



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Jonas Grachten Fraga

Fatores Preditores de *Burnout* em Pais de Crianças dos 0 aos 6 anos durante a Pandemia COVID-19

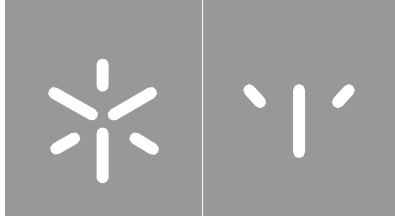
Fatores Preditores de *Burnout* em Pais de Crianças dos 0 aos 6 anos durante a Pandemia COVID-19

Jonas Grachten Fraga

UMinho | 2022

outubro de 2022





Universidade do Minho  
Escola de Psicologia

Jonas Grachten Fraga

**Fatores Preditores de *Burnout*  
em Pais de Crianças dos 0 aos 6 anos  
durante a Pandemia COVID-19**

Dissertação de Mestrado  
Mestrado em Psicologia Aplicada

Trabalho realizado sob a orientação da  
**Professora Doutora Maria da Graça Pereira Alves**

## DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

*Licença concedida aos utilizadores deste trabalho*



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações

CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

## **Agradecimentos**

Muitas pessoas contribuíram para a realização desta dissertação de mestrado, que encerra um percurso repleto de desafios e aprendizados.

Primeiramente, agradeço à minha orientadora, Professora Doutora Maria da Graça Pereira, que me proporcionou as condições necessárias para a conclusão da dissertação e que, com a partilha dos seus conhecimentos, enriqueceu imensamente o meu período de mestrado. Foi um privilégio.

Ao Martim Santos e Ana Sofia Ferraz, pelo empenho e acompanhamento de todo o processo de investigação. Agradeço pelas orientações recebidas.

Ao Grupo de Investigação em Saúde & Família, por todo o apoio e disponibilidade.

A minha profunda gratidão à minha família, pelo apoio incondicional, amor e compreensão que foram determinantes para a superação dos momentos mais difíceis. Mesmo estando distantes, senti cada um de vocês sempre muito perto de mim. Obrigado por sempre acreditarem.

Às colegas de percurso académico pela disponibilidade e partilha de experiências.

Aos amigos e amigas, que me acompanharam e incentivaram, das mais diversas formas possíveis.

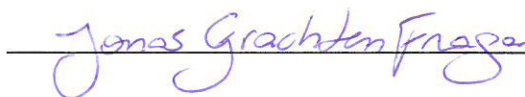
Enfim, agradeço a todas as pessoas que fazem parte da minha vida e que estiveram presentes comigo nesta caminhada!

## DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

Braga, 10 de outubro de 2022

A handwritten signature in blue ink, reading "Jonas Grachten Fraga", is written over a horizontal line.

## Resumo

O *burnout* parental é uma condição caracterizada pela exaustão dos pais que decorre da exposição ao *stress* parental crónico. Devido às mudanças sociais e económicas resultantes da pandemia COVID-19 que impactaram as famílias, percebe-se significativo interesse científico na identificação dos fatores relacionados ao *burnout* parental no contexto pandémico. Este estudo procurou analisar as relações entre as variáveis *stress* parental (preocupações parentais, satisfação, falta de controlo e medos e angústias), funcionamento familiar, morbilidade psicológica (ansiedade e depressão) e o *burnout* em pais e/ou representantes legais de crianças. A amostra foi constituída por 253 pais e/ou representantes legais de crianças dos 0 aos 6 anos de idade e os resultados revelaram que a idade dos filhos, a morbilidade psicológica, na sua dimensão depressão, e o *stress* parental contribuíram significativamente para o *burnout* parental. Os resultados também indicaram que a ansiedade e o funcionamento familiar tiveram papel moderador na relação entre a satisfação parental (subescala do *stress* parental) e o *burnout* parental. Dessa forma, recomenda-se o desenvolvimento de programas de intervenção que se foquem na sintomatologia ansiosa e no funcionamento familiar para atenuar os efeitos do *stress* parental no *burnout* parental.

*Palavras-chave:* *burnout* parental, *stress* parental, funcionamento familiar, morbilidade psicológica, idade pré-escolar

## Predictors of *Burnout* in Parents of Children aged 0 to 6 Years During the COVID-19 Pandemic

### Abstract

Parental burnout is a condition characterized by parental exhaustion resulting from exposure to chronic parental stress. Due to the social and economic changes resulting from the COVID-19 pandemic that impacted families, there is significant scientific interest in identifying factors related to parental burnout in the pandemic context. This study aimed to analyze the relationships between the variables parental stress (parental concerns, satisfaction, lack of control and fears and anxieties), family functioning, psychological morbidity (anxiety and depression) and burnout in parents and/or legal representatives of children. The sample consisted of 253 parents and/or legal representatives of children aged 0 to 6 years and the results revealed that the children's age, psychological morbidity, in its depression dimension, and parental stress contributed significantly to parental burnout. The results also indicated that anxiety and family functioning played a moderating role in the relationship between parental satisfaction (parental stress subscale) and parental burnout. Therefore, it is recommended to develop intervention programs that focus on anxious symptoms and family functioning to mitigate the effects of parental stress on parental burnout.

*Keywords:* parental burnout, parental stress, family functioning, psychological morbidity, preschool age



## Índice

Introdução .....	8
Metodologia .....	13
Objetivos e hipóteses .....	13
Participantes .....	14
Instrumentos .....	14
Procedimentos .....	15
Análise de Dados .....	16
Resultados .....	16
Descrição sociodemográfica da amostra .....	16
Hipóteses .....	17
Discussão .....	23
Limitações e implicações futuras .....	28
Conclusão .....	28
Referências .....	30

## Índice de tabelas

Tabela 1. Características Sociodemográficas da Amostra .....	18
Tabela 2. Relações entre Variáveis Sociodemográficas, Psicológicas e <i>Burnout</i> Parental .....	19
Tabela 3. Variáveis que contribuem para o <i>burnout</i> parental .....	20

## Índice de figuras

Figura 1. Modelo teórico dos fatores de risco para o <i>burnout</i> parental .....	13
Figura 2. Papel moderador do funcionamento familiar na relação entre a satisfação parental e o <i>burnout</i> parental .....	21
Figura 3. Papel moderador da ansiedade na relação entre a satisfação parental e o <i>burnout</i> parental.....	22

## Introdução

A parentalidade é uma tarefa exigente que pede vigilância constante para a garantia do bem-estar dos filhos (Guruge et al., 2021). As últimas décadas apresentaram transformações sociológicas que aumentaram a pressão nos pais para que criem filhos saudáveis, bem sucedidos e cidadãos ativos (Roskam et al., 2017). Ao mesmo tempo, verificou-se um aumento dos índices de empregabilidade por parte das mães, que foi acompanhado por um maior envolvimento dos pais no cuidado dos filhos (Craig et al., 2014; Roskam et al., 2017). Combinadas, essas mudanças tornaram a parentalidade ainda mais exigente e difícil de exercer e contribuíram para a construção de um contexto em que o *burnout* parental se tornou mais evidente (Roskam et al., 2017).

O *burnout* parental é uma síndrome que resulta da exposição prolongada ao *stress* parental e que consiste na exaustão física e emocional dos pais, no distanciamento emocional deles em relação aos filhos e na sensação de reduzida auto-eficácia (Mikolajczak et al., 2018). Os resultados da pesquisa desenvolvida por Roskam et al. (2021) com 17.409 pais em 42 países sugerem que a prevalência de *burnout* parental varia entre 0 e 8%, conforme a cultura do país e de forma positivamente relacionada com o individualismo. Em Portugal, esse valor fica à volta dos 2%.

Há evidências de que elevados níveis de *stress* parental contribuem para o *burnout* parental (Roskam et al., 2021; Skjerdingsstad et al., 2021), sendo que parecem existir fatores que aumentam as exigências dos pais e/ou diminuem os seus recursos, como os fatores sociodemográficos e os ligados ao funcionamento familiar (Mikolajczak et al., 2017). Tendo em consideração o balanço entre exigências e recursos, Mikolajczak e Roskam (2018) criaram a teoria do Equilíbrio entre Riscos e Recursos parentais, segundo a qual há fatores que aumentam ou aliviam o *stress* dos pais. Partindo de tal conjectura, a investigação de Wu et al. (2022) ressalta o papel do funcionamento familiar no alívio do *burnout* parental e a de Gillis e Roskam (2019) sublinha que o apoio parental do parceiro cumpre um papel de amenizar as consequências negativas da exaustão parental, desde que em um nível baixo, nas mães.

