

┌ *“Parentalidade de hoje - (Re)aprender a viver num cenário de maior risco de burnout dos pais e de comportamento alterado das crianças...”* └

Maria Filomena Ribeiro da Fonseca Gaspar



**Centre for Social Studies**  
University of Coimbra



FACULDADE  
DE PSICOLOGIA E DE  
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE DE  
**COIMBRA**



# Síndrome Burnout



# Desafios à parentalidade hoje

## Financeiros

- Redução rendimentos
- Incerteza futuro: desemprego;

## Trabalho

- Conciliação do trabalho, com vida pessoal e familiar

## Apoios

- Sem escola
- Distanciamento físico de avós e outros familiares e amigos

## Criança

- Outros problemas de saúde física, mental
- Temperamento difícil
- Baixa autonomia: mais novas

## Coparentalidade

- Relação coparental/conjugal marcada por conflito e/ou distanciamento
- Ausência de relação coparental: monoparentalidade

## Pessoais

- Demasiado exigente consigo mesmo/a
- Problemas de saúde mental ou física
- Dificuldades em lidar com o stresse: regulação emocional (supressão)

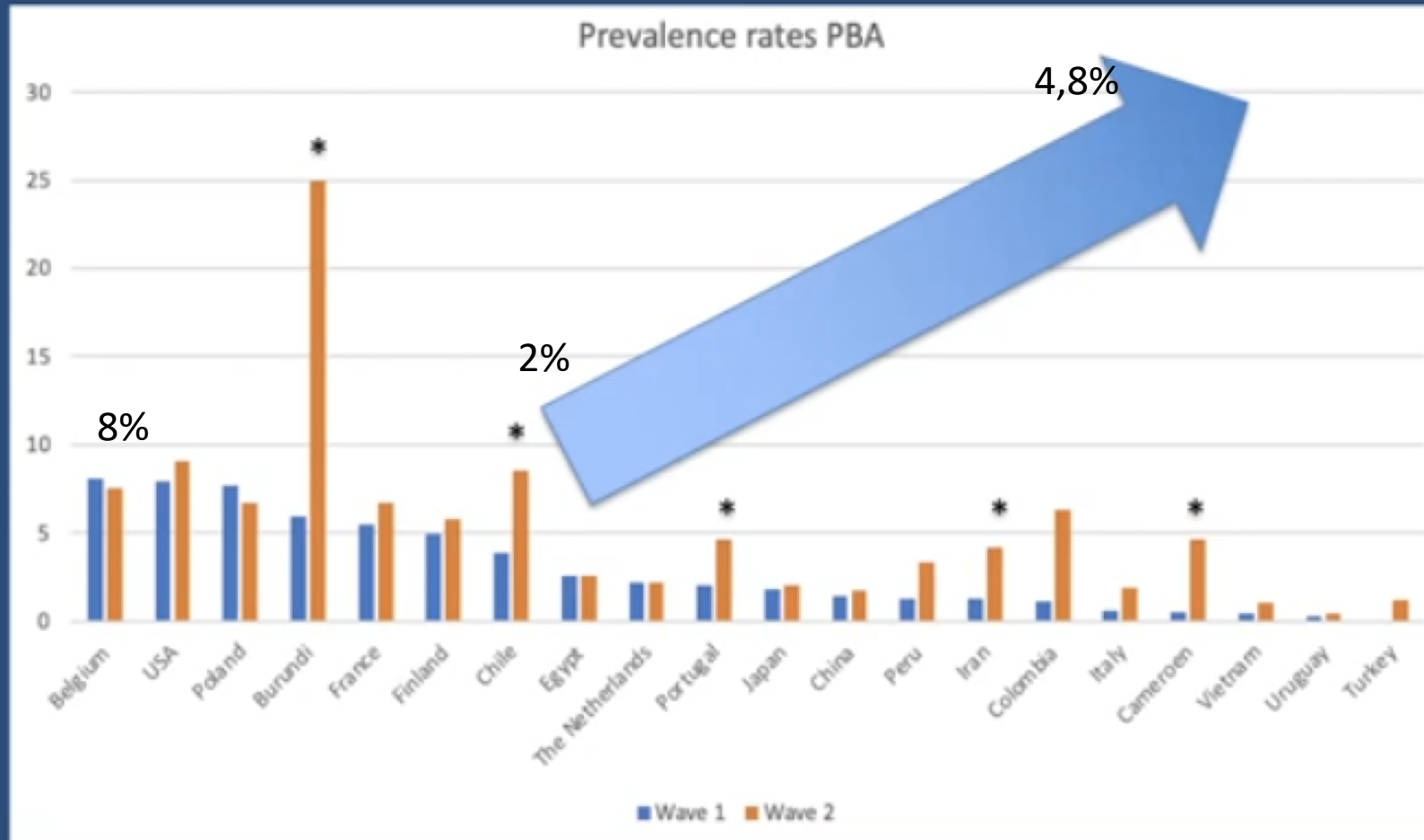
# Quando surge o burnout parental ?

