

doi 10.46943/X.CONEDU.2024.GT11.032

PAIS EXAUSTOS, SAÚDE MENTAL EM RISCO: DESVENDANDO OS IMPACTOS DA EXAUSTÃO PARENTAL NA SAÚDE GERAL DE PAIS E MÃES

Maria Gabriela Vicente Soares¹
Vitória Nunes Vidal²
Lilian Kelly de Sousa Galvão³

RESUMO

A exaustão parental refere-se ao estado de extremo cansaço e estresse vivenciado por pais e mães devido à rotina intensa de cuidados com os filhos. Embora seja um conceito em desenvolvimento e ainda pouco abordado na literatura, estudos nessa área são essenciais para expandir o conhecimento sobre a parentalidade e os principais desafios enfrentados pelos pais. Pesquisas indicam que a exaustão parental é frequentemente causada pela intensificação das rotinas, pela falta de rede de apoio e pela presença de diagnósticos nos filhos que demandam cuidados intensivos. A exaustão parental pode resultar em diversos problemas, incluindo deterioração da saúde mental, como ansiedade e depressão, falta de motivação e energia, além de dificuldades em manter relacionamentos saudáveis. Outros efeitos incluem irritabilidade, sensação de isolamento e, em casos extremos, burnout parental, afetando negativamente tanto os pais quanto os filhos. Neste contexto, o presente estudo se propõe a investigar a correlação entre a exaustão parental e a saúde geral de mães e pais. Para isso, foram aplicados a Escala de Exaustão Parental, o Questionário de Saúde Geral e um questionário sociodemográfico em uma amostra de 200 pais e mães. Os dados foram analisados por meio da Correlação de Pearson e revelaram

- 1 Mestranda vinculada ao Programa de Pós-graduação em Psicologia Social da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, mgabriela.psicop@gmail.com;
- 2 Graduada do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, vickynunesvidal@gmail.com;
- 3 Professora da UFPB, Doutora em Psicologia Social, Universidade Federal da Paraíba - PB, liliangallvao@yahoo.com.br.

que a variável Exaustão Parental teve média de 3,355 (DP = 1,234) e a Saúde Mental apresentou média de 2,440 (DP = 0,674). A correlação de Pearson entre ambas as variáveis foi moderada ($r = 0,567$) e significativa ($p < 0,01$), indicando que maiores níveis de exaustão parental estão associados a piores condições de saúde mental. Os achados reforçam a necessidade de estratégias de intervenção que ajudem a reduzir o estresse e promovam o autocuidado, beneficiando tanto a saúde mental dos pais quanto a qualidade das interações familiares.

Palavras-chave: Parentalidade, Exaustão, Saúde mental.

INTRODUÇÃO

O estresse é uma resposta natural do corpo a ameaças e a demandas, desencadeando a liberação de hormônios como o cortisol e a adrenalina, que preparam o organismo para reações imediatas, sendo essencial em situações de curto prazo, ao aumentar o foco e a resistência física (APA, 2022). No entanto, quando contínuo, o estresse gera impactos negativos sobre a saúde, relacionados a várias doenças físicas e mentais, como problemas cardiovasculares, imunológicos e transtornos psicológicos (APA, 2022). A vida moderna, com suas intensas demandas, intensifica essa resposta de estresse, contribuindo para seu impacto crônico e prejudicial na saúde (Filgueiras; Hippert, 1999).

Nesse contexto, a exaustão parental emerge como uma manifestação significativa do estresse crônico enfrentado por cuidadores, refletindo a carga emocional e física decorrente das responsabilidades parentais. Embora alguns estudos associem a exaustão parental à síndrome de burnout na parentalidade (Baptista, 2022), considera-se que existem conceitos distintos entre essas duas experiências.

Em primeiro lugar, embora ambos os fenômenos envolvam o cansaço e o estresse enfrentados pelos pais (Baptista, 2022; Mikolajczak; Gross; Roskam, 2019), a síndrome de burnout é caracterizada por um aspecto patológico, conforme definido pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 1992). Essa condição patológica envolve um conjunto de sintomas que podem afetar significativamente a saúde mental e emocional do indivíduo, enquanto a exaustão parental pode ocorrer em contextos que, apesar de desafiadores, não necessariamente culminam em um quadro clínico de burnout.

Além disso, a síndrome de burnout é amplamente estudada em termos de seus fatores isolados, incluindo a exaustão emocional, o qual é um dos componentes centrais dessa síndrome (Leineweber; Falkenberg; Albrecht, 2018; Mikolajczak; Gross; Roskam, 2019). Essa exaustão emocional se refere à sensação de esgotamento resultante da carga emocional intensa que os indivíduos experimentam, especialmente em contextos de trabalho e responsabilidade. Em contraste, a exaustão parental pode manifestar-se de maneiras diferentes, podendo variar em intensidade e duração, e não necessariamente se relaciona aos mesmos fatores isolados investigados no contexto do burnout.

