

DM

**Burnout Parental  
em Pais e Mães Estudantes  
do Ensino Superior**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

**Carolina Sofia Sérgio Spínola**  
MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

*A Nossa Universidade*

[www.uma.pt](http://www.uma.pt)

dezembro | 2020

**Burnout Parental  
em Pais e Mães Estudantes  
do Ensino Superior**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

**Carolina Sofia Sérgio Spínola**

MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO

ORIENTAÇÃO

Maria João Gouveia Pereira Beja

## **Agradecimentos**

O caminho percorrido durante o mestrado de psicologia da educação, apresenta-se em mais uma de muitas etapas de vida que, enquanto tal, nos faz aprender, falhar, persistir, ter sucesso, cair e levantar. Estes agradecimentos são dirigidos a todos aqueles que foram imprescindíveis nesta caminhada e a quem devo um eterno agradecimento.

Em primeiro lugar, à minha orientadora, Professora Doutora Maria João Beja, por todo o apoio, pela dedicação, pelos ensinamentos e pelos encontros de discussão muito enriquecedores, o meu profundo obrigado. A admiração e respeito é imenso por acreditar sempre em mim.

À minha grande amiga Cristina Bernardo, pela sua amizade, apoio, carinho, companheirismo, dedicação, compreensão, exigência e conhecimentos estatísticos. Sem a sua ajuda e amizade, este caminho teria sido mais difícil de trilhar. Obrigada amiga.

Ao meu pai Leandro Spínola, meu grande pilar e porto seguro, por estar sempre ao meu lado e por acreditar que eu sou “especial” e de me incentivar e apoiar a alcançar todos os meus sonhos e objetivos. Não há agradecimento possível, só há admiração e amor imenso que tenho por ti enquanto pai.

Ao meu companheiro de vida Duarte Vieira, por tudo, mas especialmente por estar sempre ao meu lado, por todo amor, motivação, alento e por nunca me deixar desistir. Obrigada amor.

À minha grande amiga e futura comadre Débora Lucas, por todo o apoio, amizade, carinho e por toda ajuda que só uma grande amiga pode dar.

À minha avó Helena, obrigada por ser simplesmente a minha avó, minha companheira, minha amiga.

À minha irmã Beatriz Sérgio, por todo o amor e carinho. Minha pequenina, minha princesa, amor da mana.

À minha restante família e amigos, pelas palavras e apoio, um grande obrigado a todos!

### Resumo

O *burnout* parental consiste numa síndrome que engloba o distanciamento emocional face aos filhos, o sentimento de enorme exaustão, e a sensação que estes pais, detêm quando pensam no que já foram e comparam com o que são, sentem que são péssimos pais. Assim, a presente investigação tem como principais objetivos, analisar a prevalência de *burnout* parental em pais e mães que estejam a frequentar o ensino superior e a relação entre o *burnout* parental, os fatores sociodemográficos, a coparentalidade e o funcionamento familiar.

O estudo foi conduzido com uma amostra de 95 participantes, 76 mães (80%) e 19 pais (20%), maioritariamente com famílias biparentais, com 1 ou 2 filhos e se encontram a frequentar o ensino superior. O protocolo de avaliação incluiu o Questionário Sociodemográfico, o Questionário de Avaliação da Exaustão Parental – QAEP, o *Systemic Clinical Outcome Routine Evaluation* - SCORE-15 e a Escala de Relação Coparental. Este protocolo foi aplicado online e o tempo de aplicação inclui o período de confinamento e de desconfinamento.

Os resultados indicaram que 8% dos sujeitos da amostra se encontram em situação de *burnout* parental e apresentam níveis mais elevados nas dimensões de exaustão contraste. A frequência dum curso superior em regime integral e níveis mais baixos no funcionamento familiar encontram-se associados a níveis mais elevados de *burnout* parental, mas a idade dos pais e mães surge como um fator protetor assim como uma coparentalidade cooperante e positiva.

Palavras-chaves: *burnout* parental, exaustão parental, estudantes do ensino superior, funcionamento familiar, coparentalidade

### **Abstract**

Parental burnout is a syndrome that involves emotional detachment from children, the feeling of immense exhaustion and the feeling that these parents hold when they think of what they have been and compare with what they are, feeling like that they are terrible parents. Therefore, this research has as main goals, the analysis of the prevalence of parental burnout in fathers and mothers who attend higher education and the relationship between parental burnout, the sociodemographic factors, coparenting and family functioning.

The study was conducted with a sample of 95 participants, 76 mothers (80%) and 19 fathers (20%), mostly with two-parent families, with 1 or 2 children and attend higher education. The evaluation protocol included the Sociodemographic Questionnaire, the Parental Exhaustion Assessment Questionnaire - QAEP, the Routine Evaluation of Systemic Clinical Results - SCORE-15 and the Coparental Relationship Scale. This protocol was applied online, and the application time includes the period of pre-lockdown and lockdown.

The results indicated that 8% of the participants are in the position of parental burnout and present higher levels in the dimensions of exhaustion contrast. The frequency of a course in higher education in full regime and lower levels in family functioning are associated with higher levels of parental burnout, yet the age of the parents appear as a protective factor, as well as a cooperative and positive coparenting.

Keywords: parental burnout, parental exhaustion, higher education students, family functioning, coparenting

## Índice

Introdução .....	2
<i>Burnout parental</i> .....	2
<i>Funcionamento familiar</i> .....	8
<i>Coparentalidade</i> .....	10
<i>Pais estudantes do ensino superior</i> .....	11
Metodologia .....	14
<i>Objetivo do estudo</i> .....	14
<i>Participantes</i> .....	14
<i>Instrumentos</i> .....	18
Questionário sociodemográfico .....	18
Questionário de Avaliação da Exaustão Parental (QAEP; Ad .....	19
Systemic Clinical Outcome Routine Evaluation.....	19
Escala de Relação Coparental.....	19
<i>Procedimentos</i> .....	20
<i>Análise dos dados</i> .....	21
Resultados .....	21
Relação entre as variáveis sociodemográficas e o <i>burnout</i> parental.....	24
Relação entre a coparentalidade e o <i>burnout</i> parental .....	28
Relação entre o funcionamento familiar e o <i>burnout</i> parental .....	28
Discussão dos resultados.....	31
Referências .....	39

## Introdução

A complexidade das funções parentais acarreta múltiplos desafios, e exige dos pais um desdobramento de tempo para que todas as suas esferas de vida sejam atendidas. No caso dos estudantes do ensino superior, gerir o tempo dos estudos e das aulas na universidade e, ao mesmo tempo, ser pai ou mãe, organizar a vida doméstica e familiar e frequentemente ainda trabalhar, não se afigura ser uma tarefa fácil.

O *burnout* parental traduz um estado de exaustão, um sentimento de saturação em relação aos filhos e falta de prazer em estar com os mesmos, sentimentos que não eram sentidos anteriormente. Inevitavelmente estes sentimentos geram um grande sofrimento nos pais, e tem efeitos negativos nos filhos (e.g., aumento da negligência e violência) e nos pais (e.g., problemas de sono e aumento consumo de álcool) e nos casais. Face a esta problemática, entendeu-se que faria todo o sentido analisar a incidência de *burnout* parental nesta população específica, e a sua relação com o funcionamento familiar e a coparentalidade.

Esta investigação está organizada em quatro momentos. Num primeiro momento, são expostos os pressupostos essenciais do *burnout* parental, do funcionamento familiar, da coparentalidade e dos pais/mães estudantes do ensino superior, constructos basilares desta investigação. O segundo momento do artigo será despendido na apresentação de toda a metodologia aplicada nesta investigação. Num terceiro momento, todos os resultados serão apresentados e discutidos. Finalmente, no quarto momento, pretende-se integrar uma conclusão integradora de toda a investigação.

### **Burnout parental**

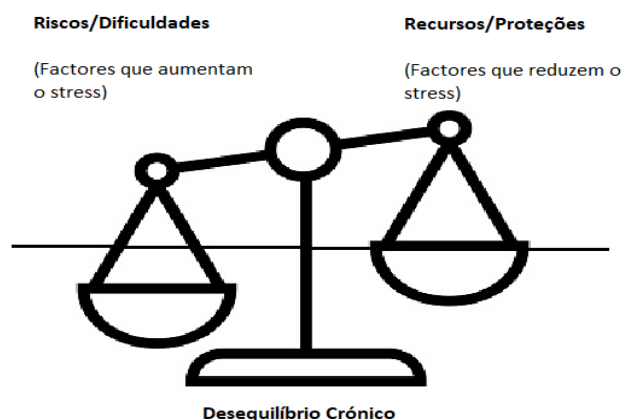
O *burnout* parental, ou exaustão parental, é definido como uma síndrome psicossocial de exaustão, relacionada com situações de desequilíbrio emocional, que afeta os pais que estão sujeitos a uma exposição nociva a elementos causadores de *stress* contínuo nas funções parentais, e que não apresentam recursos necessários e/ou suficientes para conseguirem lidar e combater esse *stress* (Hubert & Aujoulat, 2018; Mikolajczak & Roskam, 2018c). O *burnout* parental abrange três dimensões, independentes, porém interrelacionadas: a exaustão emocional; o distanciamento emocional em relação aos filhos; e a sensação de ineficácia no desempenho das tarefas parentais. A primeira é a exaustão emocional, corresponde a uma sensação esmagadora de cansaço e exaustão relativamente às tarefas parentais, nomeadamente, os pais sentem que ser pai exige muito envolvimento e esforço; sentem-se cansados ao acordar de manhã, porque irão ter que enfrentar outro dia com os filhos; sentem-se emocionalmente esgotado com as tarefas parentais, na medida em que só de pensar nas

mesmas ficam já desanimados e sem motivação ou prazer para a sua realização. A segunda dimensão refere-se ao distanciamento emocional para com os seus filhos. Os pais em *burnout* tornam-se cada vez menos envolvidos nas tarefas parentais e no relacionamento com seus filhos. Fazem o mínimo necessário pelas crianças; procuram limitar as interações, e restringem-se aos aspetos funcionais/instrumentais da função parental em detrimento dos aspetos emocionais. A terceira dimensão corresponde à sensação de ineficácia no desempenho das tarefas parentais, isto é, os pais não conseguem lidar com os problemas de forma calma e com eficácia (Mikolajczak et al., 2018a).

Esta síndrome ocorre tanto nos pais como nas mães, revelando que estes se sentem exaustos, desgastados e que chegaram ao seu limite. Este esgotamento pode manifestar-se a nível emocional (sentir que já não aguentam mais), a nível cognitivo (incapaz de pensar adequadamente) e/ou a nível físico (cansaço, fadiga) (Mikolajczak & Roskam, 2018c). Portanto, o *burnout* parental pode afetar qualquer progenitor que num determinado momento apresente mais dificuldades/riscos do que recursos (figura 1).

### Figura 1

*Representação esquemática do equilíbrio entre os riscos e recursos do burnout parental (adaptado de Mikolajczak & Roskam, 2018c).*



A evidência demonstra que os pais estão em maior risco quando de *burnout* parental, quando procuram ser pais perfeitos (Kawamoto et al., 2018; Sorkkila & Aunola, 2020), quando tem família numerosa, quando tem filhos pequenos (as crianças mais pequenas precisam de mais cuidados quando comparadas com as mais velhas), quando tem filhos com uma pequena diferença de idade (Lindhal-Noberg, 2007), quando não possuem estratégias adequadas para lidar com o *stress*, quando apresentam baixas competências emocionais, e/ou quando revelam

traços de ser neuroticismo (Lebert-Charron et al., 2018; Le Vigouroux-Nicolas et al., 2017; Mikolajczak et al., 2018b), quando têm falta de apoio emocional, ou existe incompatibilidade entre o casal acerca das práticas parentais (Lindström et al., 2010; Mikolajczak et al., 2018b), quando tem práticas parentais e educativas deficitárias (Mikolajczak et al., 2018b), quando têm crianças com necessidades especiais (Gérain & Zech, 2018), quando se encontram a trabalhar em *part-time* ou ficam em tempo integral em casa (Lebert-Charron et al., 2018; Mehauden & Piraux, 2018).

Anteriormente foram descritos fatores que constituem riscos de *burnout* parental, mas é de extrema importância salientar os recursos que contribuem para a atenuação do *stress* parental, sendo eles, a empatia, altos níveis de inteligência emocional, práticas educativas positivas, tempo para lazer e suporte coparental (Mikolajczak et al., 2018b). Estes exemplos demonstram que os recursos não são a ausência dos riscos, mas sim o oposto dos riscos, ou seja, o facto de não passar momentos stressantes com os filhos não significa também que passe tempo de qualidade / recursos com eles; o simples facto do pai ou mãe que partilha a coparentalidade não denigrir o seu papel parental não significa que o mesmo o valorize; e também o facto de não ter falta de dinheiro, não significa que tem dinheiro suficiente para pagar uma empregada doméstica a tempo inteiro, para aliviar suas tarefas parentais.

Outro ponto, que ajuda na diminuição do *stress* parental, são as creches porque aliviam de certa forma as tarefas parentais, e as educadoras e/ou auxiliares fazem estado recomendações sobre a criação dos filhos (e.g., dar cinco frutas e vegetais por dia, não assistir televisão e videojogos antes dos seis anos, e serem pais positivos).

É frequente que os pais em *burnout* não consigam lidar adequadamente com o facto de serem pais, sentem-se tão sobrecarregados que não sentem qualquer prazer em desempenhar as funções parentais. Esta situação gera inevitavelmente um distanciamento emocional dos filhos (Roskam et al., 2018). Os pais ficam sentem-se tão exaustos que não têm mais energia para estabelecer uma relação de amor e cuidado com os filhos, ou pelo menos, não tanto quanto o habitual ou como gostariam. Estes pais prestam uma menor atenção aos filhos, deixam de se importar com as experiências, atividades, e sentimentos dos mesmos, não se envolvem tanto no crescimento dos filhos e demonstram cada vez menos o amor pelos filhos. Os pais apenas limitam-se a levar os filhos à escola, alimentá-los, lavá-los e colocá-los na cama, mas mais do que isso já não são capazes de o fazer por estarem em exaustão (Roskam et al., 2018; Mikolajczak et al., 2018b).