Desequilíbrio entre as fontes de stresse e os recursos para lidar com

## Recursos

- Trabalho pago/estabilidade financeira
- Apoio em casa / casal
- Coparentalidade cooperante (Projeto Adélia)
- Apoio amigos e familiares
- Apoio formal (Projeto Adélia)
- Características da criança
- Características pessoais

Mais dias com creches/escolas fechadas

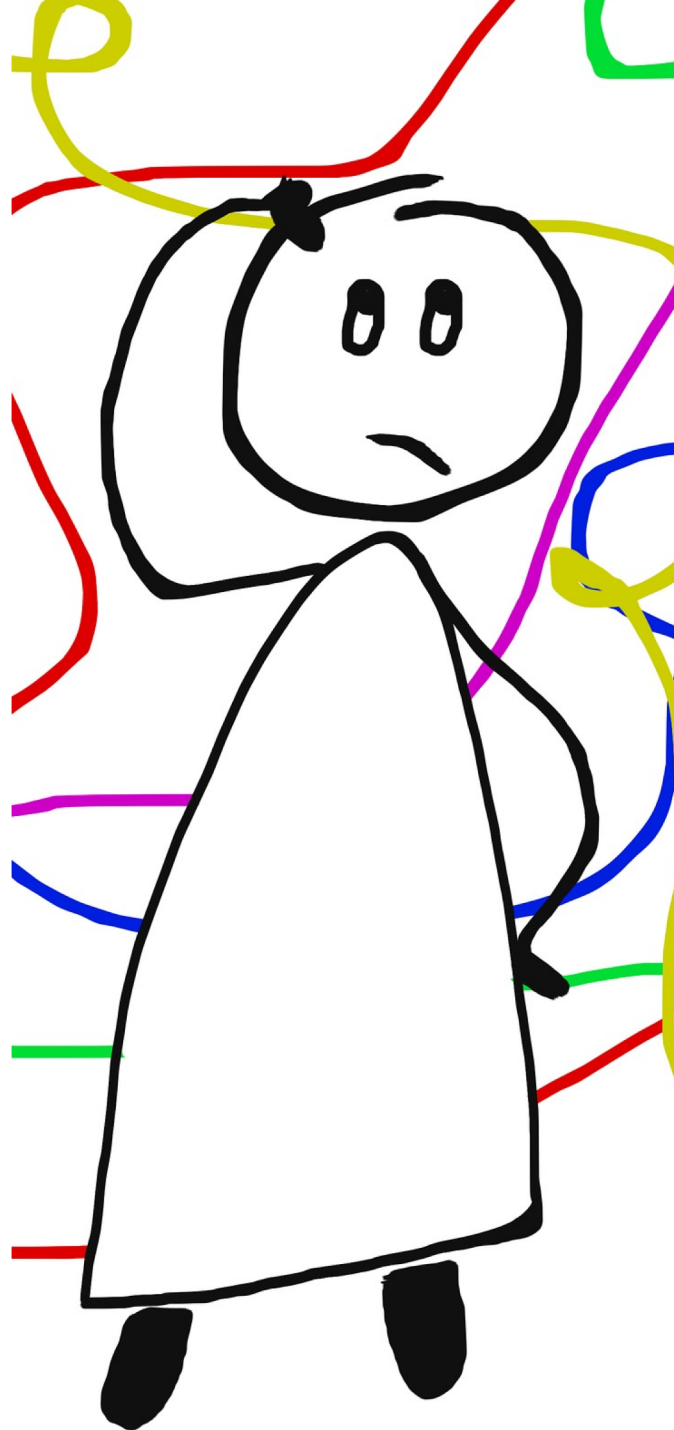


(mean levels of parental burnout  $U = 213, z = -1.76, p = .860$ , prevalence rates  $U=119, z=-.025, p=.980$ )