Ademais, o estudo de Paula *et al.* (2022) diferencia o burnout parental de outros problemas de saúde mental ao enfatizar que se trata de um conceito sin-

gular e específico, que não se relaciona diretamente as condições como burnout profissional, depressão, estresse parental ou humor depressivo. Sendo caracterizado por três aspectos principais: exaustão emocional em relação ao cuidado com os filhos, distanciamento emocional do filho e uma sensação de realização pessoal comprometida vinculada à parentalidade. Essas características tornam o burnout parental único, pois se concentram especificamente nas experiências e desafios enfrentados pelos pais na criação dos filhos (Mikolajczak et al. 2020), ao passo que outras condições de saúde mental podem apresentar causas e manifestações mais amplas.

O burnout parental possui diversas consequências significativas, estando associada a alterações no sono; conflitos e distanciamento entre parceiros; intenção de deixar o trabalho (demissão); comportamentos de fuga e ideação suicida; e, em alguns casos, negligência e violência em relação à criança. Essas repercussões indicam o impacto profundo e abrangente que o burnout parental pode ter na vida familiar e profissional dos pais (Paula et al. 2022). Ademais, há estudos que diferenciam o burnout parental de outros problemas de saúde mental ao enfatizar que se trata de um conceito distinto e específico, que não se relaciona diretamente a condições como burnout profissional, depressão, estresse parental ou humor depressivo (Paula et al. 2022; Roskam; Raes; Mikolajczak, 2017).

As características do burnout parental o tornam único, pois se concentram especificamente nas experiências e desafios enfrentados pelos pais na criação dos filhos (Mikolajczak et al. 2020), ao passo que outras condições de saúde podem apresentar causas e manifestações mais amplas. Prikhidko e Swank (2020) destacam que o burnout parental, quando não identificado e tratado, pode resultar em episódios de raiva, agressões verbais e físicas, além de negligência no cuidado com as crianças.

Nesse sentido, a compreensão das dinâmicas emocionais e físicas que os pais vivenciam é relevante para distinguir a exaustão parental do burnout, evidenciando a necessidade de uma análise aprofundada dessas experiências. Sendo caracterizado por três aspectos principais: a exaustão emocional em relação ao cuidado diário com os filhos, distanciamento afetivo em relação à criança e uma percepção reduzida de realização pessoal no papel de pai ou mãe, frequentemente acompanhada por sentimentos de infelicidade e inadequação (Brown, et. al., 2020).

Por último, vale ressaltar que a exaustão é um dos sintomas mais comuns da síndrome de burnout (Araoz; Ramos, 2022). No entanto, isso não implica que

toda exaustão parental evolua para um quadro de burnout. A distinção entre esses dois fenômenos é fundamental, pois a exaustão parental pode ser entendida como um estado que pode ser transitório e, em muitos casos, reversível com intervenções adequadas e suporte. Portanto, ao considerar a exaustão parental como um fenômeno distinto, deve-se promover a conscientização sobre suas características únicas e desenvolver estratégias de apoio que possibilite auxílio aos pais para gerenciar suas experiências de estresse sem que isso se traduza em um esgotamento mais severo.

Dessa forma, a exaustão parental é vista como um construto independente, caracterizado por uma fadiga intensa no papel parental (Gillis; Roskam, 2019). Essa compreensão é relevante para a identificação precoce de sinais de estresse e pode permitir a implementação de estratégias de intervenção e suporte. Aprofundar os estudos sobre exaustão parental pode auxiliar na identificação precoce e na prevenção de sua progressão para burnout, a qual é uma condição mais severa e impactante na vida dos pais e na dinâmica familiar.

Ressalta-se que a manifestação desse esgotamento pode ocorrer em diferentes níveis, incluindo os aspectos físicos, os cognitivos e os emocionais (Ferraz *et al.*, 2024; Giallo *et al.*, 2013; Sandström *et al.*, 2011).

O aspecto físico está relacionado à fadiga corporal que surge das demandas físicas do cuidado diário com os filhos. Essa fadiga é frequentemente exacerbada por fatores como privação de sono e a pressão constante de atender às necessidades das crianças, especialmente em famílias com filhos pequenos (Giallo *et al.*, 2013). Estudos sugerem que altos níveis de estresse e cansaço podem levar a um aumento da excitação somática e a elevações nos níveis de cortisol salivar, resultando em sintomas físicos de exaustão (Melamed *et al.*, 1999).