Importante salientar que o *burnout* parental não é sinónimo de depressão, pois a depressão afeta todas as esferas da vida (casa, trabalho, família), o BP é um fenómeno contextualizado: normalmente lesa apenas uma esfera da vida do indivíduo, neste caso a

parentalidade. No entanto, o *burnout* aumenta o risco de exaustão e esgotamento em outros contextos se perdurar por muito tempo, o que pode levar ao aparecimento de um quadro depressivo (Mikolajczak et al., 2018b).

A depressão pós-parto representa-se por ser um estado de depressão que ocorre durante o primeiro ano após o nascimento, o *burnout* parental, por outro lado, pode ocorrer em qualquer estágio de desenvolvimento, e alguns pais/mães sofrem de *burnout* como resultado de dificuldades que surgem mais tarde na vida da criança (Mikolajczak et al., 2018b).

O *burnout* parental consiste numa síndrome diferente do *burnout* laboral. O primeiro manifesta-se no ambiente familiar em relação aos filhos, enquanto o segundo ocorre no ambiente de trabalho e em relação ao trabalho (Mikolajczak et al., 2018b). O *burnout* laboral, consiste também num cariz tridimensional, incluindo a exaustão emocional e física, distanciamento do trabalho e das suas tarefas, um sentimento de inadequação profissional, e consequentemente leva a uma diminuição e desmotivação de realização pessoal e profissional (Maslach et al., 2010; Maslach et al., 2001). Estes dois tipos de *burnout* diferenciam-se sobretudo porque no *burnout* parental os pais não podem distanciar-se da fonte de exaustão, ou seja, dos filhos. No *burnout* laboral, esse distanciamento pode ocorrer (Roskam et al., 2018). Para muitos profissionais/trabalhadores que sofrem *burnout* laboral, a vida familiar é entendida como um porto seguro, e para os pais em *burnout* parental, o trabalho pode ser visto como um refúgio seguro. Este estudo confirma, portanto, que o *burnout* é uma síndrome contextual específica e não uma síndrome livre de contexto (Roskam et al., 2018).

Para melhor compreender o fenómeno do *burnout* parental, podem ser considerados diversos estudos (e.g., Kawamoto et al., 2018; Roskam et al., 2017), evidenciaram que o perfeccionismo dos pais, nomeadamente no que se refere às preocupações perfeccionistas, parece representar um fator de risco para o aparecimento de BP. O perfeccionismo dos pais consiste numa combinação dos padrões pessoais e das preocupações dos pais referentes aos erros que cometem. Esta procura de ser pais perfeitos, contribui muito para o *burnout* parental, o mesmo já não se verifica no *burnout* laboral.

Le Vigouroux e Scola (2018), realizaram um estudo com 372 pais franceses, onde analisaram a relação entre o *burnout* parental (exaustão emocional, distanciamento parental e perda de realização parental), os fatores demográficos, e os traços de personalidade dos pais e dos filhos. Os resultados para os fatores demográficos, demonstraram que o nível de exaustão emocional foi maior entre os pais mais jovens e pais com filhos pequenos, comparativamente a pais mais velhos e com crianças mais velhas. Relativamente ao distanciamento emocional, pais de crianças com grandes diferenças de idade, apresentam níveis mais altos, quando comparados a pais de filhos com menos filhos ou com crianças com pouca diferença de idades.

No que diz respeito à relação entre os traços de personalidade dos pais e as três dimensões do *burnout* parental, os pais meticulosos e os pais com dificuldades de controlo emocional representam-se em fatores de risco para o desenvolvimento de *burnout* parental. Por outro lado, agradabilidade e perseverança, foram considerados fatores de proteção. A amabilidade mostrou-se ser um fator protetor perante o *burnout* parental, já a exaustão emocional não influenciou a perda de realização dos pais. A estabilidade emocional (oposto do neuroticismo) consiste num traço de personalidade de maior proteção ao *burnout* parental. A exaustão emocional foi a dimensão mais influenciada pela amabilidade, estabilidade emocional, conscienciosidade. O distanciamento emocional está relacionado com comportamentos não cooperativos e com a instabilidade emocional (alto nível de neuroticismo). Perda de realização parental estava relacionado com perseverança e instabilidade emocional (Le Vigouroux & Scola, 2018).

Relativamente à relação entre a personalidade das crianças e *burnout* parental, verificou-se que as crianças percebidas como sendo emocionalmente instáveis, desagradáveis e não consencientes, apresentam maiores níveis de *burnout* parental. Além disso, pais de crianças com abertura para a experiência relataram que têm uma maior sensação de realização parental. Foram avaliadas também as interações entre as características de personalidade dos pais e das crianças. Os pais cooperativos que descreveram os seus filhos como conscienciosos têm o menor nível de esgotamento parental, comparativamente aos pais não cooperativos ou pais que não descreveram os seus filhos como conscienciosos (Le Vigouroux & Scola, 2018).

Um estudo desenvolvido por Gérain e Zech (2018), comparou a importância dos sintomas de BP em pais que têm (ou não) um filho com necessidades especiais. Os resultados indicaram que as três dimensões dos sintomas de *burnout* estavam relacionadas com o facto de terem um filho com necessidades educativas especiais. Ao examinar a situação dos pais mais detalhadamente, o aumento dos sintomas de *burnout* ao fato de ter que cuidar de uma criança com comorbidade, ou seja, quando os pais têm mais do que um filho com ou sem necessidades especiais (Gérain & Zech, 2018).

O *burnout* parental tem consequências para ambos os pais envolvidos, mas também para o casal e para os filhos. Em relação aos pais, o *burnout* pode implicar um aumento significativo de distúrbios de sono, aparecimento de comportamentos viciantes, o desejo de sair e nunca mais voltar e as ideações suicidas. Os pais/mães que estão exaustos da paternidade/maternidade, podem considerar soluções extremas para fugir, recorrendo ao suicídio ou fuga, estas são formas de fuga física. Mas também existem estratégias psicológicas para escapar de uma situação percebida como insuportável. Deleuze et al., (2015) expuseram

que fumar, beber álcool, fazer compras, exercício físico, compulsão alimentar, trabalhar, passar tempo nas redes sociais e na Internet são os meios mais frequentemente utilizados pelas pessoas para se distraírem e conseguirem regular o seu mau humor. Os autores afirmam, que as pessoas que consomem essas substâncias ou adotam esses comportamentos distrativos para escapar dos sentimentos ou de experiências desconfortáveis, são mais vulneráveis ao desenvolvimento de vícios dessas substâncias, de terem comportamentos stressantes, de sentirem emoções mais negativas de forma intensiva e persistente (Deleuze et al., 2015).

Pais que se encontrem exaustos apresentam mais distúrbios de sono, vários estudos retratam essa ligação, por um lado, a falta de sono reduz os recursos necessários para gerir o *stress* (Palmer & Alfano, 2017) e, por outro lado, o *stress* diminui a quantidade e a qualidade do sono (Åkerstedt, 2006). No estudo de Mikolajczak et al. (2018a), as pessoas que sofriam *burnout* apresentam distúrbios significativos na qualidade e na natureza do sono: demoram mais para adormecer, passam mais tempo nos estágios do sono leve; elas também têm um sono mais fragmentado, com mais micro-despertares e despertares noturnos (Ekstedt et al., 2009).

Relativamente à dinâmica entre o casal, existe um maior número de conflitos conjugais e está registado mais adultério, visto como um escape ao *burnout* (Mikolajczak et al., 2018a). Um dos elementos do casal pode ser particularmente mais afetado, se for percebido como o responsável de toda a situação (por não oferecer apoio suficiente, por exemplo). De qualquer forma, o cônjuge raramente parece ser poupado, descarregando no outro membro do casal a sua irritabilidade sentida relativa aos filhos. Alguns pais, relatam que a exaustão parental, esgotou os seus recursos todos, a tal nível que a menor coisa os deixa com raiva/enraivecidos. Por esses motivos, os estudos revelam uma associação positiva entre o *burnout* parental e os conflitos entre casal, e conseqüentemente um maior desejo de fuga da situação familiar, podendo ocorrer o afastamento do parceiro (ideias ou atuação) (Mikolajczak et al., 2018a).

O *burnout* parental aumenta significativamente a negligência e a violência (verbal e/ou física) em relação aos filhos (Allenou, 2011), aumenta também o risco de negligência ou abuso/maus-tratos por parte dos pais, comparativamente ao *burnout* laboral ou a depressão (Mikolajczak et al., 2018a). A grande maioria das mães com *burnout* entrevistadas neste estudo relataram comportamentos negligentes (e.g, dormir no sofá enquanto deixam uma criança de três anos sem supervisão) ou atos de violência verbal (insultos, gritos histéricos), e às vezes até violência física (bofetadas) que os fazem temer pela segurança dos seus filhos quando estão sozinhos com eles (Mikolajczak et al., 2018a). Curiosamente, nenhuma dessas

mães defende a negligência parental ou valores severos de punição e todas relataram sentir-se extremamente culpadas após esses episódios (Mikolajczak, et al., 2018a). Existem evidências, de que os pais que maltratam, demonstram maior stresse parental, comparativamente aos pais que não maltratam (Holden & Banez, 1996) e que o stresse parental aumenta o possível abuso infantil (Crouch & Behl, 2001; Rodriguez & Green, 1997).

Segundo teorias sobre papéis sociais (Wood & Eagly, 2012; Eagly et al., 2000) e aprendizagem social (Bandura, 1977), as meninas e os meninos aprendem desde a primeira infância por meio da imitação e modelam o seu comportamento de forma a agir como sendo mulheres e os meninos como os homens. Para incentivar a aprendizagem do papel de gênero, cuidadores, irmãos e colegas orientam as crianças na direção de atividades e interesses de gênero (por exemplo, roupas, tarefas domésticas, brinquedos). As meninas também aprendem a se comportar como mãe e meninos como pai, devido a isto, as mulheres estão mais preparadas para lidar com as demandas no contexto de cuidados infantis e educação do que os homens. Posto isto, as normas de gênero juntamente com a ameaça de identidade parental, segundo a teoria referida em cima, também podem explicar as diferenças nas ideias de fuga e nos comportamentos negligentes e violentos entre mães e pais exaustos. Porque as mães continuam sendo vistas como as especialistas em cuidados infantis de um ponto de vista normativo, esperam-se que sejam calorosas, altamente envolvidas e disponíveis para os seus filhos. Além disso, as crianças são mais propensas a procurar suas mães do que seus pais para ajudar nos trabalhos de casa ou dar apoio emocional, por exemplo (Roskam & Mikolajczak, 2020).

As mães são menos propensas a abandonar seu papel parental e exibir comportamentos hostis em relação aos filhos do que os pais, para os quais é mais aceitável se afastar de deveres parentais ou até mesmo para usar os pais severos. Tanto a ameaça de identidade parental e normas de gênero mais amplas apontam para a mesma hipótese de que os pais exibirão mais ideias de fuga, negligência parental e violência contra seus filhos do que mães em caso de exaustão extrema (Roskam & Mikolajczak, 2020).

### **Funcionamento familiar**

Esta variável é importante para melhor compreender o *burnout* parental, visto que, o conceito de família é entendido como uma base importante da vida social, um processo de integração e interação dos seus constituintes, onde são criadas as relações intrafamiliares e extrafamiliares (Alarcão, 2007; Dias, 2000). A família representa-se pelo primeiro contexto de socialização que a criança conhece, assume-se num papel essencial no desenvolvimento da sua

personalidade, visto que uma grande parte de si é construída a partir de vivências no seu ambiente familiar, tais como as relações com os pais e irmãos, deduz-se que estas experiências têm algum impacto nas relações sociais estabelecidas posteriormente pelas crianças (Fernandes et al., 20014).

Os membros da família pertencem a distintos subsistemas, com diferentes funções e níveis de poder (Minuchin, 1982). Existem essencialmente quatro subsistemas segundo Relvas (1996): o subsistema individual que é composto pelo indivíduo, o subsistema conjugal, constituído pelo marido e mulher, o subsistema fraternal que é constituído por irmãos e, por fim, o subsistema parental e aqui a sua composição pode diversificar-se, podendo representar-se pelos progenitores, mas também por outros elementos como um padrasto/madrasta. Os subsistemas funcionam segundo as suas funções e limites, estabelecidas pelos membros, para que ocorra um bom funcionamento familiar, é necessário definir limites claros nas fronteiras dos subsistemas (Minuchin, 1982).

No que diz respeito ao funcionamento familiar, com o passar do tempo a família percorre várias etapas que precisam de reestruturação, possibilitando transformações relativas à sua organização, para se adaptar de maneira a manter a sua organização, permitindo assim a evolução psicossocial de cada elemento da família. (Alarcão, 2007; Minuchin, 1982; Relvas, 1996).

Entre vários modelos compreensivos do funcionamento familiar, o modelo Circumplexo do Sistema Conjugal e Familiar de Olson elucida o funcionamento familiar a partir de duas dimensões, adaptabilidade e coesão. A adaptabilidade rege-se pela qualidade na liderança e organização em que os relacionamentos acontecem de acordo com os compromissos e regras entre os membros familiares. A coesão define-se pela ligação emocional que os elementos da família têm entre si, está ligada com os vínculos que estabelecem, incluindo os processos de decisão, o tempo que os membros passam juntos, os interesses familiares comuns, as ligações, atividades recreativas e os limites (Olson, 2011; Olson, & Gorall, 2006).

Segundo Stratton et al., (2010) existem três principais dimensões que permitem avaliar o funcionamento familiar nomeadamente: a comunicação, os recursos, e as dificuldades. Posto isto, a comunicação diz respeito a trocas verbais e não verbais, quanto maior for aquisição de habilidades comunicativas, mais capacidade terá de adaptação e resolução de problemas. Numa família onde esteja presente mais abertura, maior será a capacidade de compreensão e crescimento inter-relacional. Todo o comportamento traduz-se em comunicação, mesmo que seja de forma inconsciente ou indesejada e tem a capacidade de afastar a família quando é disfuncional e de juntar a família quando é funcional (Alarcão, 2007). Relativamente aos

recursos, estes dizem respeito às competências tais como: comunicação, flexibilidade e rede de apoio familiar e social, que a família utiliza para ultrapassar acontecimentos stressantes (Hobfoll & Spielberger, 1992; McCubbin, 1989). No que concerne às dificuldades, Alarcão (2007) refere dois tipos de pressão que todas as famílias estão subjugadas, entre as quais, a pressão interna referente às mudanças desenvolvimentais dos seus elementos e subsistemas, e a pressão externa relacionada à necessidade de adaptação ao meio social. Segundo Minuchin (1982) o *stress* no sistema familiar pode originar-se através de quatro situações: um elemento da família ter contacto com uma fonte stressante extrafamiliar (e.g., *stress* no trabalho); toda a família ter contacto com forças extrafamiliares (e.g., problemas económicos); *stress* originado por situações particulares (e.g., doença crónica) e *stress* oriundo da transição do ciclo vital da família (e.g., pais com filhos pequenos).