# Pandemia = Imprevisibilidade

## Tudo podia mudar de um dia para o outro:

- ▶ 1) Escola fechar/abrir
- ▶ 2) O meu pai/a minha mãe em casa a trabalhar e eu também em casa
- ▶ 3) Não podíamos passear à tarde e ao fim de semana; mas depois já podíamos e depois já não podemos outra vez
- ▶ 4) Não me apetecia assistir às aulas/estudar...
- ▶ 5) Tinha saudades dos meus amigos
- ▶ E...sem nunca saber quando podia acontecer



## PREOCUPAÇÃO

- 6) Conversas lá em casa sobre o pai ou a mãe poderem perder emprego
- 7) TV: hospitais não vão poder tratar de pessoas doentes
- 8) TV: Curva de pessoas que ficavam doentes
- 9) TV: Número diário de pessoas que morriam ... Então, pai e mãe podem também morrer...O avô e a avó...
- 10) Pode não haver vacina para a mãe/pai
- 11) E eu também fico doente?

# Doença gera ANSIEDADE – stresse

- ▶ **O que gera a ansiedade? Como respondem as crianças ao stresse?**
- ▶ Problemas de sono/pesadelos; ...
- ▶ Dores de cabeça; barriga; queixas
- ▶ Novos medos; agravar de velhos medos...
- ▶ Regressões (voltar a molhar a cama; dormir cama dos pais; ...)
- ▶ Dependência excessiva dos pais

## Os mais velhos

- ▶ Mais agitados; irritados
- ▶ Ou, pelo contrário: mais desligados, desinteressados, com falta de energia, apáticos
- ▶ Mais distraídos; problemas de atenção/de aprendizagem



O que precisam as crianças? Precisam de mães e pais que sabem lidar com o seu próprio stresse e as ensinam a lidar com o delas

- ▶ Neurobiologia do stresse crónico

# O que precisam as crianças? Precisam de mães e pais que lhes deem

- ▶ **SEGURANÇA**
- ▶ **Através de atenção positiva: criança = BRINCAR / adolescentes = Comunicação positiva (Mensagens Eu)**
- ▶ **Precisam de falar das emoções (medo; tristeza; frustração) que sentem e aprender a lidar com elas &**
- ▶ **Precisam de respostas - tranquilizar**

**Através de ROTINAS flexíveis & regras claras**

# Reduzir o stresse crónico

- **Aumentar protetores PESSOAIS**

- 1) Meditação
- 2) Exercício físico
- 3) Alimentação saudável
- 4) Desenvolvimento de competências: emocionais (substituir discurso interno negativo por positivo); instrumentais (competências gestão do comportamento alunos; criar clima sala positivo)
- 5) Realizar atividades prazerosas

- **Aumentar protetores relacionais**

- 1) Cuidar relações protetoras: pais; amigos; namorados; usar comunicação positiva = escuta ativa (sintonizar com o outro); mensagens EU
- 2) Afastar-me de relações “tóxicas”

- **Aumentar protetores situacionais**

- 1) Escolher situações que me protegem (no trabalho; ..)

# DICAS

- Não é sinal de menos amor nem de menor competência sentir-se, por vezes, exausto/a no seu papel parental
- Autocuide-se e cuide das suas relações próximas
- Aproxime-se socialmente (amigos; familiares) mantendo o distanciamento físico
- **Procure APOIO – Programas de promoção da parentalidade positiva do Projeto Adélia da CNPDPCJ**

# MAIS CAPACITAÇÃO: PROGRAMAS DE APOIO À PARENTALIDADE POSITIVA

**The  
Incredible  
Years**

“Anos Incríveis” para profissionais que trabalham com pais/cuidadores, com vista à dinamização de grupos de pais de crianças dos 3 aos 6 anos, para diminuir os fatores de risco familiar através da promoção de competência parentais