O foco da literatura no *burnout* parental cresceu, atualmente, tendo em conta o confinamento dos pais com os filhos devido à pandemia COVID-19. Esse fenómeno destacou o sofrimento dos pais e a necessidade de melhor entendê-los tornou-se uma prioridade (Mikolajczak & Roskam, 2020). Neste período de crise sanitária, foi exigida aos pais uma adaptação à pandemia COVID-19 e os seus recursos psicológicos tiveram um papel importante no contexto dos riscos enfrentados (Schrooyen et

## FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

al., 2021; Spinelli et al., 2020). Com as escolas e muitos dos locais de trabalho fechados, os pais precisaram de conciliar o trabalho remoto com as responsabilidades parentais e foram afetados pela crise social e económica que se instalou (Chung et al., 2020; Prikhidko et al., 2020; Spinelli et al., 2020). Segundo Aguiar et al. (2021) e Chung et al. (2020) a pandemia trouxe alterações no papel dos pais e aumentou o *stress* parental.

Além de uma crise social, de saúde pública e de carácter económico, a pandemia representa uma crise no bem-estar familiar (Prime et al., 2020). No início da pandemia, as famílias foram levadas até aos seus limites, na tentativa de se adaptarem às mudanças que surgiam no que concerne, por exemplo, ao acesso às escolas e aos apoios sociais. Elas tiveram assim que enfrentar as suas incertezas e medos e muitas podem, ainda, conviver com essa tensão na forma de *burnout* parental (Kerr et al., 2021a).

Embora não haja consenso na literatura, Vigouroux e Scola (2018) assinalam a influência que as variáveis sociodemográficas exercem sobre o *burnout* parental. Vários investigadores (Mikolajczak et al., 2018; Roskam et al., 2021; Szczygieł et al., 2020) referem que ser mãe aumenta o risco de *burnout*. A pressão experienciada pelas mulheres relativamente à parentalidade perfeita relacionou-se com maiores níveis de *stress* e está positivamente associada ao *burnout* parental (Meeussen & VanLaar, 2018). Quanto a outras variáveis sociodemográficas que podem explicar a variância no *burnout* parental, encontraram-se maiores níveis de *burnout* parental entre os pais solteiros (Roskam et al., 2021; Sorkkila & Aunola, 2020; Szczygieł et al., 2020) e entre os pais mais novos (Roskam et al., 2021; Skjerdingsstad et al., 2021; Sorkkila & Aunola, 2020).

Um estudo realizado nos Estados Unidos da América revelou uma associação entre maiores níveis de *stress* percebido pelos pais e os sintomas depressivos, elevada ansiedade e os stressores relacionados à COVID-19, sendo que o acumular desses stressores constituiu um fator de risco central para o maior *stress* parental percebido (Brown et al., 2020). As famílias em geral tiveram um acréscimo de *stress*, em parte devido à necessidade de conciliação do cuidado dos filhos com o trabalho (Aguiar et al., 2021). De acordo com Magano et al. (2021) sobre a ansiedade e o medo associados à COVID-19 em Portugal, a sobreposição de medo e ansiedade trazida pelas transformações que afetaram o cotidiano das pessoas pode ser muito perturbadora.

É também de salientar que mães com *burnout* severo apresentaram alta comorbidade com depressão, ansiedade e *stress*. Na verdade, mães com maiores níveis de depressão podem apresentar

## FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

maiores níveis de *stress* e *burnout* parentais (Sánchez-rodíguez et al., 2019). De acordo com Blanchard et al. (2020), sintomas de psicopatologias podem ser potenciais moderadores do *burnout* parental que devem ser avaliados em futuros estudos. Garcia et al. (2022), referem que os recursos psicológicos da pessoa podem moderar os efeitos do *stress* na parentalidade, especialmente em um contexto stressor como o pandémico. O *burnout* parental tem as suas causas específicas, diferentes das causas do *burnout* no trabalho, e pode ser situado num *continuum* entre *stress* parental e depressão (Roskam et al., 2017). A distinção entre os conceitos de *burnout* parental, *burnout* no trabalho e depressão é defendida por Szczygieł et al. (2020), que observaram que o aumento dos escores de *burnout* parental era acompanhado pelo aumento dos sintomas depressivos.

Kerr et al. (2021b) afirmam que os sintomas de depressão foram, para muitos pais, resultado da COVID-19. Já a ansiedade referida pelos pais foi uma emoção negativa relacionada ao papel parental. Os autores ressaltam a importância do papel das emoções positivas na parentalidade, tendo em conta o aumento dos conflitos familiares e o maior risco de *burnout* parental observados durante a pandemia COVID-19. Conforme indica a investigação de Prikhidko et al. (2020), os níveis de *stress* parental aumentam à medida que há maior percepção dos riscos durante a pandemia e podem ser moderados pela ansiedade. O efeito do *stress* no *burnout* parental foi moderado pelo conhecimento da existência de pessoas infetadas pela COVID-19. Ter familiares infetados aumentou o efeito do *stress* no *burnout* parental, o que sugere que tal vivência aumenta a ansiedade relacionada com a COVID-19, que se torna, assim, mais um fator de risco no equilíbrio entre as exigências e os recursos parentais (Prikhidko et al. 2020).

Os resultados da investigação de Roskam et al. (2018), que envolveu uma amostra de 901 pais, vão ao encontro dos resultados de Mikolajczak et al. (2017), ao apontar que o funcionamento familiar é um dos fatores responsáveis pela variação no *burnout* parental. Além das exigências habituais, o funcionamento familiar sofreu um impacto de forma dramática pela pandemia (Aguiar et al., 2021). As famílias foram forçadas a lidar com as alterações nas suas formas de viver, que, ao estarem associados a mais *stress*, contribuíram para um funcionamento familiar menos saudável (Peltz et al., 2021).

Ao explorar os antecedentes do *burnout* em pais de crianças, Wu et al. (2022) verificaram que o funcionamento familiar estaria relacionado com a ansiedade parental e o *burnout* parental. Os autores citam o funcionamento familiar como um possível moderador para o *burnout* parental. Chen et al. (2022) incluíram na sua investigação apenas pais de crianças pequenas devido à sua maior exposição ao *stress* parental e concluíram que o funcionamento familiar teve papel moderador na

## FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

relação entre o *burnout* parental e a saúde mental dos pais, comprometida pelo *stress* parental durante a pandemia COVID-19. Nesse sentido, defendem estratégias que tenham em conta o funcionamento familiar para diminuir o *stress* parental e prevenir o *burnout* parental.

Para Johnson et al. (2021), os stressores relacionados à pandemia, além de representarem um risco para a saúde mental dos pais, podem afetar o funcionamento familiar e, assim, tornarem-se mais um risco aos recursos disponíveis dos pais para atender às demandas parentais. O acréscimo de carga sobre os pais decorrente da pandemia está associado à maior percepção de *burnout* por parte deles.

Noutra investigação, com casais que possuíam filhos entre 10 e 36 meses de idade, encontrou-se que o apoio parental do parceiro era tido como um recurso protetor da qualidade do relacionamento familiar que atuava de forma a compensar a exaustão das mães, desde que se encontrassem, ainda, em níveis iniciais de exaustão por conta do seu papel parental (Gillis & Roskam, 2019). Quanto à relação do casal durante os três primeiros anos da criança, Durtschi et al. (2017) indicam que o apoio dos pais no exercício da parentalidade atenua de forma significativa os efeitos do *stress* parental das mães na qualidade do relacionamento. Especificamente quanto aos casais mais novos, existe um elevado risco de *stress* parental para ambos, mães e pais, que pode ser amenizado por um forte relacionamento coparental (Durtschi et al., 2017).

A pandemia exigiu que os pais desempenhassem diversos papéis em relação aos filhos, com menos apoio social do que anteriormente, tendo em conta a impossibilidade de recorrer, como estavam habituados, às escolas, igrejas ou outras pessoas, como vizinhos ou familiares (Chung et al., 2020). Em Portugal, da mesma forma, durante o período de restrições no convívio social, as fontes externas de apoio aos cuidados infantis eram limitadas ou mesmo inalcançáveis e todas as tarefas familiares ficavam, geralmente, a cargo dos pais (Aguiar et al., 2021). Os resultados do estudo de Brown et al. (2020) indicam que facultar apoio aos pais pode ser um alvo importante para futuras intervenções relativas aos elevados níveis de *stress* trazidos pelo COVID-19 às famílias

Mesmo em tempos de pandemia, o papel que a família e a sua coesão desempenham na saúde mental das pessoas é essencial (Zeng et al., 2021). Se anteriormente os pais eram estudados no contexto do *burnout* parental no intuito de se perceberem, predominantemente, o desenvolvimento das crianças, atualmente a saúde mental parental tem sido cada vez mais considerada como uma variável importante por si mesma, não apenas algo a considerar-se relativamente ao melhor interesse da criança (Mikolajczak & Roskam, 2020).

