

Burnout parental: uma revisão integrativa

Parental Burnout: an integrative review

ANNA CLARA DE LIMA CARNEIRO

Discente de Psicologia (UNIPAM)
annalima@unipam.edu.br

MARA LÍVIA DE ARAÚJO

Professora orientadora (UNIPAM)
marala@unipam.edu.br

Resumo: Este trabalho objetivou realizar uma revisão integrativa da produção científica nacional e internacional em base de dados sobre o Burnout Parental (BP) para identificar fatores preditores e estratégias de tratamento psicológico eficazes. Foi realizada uma busca nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO, LILACS, PsycArticles, PsycBook e PePsic, utilizando descritores como “burnout parental” e “estresse”. Os estudos foram estruturados em uma tabela, seguindo algumas dimensões de análise, a saber: ano de publicação; país de publicação; objetivos; tipo de pesquisa; participantes; métodos e resultados obtidos. A análise possibilitou o entendimento dos diversos fatores preditores do esgotamento parental, como ter filhos com necessidades especiais e a pandemia de COVID-19, além da identificação de estratégias terapêuticas eficazes para o tratamento do BP, incluindo a terapia cognitivo-comportamental e a atenção plena. Observa-se a necessidade de aprofundar os estudos e de aprimorar as estratégias de prevenção e intervenção para o B.P.

Palavras-chave: Burnout Parental; pais; estresse.

Abstract: This study aimed to conduct an integrative review of national and international scientific literature on Parental Burnout (PB) to identify predictive factors and effective psychological treatment strategies. A search was conducted in the databases Google Scholar, SciELO, LILACS, PsycArticles, PsycBook, and PePsic, using descriptors such as “parental burnout” and “stress.” The selected studies were organized into a table following specific analytical dimensions, including year of publication, country of publication, objectives, research type, participants, methods, and results. The analysis provided insights into various predictors of parental exhaustion, such as having children with special needs and the impact of the COVID-19 pandemic. Additionally, it identified effective therapeutic strategies for PB treatment, including cognitive-behavioral therapy and mindfulness. The findings highlight the need for further research and the improvement of prevention and intervention strategies for PB.

Key-words: Parental Burnout; parents; stress.

1 INTRODUÇÃO

A prática parental, nas últimas décadas, tem experimentado o impacto de diretrizes e sanções sociais suscetíveis de serem aplicadas aos genitores que não agem de acordo com o paradigma que foi definido como o modelo ideal. Essa cobrança

socialmente estabelecida pode gerar percepções de ineficácia, desvalorização e sobrecarga nos pais, que se percebem em uma busca irreal da perfeição no exercício da prática parental (Roskam; Raes; Mikolajczak, 2017). Percebe-se também uma representação social que considera a capacidade de criação dos filhos como inata e instintiva, por vezes deixando de reconhecer a complexidade inerente à parentalidade, que pode ser descrita como “a tarefa mais desafiante e complexa da idade adulta” (Zigler, 1995, p. XI). Esse cenário, associado a outros fatores, tem contribuído para o aumento do estresse vivenciado pelos pais.

O estresse parental é foco de estudos desde a década de 90. Isso acontece quando os pais sentem que não têm forças ou ajuda suficiente para lidar com tudo o que precisam fazer para cuidar dos filhos e cumprir o papel de pais. (Park; Walton-Moss, 2012). Manifesta-se, também, como um esgotamento emocional e físico no cumprimento das responsabilidades parentais, resultando em uma sensação debilitante de exaustão (Vigouroux; Scola, 2018). Contudo, a condição de exaustão (burnout) só passou a ser investigada de forma precisa e por meios fidedignos e específicos de mensuração nos anos de 2017 e 2018, quando foram conduzidos os primeiros estudos na Bélgica e na Holanda para desenvolvimento e validação de um instrumento para mensurar o burnout parental (Roskam; Raes; Mikolajczak, 2017). Essa problemática pode ser entendida como uma psicopatologia em ascensão na sociedade atual, uma vez que gera diversas repercussões negativas nas famílias que o experienciam (Costa; Silva; Feitosa, 2023).

O Burnout Parental (BP) é notável por sua caracterização, que abrange quatro dimensões essenciais, descritas por Matias e colaboradores (2020). A primeira delas é a exaustão psicológica, que se manifesta através de sentimentos de sobrecarga e esgotamento. Já a segunda é caracterizada pelo distanciamento emocional, que é observado quando os pais buscam uma estratégia de afastamento psíquico em relação aos filhos, como uma forma de se manterem distantes daquilo que causa, no momento, sentimentos e percepções negativas. Em terceiro, observa-se a saturação, que corresponde à baixa volição relacionada aos papéis parentais. Por fim, o contraste, que engloba a percepção de uma disparidade entre o desempenho presente no papel parental e as expectativas previamente estabelecidas ou idealizadas, resultando em uma sensação de descontentamento generalizado (Matias *et al.*, 2020).

