explicado pelas responsabilidades profissionais requererem uma maior exigência focando-se os pais mais nos aspetos práticos ao cuidar das crianças em detrimento

do envolvimento emocional, orientados para uma educação onde a autonomia e a eficiência sejam aspetos mais valorizados.

Quando analisadas as restantes variáveis como ter ou não uma profissão, o número de filhos, estado civil em oposição aos resultados apresentados por Kawamoto et al. (2018), Le Vigoroux e Scola (2018) no presente estudo estas não demonstraram qualquer significância ou influência na predição do *burnout parental*.

Concluindo e no que concerne às variáveis sociodemográficas, estas, apesar de no presente estudo apresentarem alguma significância como fatores de risco no *burnout parental*, estão em linha de concordância com o que a literatura vem apresentando (Sorkkila & Aunola, 2020; Kawamoto et al., 2018; Le Vigoroux & Scola, 2018; Mikolajczak et al. 2018) e que se refere à sua variância ser relativa.

Relativamente aos resultados associados ao segundo objetivo, isto é, a existência de correlação entre o perfeccionismo e o *burnout parental* os dados presentes na amostra sugeriram correlações entre estes dois construtos seguindo a mesma linha de pensamento que sucede quando se estuda o perfeccionismo no *burnout* em diferentes contextos como no trabalho, no desporto ou mesmo na educação (Hill & Curran 2016; Stoeber & Rennert, 2008) e mais especificamente na parentalidade (Lindström et al., 2011; Mikolajczak et al., 2018a; Kawamoto et al., 2018).

De forma interessante os resultados acerca das correlações entre estes dois construtos sugerem uma atenção redobrada na sua análise. Se por um lado observa-se correlação significativa entre o perfeccionismo auto-orientado e *burnout parental* e também com a subescala da saturação entre os inquiridos com indicadores clínicos de *burnout parental*, o que é contraditório com os estudos realizados por Kawamoto et al. (2018) quando afirma que elevados requisitos de perfeccionismo sobre si mesmo (*self*) não estão relacionados com o *burnout parental* em nenhuma dimensão, no presente estudo esta correlação existe, e está

correlacionada com a mãe. Eventualmente associado às mães que idealizam a maternidade perfeita o que como defende Sorkkila e Aunola (2020) está relacionado com as elevadas expectativas que as mães estipulam a si mesmas como mães, ou a sociedade impõem levando-as a um estado de culpa e saturação com o desenrolar do seu papel interminável de mãe perfeita (Furutani et al., 2020; Aunola et al., 2020). Todavia, e por outro lado, quando se analisa os inquiridos no seu todo e afere-se as correlações existentes entre o perfeccionismo e as suas dimensões com o *burnout* parental o perfeccionismo socialmente prescrito é que se evidencia significativamente correlacionado com todas as dimensões do *burnout* parental e a montante correlacionado fortemente com o perfeccionismo auto-orientado. Neste sentido Kamawoto et al. (2018) refere no seu estudo que o *perfectionism concerns* se encontra relacionado com o *burnout* parental, o que significa que está associado com a importância que a opinião dos outros têm sobre as nossas atitudes, o que está em acordo com o perfeccionismo socialmente prescrito. No entanto Hill et al. (2016) também refere que o fato de os sujeitos darem importância ao que socialmente é prescrito como ideal pode provocar no sujeito uma falta de controlo sobre si mesmo e desta forma sentirem-se pressionados e expostos, de maneira crónica e constante, o que os leva a sentimentos de ansiedade, ameaça, exaustão o que, por conseguinte, os torna sujeitos vulneráveis ao *burnout*.

Concluindo os resultados desta correlação existente entre os dois tipos de perfeccionismo e por sua vez com o *burnout* parental pode significar e em linha de acordo com Sorkkila e Aunola (2020), que esta combinação pode ser o caminho para a deterioração do equilíbrio parental. Os pais que considerem importante serem pais perfeitos, organizados e extremamente eficientes no seu papel parental (PAO) estarão talvez mais suscetíveis a considerar como importante o que é socialmente estipulado como parentalidade ideal, o que explica por sua vez a correlação do perfeccionismo socialmente prescrito com as subescalas do *burnout* parental. Qualquer uma destas escalas operacionaliza o sentimento dos pais no papel

da parentalidade subjugado quer pelas expetativas de cada um na própria idealização da parentalidade quer na tentativa de enquadramento no que socialmente é esperado que estes pais sejam, o que acaba por se tornar cronicamente exaustivo (Lindström et al., 2011) agravado ainda pela sensação de que o comportamento da criança quando não correspondido ao que socialmente é valorizado é entendido como um falhanço por parte desta parentalidade.