Devido à falta de estudos sobre o *burnout* em pais de crianças com idades compreendidas

## FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

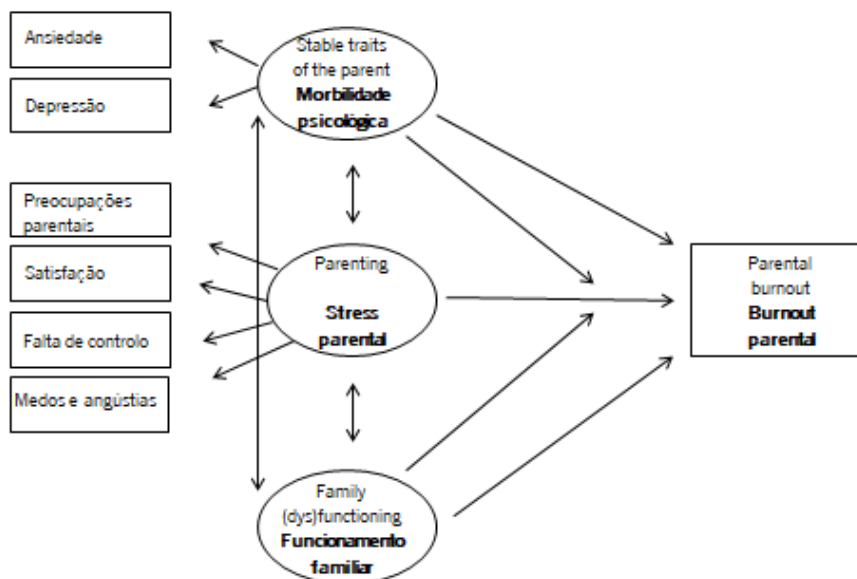
entre 0 e 6 anos durante a pandemia da COVID-19 em Portugal, a presente investigação vem preencher uma lacuna ao analisar as relações entre as variáveis em causa. A escolha da faixa etária justifica-se porque ter filhos mais novos pode ser um fator de risco para a manifestação de *burnout* (Vigouroux & Scola, 2018).

Esse ponto vai ao encontro das pesquisas de Kubb e Foran (2020), Roskam et al. (2021) e de Szczygieł et al. (2020), sendo que a última constatou que o facto de se ter crianças menores de cinco anos representaria um fator de risco. Em relação a esse aspeto, os dados do estudo de Roskam et al. (2018) sobre a conceptualização e mensuração de *burnout* parental, apontam que ter pelo menos uma criança menor de cinco anos estaria associado a maior *burnout*.

Este estudo teve por base o modelo teórico dos fatores de risco para o *burnout* parental (Mikolajczak et al., 2017), que prevê que três conjuntos de fatores, relativos, nomeadamente, às características dos pais, ao funcionamento familiar e à parentalidade são preditores de *burnout* parental. A Figura 1 apresenta o modelo original adaptado às variáveis do presente estudo. Com base na literatura, o presente estudo utilizou as seguintes variáveis sociodemográficas: ser mulher, ser mãe ou pai solteiros e a idade dos progenitores e da criança. Considerou-se a variável morbilidade psicológica (ansiedade e depressão) como um fator de risco relacionado com as características dos pais e a variável *stress* parental (preocupações parentais, satisfação, falta de controlo e medos e angústias) como um fator de risco relacionado com a parentalidade. Por fim, avaliou-se o papel moderador do funcionamento familiar na relação entre *stress* parental e *burnout* parental, bem como o papel moderador da ansiedade e depressão na mesma relação entre *stress* parental e *burnout* parental, tendo em conta que a literatura sugere que aquelas variáveis poderiam amortecer a exaustão dos pais.

Figura 1

Modelo teórico dos fatores de risco para o *burnout* parental (Mikolajczak et al., 2017) adaptado ao presente estudo



## Metodologia

### Objetivos e Hipóteses

De modo a atender ao modelo teórico proposto e a colmatar as lacunas existentes na pesquisa bibliográfica em relação ao *burnout* parental em pais/representantes legais de crianças dos 0 aos 6 anos na população portuguesa, os objetivos deste estudo foram os seguintes: 1) avaliar a relação entre as variáveis sociodemográficas, psicológicas e o *burnout* parental; 2) avaliar a contribuição das variáveis sociodemográficas e psicológicas para o *burnout* parental; 3) avaliar o efeito moderador do funcionamento familiar e da morbilidade psicológica (ansiedade e depressão) entre as variáveis *stress* parental (preocupações parentais, satisfação, falta de controlo e medos e angústias) e *burnout* parental.

As seguintes hipóteses foram formuladas: **H1:** Espera-se que mais *stress* parental (preocupações parentais, falta de controlo e medos e angústias), mais morbilidade psicológica (ansiedade e depressão), ser mulher e não ter companheiro estejam associados positivamente com o *burnout* parental; espera-se, também, que o funcionamento familiar mais saudável, maior satisfação parental, pais com mais idade e crianças com mais idade estejam associados negativamente com o *burnout* parental; **H2:** Espera-se que menor idade da criança, mais *stress* parental (preocupações

## FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

parentais, falta de controlo e medos e angústias), mais morbilidade psicológica (ansiedade e depressão) e funcionamento familiar menos saudável contribuam para maiores níveis de *burnout* parental; **H3**: Espera-se que o funcionamento familiar e a morbilidade psicológica (ansiedade e depressão) moderem a relação entre *stress* parental (preocupações parentais, satisfação, falta de controlo e medos e angústias) e *burnout* parental.

### Participantes

O presente estudo incluiu 253 pais/representantes legais de crianças dos 0 aos 6 anos. Os critérios de inclusão são: a) idade igual ou superior a 18 anos e ser b) pai/mãe/representante legal de uma criança com idade compreendida entre 0 e 6 anos. Os participantes foram recrutados da comunidade em geral e de instituições de educação (creches e infantários).

### Instrumentos

*Questionário Sociodemográfico e Clínico* (Pais e Criança) que foram desenvolvidos para este estudo e aplicados aos pais/representantes legais, para a recolha das variáveis sociodemográficas e clínicas (e.g., idade; sexo; estado civil; idade da criança; agregado familiar; pessoas que compartilham os cuidados à criança).

*Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS; Zigmond & Snaith, 1983; Versão Portuguesa de Pais-Ribeiro, Silva, Ferreira, Martins, Meneses, & Baltar, 2007). Avalia os níveis de ansiedade e depressão em populações clínicas e não clínicas sendo a avaliação global das duas subescalas indicativa de morbilidade psicológica. Constituído por 14 itens divididos em duas subescalas, uma para mensuração de ansiedade e outra para mensuração de depressão, com 7 itens cada, que são pontuadas separadamente. A escala é tipo *Likert* de 4 pontos, que varia de 0, que representa “nada/nunca”, a 3, que corresponde a “muito/sempre”, com um valor máximo de 21 pontos para cada subescala. Nas duas escalas as pontuações entre 0-7 são consideradas normais; de 8-10, sintomatologia leve; 11-14, moderada e, por fim, 15-21, severa. Na versão original, os alfas de *Cronbach* para a subescala ansiedade e para a subescala depressão foram .76 e .72 respetivamente. Já a versão portuguesa apresentou alfas de *Cronbach* de .76 para ansiedade e .81 para depressão. No presente estudo, o valor do alfa para a subescala ansiedade é .85 e o alfa para a subescala depressão é de .71. No presente estudo, foram utilizadas as escalas separadamente.

*Family Assessment Device* (FAD-GF; Epstein, Baldwin, & Bishop, 1983; Versão Portuguesa de



## FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

Almeida, Leandro, & Pereira, 2020). Composto por sete escalas. A escala a ser utilizada, de Funcionamento Geral, avalia a dimensão saúde/patologia geral da família. Medida de autorrelato, é composta por 12 itens que medem resolução de problemas, comunicação, papéis, capacidade de resposta afetiva, envolvimento afetivo e controlo de comportamento. Escala de tipo *Likert*, com pontuações que variam de 1 a 4, em que 1 representa o funcionamento saudável e 4 corresponde ao funcionamento não saudável. Os alfas de *Cronbach* são de .92 para a versão original e de .79 para a versão portuguesa. No presente estudo, o alfa de *Cronbach* é de .87.