Essa condição pode culminar no desenvolvimento de um distanciamento emocional entre os pais e seus filhos, fazendo com que os pais apresentem uma diminuição significativa de recursos mentais disponíveis para se dedicarem às responsabilidades afetivas parentais (Mikolajczak *et al.*, 2018). É importante considerar a dinâmica atual da vida de pais que precisam conciliar o cuidado com os filhos às demandas de trabalho e aos cuidados domésticos em um cenário com rede de apoio geralmente restrita. A incessante exposição a desafios que os casais enfrentam, juntamente com a crescente ênfase na perfeição estabelecida pela sociedade contemporânea, frequentemente conduz à exaustão (Mikolajczak *et al.*, 2018).

A investigação e a compreensão dos aspectos psicossociais da parentalidade são de responsabilidade da pesquisa psicológica, visto que o bem-estar parental ostenta implicações multifacetadas. Isso levou, há pouco mais de uma década, à necessidade de conduzir estudos sistemáticos sobre o burnout materno/parental com o objetivo de

nomear e descrever a exposição prolongada ao estresse vivenciada pelos pais na criação de seus filhos (Mikolajczak *et al.*, 2018). As primeiras pesquisas envolvendo o estresse parental afirmavam que as cognições e crenças dos pais são elementos fundamentais para determinação das práticas parentais e da forma como se relacionam com seus filhos (Abidin, 1992). Ainda segundo o autor, a forma como os pais pensam e avaliam os benefícios e danos de seu papel parental é o que mais influenciará no nível de estresse experienciado.

Considerando-se os prejuízos do BP na saúde mental de pais e as possíveis consequências para o desenvolvimento infantil, torna-se fundamental compreender esse fenômeno em sua complexidade, analisando-se seus fatores de risco e seu impacto nas dinâmicas familiares. Desse modo, este trabalho tem como objetivo realizar uma revisão integrativa da produção científica nacional e internacional em base de dados sobre o BP, a fim de identificar fatores preditores e estratégias de tratamento psicológico eficazes.

2 METODOLOGIA

Para o presente estudo, foi realizada uma revisão integrativa, definida como um tipo de estudo que inclui a análise de pesquisas relevantes que dão suporte para a melhoria da prática profissional, possibilitando a síntese do conhecimento em um determinado assunto (Mendes *et al.*, 2008). A escolha por este tipo de revisão está relacionada ao fato de possibilitar a súmula do conhecimento de um tema, incluindo a aplicabilidade dos resultados de estudos na prática. As etapas do método científico envolveram definição do problema de pesquisa, busca de informações na literatura, avaliação crítica dos estudos incluídos e identificação da aplicabilidade dos dados coletados (Souza *et al.*, 2010).

A fim de realizar uma revisão integrativa sobre o tema, foi realizada uma busca de publicações nacionais e internacionais indexadas em bases de dados. Para executar um levantamento completo e amplo foi realizada a combinação de diversas bases de dados, a saber: Google Acadêmico, SciElo, LILACS, PsycArticles, PsycBook e PePsic, a partir dos descritores “burnout parental”, “burnout em pais”, “estresse” e “esgotamento parental”. A seleção dos artigos encontrados foi realizada com base nos seguintes critérios de inclusão: que estivessem em formato de artigo, idioma da publicação em português, inglês ou espanhol, artigos com texto completo e que atendessem aos objetivos da pesquisa no sentido de considerar o quadro de exaustão vivenciado em relação à parentalidade. Como trata-se de um tema recente e com poucas publicações, foi contemplado todo o período de produções científicas na área.

Após a seleção dos artigos encontrados nas buscas eletrônicas, todos foram obtidos na íntegra e avaliados segundo algumas dimensões de análise, a saber: ano de publicação; país de publicação; objetivos; tipo de pesquisa; participantes; métodos e resultados obtidos. Por fim, realizou-se a interpretação dos resultados, a partir da análise e da síntese dos artigos selecionados anteriormente.