O aspecto cognitivo da exaustão refere-se à sobrecarga mental enfrentada pelos pais ao lidar com o constante planejamento e a tomada de decisões relacionadas ao cuidado dos filhos. Essa sobrecarga pode manifestar-se como dificuldades de concentração, redução na capacidade de tomar decisões e uma sensação geral de cansaço mental (Sandström *et al.*, 2011). A exaustão cognitiva está frequentemente associada ao intenso acúmulo de tarefas que envolvem a organização das rotinas e a execução de diversas responsabilidades, impactando negativamente a atenção e a memória visuoespacial dos indivíduos (Sandström *et al.*, 2011).

Por último, a exaustão emocional refere-se ao desgaste psicológico resultante da necessidade constante de gerenciar tanto as emoções próprias quanto

as das crianças (Ferraz *et al.*, 2024). Essa responsabilidade pode levar a um desgaste significativo, como demonstrado em diversas pesquisas. Os pais frequentemente enfrentam preocupações contínuas acerca do bem-estar físico e emocional de seus filhos, exigindo um investimento constante de energia emocional que pode se tornar insustentável ao longo do tempo (Ferraz *et al.*, 2024). Essa dinâmica ressalta a complexidade da experiência parental e a necessidade de estratégias de apoio para mitigar os efeitos da exaustão em todas essas dimensões.

Em síntese, o aspecto físico envolve fadiga corporal decorrente das demandas de cuidado (Giallo *et al.*, 2013), enquanto o cognitivo está relacionado ao planejamento contínuo e à tomada de decisões, resultando em cansaço mental (Sandström *et al.*, 2011). O desgaste emocional provém da gestão das emoções dos filhos e dos próprios pais (Ferraz *et al.*, 2024).

Os pais exaustos tendem a agir de forma automática devido ao cansaço extremo (Hubert; Aujoulat, 2018; Roskam *et al.*, 2018), e esses sintomas podem ocorrer ao longo do dia, ou até mesmo ao acordar (Gillis; Roskam, 2019). A exaustão parental surge do estresse elevado, aliado à falta de recursos para enfrentá-lo (Gillis; Roskam, 2019), e pode ser influenciada por fatores sociodemográficos, características dos filhos, traços dos pais e dinâmica familiar (Gérain; Zech, 2018; Kawamoto *et al.*, 2018; Lindström *et al.*, 2010).

A exaustão parental, quando não tratada, pode progredir para um quadro de burnout, caracterizado por despersonalização e sentimentos de ineficácia. Esse desgaste não afeta apenas os pais, mas também influencia nos filhos, expondo-os a pais negligentes ou com comportamentos abusivos (Chen *et al.*, 2022; Mikolajczak; Roskam, 2021), o que pode gerar dificuldades acadêmicas e problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão (Chen *et al.*, 2022; Li *et al.*, 2023; Yuan, 2022; Zhang *et al.*, 2023).

Estudos pioneiros (Mikolajczak *et al.*, 2018) mostraram uma relação significativa entre exaustão parental e comportamentos negligentes e violentos em relação aos filhos (Gillis; Roskam, 2019). Relatos qualitativos indicam negligência, violência verbal e física por parte de pais exaustos (Mikolajczak *et al.*, 2018). Embora a exaustão parental possa acometer ambos os pais (Mikolajczak; Gross; Roskam, 2019), estudos indicam maior prevalência entre mulheres (Johansson; Nordström; Svensson, 2020; Gay; Lee; Lee, 2004; Giallo *et al.*, 2013; Leineweber; Falkenberg; Albrecht, 2018).

Os impactos na vida dos pais incluem ideação suicida, dependência química e distúrbios do sono (Mikolajczak; Gross; Roskam, 2019; Mikolajczak *et al.*, 2018). Além disso, há queda na satisfação com a vida e sintomas depressivos (Mikolajczak *et al.*, 2020; Sabzi; Khosravi; Kalantar-Hormozi, 2023; Van Bakel; Van Engen; Peters, 2018; Zou *et al.*, 2022).

Nessa perspectiva, as principais categorias que contribuem para o aumento do estresse parental e a diminuição dos recursos disponíveis se agrupam em cinco áreas distintas: (1) fatores sociodemográficos, que englobam aspectos como idade, nível de educação e situação econômica dos pais; (2) características individuais da criança, incluindo temperamento difícil e necessidades especiais que podem demandar atenção extra; (3) características estáveis dos pais, que envolvem traços de personalidade e aspectos da saúde mental dos responsáveis; (4) fatores parentais, que envolvem as práticas e estilos de parentalidade adotados; (5) funcionamento familiar, que consideram a dinâmica familiar, incluindo a coparentalidade e a qualidade das relações entre os membros da família. Esses fatores interagem e influenciam a experiência parental e o bem-estar da família como um todo (Gillis; Roskam, 2019).