***The Parental Stress Scale (PSS;*** Berry & Jones, 1995; Versão Portuguesa de Mixão, Leal & Maroco, 2007). Avalia a dimensão *stress* parental. Medida de autorrelato, composta por 17 itens. Escala tipo *Likert* de 5 pontos, que varia de 1, “discordo totalmente”, a 5, que, por sua vez, representa “concordo plenamente”. Divide-se em 4 subescalas: Preocupações Parentais (PP), Satisfação (S), Falta de Controlo (FC) e, ainda, Medos e Angústias (MA). Para a cotação da escala, os 7 itens formulados na positiva são invertidos. Os valores mais elevados indicam níveis maiores de *stress* parental. O alfa de *Cronbach* da versão original é de .83, enquanto o alfa de *Cronbach* da versão portuguesa é de .76. Neste estudo, o alfa encontrado é de .79 e os alfas das 4 subescalas utilizadas são de .66 (PP), .72 (S), .76 (FC) e .66 (MA).

***Questionário de Avaliação da Exaustão Parental / Parental Burnout Assessment (QAEP;*** Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018; Versão Portuguesa de César, Aguiar, Matias, Gaspar & Fontaine, 2018). Avalia a dimensão *burnout* parental. Questionário composto por 23 itens, com quatro subescalas: Exaustão Emocional (EX), Contraste (CO), Saturação com o Papel Parental (FU) e Distanciamento Emocional (ED). Os itens são avaliados em uma escala tipo *Likert* de 7 pontos: nunca (0), algumas vezes por ano ou menos (1), uma vez por mês ou menos (2), algumas vezes por mês (3), uma vez por semana (4), algumas vezes por semana (5), diariamente (6). Para calcular o *Burnout* Parental, deve-se somar as quatro subescalas. O resultado é a pontuação global. Uma pontuação igual ou maior do que 92 significa presença de *Burnout* Parental. Possui boa qualidade psicométrica. A versão original apresentou um alfa de *Cronbach* para a escala global de .96, enquanto o alfa de *Cronbach* da versão portuguesa para a escala global é de .97. Como não há hipótese que utilize as subescalas do *burnout* parental, importa referir que, para o estudo, o valor do alfa de *Cronbach* é .93.

### Procedimentos

Este estudo quantitativo tem um design transversal. Após aprovação pela Comissão de Ética

## FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) da Universidade do Minho, os participantes foram recrutados da comunidade em geral e estabelecimentos educativos (creches e infantários). Os participantes que preencheram os critérios de inclusão e aceitaram participar no estudo, de forma livre, voluntária e informada, após terem declarado a sua autorização no consentimento informado, responderam à bateria de instrumentos via plataforma Qualtrics, uma ferramenta licenciada para criar e divulgar questionários em modalidade online.

Relativamente à divulgação da investigação, no caso dos participantes da comunidade em geral, esta foi efetuada através de plataformas online, com recurso a um cartaz promocional, e através do e-mail institucional. No caso dos participantes dos estabelecimentos educativos, foram realizados pedidos de colaboração direcionados às instituições para a divulgação do estudo.

### **Análise de dados**

Os dados obtidos foram analisados com recurso à versão 28.0 do software IBM® SPSS® (*Statistical Package for the Social Sciences*). Na hipótese de correlação, **H1**, utilizaram-se testes de associação, nomeadamente o Coeficiente de correlação de *Pearson* e o Coeficiente de correlação Ponto-Bisserial, para se avaliar as relações entre variáveis. Quanto às variáveis que contribuem para o *burnout* parental, **H2**, utilizou-se o teste de Regressão Linear Hierárquica (método *enter*) para determinar os preditores do *burnout*, sendo cumpridos os pressupostos. As variáveis selecionadas foram as de maior correlação com o *burnout* parental ( $p < .05$ ). No primeiro bloco, foi inserida a variável idade da criança (sociodemográfica), já no segundo bloco foram acrescentadas as variáveis *stress* parental, funcionamento familiar, ansiedade e depressão. Na última hipótese, **H3**, para avaliar o papel moderador do funcionamento familiar e das dimensões ansiedade e depressão, após terem sido cumpridos os pressupostos para a realização da moderação, foi testada a moderação com recurso ao macro PROCESS versão 4.0 para o SPSS e à técnica de Johnson-Neyman.

## **Resultados**

### **Descrição sociodemográfica da amostra**

Este estudo incluiu 253 participantes, 226 (89,3%) mulheres e 27 (10,7%) homens. A média de idade foi de 35,43 anos ( $DP = 5.40$ ), com idades entre 21 e 62 anos. A respeito do estado civil, 217 (85,8%) tinham companheiro e estavam casados ou em união de facto e os outros 36 (14,2%) participantes não tinham companheiro. A média do número de elementos do agregado familiar foi de 3,50 pessoas ( $DP = 0.85$ ), com, no máximo, 8 pessoas no agregado familiar. Para 249 participantes

## FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

(98.4%), a criança faz parte do seu agregado familiar e 223 (88.1%) responderam que, além de si, há outro cuidador que preste cuidados à criança. Quanto aos filhos, a média de idade das crianças foi de 3,17 anos ( $DP = 1.59$ ), com idades que variam entre 0 e 6 anos. A caracterização sociodemográfica completa está apresentada na Tabela 1.

### Hipóteses

**H1:** Espera-se que mais *stress* parental (preocupações parentais, falta de controlo e medos e angústias), mais morbidade psicológica (ansiedade e depressão), ser mulher e não ter companheiro estejam associados positivamente com o *burnout* parental; espera-se, também, que o funcionamento familiar mais saudável, maior satisfação parental, pais com mais idade e crianças com mais idade estejam associados negativamente com o *burnout* parental.

Ao nível das variáveis sociodemográficas, os resultados mostraram uma associação negativa entre a idade da criança e o *burnout* parental ( $r = -.161, p < .05$ ), o que indica que ter filhos mais novos está associado a maior *burnout* nos pais. Já a idade dos pais, o sexo dos pais e ter companheiro não se correlacionaram com o *burnout* parental.

Em relação às variáveis psicológicas, verificou-se uma associação positiva entre o *stress* parental e três das suas subescalas, preocupações parentais ( $r = .591, p < .01$ ), falta de controlo ( $r = .582, p < .01$ ) e medos e angústias ( $r = .161, p < .05$ ), as duas subescalas da morbidade psicológica, ansiedade ( $r = .390, p < .01$ ) e depressão ( $r = .438, p < .01$ ), e o *burnout* parental. Neste sentido, a maior preocupação parental, a maior falta de controlo, o maior medo e angústia, a maior sintomatologia ansiosa e a maior sintomatologia depressiva estão associados a maiores níveis de *burnout* parental.

Por outro lado, os resultados mostraram uma associação negativa entre a subescala satisfação do *stress* parental ( $r = .307, p < .01$ ), o funcionamento familiar ( $r = .264, p < .01$ ) e o *burnout* parental. Desta forma, uma menor satisfação e um funcionamento familiar menos saudável estão associados a maiores índices de *burnout* parental. Os resultados das correlações entre as variáveis sociodemográficas, psicológicas e o *burnout* parental estão apresentados na Tabela 2.

**H2:** Espera-se que menor idade da criança, mais *stress* parental, mais morbidade psicológica (ansiedade e depressão) e funcionamento familiar menos saudável contribuam para maiores níveis de *burnout* parental.

FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

O Modelo 1, com a variável idade da criança, mostrou-se significativo ( $F(1,251) = 6.687$ ;  $p = .01$ ), explicando 2,6% da variância do *burnout* parental. Neste sentido, a idade da criança contribuiu significativamente para o *burnout* parental. Quando o *stress* parental, a ansiedade, a depressão e o funcionamento familiar foram incluídos (Modelo 2), a variância total aumentou 44,6% ( $R^2 = .471$ ,  $F(4, 247) = 52.056$ ;  $p < .001$ ).