3 RESULTADOS

As buscas nas bases de dados possibilitaram a identificação de 20 artigos relacionados à temática Burnout, porém, após a análise crítica dos estudos, apenas 14 foram selecionados para integrarem a amostra final. Os outros seis artigos foram excluídos da amostra por apresentarem metodologias divergentes da temática central, amostras muito pequenas, falta de relevância para a questão central, dados desatualizados ou por não atenderem aos critérios de qualidade exigidos para a análise. Estão apresentados no Quadro 1 os estudos escolhidos, com os dados das publicações, a descrição da metodologia utilizada e os principais resultados de cada um. A partir da leitura e da condensação dessas pesquisas, foi possível identificar padrões e tendências nos achados, fato que possibilitou a estruturação dos resultados em categorias temáticas. Posteriormente os estudos foram discutidos de maneira detalhada, de forma que os pontos convergentes e divergentes entre eles fossem evidenciados. A análise dos artigos revisados possibilitou a produção de uma tabela informativa, além do entendimento aprofundado dos diversos fatores preditores do esgotamento parental. Foram evidenciadas, também, estratégias terapêuticas eficazes para o tratamento do BP.

Quadro 1: Dimensões de análise dos artigos que integram a revisão integrativa.

Artigo	Ano e País de Publicação	Objetivos	Tipo de Pesquisa	Participantes	Métodos	Resultados Obtidos
<i>Burnout parental: revisão de escopo</i>	2022, Brasil	Mapear evidências sobre burnout parental.	Revisão de Escopo.	374 artigos, sendo incluídos 20 na amostra final,	Revisão de escopo, busca em janeiro de 2021, em seis bases de dados. Dados extraídos e analisados descritivamente por três pesquisadores independentes.	O Burnout parental é um problema complexo, multifatorial, distinto dos casos de burnout, sintomas depressivos e outras alterações de saúde mental.
<i>Burnout y estrategias de regulación emocional parental: un estudio en contexto de pandemia por Covid-19 en Chile.</i>	2022, Chile	Compreender a relação entre estratégias de regulação e esgotamento parental no contexto da pandemia.	Pesquisa quantitativa e transversal.	693 participantes, sendo 133 pais e 560 mães, vivendo com pelo menos um filho (a) menor.	Utilização do Parental Burnout Assessment (PBA) e do Questionário de Regulação Emocional (ERQ).	Níveis mais elevados de esgotamento parental nas mães, que relataram maior impacto negativo da crise pela COVID-19, utilizando mais estratégias de supressão e menos de reavaliação.
<i>Ações Terapêuticas para o Tratamento do Burnout Parental: uma Revisão Integrativa</i>	2023, Brasil	Analisar a literatura sobre ações terapêuticas para o tratamento de burnout parental em pais de crianças e adolescentes.	Revisão integrativa	Quatro artigos foram selecionados para compor a síntese qualitativa.	Revisão integrativa, realizada no período de setembro e outubro de 2022.	A terapia cognitivo-comportamental, a atenção plena, o treinamento educacional-espiritual, a terapia de apoio, a psicoeducação e a terapia de suporte demonstraram efetividade terapêutica na melhora dos sintomas de burnout parental.

BURNOUT PARENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

<i>Reflexões jurídicas sobre a relação entre a burnout parental, o direito à convivência familiar e o melhor interesse da criança</i>	2023, Brasil	Apresentar reflexões jurídicas sobre os processos relacionais do portador da Síndrome de Burnout parental.	Abordagem qualitativa e de natureza interdisciplinar	-	O uso do raciocínio hipotético-dedutivo norteou a análise.	Reflexões conclusivas situadas na necessidade de conciliar a convivência familiar e o melhor interesse da criança como possibilidade curativa da entidade familiar no contexto da Burnout parental.
<i>Violência infantil e Burnout parental na pandemia de COVID-19: uma revisão</i>	2022, Brasil	Discutir como o Burnout parental no contexto da pandemia de COVID-19 pode ter relação com os maus-tratos infantis.	Revisão integrativa	11 estudos foram incluídos na revisão.	Realizou-se busca nas bases PubMed, SciELO, Web of Science, PsycINFO, CINAHL, LILACS e Google Scholar.	Durante a pandemia o estresse parental aumentou significativamente, fato que pode ocasionar consequências como a violência infantil.
<i>Burnout parental, habilidades sociais educativas parentais e monitoramento parental: um estudo de caracterização.</i>	2023, Brasil	Verificar, a existência do burnout parental, em mães e pais e; e compará-las em mães casadas e mães solo.	Estudo quantitativo, descritivo, correlacional e de comparação.	22 casais e seus filhos, 13 mães casadas e seus filhos (sem seus maridos) e 5 mães solo e seus filhos.	Os instrumentos utilizados foram: Inventário de Burnout Parental (PBA), Questionário de Monitoramento Parental (QMP), Roteiro de Entrevista de Habilidades Sociais Educativas Parentais (RE-HSE-P) e Critério Brasil.	Os participantes não pontuaram para burnout, contudo, mães apresentaram resultados superiores aos pais em diferentes fatores da escala de Burnout, os filhos relataram receber monitoramento parental. Mães solo estavam mais exaustas do que as mães casadas, contudo, com maior repertório para lidar com seus filhos.
<i>Esgotamento emocional parental face a crianças com problemas de comportamento</i>	2017, Portugal	Analisar o nível do esgotamento e práticas educativas dos pais frente a crianças com problemas de comportamento	Pesquisa quantitativa. Estudo exploratório-descritivo, numa ótica transversal.	18 pais de crianças com idades entre 34 (mínimo) e 45 anos (máximo).	Revisão da Literatura, questionário sociodemográfico, Escala de Sentido de Competência Parental, Escala de stress Parental, Escala de Avaliação das Emoções, Questionário de Coparentalidade e o Questionário de Dimensão e Estilos	Não verificação de diferenças estatisticamente significativas, em função do gênero, em relação ao stress parental, emocionalidade, coparentalidade, estilos parentais e sentido de competência. Verificaram-se baixos níveis de stress parental, altos níveis de coparentalidade, altos níveis de competência parental.