Por fim pode-se também afirmar que o tipo de progenitor ligado à importância que se dá ao perfeccionismo socialmente prescrito pode eventualmente mediar a ligação ao *burnout* parental uma vez, que quer de acordo com a bibliografia quer de acordo com os dados obtidos, as mães dão mais importância ao que socialmente é estipulado e esperado delas, e também são estas que apresentam efetivamente indícios clínicos e índices mais elevados em nas subescalas do *burnout* parental (Sorkkila e Aunola 2020).

Considerações Finais

O presente estudo procurou evidenciar à imagem de estudos já realizados, em outros países, uma abordagem exploratória no que respeita ao *burnout* parental entre a população portuguesa pautado essencialmente por dois objetivos, primeiro na identificação de variáveis sociodemográficas que possam ser consideradas como preditores na prevalência de *burnout* parental, segundo identificar a existência de correlação entre o perfeccionismo e a prevalência de *burnout* parental, nas suas respetivas dimensões.

De acordo com estudos anteriormente realizados pode se afirmar que o presente estudo sugere que o que se encontra na população portuguesa não difere do que emerge noutras populações, nomeadamente a nível ocidental, e sugere outras pistas para futuras investigações. Encontram-se evidências que mostram uma maior variância no *burnout* parental relativamente ao tipo de progenitor, à idade dos pais, à idade do filho mais novo, ter um filho com necessidades educativas especiais e que existe uma correlação evidente entre o perfeccionismo e o *burnout* parental, mais evidente entre o Perfeccionismo Socialmente

Prescrito, o Perfeccionismo Auto-orientado e o *Burnout* Parental. No entanto também se encontraram algumas diferenças, nomeadamente o facto de progenitor ser profissionalmente ativo não mostrou na nossa amostra ter qualquer variância sobre o *burnout* parental, nem o tipo de família ou o número de filhos.

Limitações

Embora o presente estudo possa ajudar a contribuir para uma melhor perceção acerca do *burnout* parental entre a população portuguesa, existiram limitações que se devem ter em linha de conta na interpretação do mesmo.

Primeiro, a amostra espelha uma realidade portuguesa sob valorizada no que diz respeito ao sexo feminino, que exerce uma atividade profissional remunerada e que possui maioritariamente uma licenciatura, o que faz com que este estudo não possa de alguma forma ser generalizado, sendo necessário de futuro uma estratégia que tente abranger mais homens, inquiridos com menor escolaridade, e com outras formas de atividade. Segundo, o levantamento de dados foi realizado durante o segundo confinamento, ocorrido devido à *SRAS-Cov -2*, com Portugal a apresentar cenários de confinamento diferenciados, e uns bem mais restritos que outros pelo que alguns dados analíticos, desde algumas questões sociodemográficas até às escalas podem apresentar valores de alguma forma enviesados, seria interessante voltar a fazer este estudo numa época mais estável. Em algumas questões do questionário denota-se alguma incoerência na resposta, pelo que se considera que este quando respondido foi em género de flutuação entre altura de pandemia e como era antes da pandemia. Em terceiro, este estudo foi realizado tendo apenas como foco algumas variáveis sociodemográficas e o perfeccionismo como fator de risco no despoletar do *burnout* parental. Seria muito interessante futuramente analisar outras dimensões de risco, pois de acordo com a literatura quer a coparentalidade, como outras características sociodemográficas, entre as quais as práticas parentais inadequadas, a idealização do

próprio enquanto pai/mãe ou mesmo expectativas e condições sociais podem ter influência sobre a prevalência de *burnout* parental (Rosckam et al., 2017).