### **Coparentalidade**

Uma dimensão crucial para entender o *burnout* parental, consiste na coparentalidade, uma vez que o nascimento do primeiro filho marca e muda a vida de um casal, a relação conjugal sofre inúmeras transformações, entrará numa nova dimensão, a da parentalidade (Oliveira, 2002). Estudos apontam que a coparentalidade tem início ainda antes do nascimento do primeiro filho, visto que os pais criam representações mentais de si próprios enquanto pais e, da própria idealização de relação de parentalidade (Feinberg, 2003; Van Egeren & Hawkins, 2004).

A coparentalidade é definida pelo envolvimento recíproco e conjunto de ambos os pais na educação, criação dos filhos e planeamento das decisões de vida das crianças, implica esforços de cada pai/mãe em apoiar as práticas parentais do outro. Além disso, a coparentalidade descreve as expectativas, crenças, atitudes e comportamentos dos pais em relação à interação dinâmica entre pai e mãe no ato de cuidado de uma criança (Lamela et al., 2016).

Esta nova etapa do ciclo vital da família implicará uma reorganização do subsistema parental a vários níveis, como nos respetivos papéis e responsabilidades parentais (Margolin et al., 2001). A coparentalidade exige suporte e coordenação entre ambos os pais ou figuras parentais, relativamente ao desempenho das responsabilidades e funções educativas da criança (Feinberg, 2003; Van Egeren & Hawkins, 2004). Van Egeren e Hawkins (2004) defendem que uma relação de coparentalidade ocorre, quando pelo menos dois sujeitos assumem uma responsabilidade conjunta, pelo bem-estar da criança. Esta definição engloba os casais que vivem em união de facto, casados, divorciados ou separados.

Uma relação de coparentalidade pautada por conflitos está fortemente ligada a problemas comportamentais e emocionais em crianças e adolescentes (Feinberg, 2003; Margolin et al., 2001). Consequentemente, quando esta é bem-sucedida não é equivalente à inexistência de conflito de coparentalidade, mas também deve deter uma aliança proativa e cooperativa e um compromisso compartilhado na criação dos filhos (Lamela et al., 2016). A coparentalidade está relacionada com o ajustamento parental, com fatores da parentalidade e com o ajustamento psicológico da criança, e não necessariamente com outros aspetos da relação conjugal, visto que, os conflitos que advêm da coordenação das tarefas parentais não são sinónimo de crise conjugal (Belsky et al., 1995; Gordon & Feldman, 2008).

Assim, a coparentalidade é uma construção multidimensional, por exemplo, no modelo ecológico de coparentalidade. Feinberg (2003) propôs quatro componentes principais da coparentalidade, sendo eles, 1) acordo na criação dos filhos (na medida em que pai e mãe concordem com questões relacionadas com a criança), 2) divisão de tarefas e responsabilidades entre os progenitores, 3) apoio/suporte mútuo (validar a eficácia de cada um dos progenitor e respeitar e promover as práticas parentais um do outro; conflito aberto e secreto, como sabotar as práticas parentais um do outro com hostilidade, crítica, depreciação, culpa e concorrência), 4) gestão das aptidões familiares conjuntas (como os pais regulam os papéis dos membros da família e estabelecem limites entre os subsistemas familiares - incluindo a extensão em que expõem os filhos a conflitos manifestos) (Feinberg, 2003).

Além disso, no modelo conceitual de Feinberg (2003), a coparentalidade assume um papel crucial na estrutura e no funcionamento da família. A coparentalidade é conceituada, por um lado, influência direta nos resultados da criança (e.g., compromete a coordenação positiva entre pai e mãe nas tarefas diárias de educação dos filhos e expondo a criança a conflitos parentais) e, por outro lado, influência indiretamente os pais nas suas práticas educativas e na parentalidade, que por sua vez têm impacto no comportamento das crianças.

### **Pais estudantes do ensino superior**

O ensino superior representa-se por ser desafiante e exigente, logo torna-se essencial avaliar o *burnout* parental neste contexto. Os pais estudantes do ensino superior, acarretam diversos desafios devido as suas multifunções referentes ao trabalho, filhos e do ensino superior. Os alunos do ensino superior enfrentam novas situações/tarefas, assumem compromissos, e concretizam projetos e necessidades vocacionais, mobilizam assim recursos

para uma melhor adaptação. Toda esta nova etapa origina dificuldades a nível do bem-estar, desenvolvimento psicossocial e desempenho dos estudantes, e também as estratégias de *coping*, que são essenciais na superação das dificuldades sentidas. Estudantes que apresentem dificuldades na sua adaptação académica, demonstram problemas/dificuldades na aprendizagem, obtendo um precário desempenho académico e, por vezes, abandono do ensino superior (Almeida, 2007; Araújo, 2017; Pascarella & Terenzini, 2005; Tinto, 2010).

O acesso à universidade para os maiores de 23 anos proporciona uma oportunidade de entrada na universidade que, por circunstâncias diversas da vida, lhes foi impedida (Brás et al., 2012). Em Portugal, apenas 24,3% da população residente em Portugal Continental com idade entre 25 e 64 anos completou o Ensino Superior. De acordo com os dados da Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC)- relativos aos estudantes inscritos no 1.º ano, pela primeira vez, no ano letivo 2016/17, de 45.460 estudantes, aproximadamente 2.939 (6,5%) ingressaram a partir da realização de prova para os M23 (Barros et al., 2019). O estudante “não tradicional”, geralmente, já está a trabalhar, já não reside com a sua família de origem e tem responsabilidades parentais (Baptista et al., 2009; Monteiro et al., 2015; Soares et al., 2010). O estudante maior de 23 anos, é visto como pertencente a um grupo minoritário no Ensino Superior, a sua participação está limitada por várias razões, tais como, inevitavelmente a idade (estudantes mais adultos), o género (maioritariamente, mulheres), a situação profissional (trabalhadores) (Almeida et al., 2016). A maturidade consiste num critério de natureza psicológica que diz respeito à capacidade de ser responsável, de lidar com frustrações e superá-las, de raciocinar e de tomar decisões. Esta implica ter autonomia e autogestão, mais experiência e confiança, autoconhecimento e um maior foco, são requisitos fundamentais em qualquer percurso académico do estudante do Ensino Superior. Para conseguir dar respostas às necessidades destes alunos, é necessário disponibilizar a formação em horário diurno e pós-laboral, ou disponibilizar informações e avisos de alterações, horários de aulas, trabalhos e exames a realizar (Pereira, 2009).

Devido a complexidade do ensino superior, alguns alunos acabam por desistir, mas a decisão de abandonar o ensino superior, não ocorre de forma impulsiva ou inesperada, mas sim de um processo de desvinculação e de tomada de decisão gradual por parte do aluno. Estudantes que tencionam abandonar o curso, apresentam níveis de autoeficácia menores. Alguns estudos demonstram que algumas variáveis sociodemográficas estão correlacionadas com a permanência ou abandono do ensino superior, estudantes que vivenciam dificuldades económicas ou quando têm ao seu cargo algum familiar, são mais suscetíveis abandonar os estudos (Belloc et al., 2011). Estudantes que são mães de filhos pequenos são mais propensas em abandonar o ensino superior, relativamente aos estudantes que são pais, estes têm maior

probabilidade de fazerem uma pausa (Casanova et al., 2019). Estudantes do sexo feminino apresentam melhores competências de estudo e valorizam mais a educação superior, o seu abandono correlaciona-se com questões familiares, como dificuldades de gerir o tempo e de conciliação da prestação de cuidados a familiares e a realização das atividades académicas (Aina, 2013). Portugal assemelha-se aos estudos internacionais, constatando-se assim, a ocorrência desta dificuldade de conjugação dos papéis familiares e académicos, na priorização de objetivos e na gestão de tempo (Andrade et al., 2017).

Segundo Relvas (1996), quando as mudanças ocorrem, quer esperadas ou não, estas podem acarretar um elevado grau de *stress* e uma maior probabilidade de ter problemas na vida familiar (Relvas, 1996).

O contributo da família para o processo de adaptação ao ensino superior, mostram que o papel positivo exercido pela família, como processo de desenvolvimento e adaptação do sujeito. Já as relações familiares com conflito, a ausência de apoio ou dependência, estão relacionados a comportamentos de adaptação do estudante e a complicações do desenvolvimento psicossocial (Mascaranhas, 2012).

No contexto universitário centram-se questões de individualização, vinculação, ambiente psicossocial familiar, e suporte social (Silva, 2003), relativamente ao funcionamento familiar (ao nível da vinculação, suporte social e ambiente familiar) afirma que desde a infância à vida adulta face aos novos contextos de vida, verificasse que no ensino superior, os estudos relativos os contributos da família sugerem que o papel positivo exercido pelos laços afetivos, pela coesão e expressividade, pelo apoio parental e pela facilidade do processo de separação e individuação para a integração e desenvolvimento. Já o conflito, a ausência de apoio e a vinculação disfuncional evidenciam estar relacionados a comportamentos de inadaptação e a complicações ao nível do seu desenvolvimento psicossocial (Silva & Ferreira, 2009).

Segundo Dinis (2013), as investigações relativas ao processo de adaptação dos alunos universitários remetem para o envolvimento familiar, social e instituição de ensino, em articulação com as características intrapessoais e familiares do estudante e respetivo envolvimento nas atividades sociais e académicas. Uma fraca qualidade de relações sociais é frequentemente, associada a manifestações físicas e psicológicas negativas, como a ansiedade, solidão, depressão e insucesso. O suporte social funciona como uma estratégia contra o *stress*, sendo este mais eficaz relativo a qualidade do suporte social da rede (Dinis, 2013).

Segundo o Decreto-Lei n.º 64/2006, o regime de acesso ao Ensino Superior para maiores de 23 (M23) no contexto português objetiva a “promoção de igualdade de oportunidades no acesso a este grau de ensino, atraindo novos públicos, numa lógica de aprendizagem ao longo de toda a vida” (Decreto-Lei n.º 64/2006, p. 2054). Este regime tem

como destinatários estudantes M23 que demonstrem ter a capacidade para a frequência de um curso de licenciatura num estabelecimento de Ensino Superior. De acordo com Brás et al., (2012), “o acesso à universidade aos maiores de 23 anos tem intuito de repor uma oportunidade para frequentar a universidade que, por circunstâncias variadas da vida, lhes foi negada” (p. 164). Em Portugal, 24,3% da população residente no Continente com idade entre 25 e 64 anos fez o Ensino Superior completo.

Posto isto, estudar o *burnout* parental nesta população específica que se caracteriza por ser desafiante e que requer uma adaptação e adoção de estratégias de *coping*, que são essenciais na superação das dificuldades sentidas, uma vez que para além do stress do trabalho, os pais têm o stress de frequentar o ensino superior e ainda cuidar dos filhos e gerir toda a vida doméstica.

## Metodologia

### Objetivo do estudo

O principal objetivo desta investigação é compreender a relação entre o *burnout* parental e o ensino superior, estudando o papel de variáveis sociodemográficas, da coparentalidade e do funcionamento familiar. Constatar se existem relações significativas entre *burnout* parental, coparentalidade e funcionamento familiar. Como objetivos específicos definiram-se os seguintes, i) analisar a relação entre o *burnout* parental e as variáveis sociodemográficas, ii) avaliar a relação entre o *burnout* parental e a coparentalidade, iii) examinar a relação entre o *burnout* parental e o funcionamento familiar. Desta forma, formularam-se as seguintes hipóteses, H<sub>1</sub>: espera-se que o *burnout* parental, em alunos do ensino superior, se encontre negativamente associado à idade, H<sub>2</sub>: prevê-se que as mulheres apresentem maiores níveis de *burnout* parental quando comparadas com os homens, H<sub>3</sub>: é esperado que o *burnout* parental em alunos do ensino superior se encontre negativamente associado à coparentalidade cooperante positiva, e H<sub>4</sub>: espera-se que o *burnout* parental em alunos do ensino superior se encontre negativamente associado ao funcionamento familiar.

### Participantes

A amostra deste estudo foi composta por 95 participantes, pais e mães que se encontram a frequentar o ensino superior, dos quais 76 mães (80%) e 19 pais (20%). A idade dos pais variou entre 22 e 53 ( $M = 37.7$ ;  $DP = 7.12$ ), 15 situa-se na faixa etária dos 20 - 29 anos (15.8%), 42 na faixa etária 30 - 39 anos (44.2%), 34 entre os 40 e os 49 anos (35.8%) e 4 entre os 50 e os 59 anos (4.2%) (Tabela1).

**Tabela 1***Características da amostra*

	<i>N (%)</i>	<i>M (DP)</i>	Min.	Max.
Grau parentesco				
Mãe	76 (80%)			
Pai	19 (29%)			
Idade		37.7 (7.12)	22	53
20 – 29	15(15.8%)			
30 – 39	42 (44.2%)			
40 – 49	34 (35.8%)			
50 – 59	4 (4.2%)			

Quanto à residência da amostra do vigente estudo, 76 sujeitos residiam em Portugal (80%) e 19 no Brasil (20%), sendo que 80 nasceram no país em que residem atualmente (84.2%). Não obstante, os que não nasceram no país onde residem atualmente estão neste país em média há 5.34 anos ( $DP = 12.56$ ), variando as respostas entre os zero e os 16 anos. Relativamente à nacionalidade, 72 sujeitos são de nacionalidade portuguesa (75.8%), 19 de nacionalidade brasileira (20%), um de nacionalidade angolana (1.1%), um de nacionalidade cabo-verdiana (1.1%), um de nacionalidade moçambicana (1.1%) e um de nacionalidade venezuelana (1.1%) (Tabela 2).