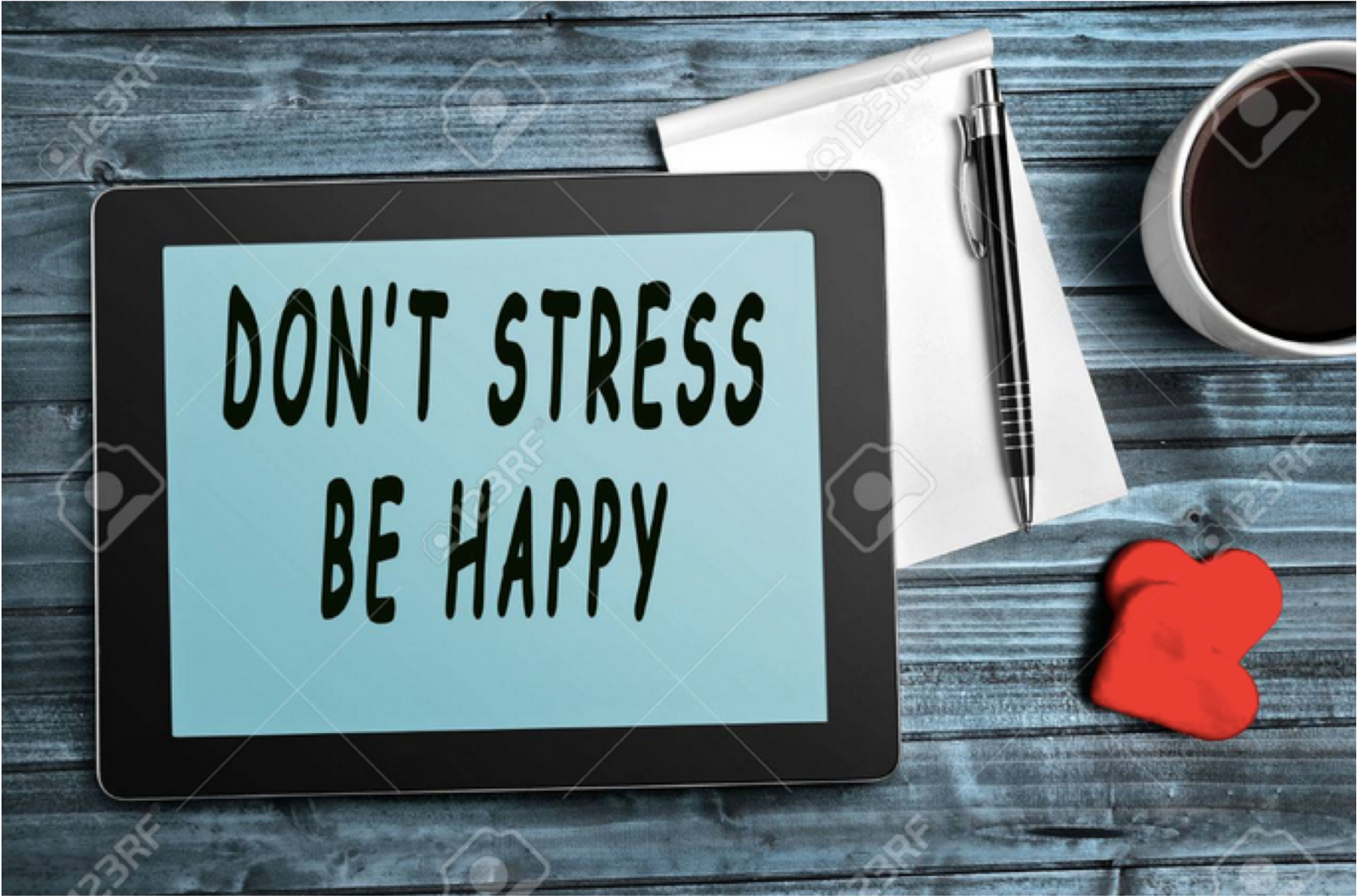
THE CENTER FOR DIVORCE EDUCATION'S  
CHILDREN IN BETWEEN

“Mais Família - Mais Jovem” para profissionais que trabalham com pais/cuidadores, com vista à dinamização de grupos de pais de pré-adolescentes e adolescentes em torno de situações problemáticas que desafiam as estratégias educativas parentais.

**PARENTING WISELY**  
A HIGHLY INTERACTIVE PARENTING PROGRAM

“Criança no Meio do Conflito” para apoiar pais/cuidadores, A reduzir o conflito e a triangulação dos filhos, aumentando a cooperação.

UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA

A top-down view of a desk with a dark blue wooden texture. In the center is a tablet with a light blue screen displaying the text "DON'T STRESS BE HAPPY" in a bold, black, hand-drawn font. To the right of the tablet is a white notebook with a silver pen resting on it. Further right is a white cup of dark coffee. In the bottom right corner, there is a red, heart-shaped object. The entire scene is set against a dark blue wooden background.

**DON'T STRESS  
BE HAPPY**