**Tabela 1**

*Características sociodemográficas da amostra*

	N=253	(%)	Média ( <i>DP</i> )	Min	Máx
Idade dos pais/responsáveis			35.43 (5.40)	21	62
Idade da criança			3.17 (1.59)	0	6
No. elementos do agregado familiar			3.50 (0.85)	0	6
Sexo dos pais/responsáveis					
Feminino	226	(89.3)			
Masculino	27	(10.7)			
Estado Civil					
Casado/União de Facto	217	(85.8)			
Solteiro/Separado/Viúvo	36	(14.2)			
Habilitações literárias					
Com ensino superior	160	(63.2)			
Sem ensino superior	93	(36.8)			
A criança faz parte do seu agregado					
Sim	249	(98.4)			
Não	4	(1.6)			
Há mais algum cuidador					
Sim	223	(88.1)			
Não	30	(11.9)			
Residência					
Meio urbano	197	(77.9)			
Meio rural	56	(22.1)			
Situação Profissional					
Ativo	206	(81.4)			
Inativo	47	(18.6)			
Tem doença crónica					
Sim	41	(16.2)			
Não	212	(83.8)			
Qual a sua relação com a criança					
Pai	25	(9.9)			
Mãe	226	(89.3)			
Avô/Avó	2	(0.8)			

FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

Tabela 2

*Relações entre Variáveis Sociodemográficas, Psicológicas e Burnout Parental*

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. <i>Burnout</i> Parental Total	1													
2. Idade Pais	-.066	1												
3. Sexo Pais	.097	-.041	1											
4. Tem companheiro	-.085	.229**	.079	1										
5. Há mais algum cuidador	-.056	.064	.111	.411**	1									
6. Idade da criança (em anos)	-.161*	.233**	.157*	.103	.003	1								
7. Preocupações Parentais - PSS	.591**	.012	.067	.052	-.003	-.034	1							
8. Satisfação - PSS	.307**	.027	-.226**	-.142*	-.245**	-.139*	.198**	1						
9. Falta de Controle - PSS	.582**	.019	-.120	-.065	-.165**	-.049	.469**	.685**	1					
10. Medo e Angústias - PSS	.161*	-.021	.140*	.000	-.037	.040	.300**	-.164**	-.050	1				
11. Ansiedade – HADS	.390**	-.198**	.070	-.212**	-.173**	-.161*	.205**	.277**	.381**	.194**	1			
12. Depressão – HADS	.438**	-.056	.034	-.188**	-.275**	-.079	.269**	.266**	.378**	.167**	.687**	1		
13. Funcionamento Familiar	.264**	-.005	-.170**	-.246**	-.238**	-.137*	.209**	.332**	.386**	.071	.425**	.479**	1	
14. <i>Stress</i> Parental Total	.647**	.016	-.055	-.050	-.160*	-.072	.792**	.656**	.823**	.335**	.390**	.406**	.379**	1
Média	15.42	35.43	.89	.86	.88	3.17	11.51	7.18	7.61	7.22	7.78	5.85	1.61	33.52
Desvio Padrão (DP)	16.38	5.40	.31	.35	.32	1.59	3.57	2.68	2.94	2.10	4.42	3.45	.47	7.71

\*p< .05 \*\*p< .01 \*\*\*p< .001

FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

Nesse modelo final, a menor idade da criança ( $\beta = -.108$ ,  $t = -2.294$ ,  $p < .05$ ), o maior *stress* parental ( $\beta = .569$ ,  $t = 10.833$ ,  $p < .001$ ) e a maior depressão ( $\beta = .209$ ,  $t = 3.103$ ,  $p < .01$ ) contribuíram para maiores níveis de *burnout* parental. Entretanto, o funcionamento familiar menos saudável ( $\beta = -.085$ ,  $t = -1.545$ ,  $p = .124$ ) e a maior ansiedade ( $\beta = .044$ ,  $t = .669$ ,  $p = .504$ ) não contribuíram para o *burnout* parental (Tabela 3).

**Tabela 3**

*Variáveis que contribuem para o burnout parental*

Variáveis	Modelo 1		Modelo 2	
	B	t	B	t
Idade da criança	-1.656**	-2.586**	-1.111*	-2.294*
Ansiedade			.163	.669
Depressão			.991**	3.103**
<i>Stress</i> Parental			1.208***	10.833***
Funcionamento Familiar			-2.936	-1.545
R <sup>2</sup>	.026		.471	
F	6.687**		44.070***	
$\Delta R^2$	.026		.446	
$\Delta F$	6.687**		52.056***	

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

**H3:** Espera-se que o funcionamento familiar e a morbidade psicológica (ansiedade e depressão) moderem a relação entre *stress* parental (preocupações parentais, satisfação, falta de controlo e medos e angústias) e *burnout* parental.

**O funcionamento familiar como moderador entre *stress* parental (preocupações parentais, satisfação, falta de controlo e medos e angústias) e *burnout* parental**

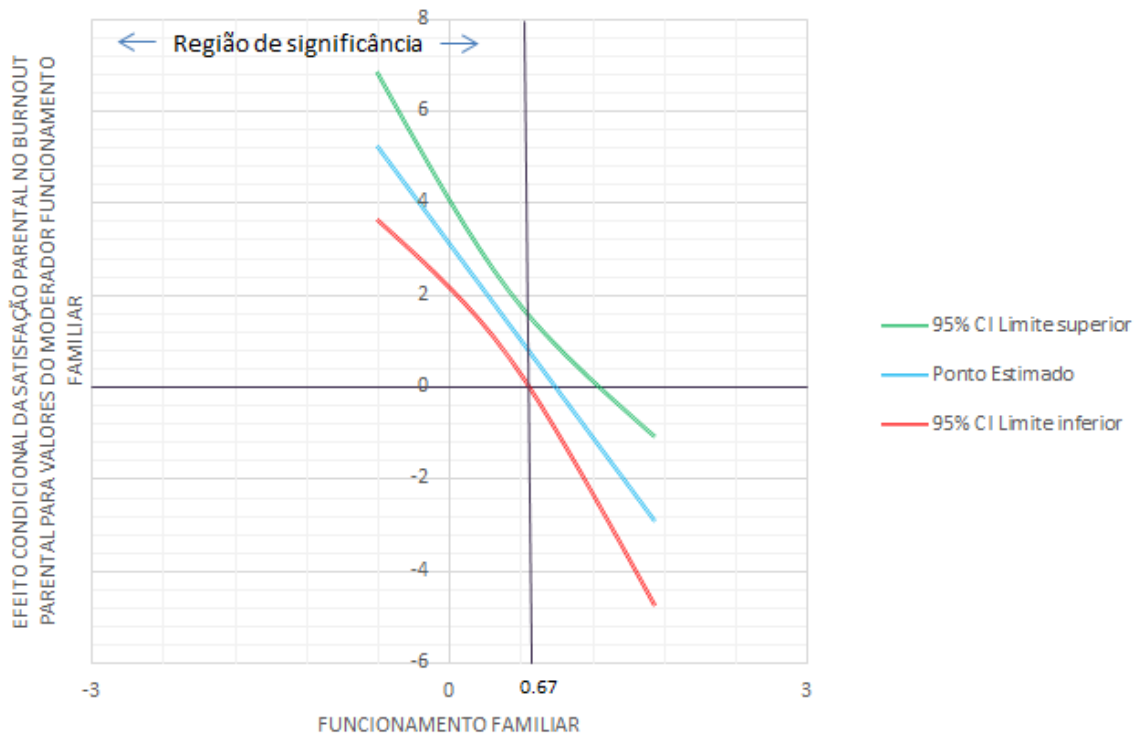
O modelo com o funcionamento familiar no papel de moderador entre satisfação parental e *burnout* parental mostrou ser significativo  $F(3, 249) = 21.8328$ ,  $p < .001$ ,  $\beta = -3.4970$ , IC 95% (-4.8399, -2.1591),  $t = -5.1481$ ,  $p < 0.001$ , o que indica uma variância de 20,83% e uma relação negativa entre satisfação e *burnout* parental quando o funcionamento familiar é menos saudável. A

## FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

técnica Johnson-Neyman revelou que a satisfação dos pais correlacionou-se significativamente com o *burnout* parental quando o valor estandardizado do funcionamento familiar foi de .67 abaixo da média ( $\beta = .7721$ ,  $p = .05$ ) e isso aconteceu em 90.12 % da amostra (Figura 2).

Figura 2

*Papel moderador do funcionamento familiar na relação entre a satisfação parental e o burnout parental*



Não foi possível testar o papel moderador do funcionamento familiar na relação entre preocupações parentais e *burnout* parental, uma vez que não estavam cumpridos os pressupostos da moderação. Também não foi possível testar o papel moderador do funcionamento familiar na relação entre medos e angústias e *burnout* parental, uma vez que não estavam cumpridos os pressupostos da moderação. Já o funcionamento familiar não moderou a relação entre falta de controlo e *burnout* parental  $F(3, 249) = 23.1084$ ,  $p < .001$ ,  $\beta = -2.0175$ , IC 95% (-4.2620, .2271),  $t = -1.7703$ ,  $p = .0779$ .