**Tabela 2***Caracterização da amostra quanto à residência e nacionalidade*

	<i>N</i>	<i>%</i>
Residência		
Portugal	76	80%
Brasil	19	20%
Nacionalidade		
Portuguesa	72	75.8%
Brasileira	19	20%
Angolana	1	1.1%
Moçambicana	1	1.1%
Venezuelana	1	1.1%

No que diz respeito ao curso, 51 sujeitos frequentam o curso a tempo integral (43.7%) e 44 a tempo parcial (46.3%). No que diz respeito ao ano do curso que frequentam, 25 encontra-se a frequentar o primeiro ano (26.3%), 35 frequenta o segundo (36.8%), 15 frequenta o terceiro (15.8%), sete frequentam o quarto ano (7.4%), oito frequentam o quinto ano (8.4%), e cinco estão ausentes. Relativamente às matrículas, 20 têm uma matrícula (21.1%), 23 têm duas (24.2%), 15 têm três (15.8%), quatro têm quatro (4.2%), nove têm cinco matrículas (9.5%), sete têm seis (7.4%) e 17 têm sete ou mais (17.9%). No que concerne ao

tipo de curso, 48 frequentam uma licenciatura (50.5%), 20 o mestrado (21.1%), quatro o bacharelato (4.2%), sete o doutoramento (7.4%) e duas uma pós-graduação (2.1%), os restantes 14 não responderam (Tabela 3).

**Tabela 3**

*Caracterização da amostra quanto à situação académica*

	N	%
Frequência no curso		
Tempo Integral	51	43.7%
Tempo Parcial	44	46.3%
Ano		
1º	25	26.3%
2º	35	36.8%
3º	15	15.8%
4º	7	7.4%
5º	8	8.4%
Tipo de curso		
Licenciatura	48	50.5%
Mestrado	20	21.1%
Bacharelato	4	4.2%
Doutoramento	7	7.4%
Pós-graduação	2	2.1%
Número de Matrículas		
1	20	21.1%
2	23	24.2%
3	15	15.8%
4	4	4.2%
5	9	9.5%
6	7	7.4%
7 ou mais	17	17.9%

Em relação à situação profissional, 77 exerce uma atividade profissional remunerada (81.1%) e 18 não (18.9%). Dos que exercem uma atividade profissional remunerada, 31 responderam que o/a(s) filho/a(s) está sempre com ele quando exerce essa atividade (32.6%), 27 responderam que às vezes (28.4%) e 37 responderam que nunca (38.9%) (Tabela 4).

**Tabela 4**

*Caracterização dos sujeitos quanto à situação profissional*

	N	%
Situação Profissional		
Atividade Profissional Remunerada	77	81.1%
Estudante	18	18.9%
Quando trabalham estão com os filhos		
Sempre	31	32.6%
Às vezes	27	28.4%
Nunca	37	38.9%

No que concerne ao agregado familiar, 69 sujeitos vivem em famílias biparentais (72.6%), 15 monoparentais (15,8%), 8 famílias recompostas (8,4%), e 3 multigeracionais (3,2%). Relativamente ao número de filhos este variou de 1 a 4 ( $M = 1.61$ ;  $DP = .76$ ), sendo que 49 tinham 1 filho (51.6%), 38 2 filhos (40%), 4 tinham 3 filhos (4,2%), e 4 tinham 4 filhos (4.2%). Destes, 52 vivem com 1 filho (54.7%), 34 com 2 filhos (35.8%), 6 com 3 filhos (6.3%) e 3 com 4 filhos (3.2%). Não obstante, a idade daqueles que eram filhos únicos variou entre 0 e 22 ( $M = 8.18$ ;  $DP = 5.85$ ), sendo que 20 situavam-se na faixa etária dos 0 a 5 anos de idade (40.8%), 13 entre os 6 e os 10 aos (26.5%), 10 dos 11 aos 15 (20.4%), 3 entre os 16 e os 19 anos (6.1%) 3 entre os 20 e os 25 anos (6.1%). Relativamente, aos que têm irmãos ( $N = 46$ ) a idade do filho mais novo variou entre 0 e 23 ( $M = 6.89$ ;  $DP = 5.04$ ), sendo que 20 situavam-se na faixa etária dos 0 a 5 anos de idade (43.5%), 15 entre os 6 e os 10 aos (32.6%), 9 dos 11 aos 15 (19.6%), 1 entre os 16 e os 19 anos (2.2%) 1 entre os 20 e os 25 anos (2.2%). A idade do filho mais velho esteve entre 1 e 25 ( $M = 12.57$ ;  $DP = 12.57$ ), sendo que 5 situavam-se na faixa etária dos 0 a 5 anos de idade (10.9%), 15 entre os 6 e os 10 aos (32.6%), 12 dos 11 aos 15 (26.1%), 11 entre os 16 e os 19 anos (23.9%) 3 entre os 20 e os 25 anos (6.5%). Relativamente à média de horas que os participantes passam com os filhos, esta variou de 0 a 16 ( $M = 4.19$ ;  $DP = 4.04$ ) (Tabela 5).

Quanto aos pais dos participantes da nossa amostra, 77 dos pais nasceram no país que estes residem atualmente (81,1%), 11 só 1 reside (11.6%), e 7 os pais não residem no país onde estes vivem atualmente (7.4%) (Tabela 6).

**Tabela 5**

*Características da amostra quanto ao agregado familiar*

	<i>N (%)</i>	<i>M (DP)</i>	Min	Max
Tipo de Família				
Biparental	69 (72.6%)			
Monoparental	15 (15.8%)			
Família Recompuesta	8 (8.4%)			
Multigeracional	3 (3.2%)			
Número de Filhos		1.61 (.76)	1	4
1	49 (51.6%)			
2	38 (40%)			
3	4 (4.2%)			
4	4 (4.2%)			
Residem com filhos				
1	52 (54.7%)			
2	34 (35.8%)			
3	6 (6.3%)			
4	3 (3.2%)			
Idade filho mais novo		6.89 (5.04)	0	23
0 – 5	20 (43.5%)			

6 – 10	15 (32.6%)			
11 – 15	9 (19.6%)			
16 – 19	1 (2.2%)			
20 – 25	1 (2.2%)			
Idade filho mais velho		12.57 (12.57)	1	25
0 – 5	5 (10.9%)			
6 – 10	15 (32.6%)			
11 – 15	12 (26.1%)			
16 – 19	11 (23.9%)			
20 – 25	3 (6.5%)			
Idade filho único		8.18 (5.85)	0	22
0 – 5	20 (40.8%)			
6 – 10	13 (16.5%)			
11 – 15	10 (20.4%)			
16 – 19	3 (6.1%)			
20 – 25	3 (6.1%)			
Média de horas com filhos		4.19 (4.04)	0	16

**Tabela 6**

*Caracterização dos participantes quanto à residência dos seus próprios pais*

	<i>N</i>	<i>%</i>
Residem no mesmo país	77	81.1%
Apenas 1 dos pais reside no mesmo país	11	11.6%
Nenhum reside no mesmo país	7	7.4%

Relativamente ao nível sociocultural e económico dos agregados familiares constatou-se que 62 sujeitos vivem num bairro médio (65.3%), 25 num bairro relativamente próspero (26.3%) e oito num bairro relativamente desfavorecido (8.4%) (Tabela 7).

**Tabela 7**

*Caracterização dos sujeitos quanto ao nível sociocultural e económico do agregado familiar*

	<i>N</i>	<i>%</i>
Bairro Médio	62	65.3
Bairro relativamente próspero	25	26.3
Bairro relativamente desfavorecido	8	8.4

## **Instrumentos**

### **Questionário sociodemográfico**

Compôs-se por 18 questões referentes aos pais (e.g., sexo, idade, tipo de curso), aos filhos (e.g., idade) e à relação pai/mãe-filho(a) (e.g., quantas horas por dia passa com o seu/sua(s) filho/a(s)).

**Questionário de Avaliação da Exaustão Parental** (QAEP; Adaptação portuguesa de César, Aguiar, Matias, Gaspar & Fontaine, 2018). Parental Burnout Assessment (PBA; Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018).

Corresponde a um instrumento, atualmente, utilizado como medida-padrão para avaliar o BP. É composto por 23 itens classificados numa escala de *Likert* de sete pontos (0 significa “nunca” e 6 significa “diariamente”). Este instrumentos está organizado em quatro subescalas, entre as quais, i) Exaustão, estar emocionalmente e fisicamente exausto das tarefas parentais (e.g., sinto-me completamente esgotado/a enquanto pai/mãe), ii) Distanciamento emocional entende-se pela distancia afetiva com filho(s) (e.g., faço o mínimo que é suposto fazer para o/a(s) meu/minha(s) filho/a(s), mas não mais que isso), iii) Saturação significa estar farto do papel parental (e.g., eu não suporto meu papel como pai/mãe mais), e iv) Contraste está relacionado com sentir-se distante da imagem desejada de pai/mãe, com os sentimentos de culpa associados, o “eu” pai/mãe era anteriormente contrasta com “eu” pai/mãe de agora (e.g., eu não acho Eu sou o bom pai/mãe que costumava ser com meu(s) filho(s)). Com o intuito de medir o BP, essas quatro subescalas são somadas para formar uma pontuação global, sendo que uma pontuação igual ou maior que 92 indica a presença de BP. 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. No vigente estudo, os coeficientes de consistência interna, para esta escala, variaram entre calcular. PBA total alpha .97, exaustão .92, contraste .92, saturação .93, distanciamento .82.

**Systemic Clinical Outcome Routine Evaluation** (SCORE-15; Stratton, Bland, Janes, & Lask, 2010; Versão portuguesa de Vilaça, Relvas & Stratton, 2017).

É um questionário de auto-resposta representado por uma escala de *Likert* de 5 níveis (1 - Muito bem, 2 - Bem, 3 - Em parte, 4 - Mal, 5 - Muito mal), que avalia diversos aspetos do funcionamento familiar que são sensíveis à mudança terapêutica. Contém itens que se distribuem por três dimensões da família: recursos familiares, comunicação na família e dificuldades familiares. Composto por três subescalas, sendo elas, 1) Recursos Familiares (RF), que representa os recursos e a capacidade da família se adaptar, 2) Comunicação na Família (CF), que consiste em avaliar a comunicação no sistema familiar, e 3) Dificuldades Familiares (DF), que se refere à sobrecarga das dificuldades no sistema familiar (Vilaça et al., 2017). A pontuação desta escala varia entre 15 e 75 pontos, sendo que pontuações mais elevadas correspondam a maiores dificuldades na família. Os valores *alphas* deste estudo: escala total .75, recursos .86, dificuldades .86, comunicação .84.

**Escala de Relação Coparental** (Adaptação portuguesa de Gaspar & Fontaine, 2018, da escala original de Feinberg et al., 2012).

A Escala de Relação Coparental é uma medida de autorrelato composta, na sua versão original, por 35 itens. Os itens estão divididos em sete subescalas: acordo nas práticas parentais (4 itens), suporte coparental (6 itens), sabotagem (6 itens), aprovação parental (7 itens), divisão de tarefas (2 itens), exposição ao conflito (5 itens) e proximidade coparental (5 itens). Este questionário é classificado com uma escala tipo *likert*, de 0 (não é verdadeiro sobre nós) a 6 (muito verdadeiro sobre nós), em que quanto maior for a pontuação, maior será a relação coparental. Os resultados de cada subescala são calculados pela média, existindo itens invertidos. Segundo os resultados americanos, os valores indicam a validade de construto, com uma forte consistência interna, em que os valores de *alpha* de *cronbach* variam entre .91 e .94 (Feinberg et al., 2012). Existem três subescalas: coparentalidade cooperante e positiva (*alpha* = .81). O *alpha* de *cronbach* no vigente estudo é de .84; coparentalidade positiva (.77). *Alpha* de *cronbach* do presente estudo é de .83; coparentalidade negativa (.71). *Alpha* de *cronbach* do presente estudo é de .70.

### **Procedimentos**

O processo de amostragem não aleatória, neste estudo considerou-se como critérios de inclusão: i) participarem livremente no estudo, ii) frequentarem o ensino superior, iii) serem pais ou mães, e iv) residirem com os seus filhos.

Os dados foram recolhidos apenas online entre um de abril de 2020 e nove de julho de 2020, através de um formulário no *Google Forms*, intitulado por “O estudo do *Burnout* Parental nos pais e mães que são estudantes do ensino superior”. Considera-se pertinente salientar que os dados foram recolhidos em época de pandemia Covid-19.

Inicialmente informaram-se os participantes acerca do protocolo de investigação, solicitando-lhes o preenchimento do consentimento informado livre e esclarecido de acordo com a declaração de Helsínquia, a convenção de Oviedo e o código deontológico da ordem dos psicólogos, de modo a permitir a sua participação no estudo. Os princípios de privacidade e confidencialidade dos dados recolhidos no contexto de investigação foram respeitados (Ordem dos Psicólogos Portugueses [OPP], 2016). De seguida, os participantes preencheram o questionário sociodemográfico, de forma a relatarem fatores sociodemográficos e dados relativos à sua família. Após o questionário sociodemográfico, com o intuito de avaliar a exaustão parental, aplicou-se o Questionário de Avaliação da Exaustão Parental (QAEP; César, Aguiar, Matias, Gaspar & Fontaine, 2018). Posteriormente, para avaliar a coparentalidade os sujeitos preencheram a Escala de Relação Coparental (Gaspar & Fontaine, 2018), e para examinar o funcionamento familiar foi aplicado o SCORE-15 (Vilaça, Relvas & Stratton, 2017).

Assim, esse estudo trata-se de um estudo transversal, circunscrito a um único momento de avaliação e assumiu uma abordagem quantitativa.

### Análise dos dados

Os dados recolhidos foram tratados e analisados com recurso à versão 22.0 do software IBM® SPSS® (*Statistical Package for the Social Sciences*; IBM, Armonk, NY) para Windows®. Com o intuito de caracterizar a amostra e as variáveis de interesse efetuou-se uma análise descritiva. Na análise dos dados foram utilizadas técnicas de estatística descritiva (frequências, percentagens, mínimos, máximos, médias, medianas e desvios padrão). A fim de analisar relação entre o *burnout* parental e as variáveis sociodemográficas, realizaram-se correlações Ró de Pearson, Testes do Qui-Quadrado e Ponto-Biserial. Adicionalmente, efetuou-se um teste T para amostras independentes para verificar se existiam diferenças no grau de parentesco relativamente ao *burnout* parental. Por fim, para examinar a relação entre o *burnout* parental e a coparentalidade, e o funcionamento familiar efetuaram-se correlações Ró de Pearson. Com o intuito de analisar as correlações realizadas, foram seguidos os critérios definidos por Marôco (2014) quanto à força da correlação (até .25 – correlação fraca; entre .25 e .50 – correlação moderada; de .50 a .75 – correlação forte; > .75 – correlação muito forte).