Neste contexto, o presente estudo propõe investigar a correlação entre a exaustão parental e a saúde geral de mães e pais, explorando se o nível de exaustão está associado a das condições de saúde. Acredita-se que esse estudo pode contribuir para uma melhor compreensão dos impactos da exaustão parental, auxiliando no desenvolvimento de estratégias de intervenção que promovam o bem-estar dos responsáveis.

METODOLOGIA

DELINEAMENTO

Trata-se de um estudo de campo, de abordagem quantitativa, cujo objetivo foi investigar a exaustão parental e sua relação com a saúde mental.

PARTICIPANTES

A amostra foi composta por 200 participantes, sendo pais e mães maiores de 18 anos que se autodeclararam os principais cuidadores de seus filhos. A seleção dos participantes foi realizada por conveniência, considerando aqueles

que atendiam aos critérios de inclusão e aceitaram participar voluntariamente do estudo, após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os participantes tinham idade média de 36,8 anos (desvio padrão = 8,1), variando entre 19 e 62 anos. O tempo médio diário dedicado ao cuidado principal dos filhos foi de 13,5 horas (desvio padrão = 7,09), com uma variação de 6 a 24 horas.

Dentre os participantes, 172 eram mulheres (86%) e 28 eram homens (14%). Quanto ao estado civil, a maioria (69,5%) era casada, seguida por 16,5% que eram solteiros, 7% divorciados e 1,5% viúvos; o restante estava em união estável ou preferiu não responder. Em relação à escolaridade, 28% dos participantes tinham pós-graduação completa, 27% haviam concluído o ensino superior, 13% completaram o ensino médio e 5,5% possuíam mestrado. As profissões mais citadas foram: dona de casa (12%), professora (8%), psicopedagoga (3%), autônoma (3,5%) e estudante (2%).

No que diz respeito à renda mensal, a maioria (46%) relatou receber mais de R\$ 4.000, seguida por 25% que recebiam entre R\$ 1.000 e R\$ 2.000, 13% entre R\$ 2.000 e R\$ 3.000, 12% entre R\$ 3.000 e R\$ 4.000 e 3,5% menos de R\$ 1.000. O tipo de moradia mais frequente foi a casa própria (43%), seguida pelo aluguel (25%) e moradia com familiares (18%).

INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados por meio da aplicação de três instrumentos:

1. Escala de Exaustão Parental, construída e validada em contexto brasileiro por Soares (2024), utilizada para medir os níveis de exaustão física, emocional e cognitiva relacionados à parentalidade. Essa escala apresenta um formato unidimensional, composto por 12 itens com perguntas relacionadas ao impacto da parentalidade na energia e saúde mental dos participantes, respondida em uma escala de tipo likert de cinco pontos, onde as respostas variam de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”;
2. Questionário de Saúde Geral (GSQ-12), proposto originalmente por Goldberg e Williams (1988) e validada e reduzida no Brasil por Gouveia *et. al.* (2012), que avaliou aspectos gerais de saúde mental dos parti-

participantes, detectando doenças psiquiátricas não severas. É composto por 12 itens que mede a frequência com que uma pessoa tem experimentado determinados sintomas. As respostas são fornecidas em uma escala de quatro pontos. Para os itens negativos, como “Tem se sentido pouco feliz e deprimido”, as opções de resposta vão de 1 = “absolutamente não” a 4 = “muito mais que de costume.” Já nos itens positivos, como “Tem se sentido capaz de tomar decisões?”, as alternativas variam de 1 = “mais que de costume” a 4 = “muito menos que de costume.” Essa estrutura permite uma avaliação detalhada do estado emocional do indivíduo;

3. Questionário Sociodemográfico, esse instrumento foi elaborado pelos pesquisadores, com intuito de caracterizar o perfil dos/as participantes, que incluiu diversos dados como a idade, o gênero, a escolaridade, a ocupação, o estado civil, a quantidade de filhos, a idade dos filhos e a renda familiar.

PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

As coletas foram realizadas de forma presencial, em locais previamente acordados com os participantes, como escolas e centros comunitários, e tiveram duração média de 30 minutos. Todos os instrumentos foram aplicados individualmente, com acompanhamento de um pesquisador treinado para esclarecer eventuais dúvidas.

PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS

Para a análise dos dados, foi utilizado o software SPSS (versão 25). Inicialmente, realizou-se uma análise descritiva das variáveis sociodemográficas e dos escores das escalas aplicadas. Em seguida, foi utilizada a correlação de Pearson para investigar a relação entre os níveis de exaustão parental e os escores de saúde mental, bem como a influência de variáveis sociodemográficas. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

O estudo seguiu as diretrizes estabelecidas na resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (Brasil, 2016), que estabelece normas éticas para a condução de pesquisas envolvendo seres humanos. Para assegurar a conformidade com essas diretrizes, a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Pesquisa e Ética do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, sob o protocolo n.º 71196723.1.0000.5188.

Todos os participantes foram informados sobre os objetivos do estudo, bem como os procedimentos envolvidos e os possíveis riscos e benefícios. Além disso, foi garantido que a participação era totalmente voluntária, e os indivíduos puderam retirar seu consentimento a qualquer momento sem qualquer tipo de penalização. Para formalizar sua participação, todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, um documento que assegura a transparência do processo e o respeito aos princípios de confidencialidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

PERFIL DA AMOSTRA

A amostra foi composta predominantemente por mulheres (86%), com idade média de 36,8 anos, que dedicam em média 13,5 horas diárias ao cuidado de seus filhos. A maioria dos participantes era casada (69,5%) e possuía nível superior, com uma significativa proporção de donas de casa (12%) e professoras (8%). Esses dados condizem com a literatura, que aponta uma maior prevalência de exaustão em mulheres, visto que o papel de cuidado com os filhos é frequentemente atribuído a elas (Johansson; Nordström; Svensson, 2020; Giallo *et al.*, 2013; Leineweber; Falkenberg; Albrecht, 2018).

ASSOCIAÇÃO ENTRE EXAUSTÃO PARENTAL E SAÚDE MENTAL

A análise descritiva indicou que a variável Exaustão Parental apresentou média de 3,355 (desvio padrão = 1,234) e a variável Saúde Mental apresentou média de 2,440 (desvio padrão = 0,674). A correlação de Pearson entre Exaustão e Saúde Mental foi moderada ($r = 0,567$), sendo estatisticamente significativa ($p < 0,01$), sugerindo uma associação positiva entre as variáveis. Essa associação

indica que, à medida que os níveis de exaustão parental aumentam, também ocorre um declínio na saúde mental dos indivíduos, sugerindo que maiores níveis de exaustão podem estar relacionados a piores condições de saúde mental.

Os dados obtidos são consistentes com a literatura, que destaca que o estresse elevado, aliado à falta de recursos para enfrentá-lo, resulta em exaustão parental (Gillis; Roskam, 2019). A exaustão parental é caracterizada como um esgotamento físico, cognitivo e emocional que pode levar a efeitos adversos na saúde mental, refletindo a complexidade da dinâmica entre o cuidado parental e o bem-estar psicológico (Giallo *et al.*, 2013; Ferraz *et al.*, 2024).

DISCUSSÃO GERAL

Esses resultados podem ser discutidos em paralelo a estudos de burnout parental, que apontam para consequências psicológicas similares, como intenção de abandono de responsabilidades ou ideação suicida em casos mais graves (Paula *et al.*, 2022). A comparação sugere que a exaustão parental, embora distinta do burnout, segue uma trajetória preocupante se não for manejada adequadamente.

Além disso, a literatura aponta que o estresse, quando contínuo, pode causar impactos negativos sobre a saúde, como problemas psicológicos e emocionais (APA, 2022). Essa correlação sugere que os altos níveis de exaustão parental podem estar associados a consequências graves, como sintomas depressivos, dependência química e distúrbios do sono (Mikolajczak; Gross; Roskam, 2019). Os pais exaustos podem agir de forma automática devido ao cansaço extremo, o que pode intensificar a negligência e a violência contra os filhos (Hubert; Aujoulat, 2018; Mikolajczak *et al.*, 2018).

A literatura também ressalta a maior prevalência de exaustão entre mulheres, o que é relevante ao considerar o perfil da amostra predominantemente feminina. Essa realidade sugere que as mulheres, frequentemente responsáveis pelas principais demandas de cuidado, podem ser mais suscetíveis à exaustão parental, refletindo uma necessidade urgente de apoio e intervenção (Johansson; Nordström; Svensson, 2020; Gay; Lee; Lee, 2004; Giallo *et al.*, 2013; Leineweber; Falkenberg; Albrecht, 2018). Assim, os resultados reforçam a importância de programas que abordem não apenas a exaustão parental, mas também a saúde mental dos cuidadores, visando prevenir a progressão para condições mais graves, como o burnout parental.