					Parentais.	
<i>Quais são os fatores preditores do esgotamento nos pais? Uma revisão integrativa</i>	2023, Portugal	Buscar evidências na literatura, para sintetizar o conhecimento produzido sobre preditores do esgotamento nos pais.	Revisão integrativa	12 artigos foram incluídos segundo os critérios de elegibilidade	Levantamento da literatura em diferentes bases de dados	Identificaram-se fatores relacionados às situações vivenciadas em momentos de pandemia, como também ter filho com necessidades especiais, o perfeccionismo, o neuroticismo, a falta de apoio do companheiro, a falta de apoio social, trabalhar em tempo parcial ou em casa, que colocam em risco pais e/ou mães ao esgotamento parental.
<i>Parental Burnout Around theGlobe: a 42-Country Study</i>	2021, Canadá	Examinar a prevalência e o nível de burnout parental em pais provenientes de 42 diferentes países.	Pesquisa quantitativa.	17.409 participantes, sendo 12.364 mães e 5.045 pais.	Aplicação do International Investigation of Parental Burnout (IIPB) Consortium, criado pelo primeiro e último autores deste estudo (I. R. e M. M.), em 2017.	Culturas individualistas, em particular, apresentavam uma prevalência e um nível médio visivelmente mais elevado de esgotamento parental. Os valores culturais nos países ocidentais podem colocar os pais sob níveis elevados de stress.
<i>Parental Burnout in theContextofSpecialNeeds, Adoption, and Single Parenthood</i>	2023, Suíça	Investigar se existem fatores de vulnerabilidade específicos que aumentassem significativamente o risco de esgotamento parental.	Pesquisa quantitativa	2563 pais fluentes em holandês e francês com pelo menos um filho ainda morando em suas casas.	Uso do software Qualtrics e do Parental Burnout Assessment (PBA).	Ter filhos com necessidades especiais leva a maior esgotamento, pais com filho adotivo têm níveis semelhantes de esgotamento e equilíbrio parental; e pais solteiros apresentaram maior desgaste parental, mas equilíbrio semelhante. A combinação de vários fatores de vulnerabilidade específicos leva a maior risco de esgotamento.
<i>When not teaming up puts parents at risk: coparentingand parental burnout in dual-parentheterosexualfamilies in Switzerland.</i>	2022, Suíça	Avaliar quais as dimensões da parentalidade que estão associadas ao esgotamento parental.	Pesquisa quantitativa	306 participantes da parte francófona da Suíça (120 pais, 186 mães)	Questionário online. Os instrumentos utilizados para fazer o questionário foram o Coparenting Relationship Scale (CRS), o Parental Burnout Assessment (PBA) e a coleta de dados sociodemográficos.	O esgotamento está associado ao número e à idade dos filhos e à exposição ao conflito, fator que contribui significativamente para o desencadeamento da síndrome de burnout. Deve-se trabalhar preventivamente. Tratar apenas um dos pais pode não ser suficiente para aliviar o esgotamento.