### Resultados

Num primeiro momento será analisado a prevalência de *burnout* parental na amostra a caracterização dos sujeitos que apresentam valores indicativos de *burnout* parental 8 %. Num segundo momento será analisada toda a amostra na relação entre o *burnout* parental, funcionamento familiar e a coparentalidade. Assim começaremos por apresentar os valores obtidos para cada um dos instrumentos e respetivas dimensões (tabela 8).

**Tabela 8**

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

	N	M (DP)	Min. Max.
PBA Total	95	33.23 (31.91)	0 – 127
Exaustão parental	95	16.38 (14.02)	0 – 52
Contraste	95	8.59 (9.04)	0 – 33
Saturação	95	4.28 (7.16)	0 – 29
Distanciamento emocional	95	2.88 (3.95)	0 – 18
SCORE_15 Total	95	31.15 (10.94)	15 – 65
Recursos Familiares	95	9.27 (3.65)	5 – 19
Comunicação na Família	95	10.94 (4.36)	5 – 23
Dificuldades Familiares	95	25.00 (10.94)	7 – 25
Coparentalidade Cooperante e Positiva	75	60.21 (13.05)	14 – 80
Coparentalidade Positiva	75	53.25 (12.39)	12 – 72

Coparentalidade Negativa	75	3.04 (1.26)	2 – 8
--------------------------	----	-------------	-------

### **Burnout parental nos pais/mães do ensino superior**

Com o intuito de caracterizar participantes que pontuam níveis clínicos de *burnout* parental, i.e., superior a 92, na Tabela 9 encontra-se a estatística descritiva das variáveis presentes no estudo. De acordo com esta Tabela, apenas oito sujeitos pontuam a nível clínico, sendo que sete (87.5%) são mães e um é pai. A idade destes participantes variou entre 31 e 45 anos ( $M = 37.50$ ;  $DP = 4.97$ ). Relativamente ao tipo de curso, seis frequentam a licenciatura (75%), um o mestrado (12.5%) e um o bacharelato (12.5%). No que concerne ao ano do curso, dois encontram-se no primeiro (25%) e no segundo (25%), um no terceiro (12.5%) e três no quarto (37.5%). No que diz respeito ao número de matrículas, um participante possuía uma matrícula (12.5%), três tinham duas matrículas (37.5%), outros três possuíam três matrículas (37.5%) e um tinha sete ou mais matrículas (12.5%). Quanto o tipo de família, cinco eram biparentais (62.5%), uma era monoparental (12.5%), uma correspondia a uma família recomposta (12.5%), e uma a uma família multigeracional (12.5%). Relativamente, ao número de filhos este variou entre um e quatro ( $M = 1.63$ ;  $DP = 1.06$ ), e o número de filhos a residir esteve entre um e quatro ( $M = 1.75$ ;  $DP = 1.16$ ). No que toca à idade do filho mais velho esta variou entre três e 20 ( $M = 11.38$ ;  $DP = 6.05$ ), e a do mais novo entre dois e 14 ( $M = 6.87$ ;  $DP = 4.08$ ). No que diz respeito à atividade profissional seis encontravam-se a realizar uma atividade profissional remunerada (75%), e a média de horas que passavam com os seus filhos variou de zero a oito ( $M = 2.00$ ;  $DP = 3.21$ ). Quanto ao tipo de bairro, três residiam num bairro relativamente desfavorecido (37.5%), quatro num bairro médio (50%) e um num bairro relativamente próspero (12.5%). No que concerne ao burnout parental os sujeitos pontuaram uma média de 104.63 ( $DP = 13.21$ ), referente a exaustão obteve-se uma pontuaram média de 43.25 ( $DP = 6.67$ ), no contraste uma pontuação média de 26.25 ( $DP = 2.86$ ) e na saturação uma pontuação média de 21.75 ( $DP = 5.47$ ), no funcionamento familiar uma média de 44.00 ( $DP = 12.77.82$ ), na coparentalidade cooperante e positiva uma média de 33.40 ( $DP = 18.08$ ) e na coparentalidade negativa uma média de 4.40 ( $DP = 1.07$ ).

### **Tabela 9**

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

	N (%)	M (DP)	Min	Max
Parentesco				
Mãe	7 (87.5%)			
Pai	1 (12.5%)			

Idade	8	37.50(4.97)	31	45
Tipo de curso				
Licenciatura	6 (75%)			
Mestrado	1 (12.5%)			
Bacharelato	1 (12.5%)			
Ano do curso				
Primeiro	2 (25%)			
Segundo	2 (25%)			
Terceiro	1 (12.5%)			
Quarto	3 (37.5%)			
Número de matrículas				
Uma	1 (12.5%)			
Duas	3 (37.5%)			
Três	3 (37.5%)			
Sete ou mais	1 (12.5%)			
Tipo de Família				
Biparental	5 (62.5%)			
Monoparental	1 (12.5%)			
Família Recomposta	1 (12.5%)			
Multigeracional	1 (12.5%)			
Número de filhos	8	1.63 (1.06)	1	4
Número de filhos a residir	8	1.75 (1.16)	1	4
Idade do filho mais velho	8	11.38 (6.05)	3	20
Idade do filho mais novo	8	6.87 (4.08)	2	14

**Tabela 9 (Continuação)**

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

	N (%)	M (DP)	Min	Max
Atividade profissional remunerada	6 (75%)			
Média de horas	8	2.00 (3.207)	0	8
Tipo de Bairro				
Relativamente desfavorecido	3(37.5%)			
Médio	4 (50%)			
Relativamente próspero	1(12.5%)			
PBA Total	8	104.63 (13.21)	93	127
Exaustão	8	43.25 (6.67)	32	52
Contraste	8	26.25 (2.86)	19	33
Saturação	8	21.75 (5.47)	13	29
Distanciamento	8	11.25 (5.50)	4	18
Score_15 Total	8	44.00 (12.77)	26	65
Recursos Familiares	8	13.63 (4.78)	6	19
Comunicação na Família	8	13.50 (5.37)	6	19
Dificuldades Familiares	8	16.88 (4.15)	12	24
Coparentalidade Cooperante e Positiva	5	39.00 (19.70)	14	69
Coparentalidade Positiva	5	33.40 (18.08)	12	62

Coparentalidade Negativa	5	4.40 (1.07)	3	8
--------------------------	---	-------------	---	---

### Relação entre as variáveis sociodemográficas e o *burnout* parental

De seguida, procedeu-se à análise das associações entre o *burnout* parental e as variáveis sociodemográficas (Tabela 10). Verificaram-se correlações negativas fracas entre o contraste e a idade do progenitor ( $r = -.211, p < .05$ ), indicando que maior idade do progenitor se encontra associada a níveis mais baixos de contraste. Apurou-se, ainda uma associação negativa fraca entre o grau parentesco e o contraste ( $r = -.176, p < .05$ ), sugerindo que ser mãe está associado ao contraste. Relativamente ao tipo de família, verificaram-se associações positivas entre esta variável e a coparentalidade positiva ( $r = .819, p < .05$ ), sugerindo que famílias biparentais apresentam níveis mais elevados de coparentalidade positiva. Quanto ao regime do curso, este associou-se negativamente com o *burnout* parental ( $r = -.261, p < .05$ ), à exaustão ( $r = -.294, p < .01$ ), à saturação ( $r = -.325, p < .001$ ), ao funcionamento familiar ( $r = -.253, p < .05$ ), e aos recursos familiares ( $r = -.279, p < .01$ ), indicando que frequentar um curso a regime integral associa-se a níveis mais altos de *burnout* parental, exaustão, saturação, menos funcionamento familiar e menos recursos familiares. Verificou-se que o tipo de curso se associa positivamente ao *burnout* parental ( $r = .856, p < .05$ ), à exaustão ( $r = .742, p < .05$ ), ao contraste ( $r = .655, p < .10$ ), à saturação ( $r = .611, p < .001$ ) e ao distanciamento emocional ( $r = .581, p < .001$ ), sugerindo que quando mais alto o curso, os níveis de *burnout* parental são mais altos. Quanto ao tipo de bairro, verificaram-se associações positivas moderadas entre esta variável e a saturação ( $r = .576, p < .01$ ) e a coparentalidade negativa ( $r = .332, p < .05$ ), indicando que bairros mais favorecidos se associam a níveis mais altos de saturação e coparentalidade negativa. Também, encontraram-se associações negativas moderadas entre o tipo de bairro e o funcionamento familiar ( $r = -.339, p < .001$ ), os recursos familiares ( $r = -.334, p < .001$ ) e as dificuldades familiares ( $r = -.348, p < .001$ ), sugerindo que bairros mais favorecidos se associam a níveis mais altos de funcionamento familiar, recursos familiares e menos dificuldades familiares. Adicionalmente, apurou-se uma correlação negativa fraca entre a saturação ( $r = -.201, p < .05$ ), e a média de horas que o cuidador passa com o(s) filho (s). E, uma correlação negativa moderada entre o distanciamento ( $r = -.255, p < .05$ ) e a média de horas que o cuidador passa com o(s) filho(s), ou seja, uma maior saturação e distanciamento emocional encontram-se associada a uma menor média de horas passada com os filhos menor (Tabela 10).

Com o intuito de verificar se existiam diferenças no grau de parentesco relativamente ao *burnout* parental, procedeu-se a um teste *T* de amostras independentes, e apurou-se que

não existem diferenças significativas entre pais ( $M = 22,32$ ,  $EP = 6,055$ ) e mães ( $M = 35,96$ ,  $EP = 3,754$ ) no *burnout* parental ( $t(93) = 1,684$ ,  $r = .114$ ).

**Tabela 10***Correlações das variáveis sociodemográficas*

	PBA Total	Exaustão	Contraste	Saturação	Distanciamento Emocional	Score_15 Total	Recursos Familiars	Comunicação Familiar	Dificuldades Familiars	Coparentalidade Cooperante e Positiva	Coparentalidade Positiva	Coparentalidade Negativa
Parentesco	.172	-.134	-.202*	-.149	-.138	-.069	-.059	.007	-.121	.182	.182	-.09
Idade	.153	-.167	-.202*	-.040	-.131	-.037	-.068	.022	-.052	-.104	-.095	.146
Nacionalidade	.675	.577	.576	.317	.382	.611	.346	.573	.435	.803	.674	.171
País de residência	.896*	.797*	.676*	.686***	.599**	.663*	.514*	.564*	.588**	.763	.712	.207
Nasceu no país de residência	.181	-.217*	-.102	-.200	-.087	-.031	-.009	-.019	-.026	-.005	-.018	-.128
Ano	.091	.109	.028	.121	.054	.168	.117	.176	.129	-.022	-.022	-.160
Matrículas	.083	.457	.553	.030	-.016	.899	.333	.798	.969	.038	.035	-.014
Regime	.261*	-.294**	-.143	-.325***	-.148	-.253*	-.279**	-.160	.160	.108	.128	.136
Tipo de curso	.856*	.742*	.655**	.611***	.582***	.080	.137	.081	-.001	.739	.752	.178
Tipo de família	.799	.667	.77	.555	.521	.578	.416	.496	.366	.583	.819*	.268
Filho único	-.028	-.038	-.025	-.047	.078	-.123	.050	-.094	-.156	-.154	-.144	.181

**Tabela 10 (continuação)***Correlações das variáveis sociodemográficas*

	PBA Total	Exaustão	Contraste	Saturação	Distanciamento Emocional	Score_15 Total	Recursos Familiars	Comunicação Familiar	Dificuldades Familiars	Coparentalidade Cooperante e Positiva	Coparentalidad e Positiva	Coparentalida de Negativa
Filhos a residir	.056	.048	.074	.066	-.017	-.044	-.093	-.03	.005	.055	.038	-.189
Nº de filhas	-.008	-.005	.006	.022	-.095	-.068	-.114	-.072	.002	.099	.085	-.198
Idade filho mais velho	.012	-.034	.001	.107	.027	-.028	-.030	.054	.038	-.146	-.157	-.031
Idade filho mais novo	-.068	-.106	-.075	-.003	.008	.113	-.053	.101	.057	-.121	-.124	.034
Idade filho único	-.092	-.187	-.086	.023	.027	.121	.050	.156	.094	-.089	-.089	.036
Média horas Atividade remunerada	-.189	-.148	-.161	-.209*	-.255*	-.114	-.059	-.092	-.130	.110	.120	.045
Filho está quando exerce	.138	.113	.105	.095	.155	-.151	.073	-.097	-.159	-.056	-.043	.118
Bairro	.822	.692	.578	.576**	.448	-.339***	-.334***	-.181	-.348***	.722	.757	.332*
Pais nasceram no país de residência	-.051	.000	-.081	-.114	-.075	.080	-.014	.070	.075	.018	.010	-.083

Nota. Correlações Ró de Pearson: Idade, número de filhas, número de filhas a residir, idade filho mais novo, idade filho mais velho, idade filho único, média de horas; Correlações Ponto-Biserial: parentesco, filho único, regime do curso, atividade remunerada, nasceu no país de residência; Correlações Spearman: Ano do curso, número de matrículas, filho está consigo quando exerce a atividade remunerada; Teste do Qui-Quadrado: Nacionalidade, País de residência, Pais nasceram no país de residência; \*\*\*  $p < .001$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$

### **Relação entre a coparentalidade e o *burnout* parental**

No que concerne à coparentalidade, é possível verificar uma correlação moderada negativa entre o *burnout* parental e a coparentalidade cooperante e positiva ( $r = -.377, p < .001$ ), o que indica que sujeitos com níveis mais baixos de *burnout* parental apresentam níveis mais altos de coparentalidade cooperante e positiva. Apurou-se ainda, uma associação negativa moderada entre o *burnout* parental e a coparentalidade positiva ( $r = -.381, p < .001$ ), sugerindo que níveis mais baixos de BP estão associados a níveis mais altos de coparentalidade positiva (Tabela 11).

Adicionalmente, a exaustão ( $r = -.325, p < .01$ ), o contraste ( $r = -.373, p < .001$ ), a saturação ( $r = -.397, p < .001$ ) e o distanciamento emocional ( $r = -.280, p < .05$ ), apresentam uma associação moderada negativa com a coparentalidade cooperante e positiva, indicando que níveis mais baixos de exaustão, contraste, saturação e distanciamento social estão associados a níveis mais altos de coparentalidade cooperante e positiva (Tabela 11).