Há necessidade de programas que abordem tanto a exaustão parental quanto a saúde mental dos cuidadores é fundamental. Tais iniciativas não apenas promoveriam o bem-estar dos pais, mas também teriam um impacto positivo no ambiente familiar e no desenvolvimento das crianças. A prevenção da progressão da exaustão para condições mais graves, como o burnout parental, pode ser alcançada por meio de intervenções que ofereçam apoio psicológico e recursos práticos para o manejo do estresse (Giallo *et al.*, 2013).

Por fim, o presente estudo fornece uma base para futuras investigações sobre a exaustão parental e suas implicações para a saúde mental dos cuidadores. Os resultados reforçam a importância de um entendimento mais aprofundado das dinâmicas envolvidas na parentalidade e como estas influenciam a saúde psicológica. Compreender essas relações é crucial para o desenvolvimento de estratégias eficazes que abordem os desafios enfrentados por pais e mães no contexto atual, onde as exigências de cuidado são cada vez mais intensas (Mikolajczak; Gross; Roskam, 2019).

Em suma, a exaustão parental, apesar de ser um fenômeno distinto do burnout, pode servir como um sinal de alerta para problemas mais graves na saúde mental dos cuidadores. O estudo enfatiza a necessidade de intervenções direcionadas e de um suporte adequado para os pais poderem lidar com as demandas da parentalidade sem comprometer sua saúde e bem-estar. A identificação e a promoção de práticas que minimizem a exaustão parental são, portanto, essenciais para garantir um ambiente saudável para os pais e seus filhos (Giallo *et al.*, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os objetivos deste estudo, que visaram investigar a correlação entre a exaustão parental e a saúde geral de mães e pais, os resultados são pertinentes para uma compreensão mais profunda dos impactos da exaustão parental. A associação significativa entre exaustão e saúde mental indica que intervenções direcionadas à redução do estresse e à promoção de estratégias de autocuidado podem ser essenciais para melhorar o bem-estar dos responsáveis.

A ligação entre exaustão e declínio na saúde mental sublinha a importância de monitorar a exaustão parental para evitar problemas mais graves de saúde mental e garantir o bem-estar não apenas dos pais, mas também da dinâmica familiar. A exaustão parental pode influenciar comportamentos como irritabili-

dade e distanciamento emocional em relação aos filhos, o que também impacta a qualidade das interações familiares, podendo até aumentar a probabilidade de conflitos e comportamentos negligentes

Por meio de programas de apoio que ofereçam recursos e ferramentas para os pais lidarem com o estresse, é possível não apenas aliviar a exaustão, mas também promover uma saúde mental mais robusta. Assim, os achados deste estudo podem servir como base para o desenvolvimento de estratégias de intervenção que visem não apenas mitigar a exaustão parental, mas também fortalecer a saúde mental dos responsáveis, contribuindo para um ambiente familiar mais saudável e equilibrado.

Embora os resultados deste estudo forneçam informações pertinentes e condizentes com a literatura sobre a correlação entre exaustão parental e saúde mental, algumas limitações devem ser reconhecidas. Primeiramente, a representatividade da amostra pode afetar a generalização dos achados, uma vez que a composição demográfica pode não refletir a diversidade da população de pais e mães. Além disso, o desenho transversal do estudo impede a determinação de relações causais, pois outros fatores não medidos podem influenciar tanto a exaustão parental quanto a saúde mental. Essas limitações ressaltam a necessidade de cautela ao interpretar os resultados e destacam a importância de futuras pesquisas que considerem desenhos longitudinais e amostras mais representativas para aprofundar a compreensão das dinâmicas entre exaustão parental e saúde mental.

Apesar das limitações, o estudo é relevante por contribuir para a compreensão da relação entre exaustão parental e saúde mental. Os resultados podem orientar o desenvolvimento de intervenções para promover o bem-estar dos responsáveis, destacando a necessidade de suporte e recursos adequados. Além disso, o estudo incentiva investigações futuras sobre os desafios enfrentados por pais e mães, especialmente em relação às experiências diversas que podem influenciar a exaustão parental, como contexto socioeconômico, apoio social e estrutura familiar.

Futuros estudos podem explorar mais a fundo essas variáveis, utilizando metodologias que permitam identificar relações causais e temporais, bem como aplicar questionários e escalas que abranjam diferentes dimensões da experiência parental. Também é essencial investigar como fatores culturais e sociais podem impactar a exaustão parental, uma vez que a parentalidade é influenciada por normas e expectativas sociais que podem variar significativamente

entre diferentes populações. Assim, a ampliação do escopo de pesquisa pode oferecer percepções valiosas para a criação de políticas e programas que atendam às necessidades específicas de pais e mães em contextos variados.