**A ansiedade como moderadora entre *stress* parental (preocupações parentais, satisfação, falta de controlo e medos e angústias) e *burnout* parental**

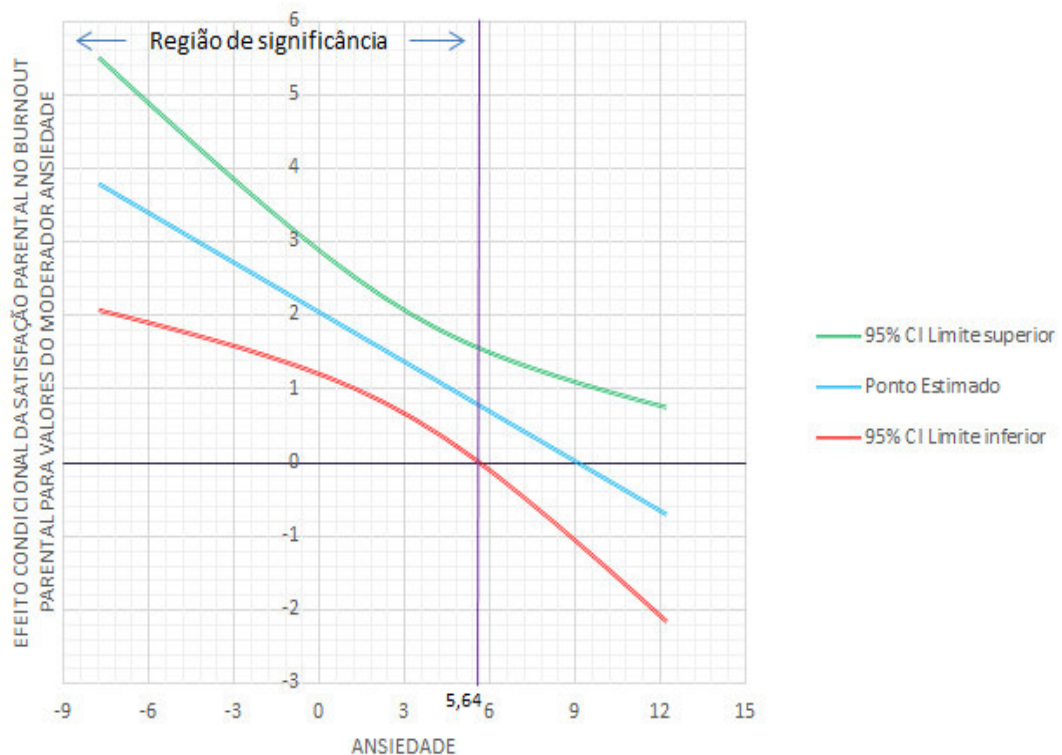
O modelo com a ansiedade no papel de moderadora entre satisfação parental e *burnout* parental mostrou ser significativo  $F(3, 249) = 24.1588$ ,  $p < .001$ ,  $\beta = -.2246$ , IC 95% (-.3668, -.0824),

## FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

$t = -3.1108$ ,  $p = .0021$ , e explicou uma variância de 22,54%, o que indica que a relação negativa entre satisfação parental e *burnout* parental foi moderada pela ansiedade. A técnica Johnson-Neyman mostrou que a satisfação dos pais estava significativamente correlacionada com o *burnout* parental quando o valor estandardizado da ansiedade foi de 5.643 abaixo da média ( $\beta = .7773$ ,  $p = .05$ ), o que corresponde a 88.54 % da amostra (Figura 3).

**Figura 3**

*Papel moderador da ansiedade na relação entre a satisfação parental e o burnout parental*



A ansiedade não moderou a relação entre preocupações parentais e *burnout* parental  $F(3, 249) = 45.2844$ ,  $p < .001$ ,  $\beta = .1066$ , IC 95% (.0031, .2101),  $t = 2.0281$ ,  $p = .0436$ . Também não houve moderação da ansiedade na relação entre falta de controlo e *burnout* parental  $F(3, 249) = 30.1329$ ,  $p < .001$ ,  $\beta = -.1481$ , IC 95% (-.3773, .0810),  $t = -1.2731$ ,  $p = .2042$ . Não foi possível testar o papel moderador da ansiedade na relação entre medos e angústias e *burnout* parental, uma vez que não estavam cumpridos os pressupostos da moderação.

**A depressão como moderadora entre *stress* parental (preocupações parentais, satisfação, falta de controlo e medos e angústias) e *burnout* parental**



## FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

A depressão não moderou a relação entre preocupações parentais e *burnout* parental  $F(3, 249) = 64.8137, p < .001, \beta = .0920, IC\ 95\% (-.0342, .2182), t = 1.4358, p = .1523$ . O mesmo aconteceu com a relação entre satisfação e *burnout* parental  $F(3, 249) = 25.1292, p < .001, \beta = -.0683, IC\ 95\% (-.2869, .1503), t = -.6151, p = .5391$ . A depressão não moderou, ainda, a relação entre falta de controlo e *burnout* parental  $F(3, 249) = 35.3559, p < .001, \beta = -.0577, IC\ 95\% (-.3863, .2709), t = -.3459, p = .7297$ . Por fim, não foi possível testar o papel moderador da depressão na relação entre medos e angústias e *burnout* parental, uma vez que não estavam cumpridos os pressupostos da moderação.

### Discussão

O primeiro objetivo deste estudo foi examinar as associações entre as variáveis sociodemográficas, psicológicas e o *burnout* em pais/representantes legais de crianças com idades compreendidas entre os 0 e 6 anos. Os resultados revelaram que a idade dos filhos está negativamente associada ao *burnout* parental, sendo este resultado corroborado pela literatura, que explica que ter filhos mais novos está associado a maior *burnout* dos pais (Roskam et al., 2018, 2021; Szczygieł et al., 2020; Vigouroux & Scola, 2018).

Entretanto, outras variáveis sociodemográficas, como o sexo dos pais, a idade dos pais e ser pai ou mãe solteiros não apresentaram uma correlação significativa com o *burnout* parental, ao contrário do que era previsto. Woine et al. (2022) conduziram uma investigação durante a pandemia COVID-19 cujos resultados assinalam que, mesmo durante o confinamento, as características sociodemográficas são responsáveis apenas por uma pequena proporção da variância explicada no *burnout* parental. Os autores justificam que a avaliação cognitiva feita pelos pais sobre as circunstâncias parentais em que se encontram é determinante para o baixo valor preditivo das características sociodemográficas no *burnout* parental.

De acordo com a literatura, os níveis de *burnout* parental são maiores entre os pais solteiros (Roskam et al., 2021; Sorkkila & Aunola, 2020; Szczygieł et al., 2020). Ao contrário do observado neste estudo, esperava-se que a existência de um companheiro estaria associada a menores níveis de *burnout* parental, ainda mais diante da impossibilidade de muitos pais recorrerem, durante a pandemia, ao apoio social que costumavam ter (Chung et al, 2020). Da mesma forma, os progenitores mais novos estariam mais propensos a maior *burnout* parental (Roskam et al., 2021; Skjerdingsstad et al., 2021; Sorkkila & Aunola, 2020), mas tal associação negativa não se mostrou significativa nesta investigação. Também Sánchez-rodríguez et al. (2019) não encontraram diferenças quanto à idade

## FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

das mães de crianças pequenas e que apresentavam *burnout*. Quanto aos pais solteiros, a amostra foi composta por 85.8% de pessoas casadas e/ou em união de facto. O número reduzido de pessoas solteiras que participaram do presente estudo pode explicar que não tenha sido verificada uma diferença significativa nos níveis de *burnout* parental entre os pais com e sem companheiro.

Quanto à hipótese que trata do sexo feminino estar associado ao maior *burnout* parental, embora haja divergências na literatura, as mulheres tendem a manifestar maiores níveis de *burnout* segundo alguns investigadores (Meeussen & VanLaar, 2018; Mikolajczak et al., 2017; Roskam et al., 2021; Szczygieł et al., 2020). Em contrapartida, Aguiar et al. (2021), Mousavi (2020) e Taubman-Ben-Ari et al. (2021), observaram um aumento da participação dos homens nos cuidados dos filhos e o consequente aumento nos seus níveis de *burnout* parental durante a pandemia, o que vai ao encontro de as mães não terem apresentado níveis mais significativos de *burnout* em relação aos seus companheiros no presente estudo. Este resultado poderá ser explicado, também, pelo reduzido número de homens na amostra, do estudo apenas 27 (10.7%).

Encontrou-se correlação significativa entre o *stress* parental (preocupação parental, satisfação, falta de controlo e medos e angústias) e o *burnout* parental, o que vai ao encontro da literatura, indicando a relação próxima entre o *stress* e o *burnout* parental (Mikolajczak et al., 2018). Para Zeng et al. (2021), o medo está associado à depressão, à ansiedade e às consequências do *stress*. No mesmo sentido, Koçak et al. (2021) assinala que o medo, no contexto da COVID-19, está associado a maiores níveis de ansiedade, depressão e *stress*. Noutro estudo, com pais de crianças entre os 2 e os 14 anos, Spinelli et al. (2020) sublinham que a pandemia e a quarentena exigiram a utilização de recursos pessoais para lidar com a preocupação parental e o medo relacionado à COVID-19, que influencia os níveis de *stress* parental.