BURNOUT PARENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

<i>A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA).</i>	2018, Bélgica	Aprofundar conceituação e medição do esgotamento parental usando um método diferente.	Pesquisa quantitativa	901 participantes, fluentes em inglês e francês. Foram incluídas pessoas de 20 anos até 59 anos, com filho de 0 até 39 anos.	Método indutivo. Os itens extraídos de seus depoimentos foram apresentados a uma amostra de pais falantes de francês e inglês e submetidos a análises fatoriais.	O PBA apresenta boa validade. Há invariância fatorial entre gênero e idiomas. Descobertas de que os traços psicológicos dos pais, os fatores parentais e o funcionamento familiar indicam mais variância no esgotamento parental do que os fatores sociodemográficos.
<i>Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up</i>	2018, Bélgica	Dar voz a mães exaustas, para compreender melhor o que significa estar esgotada em relação ao papel parental.	Pesquisa quantitativa	5 mães com filhos maiores de 18 meses, que estavam cientes da experiência de exaustão da maternidade.	Análise interpretativa fenomenológica (IPA) para métodos de coleta e análise de dados, sendo incluídas cinco mães que foram entrevistadas duas vezes cada.	Deve-se desenvolver intervenções específicas para prevenir, antecipar ou tratar o fenômeno de exaustão nos pais, de modo a ajudá-los e aos seus filhos a lidar melhor com estas situações de extrema vulnerabilidade, muitas vezes reforçadas por sentimento de culpa, vergonha e solidão.
<i>Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory</i>	2017, Bélgica	Examinar a validade do conceito de burnout parental e fornecer aos pesquisadores um instrumento para medi-lo.	Pesquisa quantitativa	Um estudo com 379 participantes e outro estudo com 1723 participantes. Os participantes possuíam pelo menos 1 filho que ainda morava em casa.	Dois estudos on-line sucessivos baseados em questionários. Avaliação com o Inventário de Burnout de Maslach, com o Questionário de Estresse Parental e com o Inventário de Depressão de Beck.	A síndrome de burnout é tridimensional e inclui exaustão, ineficácia e distanciamento emocional. Correlações baixas a moderadas entre burnout parental e burnout profissional, estresse parental e depressão sugerem que burnout parental não é apenas burnout, estresse ou depressão.

Fonte: dados da pesquisa, 2024.

4 DISCUSSÃO

Nesta revisão, foram apresentados estudos que abordam diferentes aspectos do BP, partindo de uma problemática central e utilizando diferentes metodologias e abordagens analíticas. As pesquisas, provenientes de um total de seis países, oferecem uma visão ampla sobre os fatores preditores, os impactos e as possíveis estratégias de intervenção relacionadas a esse fenômeno. O país com maior número de artigos foi o Brasil (35,7%), seguido, em ordem decrescente, por Bélgica (21,42%), Portugal (14,28%), Suíça (14,28%), Canadá (7,14%) e Chile (7,14%).

Por meio da análise dos estudos selecionados, foi possível constatar que o BP, compreendido como uma disfunção patológica, complexa e multifacetada, carece de uma interpretação aprofundada por parte dos profissionais da área da saúde, tendo em vista todos os impactos que essa problemática gera na vida dos pais e de seus filhos (Paula *et al.*, 2022). Cumpre ressaltar, também, que o BP representa um conceito claramente diferenciado e especificamente definido, distinguindo-se, portanto, do burnout profissional, do estresse parental e da depressão (Roskam *et al.*, 2017). O burnout profissional caracteriza-se por ser um tipo de estresse laboral crônico e persistente, que acomete profissionais em estado de exaustão. Por sua vez, a depressão é um transtorno mental que se manifesta por sintomas como tristeza, angústia, anedonia e mudanças de humor. O estresse parental, embora frequentemente confundido com o BP, distingue-se por ser uma resposta fisiológica ao desafio diário de cuidar dos filhos, envolvendo uma sobrecarga de tarefas e preocupações. Esse estresse pode ser aliviado após um período de descanso, ao contrário do burnout, no qual tal alívio não acontece.

No entanto, uma pesquisa realizada em 42 países com uma amostra de mais de 17 mil pais indica que, embora o esgotamento parental seja um problema real para uma grande parte da população, a prevalência varia drasticamente de acordo com o país em que é vivenciado (Roskam *et al.*, 2021). Os autores afirmam que culturas individualistas apresentam uma prevalência e nível médio de esgotamento parental significativamente maiores. Essa característica cultural parece influenciar mais do que as desigualdades econômicas ou outros aspectos pessoais e familiares examinados no estudo, como o número e a idade dos filhos.

Os fatores preditores do esgotamento dos pais também foram citados por outros estudos, sendo, dessa maneira, o tópico mais abordado em relação ao BP. Favez e colaboradores (2022) afirmaram que as variáveis de vulnerabilidade podem ser, em grande medida, prevenidas ou, ao contrário, exacerbadas, dependendo da forma como os cuidadores gerenciam a coparentalidade. A pesquisa evidenciou que fatores como maior quantidade de filhos, a menor faixa etária das crianças e a intensificação dos conflitos no ambiente familiar estão estreitamente relacionados a níveis elevados de BP. Em contrapartida, os pesquisadores constataram que pais que dispõem de uma rede de apoio bem estruturada apresentam níveis menores de burnout. Em complemento, Hubert e Aujoulat (2018) conduziram uma pesquisa apenas com mães e suas experiências singulares de exaustão. As participantes do estudo relataram sentimentos negativos em relação à maternidade, como os altos de níveis de pressão social, perfeccionismo, fadiga física e emocional, estresse, ansiedade, medo, vergonha, solidão,

insegurança e agressividade, condições que podem, ao longo do tempo, resultar no Burnout Materno.