AGRADECIMENTOS

Quero expressar meu sincero agradecimento à Dr.^a Lilian Galvão, por sua orientação cuidadosa e conhecimento, que foram essenciais para este trabalho. Sou muito grata a todos os colaboradores e participantes, que contribuíram para a realização desta pesquisa. Agradeço também aos amigos, colegas e familiares, pelo apoio constante, incentivo e compreensão, que me ajudaram a enfrentar os desafios ao longo desta jornada acadêmica.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**. 5. ed., versão revisada. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787> Acesso em: 02 out. 2024.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. **How stress affects your health**. Disponível em: <https://www.apa.org/topics/stress/health>. Acesso em: 23 out. 2024. Última revisão: 21 de out. 2024. Data de criação: 1 jan. 2013.

ARAOZ, E. G. E.; RAMOS, N. A. G.. Cansancio emocional en estudiantes universitarios peruanos en el contexto de la pandemia de Covid-19. **Educación y Formación**, Fortaleza, v. 7, n. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.25053/redufor.v7i1.6759> Acesso em: 19 out. 2024.

BAPTISTA, R. B.. **Meta-emoção parental e exaustão parental**. 2022. Dissertação (Mestrado) – Universidade da Madeira, Madeira, Portugal. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 510, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Brasília: Ministério da Saúde, **Diário Oficial da União**. 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/acesso-a-informacao/legislacao/re-solucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view>. Acesso em: 08 ago. 2024

BROWN, S. M. *et al.* Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. **Child Abuse & Neglect**, v. 110, p. 104699, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>. Acesso em: 26 out. 2024.

CHEN, B. B. *et al.* Chinese mothers' parental burnout and adolescents' internalizing and externalizing problems: The mediating role of maternal hostility. **Developmental Psychology**, v. 58, n. 4, p. 768-777, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/dev0001311>.

FERRAZ, C. *et al.* Experiências na gestão emocional dos pais e/ou cuidadores em contexto de cuidados paliativos pediátricos: uma revisão sistemática da literatura. **RIAGE - Revista Ibero-Americana de Gerontologia**, v. 5, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.61415/riage.236> Acesso em: 02 out. 2024.

FILGUEIRAS, J. C.; HIPPERT, M. I. S.. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 19, p. 40-51, 1999. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98931999000300005> Acesso em: 26 out. 2014.

GAY, C.; LEE, K.; LEE, S. Padrões de sono e fadiga em novas mães e pais. **Pesquisa Biológica para Enfermagem**, v. 5, p. 311-318, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1099800403262142> Acesso em: 20 out. 2024.

GÉRAIN, P.; ZECH, E. Does informal caregiving lead to parental burnout? Comparing parents having (or not) children with mental and physical issues. **Frontiers in Psychology**, v. 9, p. 884, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00884> Acesso em: 20 out. 2024.

GIALLO, R. *et al.* Fatigue, wellbeing and parental self-efficacy in mothers of children with an Autism Spectrum Disorder. **Autism**, v. 17, n. 4, p. 465-480, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1362361311416830> Acesso em: 02 set. 2024.

GILLIS, A.; ROSKAM, I. Daily exhaustion and support in parenting: Impact on the quality of the parent-child relationship. **Journal of Child and Family Studies**, v. 28, p. 2007-2016, 2019. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01428-2> Acesso em: 26 out. 2024.

GOLDBERG D. P., WILLIAMS P., A. **A user's guide to the General Health Questionnaire**. Windsor: NFER-Nelson; 1988.

GOUVEIA, V. V. *et al.* Questionário de Saúde Geral (QSG-12): o efeito de itens negativos em sua estrutura fatorial. **Cadernos de Saúde Pública** [online]. v. 28, n. 2, p. 375-384, 2012. ISSN 1678-4464. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2012000200016>. Acesso em: 26 out. 2024.

HUBERT, S.; AUJOULAT, I. Parental burnout: when exhausted mothers open up. **Frontiers in Psychology**, v. 9, p. 1021, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021> Acesso em: 08 out. 2024.

JOHANSSON, M.; NORDSTRÖM, T.; SVENSSON, I. Sintomas depressivos, estresse parental e estilo de apego em mães e pais dois anos e meio após o parto: os pais são tão afetados quanto as mães? **Jornal de Cuidados de Saúde Infantil**, v. 25, p. 368-378, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1367493520942050> Acesso em: 21 out. 2024.

KAWAMOTO, T.; FURUTANI, K.; ALIMARDANI, M. Preliminary validation of Japanese version of the Parental Burnout Inventory and its relationship with perfectionism. **Frontiers in Psychology**, v. 9, p. 970, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970> Acesso em: 20 out. 2024.