Relativamente ao funcionamento familiar durante a pandemia, Skjerdingsstad et al. (2021) identificaram que menos satisfação parental e mais *stress* parental estavam associados a maior *burnout* parental. Sem ter em conta a idade das crianças, os resultados indicaram que outro aspeto com impacto no funcionamento familiar é a presença de morbilidade psicológica nos pais, que está associada a maior *burnout* parental. Segundo Marchetti et al. (2020), a morbilidade psicológica também foi preditor da maior exaustão nos pais durante a pandemia COVID-19, o que conferiu maior importância ao apoio para os elementos familiares.

No presente estudo, a morbilidade psicológica (ansiedade e depressão) também se associou ao *stress* parental (preocupação parental, satisfação, falta de controlo e medos e angústias) e a

## FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

sintomatologia ansiosa e depressiva nos pais também esteve associada a maior *burnout*. O funcionamento familiar, por sua vez, associou-se negativamente ao *burnout* parental, de forma que quanto mais saudável o funcionamento familiar, menor o *burnout* nos pais, o que vai ao encontro da literatura (Roskam et al., 2018). Os resultados revelaram que o funcionamento familiar associou-se, ainda, ao *stress* parental, nas suas dimensões preocupações parentais, satisfação e falta de controlo, e à morbidade psicológica, nas suas duas componentes, ansiedade e depressão.

Verificou-se, nos resultados do presente estudo, que a presença de morbidade psicológica (fator de risco associado às características dos pais), o *stress* parental (preocupações parentais, satisfação, falta de controlo e medos e angústias) representado no modelo pelos fatores de risco relacionados com a parentalidade, juntamente com o funcionamento familiar, explicaram maior variância no *burnout* parental do que os fatores sociodemográficos. Esse resultado está de acordo com as conclusões de Roskam et al. (2018) e Mikolajczak et al. (2017). Os resultados encontrados neste estudo que dizem respeito ao segundo objetivo mostraram que o *stress* parental contribuiu significativamente para o *burnout* nos pais, o que vai ao encontro do esperado e ao encontro da literatura, que refere que níveis elevados de *stress* parental contribuem para o maior *burnout* parental (Roskam et al., 2021; Skjerdingsstad et al., 2021).

O funcionamento familiar não contribuiu significativamente para o *burnout* parental, ao contrário do que este estudo propunha, e a menor idade da criança foi a única variável sociodemográfica que contribuiu para maior *burnout* parental. Vigouroux et al. (2021) sublinham que as restrições que acompanharam a pandemia modificaram o funcionamento das famílias e era esperado que isso aumentasse o risco de *burnout* parental. Entretanto, se considerarmos o papel central que as avaliações cognitivas por parte dos pais acerca das suas circunstâncias parentais assumem no *burnout* parental (Woine et al., 2022), entendemos que o funcionamento familiar em si possa não ser tão preditivo do *burnout*. Por sua vez, Vigouroux et al. (2021) defendem que, na balança de riscos e recursos parentais, os fatores relacionados às características dos pais possuem maior peso na variação do *burnout* parental.

No que diz respeito à morbidade psicológica, apenas a depressão contribuiu significativamente para o *burnout* parental. Na literatura, encontra-se que um profundo sofrimento psicológico acometeu a população mundial, decorrência do surto de COVID-19, em que depressão e ansiedade intensificaram-se no cenário da morbidade psicológica (Serafini et al., 2020). As pesquisas de Brown et al. (2020) e Prikhidko et al. (2020) identificaram a associação entre ansiedade e

## FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

depressão e os maiores níveis de *stress* parental percebido nas famílias durante a pandemia, sendo que a última dá ênfase à preocupação parental com a COVID-19 enquanto preditora de *stress*, depressão e *burnout* parental. A sintomatologia depressiva foi associada, por muitos pais, a um resultado da COVID-19. Já a ansiedade citada pelos pais foi uma emoção negativa relacionada com o papel parental (Kerr et al., 2021b). Em especial, quanto à depressão, a investigação de Szczygieł et al. (2020), conforme as expectativas dos autores, revelou que os sintomas depressivos aumentaram à medida que os níveis de *burnout* parental aumentavam e a satisfação dos pais diminuía.

A ansiedade mostrou ter uma relação diferente da depressão com as variáveis satisfação parental e *burnout* parental, sem ter contribuído significativamente para o *burnout* nos pais, o que se pode explicar pelo facto de ser um entre muitos fatores de risco que, de acordo com Prikhidko et al. (2020), aumenta o *stress* parental e a probabilidade de *burnout* nos pais. Os resultados mostraram então que, relativamente ao terceiro objetivo, a ansiedade teve um papel moderador na relação entre a satisfação parental, subescala do *stress* parental, e o *burnout* parental, o que confirmou a hipótese do presente estudo. A satisfação é a componente positiva da parentalidade no instrumento do *stress* parental, variável esta que é associada à maior ansiedade (Berry & Jones, 1995).

Neste estudo constatou-se o papel moderador da ansiedade na relação entre *stress* parental e *burnout* parental. Prikhidko et al. (2020) encontrou que a ansiedade moderou a relação entre os níveis de *stress* parental e o *burnout* ao investigar a perceção dos riscos em pais durante a pandemia. Nesse estudo, ter familiares infetados associou-se a maior ansiedade, que se associou a maior efeito do *stress* no *burnout* parental. Em períodos de pandemia, as notícias negativas, a infeção ou o falecimento de familiares e amigos impacta particularmente as pessoas com uma doença preexistente ou com uma saúde mais frágil (Koçak et al., 2021). Já a outra subescala da morbidade psicológica, depressão, que é preditora de *burnout* parental, não teve papel moderador. Uma hipótese para a depressão não ter apresentado efeito moderador na relação entre *stress* parental e *burnout* parental poderá dever-se, segundo Roskam et al. (2017), ao facto da depressão e *stress* parental formarem um *continuum* em que se situa o *burnout* parental.

No presente estudo verificou-se o papel moderador do funcionamento familiar na relação entre satisfação (subescala do *stress* parental) e *burnout* parental, o que vai ao encontro dos resultados de Wu et al. (2022) e Chen et al. (2022) sobre o papel moderador do funcionamento familiar no *burnout* parental, sendo que os últimos autores, ao estudarem os níveis de *stress* (elevados) em pais de crianças pequenas, enfatizaram a necessidade de se intervir a nível familiar para aumentar a

## FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

capacidade dos pais lidarem com os sentimentos negativos relacionados à parentalidade. Conforme os resultados do presente estudo, o funcionamento familiar atenuou a relação negativa entre a satisfação parental e o *burnout* parental, associação esta que, segundo os resultados de Skjerdingsstad et al. (2021) mostrou-se significativa durante a pandemia COVID-19. Cheng et al. (2020) também ressaltaram a associação entre a satisfação e o *burnout* parental, variáveis que precisaram estar correlacionadas para que se pudessem realizar as moderações. Por sua vez, não foi observada correlação entre outra subescala do *stress* parental, medos e angústias, e o *burnout* parental, variáveis que não parecem estar associadas de forma tão significativa também segundo a literatura.

As duas restantes subescalas do *stress* parental, falta de controlo e preocupações parentais, demonstraram estar fortemente correlacionadas com o *burnout* parental, segundo os resultados do presente estudo. Contudo, não contribuíram para a moderação das variáveis morbilidade psicológica e funcionamento familiar. A subescala fora de controlo não foi significativa, motivo pelo qual se pode depreender que nem a ansiedade, nem o funcionamento familiar conseguiram atenuar a relação entre a falta de controlo e o *burnout* nos pais.

A pandemia COVID-19 trouxe alterações às famílias que diminuíram a perceção do seu controlo (Brown et al., 2020) e que as levaram até ao limite na tentativa de se ajustarem ao novo contexto, o que esteve associado a maior *burnout* parental (Kerr et al., 2021a). Da mesma forma, a pandemia COVID-19 trouxe acréscimo de preocupação aos pais (Spinelli et al., 2020). Entretanto, conforme os resultados do presente estudo, a variável preocupações parentais não esteve correlacionada com a variável funcionamento familiar e, embora cumprisse os pressupostos, não foi moderada pela ansiedade na sua relação com o *burnout* parental. A preocupação parental esteve associada à ansiedade relativa à COVID-19, de acordo com Prikhidko et al. (2020), na moderação da relação entre o *stress* e o *burnout* parentais.