A pandemia de COVID-19 também afetou profundamente a convivência e a dinâmica familiar, em consequência do isolamento social súbito, forçado e prolongado. Estudos mostram que o afastamento escolar era tão prejudicial às crianças quanto às mudanças financeiras, sociais e profissionais eram danosas aos adultos. Santos e colaboradores (2022) concluíram, a partir do estudo, que durante a pandemia os pais relataram um aumento no uso de métodos disciplinares rígidos, como bater ou agredir, além de indicar que passaram a gritar com mais frequência. Também mencionaram ter enfrentado mais conflitos com os filhos, necessidade de deixá-los mais sozinhos, uso de palavras mais duras e o envolvimento em negligência emocional. Constatou-se, portanto, que os pais enfrentaram consideráveis dificuldades para se engajarem no ensino do conteúdo acadêmico de seus filhos, uma vez que essa atividade se tornou mais uma responsabilidade a ser assumida por eles. Tal complexidade nas dinâmicas familiares exerceu um impacto negativo no desenvolvimento emocional das crianças. Observa-se, assim, que a exaustão parental aumentou significativamente, o que intensificou, conseqüentemente, casos de maus-tratos, negligência e abuso infantil (Santos *et al.*, 2022).

A pesquisa de Almeida, em 2023, apresentou pontos coincidentes aos supracitados, na medida em que reconhece que o esgotamento parental provoca transformações incalculáveis no núcleo familiar. A pesquisadora afirma que casos de burnout parental frequentemente acarretam situações de violências físicas, emocionais e simbólicas, provocando danos irreparáveis ao desenvolvimento infantil. Desse modo, a autora afirma que essa problemática deve ser considerada como uma questão de saúde pública, sendo, portanto, uma responsabilidade da área do Direito.

Posteriormente, constatou-se que condições como as exigências em relação à criação dos filhos, o sentimento de culpa, a proteção excessiva, o apego, a dependência em relação aos filhos, o neuroticismo, o perfeccionismo e as cargas elevadas de trabalho também são fatores de risco para o BP (Santos *et al.*, 2023). Os autores evidenciam, ainda, que ter filhos com necessidades especiais é uma variável de predisposição para o desenvolvimento da exaustão. Esses resultados estão em conformidade com uma pesquisa realizada por Roskam e Mikolajczak (2023), a qual constatou que ter filhos com necessidades especiais esteja, de fato, relacionado a níveis mais elevados de esgotamento porque existe um desequilíbrio crônico entre os riscos enfrentados pelos pais e os recursos disponíveis para lidar com esses desafios. Pais de crianças com necessidades especiais enfrentam demandas emocionais, físicas e psicológicas significativas, envolvendo uma carga constante de cuidados especiais, frequentemente associada a uma rede de apoio limitada. Todos esses fatores contribuem de maneira significativa para o aumento do risco de BP.

Além disso, as autoras compararam o nível de esgotamento de pais de crianças com necessidades especiais, pais que adotaram uma criança e pais solteiros. Os resultados do estudo mostraram que pais de uma criança com necessidades parentais apresentam maior esgotamento e menor equilíbrio na percepção de riscos e recursos para a parentalidade que o grupo controle e que a monoparentalidade e a adoção não

desencadeiam, por si só, um processo que leva a outros fatores de risco para a exaustão parental (Roskam; Mikolajczak, 2023).

Ferreira (2017) investigou o funcionamento parental e o nível de esgotamento de pais de crianças com problemas de comportamentos. Neste estudo, verificou-se baixo nível de estresse parental, altos níveis de coparentalidade, de competência parental. O resultado, contrário a maioria dos estudos investigados, pode estar relacionado a amostra reduzida, limitando a generalização dos dados.

Considerando-se a complexidade do BP e a necessidade de diferenciá-lo do constructo investigado no contexto profissional, estudiosos se dedicaram à construção de instrumentos para a sua mensuração. O Parental Burnout Inventory (PBI) foi idealizado por meio de uma abordagem dedutiva, com base na estrutura tridimensional do esgotamento dos cuidadores (exaustão, ineficácia e despersonalização), objetivando distinguir o BP do burnout profissional, da depressão e do estresse parental. A versão final do PBI apresenta 22 itens, com uma validade psicométrica considerável (Roskam; Raes; Mikolajczak, 2017).