Relativamente à coparentalidade positiva, apuraram-se correlações moderadas negativas entre esta dimensão e o contraste ( $r = -.375, p < .001$ ), a saturação ( $r = -.400, p < .001$ ), a exaustão ( $r = -.329, p < .01$ ) e o distanciamento emocional ( $r = -.287, p < .05$ ). Estes resultados sugerem que indivíduos com níveis mais baixos de *burnout* parental apresentam níveis mais altos de coparentalidade positiva (Tabela 11).

### **Relação entre o funcionamento familiar e o *burnout* parental**

Posteriormente, seguiu-se a análise da associação entre o *burnout* parental e o funcionamento familiar. Verificou-se uma associação positiva moderada entre o *burnout* parental e o funcionamento familiar ( $r = .424, p < .001$ ), indicando que níveis mais elevados de *burnout* parental estão associados a níveis mais baixos de funcionamento familiar. Adicionalmente, apurou-se uma correlação positiva moderada entre o *burnout* parental e os recursos familiares ( $r = .416, p < .001$ ), o que indica que níveis mais altos de BP estão associados a níveis mais baixos de recursos familiares ( $r = .478, p < .001$ ). Ainda, foi possível verificar uma associação positiva moderada entre o *burnout* parental e as dificuldades familiares, sugerindo que níveis mais altos de *burnout* parental estão associados a menores dificuldades familiares (Tabela 11).

Relativamente às subescalas do PBA, verificaram-se correlações positivas moderadas entre a exaustão ( $r = .369, p < .001$ ), o contraste ( $r = .382, p < .001$ ), a saturação ( $r = .419, p < .001$ ) e o distanciamento ( $r = .451, p < .001$ ), e o funcionamento

familiar. Os resultados sugerem um funcionamento familiar disfuncional estão associados a níveis mais altos de exaustão, contraste, saturação e distanciamento emocional (Tabela 11).

No que diz respeito aos recursos familiares, esta subescala encontra-se positivamente associada de forma moderada à exaustão ( $r = .369, p < .001$ ), ao contraste ( $r = 4.23, p < .001$ ) e ao distanciamento emocional ( $r = .388, p < .001$ ), sugerindo que mais recursos familiares estão associados a níveis mais baixos de exaustão, contraste e distanciamento emocional. Adicionalmente, verificou-se uma correlação negativa moderada entre os recursos familiares e a saturação ( $r = -.400, p < .001$ ), o que indica que níveis mais baixos de recursos familiares estão associados a níveis mais baixos de saturação (Tabela 11).

No que diz respeito à comunicação na família, está presente uma associação negativa fraca entre esta subescala e a saturação ( $r = .205, p < .05$ ), sugerindo que níveis mais baixos de comunicação na família estão associados a níveis mais altos de saturação. Ainda, verificou-se uma associação positiva moderada entre a comunicação na família e o distanciamento emocional ( $r = .278, p < .01$ ), o que indica que níveis mais baixos de comunicação na família se associam a níveis mais altos de distanciamento emocional (Tabela 11).

Por fim, quanto às dificuldades familiares, encontraram-se associações positivas moderadas entre esta subescala e a exaustão ( $r = .438, p < .001$ ), o contraste ( $r = .422, p < .10$ ), a saturação ( $r = .460, p < .001$ ) e o distanciamento ( $r = .475, p < .001$ ). Estes resultados indicam que níveis mais altos de dificuldades familiares se associam a níveis mais altos de exaustão, contraste, saturação e distanciamento emocional (Tabela 11).

**Tabela 11***Associações entre as variáveis de estudo*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(1) PBA Total	1	.	.	.	.	.4 24***	.416 ***	.183	.4 78***	- .377***	- .381***	.1 61
(2) Exaustão		1	.	.	.	.3 69***	.359 ***	.141	.4 38***	- .325**	- .329**	.1 29
(3) Contraste			1	.	.	.3 82***	.423 ***	.136	.4 22***	- .373***	- .376***	.1 64
(4) Saturação				1	.	.4 19***	- .400***	.205 *	.4 60***	- .397***	- .400***	.1 80
(5) Distanciamento					1	.4 51***	.388 ***	.278**	.4 75***	- .280*	- .287*	.0 78
(6) SCORE Total						1	.	.	.	- .677***	- .684***	.2 90**
(7) Recursos Familiares							1	.	.	- 723***	- .728***	.3 35**
(8) Comunicação na Família								1	.	- .453***	- .460***	- .179
(9) Dificuldades Familiares									1	- .530***	- .536***	.2 21
(10) Coparentalidade Cooperante e Positiva										1	.	.
(11) Coparentalidade Positiva											1	.
(12) Coparentalidade Negativa												1

Nota. Correlações Ró de Pearson; \*\*\*  $p < .001$ ; \*\*  $p < .0100$ ; \*  $p < .05$

## Discussão dos resultados

A presente investigação teve como foco analisar se existe alguma associação/relacionamento entre o *burnout* parental e pais/mães que estejam a frequentar o ensino superior e quais as variáveis sociodemográficas que estão associadas e verificar se existem relações significativas entre *burnout* parental, coparentalidade e o funcionamento familiar.

As pessoas de forma geral esperam e idealizam a paternidade/maternidade como sendo uma experiência maravilhosa, de facto as recompensas são muitas, incluindo sobretudo um maior significado de vida, emoções positivas e integração social (Hansen, 2012). No entanto, em muitos casos, a paternidade/maternidade não se representa por ser uma caminhada fácil, na verdade consiste numa das jornadas mais desafiantes e exigentes (Hansen, 2012). O *burnout* parental não é o *stress* comum que normalmente os pais experienciam (Lebert-Charron et al., 2018; Kawamoto et al., 2018; Roskam et al., 2017; Van Bakkel et al., 2018). Este é uma resposta prolongada ao *stress* parental crónico e avassalador (Mikolajczak & Roskam, 2018)

Como tal, é importante pesquisar e analisar no sentido de descobrir diferentes aspetos e impactos do *burnout* parental. É deveras importante salientar que a recolha dos dados deste estudo decorreu durante o confinamento devido a pandemia COVID-19. Devido a este vírus, a vida quotidiana da maioria das pessoas teve mudanças muito significativas, colocando os pais em maior risco de *burnout* parental (Griffith, 2020).

À semelhança do que foi exposto em cima, far-se-á uma análise e discussão fundamentada dos resultados obtidos, de encontro com os objetivos definidos.

Inicialmente realizou-se a análise com a amostra completa, e constatou-se que alguns sujeitos apresentavam valores significativos de *burnout* parental, a posteriori fez-se uma análise referente aos pais/mães que obtiveram níveis significativos de *burnout* parental. Estes caracterizam-se por ser maioritariamente mães 87.5%, com uma média de idade 37.50% ( $MD = 4.97$ ), a maioria 75% exerce uma atividade renumerada.

Referente ao ensino superior, 75% frequentam a licenciatura, 37, 5% têm duas e três matrículas cada, e a mesma percentagem também frequenta o 4º ano do curso. No que diz respeito ao tipo de família predominante é o biparental com 62,5%, o número médio de filhos, assim como, o número médio de filhos a residirem em casa é aproximadamente de dois filhos, a idade do filho mais velho é de aproximadamente 11 anos de idade e do mais novo é de sete anos. O tipo de bairro com uma percentagem maior de 50% é o bairro médio.

As subescalas do PBA com mais pontuação foram a exaustão e o contraste, coincidindo assim com a literatura (Roskam & Mikolajczak, 2020).

Posto estas evidencias, estudos recentes constataram que as mães apresentam níveis significativas de *burnout* parental (Roskam & Mikolajczak, 2020). As mães por norma realizam a maioria das tarefas de puericultura, o que inevitavelmente gera um maior desgaste parental. As mães apresentassem níveis médios maiores de *burnout* parental global, exaustão e distanciamento emocional do que os pais (Roskam & Mikolajczak, 2020).

A literatura defende que o nível de escolaridade consiste num fator protetor face ao *burnout* parental, o esperado era que nenhum destes sujeitos apresentasse valores significativos de *burnout* parental. Este resultado pode dever-se ao facto de os pai/mães estarem em confinamento, podendo assim, justificar este resultado.

Relativamente a análise correspondente aos fatores sociodemográficos da amostra completa, nesta investigação verificou-se quanto maior a idade do progenitor menor são os níveis de contraste. Alguns estudos defendem que a idade dos pais parece estar correlacionada com os níveis de *burnout* parental, pais mais velhos apresentam menos risco de desenvolver *burnout* parental, exaustão emocional e contraste (Mikolajczak et al., 2018b; Gérain & Zech, 2018; Le Vigouroux e Scola, 2018, Pérez & Santelices, 2016).

Apurou-se, ainda que ser mãe está associado a maiores níveis de contraste. Uma investigação realizada no Chile, demonstraram que as mães apresentam níveis mais elevados de exaustão, sentem-se mais distantes de seu ideal de mãe (contraste) e estão mais insatisfeitas com seu papel de mãe (Pérez & Cádiz, 2020). Um outro estudo realizado na Bélgica constatou que mães com *burnout* parental, relataram uma imagem inatingível do seu ideal enquanto mãe, que as levou a sentirem-se constantemente insatisfeitas, os resultados mostraram altos níveis de contraste e saturação (Hubert & Aujoulat, 2018).

Relativamente ao tipo de família, famílias biparentais apresentam níveis mais altos de coparentalidade positiva, posto isto, Durtschi et al. (2016) demonstram justamente que um relacionamento de coparentalidade regido pela coesão e suporte na partilha de tarefas parentais influencia significativamente na atenuação do *stress* parental, consistindo assim numa parentalidade positiva.

Quanto ao regime do curso, frequentar um curso a regime integral associa-se a níveis mais altos de *burnout* parental, exaustão, saturação, e menos funcionamento familiar e menos recursos familiares. E que o tipo de curso se associa positivamente ao *burnout* parental, à exaustão, ao contraste, à saturação e ao distanciamento emocional, sugerindo que quando mais alto o curso, os níveis de *burnout* parental são mais elevados. A literatura defende que algumas situações indutoras de *stress*, nos estudantes, representam-se por académicas, financeiras, relacionadas com a gestão do tempo, saúde, privação de sono, atividades sociais e, para alguns estudantes ter filhos (Amaral & Silva, 2008; Misra & McKean, 2000; Womble,

2002). Quanto mais tempo o estudante passa a trabalhar, menos tempo dispõe para gerir as suas outras esferas de vida, neste sentido, trabalhar e ser estudante poderá ser uma fonte constante de stress (Amaral & Silva, 2008; Calderon et al., 2001). Mesmo psiquicamente, gerir os papéis profissionais, estudante e ainda ser pai/mãe poderá constituir num indutor de stress (Amaral & Silva, 2008; Womble, 2002).

Quanto ao tipo de bairro, verificaram-se que bairros mais favorecidos se associam a níveis mais altos de saturação, menos coparentalidade negativa, melhor funcionamento familiar, mais recursos familiares e menores dificuldades familiares. A literatura confirma os resultados obtidos, ou seja, pais que vivem em bairros mais desfavorecidos apresentam rendimentos mais baixos e estilos parentais menos positivos (Chung & Steinberg, 2006), enquanto que pais que vivem em bairros mais favorecidos e com rendimentos médios conseguem manter estilos parentais mais positivos e adequados (Vieno et al., 2010). Por exemplo, Conger et al., (2002) relataram que, em famílias de bairro social, detêm uma relação coparental negativa baseada no conflito, níveis baixos de carinho e envolvimento dos pais.

Adicionalmente, apurou-se uma maior saturação e distanciamento emocional associado a um menor número de média de horas passada com os filhos menor. Alguns estudos relatam que as mães tendem a ter maiores níveis de saturação, porque passam mais horas em casa nas tarefas domésticas e a cuidados dos filhos, e também trabalham fora, o que proporciona maior cansaço e exaustão (Hubert & Aujoulat, 2018; Puranova & Muros, 2010; Malach-Pines & Ronen, 2016; Leineweber, et al., 2018). Quanto menos tempo disponibilizar para passar com o seu filho a brincar, por exemplo, maior será o distanciamento emocional porque terá menos disponibilidade para contruir uma relação boa e sólida com o seu filho (Ferreira, 2018). Quanto maior for o tempo dispêndio em atividades familiares, como cuidado dos filhos e das tarefas domésticas, maiores são as perceções de conflito familiar (Byron, 2005; Grywacz & Marks, 2000). Os filhos mais pequenos, são mais dependentes e requerem uma maior atenção e exigem uma maior organização por parte dos pais (Grzywacz & Marks, 2000).

Verificou-se também que não existem diferenças significativas de *burnout* parental entre pais e mães. Segundo Roskam et al. (2017) não encontraram diferenças significativas entre mulheres e homens, embora estudos mais recentes indiquem que a incidência em mulheres seria significativamente maior comparativamente aos homens (Roskam & Mikolajczak, 2020; Pérez & Cádiz, 2020). Um estudo realizado na Alemanha constatou que os pais apresentaram níveis mais elevados de *burnout* parental do que as mães (Van Bakel et al., 2018).

Relativamente à coparentalidade, é possível averiguar que menores níveis de *burnout* parental estão associados a uma melhor coparentalidade cooperante e positiva e também a

uma coparentalidade positiva. A prática de uma coparentalidade cooperante e positiva e também a coparentalidade positiva demonstraram menor índice de exaustão, contraste, saturação e o distanciamento. A coparentalidade cooperativa é definida pelas interações positivas entre os pais, pautada por uma comunicação regular sobre os filhos, caracterizadas por níveis mínimos de conflito e inexistência de estratégias de corrosão da relação que cada pai mantém individualmente com os filhos. A cooperação coparental requer unidade e simetria nos planos parentais (Stright & Neitzel, 2003), em que os pais funcionem como uma verdadeira equipa na condução da educação dos filhos, quer do ponto de vista operacional, quer de um ponto de vista emocional e valorativo. A literatura define a coparentalidade cooperativa como regulada por interações de qualidade entre os pais, regida por uma comunicação regular sobre os filhos, descrita por níveis mínimos de conflito e inexistentes estratégias de corrosão da relação de cada pai que estabelece individualmente com os filhos (Lamela et al., 2010).

Estudo demonstra que os pais que adotam uma coparentalidade positiva são aqueles que discutem, negociam e aplicam visões similares relativas à regulação comportamental e emocional da criança e estabelecem e partilham entre si as tarefas relacionadas à prestação de cuidados aos filhos. Os pais/mães que ao nível comportamental apresentam níveis elevados de coparentalidade positiva aplicam sistematicamente as mesmas normas, regras, reforços e valores na educação dos filhos, não havendo brechas nas diretrizes interparentais na relação com os filhos (Shaffer et al., 2006).