LEINEWEBER, C.; FALKENBERG, H.; ALBRECHT, S. A relativa flexibilidade de trabalho percebida pelos pais em comparação com o parceiro está associada à exaustão emocional. **Fronteiras em Psicologia**, v. 9, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00640> Acesso em: 02 set. 2024.

LI, Z.; *et al.* The Relationship Between Parental Burnout and Children's Learning Burnout: A Moderated Chain Mediation Model. **Psychological Reports**, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/00332941231156> Acesso em: 27 out. 2024.

LINDSTRÖM, C.; ÅMAN, J.; NORBERG, A. L. Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. **Acta Paediatrica**, v. 99, n. 3, p. 427-432, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2009.01564.x> Acesso em: 13 set. 2024.

MEIJMAN, T. F.; MULDER, G. Psychological aspects of workload. In: DRENTH, P. J. D.; THIERRY, H. (Eds.). **Handbook of work and organizational psychology: volume 2: work psychology**. p. 5-33. Psychology Press, 1998.

MELAMED, S. *et al.* Chronic burnout, somatic arousal and elevated salivary cortisol levels. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 46, n. 6, p. 591-598, 1999.

Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(99\)00007-0](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(99)00007-0) Acesso em: 13 set. 2024.

MIKOLAJCZAK, M. et al. Pais exaustos: correlatos sociodemográficos, relacionados à criança, relacionados aos pais, parentalidade e funcionamento familiar do burnout parental. **Journal of Child and Family Studies**, v. 27, n. 3, p. 602-614, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>

MIKOLAJCZAK, M. et al. O esgotamento parental é diferente do esgotamento profissional e dos sintomas depressivos? **Ciência Psicológica Clínica**, v. 8, n. 4, p. 673-689, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>

MIKOLAJCZAK, M.; GROSS, J. J.; ROSKAM, I. Esgotamento parental: o que é e por que é importante? **Clinical Psychological Science**, v. 7, n. 6, p. 1319-1329, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2167702619858430> Acesso em: 02 set. 2024.

PAULA, A. J. et al. Parental burnout: a scoping review. **Revista Brasileira de Enfermagem** [online]. 2022, v. 75, p. 1-10, e20210203. ISSN 1984-0446 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0203>. Acesso em: 26 out. 2024.

PRIKHIDKO, A.; SWANK, J. M. Exhausted parents experience of anger: the relationship between anger and burnout. **The Family Journal**, v. 28, n. 3, p. 283-289, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1066-480720933543>. Acesso em: 09 set. 2024.

ROSKAM, I.; BRIANDA, M.; MIKOLAJCZAK, M. Um passo à frente na conceituação e medição do esgotamento parental: a avaliação do esgotamento parental (PBA). **Fronteiras em Psicologia**, v. 9, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758> Acesso em: 02 set. 2024.

ROSKAM, I.; RAES, M-E.; MIKOLAJCZAK, M. Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. **Frontiers in Psychology**, v. 8, p. 163, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>. Acesso em: 26 out. 2024.

SABZI, N.; KHOSRAVI, Z.; KALANTAR-HORMOZI, B. Parental burnout and depression among Iranian mothers: the mediating role of maladaptive coping

modes. **Brain and Behavior**, v. 13, n. 4, e2900, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/brb3.2900> Acesso em: 07 out. 2024.

SANDSTRÖM, A. *et al.* Déficits cognitivos em relação ao tipo de personalidade e disfunção do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) em mulheres com exaustão relacionada ao estresse. **Scandinavian Journal of Psychology**, v. 52, n. 1, p. 71-82, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2010.00844.x> Acesso em: 08 out. 2024.

SOARES, M. **Exaustão parental e controle do uso de telas: estudo comparativo entre mães de crianças autistas e em desenvolvimento típico.** Dissertação de mestrado em andamento, 2024

VAN BAKEL, H. J. A.; VAN ENGEN, M. L.; PETERS, P. Validity of the Parental Burnout Inventory among Dutch employees. **Frontiers in Psychology**, v. 9, p. 697, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00697> Acesso em: 07 out. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **International statistical classification of diseases and related health problems.** 10. ed. World Health Organization, 1992.

YUAN, Y. *et al.* The mechanisms of parental burnout affecting adolescents' problem behavior. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 22, p. 15139, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph192215139>.

ZHANG, H.; *et al.* Parental burnout and adolescents' academic burnout: roles of parental harsh discipline, psychological distress, and gender. **Frontiers in Psychology**, v. 14, p. 1122986, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122986> Acesso em: 02 set. 2024.

ZOU, R.; *et al.* Differential effects of optimism and pessimism on adolescents' subjective well-being: mediating roles of reappraisal and acceptance. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 12, p. 7067, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19127067> Acesso em: 08 out. 2024.