Sugestões para estudos futuros

Algumas das diferenças entre os estudos realizados anteriormente e este, incluindo as mesmas variáveis, demonstram assim a necessidade de continuar a promover a investigação sobre esta temática analisando com maior pormenor semelhanças e especificidades presentes nesta síndrome. Outra temática pertinente seria analisar também em momentos diferentes, uma vez que este estudo foi realizado durante a pandemia *SRAS-Cov -2* o que, devido a todo um cenário até então nunca presenciado ou vivido, poderá ter influenciado a montante a forma de gerir os recursos e fatores de risco inerentes a cada um.

A necessidade de se desenvolver mais estudos nacionais e internacionais, abordando diferentes culturas e diversas dimensões inerentes à parentalidade, analisados de forma cruzada e organizada incrementará o desenvolvimento de teorias e modelos de intervenção mais acurados e pertinentes que permitirão uma melhor caracterização do *burnout* parental e consequentemente uma mais eficiente e atempada prevenção do mesmo.

Referências Bibliográficas

- Aassve, A., Arpino, B., & Balbo, N. (2016). It Takes Two to Tango: Couples' Happiness and Childbearing. *European Journal of Population. Revue européenne de démographie*, 32(3), 339–354. <https://doi.org/10.1007/s10680-016-9385-1>
- Aassve, A., Mazzuco, S., & Mencarini, L. (2005). Childbearing and well-being: a comparative analysis of European welfare regimes. *Journal of European Social Policy*, 15(4), 283–299. <https://doi.org/10.1177/0958928705057262>

- Aguiar, J., Matias, M., Braz, A.C., César, F., Coimbra, S., Gaspar, M.F. and Fontaine, A.M. (2021), Parental *Burnout* and the COVID-19 Pandemic: How Portuguese Parents Experienced Lockdown Measures. *Family Relations*. <https://doi.org/10.1111/fare.12558>
- Aguiar, J., Matias, M., Barham, E. J., & Fontaine, A. M. (2018). Efeitos do Desemprego sobre o Casal: uma Revisão Sistemática. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 11(1), 174-189. <https://dx.doi.org/10.36298/gerais2019110201>
- Alarcon, G., Kevin J. E. & Nathan A. B. (2009) Relationships between personality variables and *burnout*: A meta-analysis. *Work & Stress*, 23(3), 244-263. <https://doi.org/10.1080/02678370903282600>
- Ardic, A. (2020). Relationship between Parental Burnout Level and Perceived Social Support Levels of Parents of Children with Autism Spectrum Disorder. *International Journal of Educational Methodology*, 6(3), 533-543.
- Aunola, K., Sorkkila, M., & Tolvanen, A. (2020). Validity of the Finnish version of the Parental *Burnout* Assessment (PBA). *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(5), 714-722. <https://doi.org/10.1111/sjop.12654>
- Blanchard, M. A., Roskam, I., Mikolajczak, M., & Heeren, A. (2021). A network approach to parental *burnout*. *Child Abuse & Neglect*, 111, 104826. <https://doi.org/10.31234/osf.io/swqfz>
- Brianda, M. E., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Hair cortisol concentration as a biomarker of parental *burnout*. *Psychoneuroendocrinology*, 117, 104681. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104681>

- Campos, S., Resende, F., Martins, C., Ferreira, M., Alves, C., Albuquerque, C. (2018). Parental Practices: Impact on child behaviour. *Italian Journal of Psychiatry and Behavioural Sciences*. EpSBS. 113.
https://www.researchgate.net/publication/329281468_PARENTAL_PRACTICES_IMPACT_ON_CHILD_BEHAVIOR
- Castro, J., Soares, M. J., Pereira, A. T., & Macedo, A. (2017). Perfectionism and negative/positive affect associations: the role of cognitive emotion regulation and perceived distress/coping. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 39(2), 77–87.
<https://doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0042>
- César, F., Costa, P., Oliveira, A., & Fontaine, A. M. (2018). "To Suffer in Paradise": Feelings Mothers Share on Portuguese Facebook Sites. *Frontiers in psychology*, 9, 1797.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01797>
- Daly, M., & Abela, A. (2007). Parenting in contemporary Europe: A positive approach (Vol. 2). Council of Europe.
- Diário da República Eletrónico. (2020a). *Decreto-Lei nº 10-A/2020. Estabelece medidas excecionais e temporárias relativas à situação epidemiológica do novo Coronavírus— COVID 19*. <https://dre.pt/web/guest/pesquisa/-/search/130243053/details/normal?l=1>
- Faircloth C. (2014) Intensive Parenting and the Expansion of Parenting. In: Parenting Culture Studies. *Palgrave Macmillan*, London. https://doi.org/10.1057/9781137304612_2