Já o Parental Burnout Assessment (PBA), elaborado por meio de uma abordagem indutiva e baseado em depoimentos de pais que experienciaram o BP, é um método mais recente que agrega significado às experiências pessoais de indivíduos que sofrem ou já sofreram os efeitos do esgotamento parental. O PBA apresenta boa validade, levando em consideração que a sua estruturação foi realizada prezando pelos traços psicológicos dos pais, pelos fatores parentais e pelo funcionamento da dinâmica familiar (Roskam; Brianda; Mikolajczak, 2018). Ele é constituído por quatro fatores, a saber: a exaustão no papel parental, o contraste com o eu parental anterior, o sentimento de estar farto de algo e o distanciamento emocional dos filhos.

A raiz do BP parece residir na percepção de uma dissonância entre os fatores de risco e estresse e os recursos disponíveis, fato que indica a necessidade da realização de intervenções psicológicas com os pais que enfrentam tal condição. Pesquisas apontam que tratamentos baseados na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), nas técnicas de atenção plena, no treinamento espiritual-educacional, na terapia de apoio e de suporte e, principalmente, na psicoeducação dos acometidos pela enfermidade, apresentam êxito (Costa; Silva; Feitosa, 2023). Em conformidade, Ferreira (2023) propõe intervenções preventivas, como a capacitação e o uso efetivo dos recursos tanto internos quanto externos, visando à melhoria da qualidade de vida dos pais e instrumentalizando-os para enfrentar desafios da parentalidade de forma mais eficaz e menos estressora.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da realização desta revisão bibliográfica, foi possível aprofundar a compreensão acerca da relevância do BP no contexto atual. Essa condição tem se tornado cada vez mais evidente, embora ainda seja um tema pouco explorado, tanto na literatura científica, quanto na sociedade, enfrentando, desse modo, diversas limitações. Tal lacuna no conhecimento do BP é refletida pela escassez de estudos aprofundados, o que contribui para a restrição da visibilidade e compreensão dessa condição. Observou-se a complexidade intrínseca à problemática e sua profunda influência na vida dos

indivíduos afetados, destacando-se pela sua singularidade em relação às demais condições de burnout profissional, depressão e variações normais da saúde mental.

A análise dos artigos revisados possibilitou o entendimento de diversos fatores preditores do esgotamento parental. Foi possível, também, a identificação de estratégias terapêuticas eficazes para o tratamento do BP, como a terapia cognitivo-comportamental, a atenção plena e o treinamento educacional-espiritual. Tais abordagens têm se mostrado promissoras no alívio dos sintomas e, quando aplicadas adequadamente, podem resultar na melhora significativa na qualidade de vida tanto dos pais, quanto dos filhos.

Os artigos mostraram, também, que a pandemia de COVID-19 contribuiu significativamente para o aumento do estresse parental, levando em consideração todas as limitações advindas do cenário pandêmico. Por fim, observou-se que, embora o desenvolvimento dos instrumentos de análise e mensuração do BP seja essencial para o avanço das pesquisas e a ampliação do conhecimento sobre o tema, ainda há um longo caminho a se percorrer. Faz-se necessário o aprofundamento dos estudos que considerem diferentes contextos socioculturais, bem como o aprimoramento das estratégias de prevenção e intervenção, a fim de minimizar os impactos desse fenômeno na saúde mental dos pais e no desenvolvimento infantil.

REFERÊNCIAS

ABIDIN, R. R. The determinants of parenting behavior. **Journal of Clinical Child Psychology**, 21, 407-412, 1992.

ALMEIDA, Giovanna Freire de. **Reflexões jurídicas sobre a relação entre a burnout parental, o direito à convivência familiar e o melhor interesse da criança**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Direito) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, p. 1-23, maio de 2023.

COSTA, Rodrigo Freitas da; SILVA, Ana Valeska Siebra; FEITOSA, Ana Nery de Castro. Ações terapêuticas para o tratamento do Burnout Parental: uma revisão integrativa. **Revista Foco**, v. 16, n. 4, p. e1584, 2023.

FAVEZ, Nicolas; MAX, Aline; BADER, Michel; TISSOT, Hervé. When not teaming up puts parents at risk: coparenting and parental burnout in dual-parent heterosexual families in Switzerland. **Family Process**, Geneva (Suíça), v. 62, n. 1, p. 272-286, abril de 2022.

FERREIRA, Ana Cristina Almeida. **Esgotamento emocional parental face a crianças com problemas de comportamento**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) - Universidade da Beira Interior, Covilhã, novembro de 2017.

FERREIRA, Amanda Trivellato. **Burnout parental, habilidades sociais educativas parentais e monitoramento parental**: um estudo de caracterização. Dissertação (Mestrado em Psicologia em Saúde e Desenvolvimento) - Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2023.

FREITAS, F. C. S. *et al.* **Burnout parental em pais/cuidadores de adultos com necessidades especiais**. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação) - Universidade da Madeira, 1993.