Alguns estudos indicam que a coparentalidade positiva, a presença de redes de apoio e um maior envolvimento dos pais na parentalidade reduzem o estresse parental (BronteTinkew et al., 2010; Richardson et al., 2018).

Relativamente ao *burnout* parental e ao funcionamento familiar, constatou-se que mais *burnout* parental está associado a um funcionamento familiar disfuncional, a menores dificuldades familiares e a menos recursos familiares. Os resultados sugerem também que níveis mais altos de funcionamento familiar estão associados a níveis mais baixos de exaustão, contraste, saturação e distanciamento emocional. A literatura defende que mais *burnout* parental está relacionado a um deficitário funcionamento familiar, dificuldades familiares e menos recursos familiares (Mikolajczak et al., 2018b). Os Fatores de risco que influenciam o funcionamento familiar, consistem-se na insatisfação conjugal, grau de discordância entre os pais, desorganização familiar, parecem ser fatores preditivos de maiores níveis de *burnout* parental (Mikolajczak et al., 2018b). Por outro lado, os fatores protetores de *burnout* parental mais destacados, representam-se pelo apoio familiar e social, o tempo livre e o lazer (Duygun & Sezgin, 2003; Koydemir & Tosun, 2009; Lindström et al., 2011). Um bom funcionamento

familiar rege-se por uma comunicação flexível e positiva, uma boa coesão familiar o que conduzirá a uma melhor satisfação e entendimento entre os membros pertencentes à família (Felgosa, 2013; Francisco et al., 2006).

No que diz respeito aos recursos familiares, estes estão associados a níveis mais baixos de exaustão, contraste, distanciamento emocional e saturação. Diversos estudos afirmam que quantos mais recursos familiares os pais detiverem, tais como, empatia, altos níveis de inteligência emocional, práticas educativas positivas, tempo para lazer, suporte coparental, baixos níveis de conflito, alta satisfação familiar, concordância na parentalidade e baixa desorganização familiar, os fatores mencionados atuam como protetores de *burnout* parental (Le Vigouroux et al., 2017; Mikolajczak et al., 2018b; Mikolajczak et al., 2018c).

No que diz respeito à comunicação na família, níveis mais altos de comunicação na família estão associados a níveis mais baixos de saturação e distanciamento emocional. Weber et al. (2008) defende que a comunicação entre pais e filhos indicará como é estabelecido o diálogo na interação com os outros, por um lado, a comunicação positiva que inclui expressão de opiniões, consideração pelas preferências dos filhos, incentiva o diálogo sobre problemas, disponibilidade para escutar os filhos com atenção e empatia. Posto isto, Portugal & Alberto (2013), indicam que as mães geralmente comunicam mais com os filhos e de forma mais positiva, comparativamente aos pais. Por outro lado, existe também uma comunicação negativa que inclui uma comunicação aversiva, como humilhações, ameaças, ofensas, e ausência de diálogo. As diferentes formas de comunicação, os vínculos afetivos são transmitidos pelos pais aos filhos, tal como, a segurança, a confiança nas relações afetivas, familiares e sociais (Weber et al., 2008). Takahara et al. (2017), defende que a falta de comunicação familiar representa-se num fator de risco, a comunicação é fundamental, uma vez que opera como canal para que o método relacional entre pais e filhos seja satisfatório. A falta de diálogo pode originar conflitos de comunicação, relacionamento, e falta de comunicação ineficiente entre pais e filhos(as), podendo afetar o bem-estar familiar.

Por fim, quanto às dificuldades familiares, os resultados indicam que níveis mais altos de dificuldades familiares se associam a níveis mais altos de exaustão, contraste, saturação e distanciamento emocional, estes resultados são congruentes com a literatura. As dificuldades familiares referem-se à sobrecarga das dificuldades no sistema familiar, tais como, ter filhos pequenos (as crianças mais pequenas precisam de mais cuidados quando comparadas com as mais velhas), ter filhos com uma pequena diferença de idade (Lindhal-Noberg, 2007), não gerir o *stress* e têm baixas competências emocionais, e/ou ser neurótico (LebertCharron et al., 2018; Le Vigouroux-Nicolas et al., 2017; Mikolajczak et al., 2018b), ter falta de apoio emocional, ou incompatibilidade entre o casal acerca das práticas parentais (Lindström et al., 2010;

Mikolajczak et al., 2018b), ter práticas parentais e educativas pobres (Mikolajczak et al., 2018b), proporcionam uma maior exaustão, distanciamento emocional, saturação e contraste, porque acrescentar mais dificuldades familiares (Le Vigouroux & Scola, 2018).

### Conclusões

O *burnout* parental traduz-se numa síndrome tridimensional que integra a exaustão, o distanciamento emocional dos filhos, e a sensação de ineficiência no papel de pais (Mikolajczak et al., 2018a; Roskam et al., 2018). Os pais necessitam perceber que a exaustão consiste num sentimento normal e que isso não significa que por estar exausto é mau pai ou má mãe. É igualmente importante partilhar sentimentos com familiares, amigos, ou profissionais se necessário (Roskam et al., 2018).

Tendo em conta que os indivíduos que conjugam a parentalidade com a formação académica a nível do ensino superior e apresentam a partida uma sobre carga de papéis e funções, o presente estudo teve como objetivo analisar se os estudantes do ensino superior com filhos, se têm níveis significativos de *burnout* parental.

Previamente formularam-se as seguintes hipóteses, H<sub>1</sub>: espera-se que o *burnout* parental, em alunos do ensino superior, se encontre negativamente associado à idade, esta associação confirma-se, na medida que pais e mães mais velhos apresentam níveis mais baixos de *burnout* parental. Relativamente a H<sub>2</sub>: prevê-se que as mulheres apresentem maiores níveis de *burnout* parental quando comparadas com os homens, está hipótese não se confirma, posto que, os resultados desta investigação não revelam diferenças significativas entre pais e mães. Referente à H<sub>3</sub>: é esperado que o *burnout* parental em alunos do ensino superior se encontre negativamente associado à coparentalidade positiva, esta hipótese verifica-se neste estudo, visto que, os resultados constam que níveis mais elevados de coparentalidade cooperante e positiva possuem níveis menores de *burnout* parental. No que concerne a H<sub>4</sub>: espera-se que o *burnout* parental em alunos do ensino superior se encontre negativamente associado ao funcionamento familiar, esta hipótese confirma-se, dado que, os resultados deste estudo apontam que níveis elevados de *burnout* parental associam-se a um funcionamento familiar disfuncional.

Os resultados desta análise demonstraram que dos 95 participantes, 8 (8,42%) sujeitos apresentaram níveis significativos de *burnout* parental, segundo uma investigação, a incidência do *burnout* parental nos países ocidentais é cerca de 5-6% (Brianda et al., 2020).

As conclusões principais desta investigação constam que os pais e mães que frequentam o ensino superior a tempo integral e a frequentar um nível (ano) mais elevado do curso, apresentaram níveis mais altos de *burnout* parental. Em contrapartida, a idade do

progenitor configura num fator protetor, visto que, mães/pais mais velhos relevam níveis mais baixos de contraste. Pérez e Santelices (2016) apontam que possuir um nível educacional mais alto e ter mais idade consiste num fator protetor dos pais face ao *burnout* parental.

Posto estas evidências, é necessário frisar que, a recolha dos dados para este estudo decorreu durante a fase de confinamento devido a pandemia COVID-19. Uma fase marcada por stress extremo, principiado pelo medo de contrair o vírus, a perda de emprego, ou redução de salários, o teletrabalho, o encerramento das creches e das escolas, tudo isto implica uma reorganização do funcionamento familiar. Pais obrigados a ficar em casa a trabalhar e a cuidar dos filhos, necessitaram encontrar um equilíbrio entre a paternidade em tempo integral e o ensino em casa e ao mesmo tempo trabalhar em casa. Não descurando que os pais que continuaram a trabalhar fora de casa, provavelmente terão trabalhos que os colocam em altos níveis de risco pessoal, como supermercados, hospitais e farmácias (Griffith, 2020). A prática de uma coparentalidade cooperante e positiva representou-se num fator protetor do *burnout* parental, como demostram os resultados deste estudo. Por conseguinte, constatou-se que viver num bairro mais favorecido consiste num fator protetor, evidenciou-se que detêm um melhor funcionamento familiar, mais recursos familiares e menos dificuldades familiares. Uma deficitária e ou inexistente comunicação familiar, gera mais saturação e inevitavelmente um distanciamento emocional entre os membros pertencentes da família. Conclui-se que, uma boa organização familiar e prática de coparentalidade positiva consiste num fator importante, visto que, baixos níveis de conflito, alta satisfação familiar, acordos na parentalidade, baixa desorganização familiar, e boa comunicação familiar atuam como fatores de proteção (Mikolajczak et al., 2018b).

Esta população regida por um nível educacional mais elevado, deparou-se com uma situação completamente atípica, num contexto normal, já desempenham uma multiplicidade de funções, e com a chegada desta pandemia, por muitos recursos familiares e coparentalidade positiva que detenham e apliquem, gerir a família e reorganizar todo o funcionamento familiar adaptando-se a condições possíveis, dado que a casa, o nosso lar, acaba por se constituir no nosso local de trabalho, escola e lazer, gera muita angustia e stress. Os pais acabam por ter que desempenhar o papel de professores, para além, das imensas funções que já desempenham. Evidentemente que todo o funcionamento familiar “normal” acaba por ficar mais comprometido.

Finalizado o estudo, importa salientar algumas limitações. A primeira limitação diz respeito à utilização de uma medida de autorrelato, que pode enviesar os resultados devido à desajustabilidade social por vezes sentida pelos participantes. Importante mencionar que se pretendia inicialmente possuir uma amostra mais representativa, mas possivelmente deve-se

pelo facto da nossa amostra ser um pouco restrita, e da recolha dos dados ter coincidido com o confinamento devido a fase pandémica COVID-19, crê-se que influenciou um pouco a adesão. Seria pertinente controlar as variáveis relativas a esta temática, uma vez que o COVID-19 resultou em mudanças significativas em aspetos do quotidiano, que colocaram os pais em risco aumentando o *burnout* parental (Griffith, 2020). Neste sentido, estudos futuros deverão possuir uma amostra de maior dimensão. Outra limitação encontrada foi o facto de se desconhecer se os filhos possuíam alguma deficiência ou perturbação, seria interessante, completar a amostra com esta variável.

Outro dado que deveria ter sido incluído no estudo, para uma melhor avaliação dos participantes, seria a aplicação do teste “Balance between Risks and Resources (BR<sup>2</sup>)” que avalia e analisa os riscos e os recursos que cada sujeito possui (Mikolajczak & Roskam, 2018c), que nos iria fornecer informações mais detalhas e específicas de cada elemento.

Posto isto, seria interessante realizar um estudo semelhante que atendesse à retificação dos aspetos mencionados, de modo a obtermos informações complementares e representativas desta população.

De forma geral, os resultados do presente estudo contribuem para ampliar o conhecimento da temática *burnout* parental, mais especificamente sobre os estudantes do ensino superior com filhos. Adicionalmente, o vigente estudo tem implicações importantes e complementares para este conceito que é relativamente recente, foi inicialmente investigado por um grupo de investigadoras na Bélgica (ver Mikolajczak & Roskam, 2018c; Roskam et al., 2018; Roskam et al., 2017), propuseram e elaboraram uma definição de *burnout* parental.

### Referências

- Åkerstedt, T. (2006). Psychosocial stress and impaired sleep. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 493-501. <http://www.jstor.org/stable/40967601>
- Aina, C. (2013). Parental background and university dropout in Italy. *Higher Education*, 65(4), 437-456. <https://doi.org/10.1007/s10734-012-9554-z>
- Alarcão, M., & Gaspar, M. F. (2007). Imprevisibilidade familiar e suas implicações no desenvolvimento individual e familiar. *Paidéia*, 17 (36), pp.89-102.
- Allenou, S. (2011). *Mère épuisée: témoignage*. Marabout.
- Almeida, A., Quintas, H., & Gonçalves, T. (2016). Estudantes não-tradicionais no ensino superior: Barreiras à aprendizagem e na inserção profissional. *Laplage em Revista*, 2(1), 97-111. <http://dx.doi.org/10.24115/S2446-6220201621122p.97-111>
- Almeida, L. S. (2007). Transição, adaptação académica e êxito escolar no Ensino Superior. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*, 14(2), 203-215. <http://hdl.handle.net/2183/7078>
- Amaral, A. P., & Silva, C. F. (2008). Estado de saúde, stress e desempenho académico numa amostra de estudantes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 111-133. [https://doi.org/10.14195/1647-8614\\_42-1\\_6](https://doi.org/10.14195/1647-8614_42-1_6)
- Andrade, C., van Rhijn, T., & Coimbra, S. (2017). Gender differences in school-family conflict and school-family enrichment in nontraditional Portuguese students. *The Journal of Continuing Higher Education*, 65(1), 13-24. <https://doi.org/10.1080/07377363.2017.1272439>
- Araújo, A. M. (2017). Sucesso no Ensino Superior: Uma revisão e conceptualização. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 4(2), 132-141. <http://hdl.handle.net/11328/2554>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Oxford: Prentice-Hall.
- Baptista, A., Bessa, J., & Tavares, J. (2009). Motivação para o ingresso e aprendizagem no ensino superior: O caso dos estudantes maiores de 23 da Universidade de Aveiro. In *Proceedings of the 10th Luso-Afro-Brazilian Conference of Social Sciences*. [http://www.academia.edu/4897137/Motiva%C3%A7%C3%A3o\\_para\\_o\\_ingresso\\_e\\_aprendizagem\\_no\\_Ensino\\_Superior\\_O\\_caso\\_dos\\_estudantes\\_Maiores\\_de\\_23\\_da\\_Universidade\\_de\\_Aveiro](http://www.academia.edu/4897137/Motiva%C3%A7%C3%A3o_para_o_ingresso_e_aprendizagem_no_Ensino_Superior_O_caso_dos_estudantes_Maiores_de_23_da_Universidade_de_Aveiro)
- Barros, R., Monteiro, A., & Sousa, C. (2019). Autoeficácia formativa e envolvimento nos processos de aprendizagem de estudantes portugueses maiores de 23 anos. *Revista Portuguesa de*