- Fernandes, C. S., Magalhães, B., Silva, S., & Edra, B. (2021). Marital Satisfaction of Portuguese Families in Times of Social Lockdown. *The Family Journal*, [doi:10.1177/10664807211009809](https://doi.org/10.1177/10664807211009809)
- Flett, G. L., Greene, A., & Hewitt, P. L. (2004). Dimensions of perfectionism and anxiety sensitivity. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(1), 39-57. <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000011576.18538.8e>.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119–126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706>
- Furutani, K., Kawamoto, T., Alimardani, M., & Nakashima, K. I. (2020). Exhausted parents in Japan: Preliminary validation of the Japanese version of the Parental *Burnout* Assessment. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 33-49. <https://doi.org/10.1002/cad.20371>
- Gunnell, D., Appleby, L., Arensman, E., Hawton, K., John, A., Kapur, N., Khan, M., O'Connor, R. C., Pirkis, J., & COVID-19 Suicide Prevention Research Collaboration (2020). Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 468–471. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30171-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30171-1)

- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional Perfectionism and *Burnout*: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269–288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental *burnout*: When exhausted mothers open up. *Frontiers in psychology*, 9, 1021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464–468. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.3.464>
- Kawamoto, T., 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970>
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal *Burnout* Syndrome: Contextual and Psychological Associated Factors. *Frontiers in psychology*, 9, 885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Liss, M., Schiffrin, H. H., & Rizzo, K. M. (2013). Maternal guilt and shame: The role of self-discrepancy and fear of negative evaluation. *Journal of Child and Family Studies*, 22(8), 1112–1119. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9673-2>
- Lindström, C., Aman, J., & Norberg, A. L. (2010). Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Acta paediatrica (Oslo, Norway: 1992)*, 99(3), 427–432. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2009.01586.x>

- Lindström, C., Aman, 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 (Oslo, Norway: 1992)*, 100(7), 1011–1017. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2011.02198.x>
- Lundberg, U., Mårdberg, B., & Frankenhaeuser, M. (1994). The total workload of male and female white-collar workers as related to age, occupational level, and number of children. *Scandinavian Journal of Psychology*, 35(4), 315–327. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.1994.tb00956.x>
- Matias, T., Dominski, F. H., & Marks, D. F. (2020). Human needs in COVID-19 isolation. *Journal of Health Psychology*, 25(7). <https://doi.org/10.1177/1359105320925149>
- Matias, M. (2019). Gênero e papéis de gênero no fenómeno da conciliação trabalho-família: Revisões conceituais e estudos empíricos. In C. Andrade, S. Coimbra, M. Matias, L. Faria, J. Gato, & C. Antunes (Eds.), *Olhares sobre a Psicologia Diferencial* (pp. 174–204). Porto: Mais Leitura.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In Stress: Concepts. *Cognition, Emotion and Behavior* (pp. 351-357). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced *burnout*. *Journal of Organisational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A., & Roskam, I. (2020). Is parental *burnout* distinct from job burnout and depressive symptoms? *Clinical Psychological Science*, 8(4), 673-689. <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>

- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018a). Consequences of parental *burnout*: A preliminary investigation of escape and suicidal ideations, sleep disorders, addictions, marital conflicts, child abuse and neglect. *Child Abuse and Neglect*, 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>.
- Mikolajczak, M., Menil, C., & Luminet, O. (2007). Explaining the protective effect of trait emotional intelligence regarding occupational stress: Exploration of emotional labour processes. *Journal of Research in Personality*, 41(5), 1107–1117. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.01.003>
- Mikolajczak, M., Raes, M.-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018b). 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>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental *Burnout*: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., 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>
- Musick, K., Meier, A., & Flood, S. (2016). How Parents Fare: Mothers' and Fathers' Subjective Well-Being in Time with Children. *American Sociological Review*, 81(5), 1069–1095. <https://doi.org/10.1177/0003122416663917>
- Newman, H. D., & Henderson, A. C. (2014). The modern mystique: Institutional mediation of hegemonic motherhood. *Sociological Inquiry*, 84(3), 472–491. <https://doi.org/10.1111/soin.12037>

- Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198-223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>
- Norberg AL, Boman KK. (2007) Parents' perceptions of support when a child has cancer: a longitudinal perspective. *Cancer Nursing*,(4):294-301. <https://doi.org/10.1097/01.NCC.0000281723.34125.b3>.
- Perista, H., Cardoso, A., Brázia, A., Abrantes, M., Perista, P., & Quintal, E. (2016). Os usos do tempo de homens e de mulheres em Portugal. *Centro de Estudos para a Intervenção Social (CESIS)/Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego (CITE)*.
- Prioste, A., Narciso, I., Gonçalves, M. M., & Pereira, C. R. (2017) Values' family flow: associations between grandparents, parents and adolescent children. *Journal of Family Studies*, 23(1), 98–117. <https://doi.org/10.1080/13229400.2016.1187659>
- Rodríguez-Muñoz, A., Sanz-Vergel, A. I., Demerouti, E., & Bakker, A. B. (2014). Engaged at work and happy at home: A spillover–crossover model. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(2), 271–283. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9421-3>
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental *Burnout* Inventory. *Frontiers in psychology*, 8, 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>

- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). *Burnout: 35 years of research and practice*. *The Career Development International*, 14(3), 204–220. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
- Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (Eds.). (2017). Professional burnout: Recent developments in theory and research (Vol. 33). Taylor & Francis.
- Silva, M. L., & Vieira, M. L. (2018). Relações entre a parentalidade e a personalidade de pais e mães: uma revisão integrativa da literatura. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 18(1), 361-383. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v18n1/v18n1a20.pdf>
- 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>
- Sodi, T., Kpassagou, L. B., Hatta, O., Ndayizigiye, A., Ndayipfukamiye, J. M., Tenkué, J. N., Bahati, C., & Sezibera, V. (2020). Parenting and parental *burnout* in Africa. *New directions for child and adolescent development*, 2020(174), 101–117. <https://doi.org/10.1002/cad.20386>
- Soares, M. J., Pereira, A. T., Araújo, A., Silva, D., Valente, J., Nogueira, V., ... & Macedo, A. (2016). The H&F-Multidimensional Perfectionism Scale 13 (H&F-MPS13): Construct and Convergent Validity. *Work*, 142(742), 027.
- Stier, H., & Kaplan, A. (2020) Are Children a Joy or a Burden? Individual- and Macro-level Characteristics and the Perception of Children. *European Journal Population* 36, 387–413. <https://doi.org/10.1007/s10680-019-09535-y>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2

- Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: relations with stress appraisals, coping styles, and *burnout*. *Anxiety, stress, and coping*, 21(1), 37–53. <https://doi.org/10.1080/10615800701742461>
- Tralhão, F., Rosado, A. F., Gil, E., & Amendoeira, J. (2020). A família como promotora da transição para a parentalidade. *Revista da UIIPS–Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém*, 8(1), 17-30. <https://doi.org/10.25746/ruiips.v8.i1.19874>
- Veludo, C. M., & Viana, T. (2012). Parentalidade e o desenvolvimento psíquico na criança. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 22(51), 111-118. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2012000100013>
- Vigouroux, S. L., & Scola, C. (2018). Differences in Parental *Burnout*: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children. *Frontiers in psychology*, 9, 887. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M.-E., Mikolajczak, M., and Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental *burnout*: protective and risk factors. *Personality and Individual Differences* 119(216-219). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023>
- Vinkers, C. H., van Amelsvoort, T., Bisson, J. I., Branchi, I., Cryan, J. F., Domschke, K., ... & van der Wee, N. J. (2020). Stress resilience during the coronavirus pandemic. *European Neuropsychopharmacology*, 35, 12-16. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2020.05.003>
- Zang, Y., Gan, Y., & Chan, H. (2007). Perfectionism, academic *burnout* and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*. 43. 1529-1540. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>.