GUAJARDO, N. R., SNYDER, G., & PETERSEN, R., 2009. Relationship Among Parenting Practices, parental stress, child behaviour, and children's social-cognitive development. **Infant and Child Development**, 18, 37-60.

HUBERT, Sarah, AUJOULAT, Isabelle. Parental Burnout: when exhausted mothers open up. **Frontiers in Psychology**, Bélgica, v. 9, 2018.

MATIAS, M; AGUIAR, J. **Burnout parental**: do conceito à avaliação. Viseu: Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viseu, 2021.

MATIAS, M.; AGUIAR, J.; CÉSAR, F.; Braz, A. C.; BARHAN, E. J.; LEME, V.; ELIAS, L.; GASPAR, M. F.; MIKOLAJCZAK, M.; ROSKAM, I.; FONTAINE, A. M. The brazilian-portuguese version of the parental burnout assessment: transcultural adaptation and initial validity evidence. **New Directions for Child and Adolescent Development**, 174, 67-83, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/cad.20374>.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto e Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

MIKOLAJCZAK, M. *et al.* Consequences of parental burnout: its specific effect on child neglect and violence. **Child abuse & neglect**, v. 80, p. 134-145, 2018.

MIKOLAJCZAK, M.; ROSKAM, I. A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). **Frontiers in psychology**, v. 9, p. 886, 2018.

PARK, H.; WALTON-MOSS, B. (2012). Parentingstyle, parenting stress, and children's health-related behaviors. **Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics**, 33, 495-503, 2012.

PAULA A. J.; CONDELES P. C.; MORENO A. L.; FERREIRA M. B. G.; FONSECA L. M. M.; RUIZ M. T. Parental burnout: revisão de alcance. **Rev Bras Enferm.** 75(Suppl 3):e20210203, 2022.

PRIKHIDKO A. SWANK J. M. Exhausted parents experience of anger: the relationship between anger and burnout. **Fam J.** 28(3), 283-289, 2022.

RODRIGUES-JENKINS, J.; MARCENKO, M. O. Parenting stress among child welfare involved families: differences by child placement. **Children And Youth Services Review**, 46, 19-27, 2014

ROSKAM, Isabelle *et al.* Parental Burnout Around theGlobe: a 42-Country Study. **Affective Science**, v. 2, n. 1, p. 58-79, 2021.

ROSKAM, Isabelle; BRIANDA, Maria-Elena; MIKOLAJCZAK, Moira. a step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: the parental burnout assessment (PBA). **Front. Psychol.**, Bélgica, v. 9, n. 758, p. 1-12, 2018.

ROSKAM I.; RAES M. E.; MIKOLAJCZAK, M. Exhausted parents: development and preliminary validation of the parental burnout inventory. **Front. Psychol.**, 2017;8:163.

ROSKAM, Isabelle; MIKOLAJCZAK, Moira. Parental burnout in the context of special needs, adoption, and single parenthood. **Children (Basel)**, Suíça, v. 10, n. 7, p. 1-12, 2023.

SANTELICES, María Pía; NARVÁEZ, Silvia; ESCOBAR, María Josefina; OYARCE, Daniela; BAKEL, Hedwig van. Burnout y estrategias de regulación emocional parental: Un estudio en contexto de pandemia por Covid-19 en Chile. **Sociedad Chilena de Psicología Clínica**, Chile, v. 40, n. 2, p. 153-170, julho de 2022.

SANTOS, Iraneide dos; CAVALCANTI, Danielle; NOGUEIRA, Luciana; AGUIAR, Priscilla. Quais são os fatores preditores do esgotamento nos pais? Uma revisão integrativa. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 24, n. 1, p. 57-68, abril de 2023.

SANTOS, I. N. dos; AGUIAR, P. V.; FERRAZ, I. S.; LÍRIO, L. K. S.; SILVA, A. S. da; SOTERO, G. de S.; RUELA, G. de A. Violência infantil e burnout parental na pandemia de COVID-19: uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, p. e26711729857, 2022.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, M. D. Integrative review: what is it? How To do it? **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

VAUGHAN, E. L.; FEINN, R.; BERNARD, S.; BRERETON, M.; KAUFMAN, J. S. Relationships between child emotional and behavioral symptoms and caregivers train and parenting stress. **Journal of Family Issues**, 34, 534-556, 2012.

VIGOUROUX, S.L., SCOLA, C. Differences in parental burnout: influence of demographic factors and personality of parents and children. **Front. Psychol.**, 2;9:887, julho de 2018.

ZIGLER, E. F. Meeting the needs of children in poverty. **American Journal of Orthopsychiatry**, 65(1), 6-9, 1995.