- Educação*, 32(1), 140-154. [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0871-91872019000100010&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0871-91872019000100010&lng=pt&tlng=pt)
- Belloc, F., Maruotti, A., & Petrella, L. (2011). How individual characteristics affect university students drop-out: A semiparametric mixed-effects model for an Italian case study. *Journal of Applied Statistics*, 38(10), 2225-2239. <https://doi.org/10.1080/02664763.2010.545373>
- 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>
- Brás, J. V., Jezine, E., Fonseca, S., & Gonçalves, M. N. (2012). A universidade portuguesa: O abrir do fecho de acesso – O caso dos maiores de 23 anos. *Revista Lusófona de Educação*, 21, 163-178. [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1645-72502012000200009&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-72502012000200009&lng=pt&tlng=pt)
- 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*, 89,330-332. <https://doi.org/10.1159/000506354>
- Byron, K. (2005). A meta-analytic review of work-family conflict and its antecedents. *Journal of Vocational Behavior*, 67, 169-198. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2004.08.009>
- Calderon, K. S., Hey, W. & Seabert, D. (2002). Perceived stress and locus of control differences between employed and non-employed college students: Implications for increasing internal locus of control. *Student Affairs Journal Online*.
- Casanova, J. R. (2019). Abandono no ensino superior: Modelos teóricos, evidências empíricas e medidas de intervenção. *Educação: Teoria e Prática*, 28(57), 05-22. <http://dx.doi.org/10.18675/1981-8106>
- César, F., Aguiar, J., Matias, M., Gaspar, M., & Fontaine, A-M. (2018). Questionário de avaliação da exaustão parental – QAEP: Versão portuguesa (documento não publicado).
- Champagne, C., Pailhé, A., & Solaz, A. (2015). Le temps domestique et parental des hommes et des femmes: Quels facteurs d'évolutions en 25 ans? *Économie et Statistique*, 478(1), 209-242. <https://doi.org/10.3406/estat.2015.10563>
- Chung, H., & Steinberg, J. (2006). Relations between neighborhood factors, parenting behaviors, peer deviance, and delinquency among serious juvenile offenders. *Developmental Psychology*, 42, 319–331. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.319>

- Crouch, J. L., & Behl, L. E. (2001). Relationships among parental beliefs in corporal punishment, reported stress, and physical child abuse potential. *Child Abuse & Neglect*, 25(3), 413-419. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(00\)00256-8](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(00)00256-8)
- Conger, R. D., Wallace, L. E., Sun, Y., Simons, R. L., McLoyd, V. C., & Brody, G. H. (2002). Economic pressure in african american families: A replication and extension of the family stress model. *Developmental Psychology*, 38, 179–193. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.2.179>
- Deleuze, J., Rochat, L., Romo, L., Van der Linden, M., Achab, S., Thorens, G., ... & Billieux, J. (2015). Prevalence and characteristics of addictive behaviors in a community sample: A latent class analysis. *Addictive Behaviors Reports*, 1, 49-56. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.04.001>
- Delvecchio, E., Sciandra, A., Finos, L., Mazzeschi, C., & Riso, D. (2015). The role of coparenting alliance as a mediator between trait anxiety, family system maladjustment, and parenting stress in a sample of non-clinical Italian parents. *Frontiers in Psychology*, 6 (1177), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01177>
- Derogatis, L. R. (1982). *BSI: Brief Symptom Inventory* (3<sup>a</sup> ed). National Computers Systems.
- Dinis, A. (2013). Adaptação académica, apoio social e bem-estar subjetivo dos estudantes do ensino superior: Um estudo nas residências universitárias. <http://hdl.handle.net/10316/25321>
- Direção-Geral do Ensino Superior. (2018). Estudos e estatísticas. <https://www.dges.gov.pt/pt/pagina/estudos-e-estatisticas>
- Durtschi, J., Soloski, K., & Kimmes, J. (2016). 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>
- Eagly, A. H., Wood, W., & Diekman, A. B. (2000). Social role theory of sex differences and similarities: A current appraisal. *The developmental social psychology of gender*, 12, 174.
- Ekstedt, M., Söderström, M., & Åkerstedt, T. (2009). Sleep physiology in recovery from burnout. *Biological Psychology*, 82, 267–273.
- Feinberg, M. (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](https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0302_01)

- Felgosa, M. R. D. L. (2013). *Coesão e adaptabilidade familiares: Estudo preliminar das características psicométricas da FACES III numa amostra de mães portuguesas* (tese doutoramento não publicada). <http://hdl.handle.net/10400.1/5992>
- Fernandes, A. P. O., Pontes, F. A. R., Silva, A. S. C., Lima, M. B. S., & Santos, C. O. (2014). Envolvimento parental na tarefa escolar. *Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 18 (3), pp. 529-536.
- Ferreira, A. D. V., Montanher, A. R. P., Mariano, F. N., Duarte, G. L., & Felipe, S. S. R. (2018). Tempo de convivência entre pais e filhos: Reflexões sobre a parentalidade residencial compartilhada. *Pensando Famílias*, 22(2), 88-104. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-494X2018000200007&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2018000200007&lng=pt&tlng=pt)
- Figueiredo, B., & Lamela, D. (2014). Parentalidade e coparentalidade: Conceitos básicos e programas de intervenção. In V. Lima (Ed.), *Contributos para a intervenção em Psicologia* (151-172). Universidade Católica Portuguesa.
- Francisco R., Loios, S., & Pedro, M. (2016). Family functioning and adolescent psychological maladjustment: The mediating role of coping strategies. *Child Psychiatry & Human Development*, 47, 759-770. <https://doi.org/10.1007/s10578-015-0609-0>
- Gaspar, M., & Fontaine, A-M. (2018). Escala de Relação Coparental: Adaptação portuguesa (documento não publicado).
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00884>
- 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>
- Griffith, A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Grzywacz, J., & Marks, N. (2000). Reconceptualizing the work-family interface: An ecological perspective on the correlates of positive and negative *spillover* between work and family. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5 (1), 111-126. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.111>
- Hansen, T. (2012). Parenthood and happiness: A review of folk theories versus empirical evidence. *Social Indicators Research*, 108, 29-64. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9865-y>

- Hobfoll, S. E., & Spielberger, C. D. (1992). Family stress: Integrating theory and measurement. *Journal of family psychology, 6*(2), 99.
- Holden, E. W., & Banez, G. A. (1996). Child abuse potential and parenting stress within maltreating families. *Journal of Family Violence, 11*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1007/BF02333337>
- 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>
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970>
- Konold, T.R., & Abidin, R.A. (2001). Parenting alliance: A multifactor perspective. *Assessment, 8*, 47-65. <https://doi.org/10.1177/107319110100800105>
- Kuittinen, M. & Meriläinen, M. (2011). The effect of study-related burnout on student perceptions. *Journal of International Education in Business, 4*(1), 42-62. <https://doi.org/10.1108/18363261111170586>
- Lamela, D., Castro, M., Gonçalves, T., & Figueiredo, B. (2009). “PApi-Pais por Inteiro”: Programa de intervenção em grupo para o ajustamento pessoal e a promoção da coparentalidade positiva em pais divorciados. *Análise Psicológica, 27*(4), 493-507. [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-82312009000400005&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312009000400005&lng=pt&tlng=pt)
- 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>
- Lamela, D., Nunes-Costa, R., & Figueiredo, B. (2010). Modelos teóricos das relações coparentais: Revisão crítica. *Psicologia em Estudo, 15*(1), 205-216. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722010000100022>
- 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>
- Leineweber, C., Falkenberg, H., & Albrecht, S. C. (2018). Parent's relative perceived work flexibility compared to their partner is associated with emotional exhaustion. *Frontiers in Psychology, 9*, 640. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00640>

- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023>
- Le Vigouroux, S., & 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>
- 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. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/ewjyn>
- Lindhal-Norberg, A. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 14*, 130–137. <https://doi.org/10.1007/s10880-007-9063-x>
- Lindström, C., Åman, J., & Lindahl Norberg, A. (2010). Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Acta Paediatrica, 99*, 427-432. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2009.01586.x>
- Malach-Pines, A., & Ronen, S. (2016). Gender differences in burnout: A literature review. *New Directions in Organizational Psychology and Behavioral Medicine, 107*, 125-140.
- 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.
- Mascarenhas, S., Gutierrez, D., Lozano, A., Barca, A. (2012). Efeitos das relações família escola sobre o rendimento acadêmico de estudantes universitários brasileiros. *Revista Amazônica*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4046926>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2010). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Mind Garden.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397-422.
- McCubbin, M. A., & McCubbin, H. I. (1989). Theoretical orientations to family stress and coping. *Treating stress in families*, 3-43.
- Mehauden, F. & Piraux, V. (2018). Un trouble qui touche tous les profils sociodémographiques. In I. Roskam & M. Mikolajczak, *Le Burnout Parental: Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge* (pp 141-158). De Boeck Supérieur.

- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018a). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, *80*, 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., 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. (2018c). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR<sup>2</sup>). *Frontiers in Psychology*, *9*, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Minuchin, S. (1982). *Famílias: funcionamento & tratamento*. Artes médicas.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, *16*(1), 41.
- Monteiro, A., Barros, R., & Moreira, J. A. (2015). Novos públicos do ensino superior: Abordagem à aprendizagem de estudantes maiores de 23 anos. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, *49*(1), 131-149.
- Oliveira, L. C. F. (2002). *Escola e família numa rede de (des)encontros: um estudo das representações de pais e professores*. São Paulo: Cabral Editora.
- Olson, D. (2011). FACES IV and circumplex model: Validation study. *Journal of Marital & Family Therapy*, *3*(1), 64-80.
- Olson, D. & Gorall, D. (2006). FACES IV & the circumplex model. *Life Innovations*. <http://www.facesiv.com/pdf/3.innovation.pdf>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2016). Código deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses. [https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/web\\_cod\\_deontologico\\_pt\\_revisao\\_2016\\_1.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/web_cod_deontologico_pt_revisao_2016_1.pdf)
- Palmer, C. A., & Alfano, C. A. (2017). Sleep and emotion regulation: An organizing, integrative review. *Sleep Medicine Reviews*, *31*, 6-16.
- Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2005). *How college affects students: A third decade of research* (vol. 2). Wiley.
- Pereira, E. A. (2009). Alunos maiores de 23 anos: Motivações para o ingresso no ensino superior na UP.

- Pérez-Díaz, P., & Oyarce Cádiz, D. (2020). Burnout parental no Chile e gênero: Um modelo para compreender el burnout em madres chilenas. *Revista de Psicología, 29*(1), 1-14. <http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2020.57987>
- Portugal, A. M., & Alberto, I. M. (2013b). Caracterização da comunicação entre progenitores e filhos em idade escolar: Estudo com uma amostra portuguesa. *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 29* (4), 381-391.
- Puranova, R. K., & Muros, J. P. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *J. Vocat. Behav., 77*, 168–185.
- Relvas, A. P. (1996). *O ciclo vital da família: Perspectiva sistémica*. Afrontamento.
- Rodriguez, C. M., & Green, A. J. (1997). Parenting stress and anger expression as predictors of child abuse potential. *Child Abuse & Neglect, 21*(4), 367-377.
- 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>
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the nature, antecedents and consequences of parental burnout. *Sex Roles, 1-14*. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01121-5>
- 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>
- Shaffer, A., & Sroufe, L. A. (2005). The developmental and adaptational implications of generational boundary dissolution: Findings from a prospective, longitudinal study. *Journal of Emotional Abuse, 5*(2-3), 67-84.
- Silva, S. (2003). *Adaptação académica, pessoal e social do jovem adulto ao ensino superior: Contributos do ambiente familiar do autoconceito* (dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.
- Silva, S., & Ferreira, J. (2009). Família e ensino superior: Que relação entre dois contextos desenvolvimento? *Exedra: Revista Científica, 1*, 101 - 126.
- Soares, D., Almeida, L., & Ferreira, J. (2010). Percursos vocacionais e vivências académicas: O caso dos alunos maiores de 23 anos. *Psicologia, Educação e Cultura, XIV*(1), 203-214.
- 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.

- Stratton, P., Bland, J., Janes, E., & Lask, J. (2010). Developing an indicator of family function and a practicable outcome measure for systemic family and couple therapy: the SCORE. *Journal of Family Therapy, 32*(3), 232-258. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2010.00507.x>
- Takahara, A. H., Furino, V., Marques, A. C., Zerbetto, S., & Furino, F. (2017). Relações familiares, álcool e outras drogas: Uma revisão integrativa. *Revista de APS, 20*(3), 434-443.
- Tinto, V. (2010). From theory to action: Exploring the institucional conditions for student retention. In J. C. Smart (Ed.), *Higher education: Handbook of theory and research* (vol. 25, pp. 51-89). Springer.
- Van Bakel, H. J. A., Van Engen, M. L., & Peters, P. (2018). Validity of the Parental Burnout Inventory among dutch employees. *Frontiers in Psychology, 9*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00697>
- 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. <https://doi.org/10.1023/B:JADE.0000035625.74672.0b>
- Vieno, A., Nation, M., Perkins, D. D., Pastore, M., & Santinello, M. (2010). Social capital, safety concerns, parenting, and early adolescents' antisocial behavior. *Journal of Community Psychology, 38*(3), 314-328.
- Vilaça, M., de Sousa, B., Stratton, P., & Relvas, A. P. (2015). The 15-item systemic clinical outcome and routine evaluation (SCORE-15) scale: Portuguese validation studies. *The Spanish Journal of Psychology, 18*.
- Vilaça, M., Relvas, A. P., & Stratton, P. (2017). Uma tradução para o português do Systemic Clinical Outcome and Routine Evaluation (SCORE): As propriedades psicométricas das versões de 15 e 28 itens. *Journal of Family Therapy, 40*, 537-556.
- Weber, L. N. D., Prado, P. M., Salvador, A. P. V., & Brandenburg, O. J. (2008). Construção e confiabilidade das escalas de qualidade na interação familiar. *Psicologia Argumento, 26*(52), 55-65.
- Womble, L. P. (2002). *Impact of stress factors on college students' academic performance*. <http://thriveresearch.sidekickassociates.com/research-portal/articles/Womble.pdf>
- Wood, W., & Eagly, A. H. (2012). Biosocial construction of sex differences and similarities in behavior. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 46, pp. 55-123). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394281-4.00002-7>