Os resultados reforçaram a importância do modelo teórico dos fatores de risco para o *burnout* parental (Mikolajczak et al., 2017), que se mostrou perfeitamente adequado na presente amostra. Por fim, sugere-se que intervenções futuras devam considerar a sintomatologia ansiosa e o funcionamento familiar para que se possa atenuar a relação entre o *stress* e o *burnout* parentais.

### Limitações e Implicações Futuras

É necessário ter em conta algumas limitações do presente estudo. A utilização de instrumentos de autorrelato e o *design* transversal, que impossibilita a inclusão de relações causais nesta

## FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

investigação, constituem limitações a serem mencionadas. Futuros estudos que utilizem uma amostra maior e um *design* longitudinal poderão analisar o *burnout* nos pais não só a partir da pandemia, mas ao longo do tempo, desde o início da vida dos seus filhos. Finalmente, a realização de estudos qualitativos sobre a perceção da diade conjugal sobre o *stress* e o *burnout* relacionados com o papel parental poderia ser pertinente para a melhor compreensão dos significados envolvidos numa realidade tão complexa e dinâmica como é a da parentalidade.

### Conclusão

Os resultados do presente estudo permitem analisar o impacto das variáveis sociodemográficas e psicológicas no *burnout* em pais de crianças dos 0 aos 6 anos durante a pandemia COVID-19. Salienta-se a contribuição significativa da idade das crianças, do *stress* parental e da sintomatologia depressiva para o *burnout* parental e o efeito moderador da ansiedade e do funcionamento familiar na relação entre a satisfação parental e o *burnout* parental. Assim, quando a sintomatologia ansiosa era maior e o funcionamento familiar menos saudável, a relação negativa entre a satisfação parental e o *burnout* parental revelou-se mais intensa.

Tendo em conta os resultados encontrados, propõe-se que os profissionais de saúde sejam sensibilizados para a contribuição significativa da sintomatologia depressiva e do *stress* parental para o *burnout* nos pais e que os programas de intervenção familiar enfatizem, em particular, os primeiros anos de vida da criança. Por sua vez, os resultados enfatizaram a necessidade da criação de políticas sociais que atendam às pessoas e às famílias atingidas pela crise de saúde pública que se instalou, assim como destacaram Brown et al. (2020), Serafini et al. (2020) e Spinelli et al. (2020).

Para diminuir a intensidade da relação negativa entre a satisfação parental e o *burnout* parental, futuras intervenções devem promover tanto estratégias de *coping* especificamente direcionadas para a ansiedade, bem como estratégias ao nível do relacionamento da diade conjugal e subsistema parental no sentido de diminuir os níveis de *burnout* nesta população.

Referências

- Aguiar, J., Matias, M., Braz, A. C., César, F., Coimbra, S., Gaspar, M. F., & Fontaine, A. M. (2021). Parental burnout and the COVID-19 pandemic: How portuguese parents experienced lockdown measures. *Family Relations*. <https://doi.org/10.1111/fare.12558>
- Almeida, A. C., Leandro, M. E., & Pereira, M. G. (2020). Psychometric properties of the Portuguese adaptation of General Functioning of Family Assessment Device: A comparative study. *Families, Systems, & Health*, 38(2), 162–171. <https://doi.org/10.1037/fsh0000471>
- Ballash, N. G., Pemble, M. K., Usui, W. M., Buckley, A. F., & Woodruff-Borden, J. (2006). Family functioning, perceived control, and anxiety: A mediational model. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(4), 486–497. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.05.002>
- Blanchard, M. A., Roskam, I., Mikolajczak, M., & Heeren, A. (2020). A Network Approach to Parental Burnout. Accepted for publication in *Child Abuse & Neglect*
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse and Neglect*, 110(6). <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>
- César, F., Aguiar, J., Matias, M., Gaspar, M., & Fontaine, A-M. (2018). *Questionário de avaliação da exaustão parental – QAEP: Versão portuguesa* (documento não publicado).
- Chen, M., Bai, Y., Fu, M., Huang, N., Ahmed, F., Shahid, M., Wang, X., Liu, C., Feng, X. L., & Guo, J. (2022). The associations between parental burnout and mental health symptoms among chinese parents with young children during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13(3), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.819199>
- Cheng, H., Wang, W., Wang, S., Li, Y., Liu, X., & Li, Y. (2020). Validation of a Chinese Version of the Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*, 11(3), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00321>
- Chung, G., Lanier, P., & Wong, P.Y.J. (2022). Mediating effects of parental stress on harsh parenting

FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

- and parent-child relationship during coronavirus (COVID-19) pandemic in Singapore. *Journal of Family Violence*, 37, 801–812. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00200-1>.
- Craig, L., Powell, A., & Smyth, C. (2014). Towards intensive parenting? Changes in the composition and determinants of mothers' and fathers' time with children 1992-2006. *British Journal of Sociology*, 65(3), 555–579. <https://doi.org/10.1111/1468-4446.12035>
- Durtschi, J. A., Soloski, K. L., & Kimmes, J. (2017). The dyadic effects of supportive coparenting and parental stress on relationship quality across the transition to parenthood. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(4), 308–321. <https://doi.org/10.1111/jmft.12194>
- Epstein, N. B., Baldwin, L. M., & Bishop, D. S. (1983). The McMaster Family Assessment Device. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9(2), 171–180. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1983.tb01497.x>
- Garcia, A. S., Born, S. L., Carotta, C. L., Lavender-Stott, E. S., & Liu, H. L. (2022). Hope and self-compassion to alleviate parenting stress in the context of the COVID-19 pandemic. *Family Journal*, 30(2), 164–173. <https://doi.org/10.1177/10664807211040836>
- Gillis, A., & Roskam, I. (2019). Daily exhaustion and support in parenting : Impact on the quality of the parent – child relationship. *Journal of Child and Family Studies*, 2007–2016. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01428-2>
- Guruge, S., Lamaj, P., Lee, C., Ronquillo, C. E., Sidani, S., Leung, E., Ssawe, A., Altenberg, J., Amanzai, H., & Morrison, L. (2021). COVID-19 restrictions: experiences of immigrant parents in Toronto. *AIMS Public Health*, 8(1), 172–185. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021013>
- Johnson, M. S., Skjerdingsstad, N., Ebrahimi, O. V, Hoffart, A., & Johnson, S. U. (2021). Parenting in a pandemic: Parental stress, anxiety and depression among parents during the government - initiated physical distancing measures following the first wave of COVID - 19. *Stress and Health*. <https://doi.org/10.1002/smi.3120>
- Kerr, M. L., Fanning, K. A., Huynh, T., And, I. B., & Kim, C. N. (2021a). Parents' self-reported psychological impacts of COVID-19: Associations with parental burnout, child behavior, and income. *Journal Of Pediatric Psychology*, 1–10. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsab089>
- Kerr, M. L., Rasmussen, H. F., Fanning, K. A., & Braaten, S. M. (2021b). Parenting during COVID-19: A



FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

Study of parents' experiences across gender and income levels. *Family Relations*, 70(5), 1327–1342. <https://doi.org/10.1111/fare.12571>

Koçak, O., Koçak, Ö. E., & Younis, M. Z. (2021). The psychological consequences of COVID-19 fear and the moderator effects of individuals' underlying illness and witnessing infected friends and family. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041836>

Kubb, C., & Foran, H. M. (2020). Measuring COVID-19 related anxiety in parents: Psychometric comparison of four different inventories. *JMIR Mental Health*, 7(12), 1–19. <https://doi.org/10.2196/24507>

Magano, J., Vidal, D. G., e Sousa, H. F. P., Pimenta Dinis, M. A., & Leite, Â. (2021). Validation and psychometric properties of the portuguese version of the coronavirus anxiety scale (Cas) and fear of covid-19 scale (fcv-19s) and associations with travel, tourism and hospitality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020427>

Marchetti, D., Fontanesi, L., Mazza, C., Di Giandomenico, S., Roma, P., & Verrocchio, M. C. (2020). Parenting-related exhaustion during the italian COVID-19 lockdown. *Journal of pediatric psychology*, 45(10), 1114–1123. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsaa093>

Meeussen, L., & VanLaar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in Psychology*, 9(11). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>

Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse and Neglect*, 80(3), 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>

Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2017). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>

Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources ( BR 2 ). *Frontiers in psychology*, 9, 886.

FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>

- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 7–13. <https://doi.org/10.1002/cad.20376>
- Mixão, M., Leal, I., & Maroco, J. (2007). Escala de Stress Parental. In I. Leal (Ed.). *Avaliação em Sexualidade e Parentalidade*, 199-210. Porto: Livpsic.
- Mousavi, S. F. (2020). Psychological well-being, marital satisfaction, and parental burnout in iranian parents: The effect of home quarantine during COVID-19 outbreaks. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.553880>
- Pais-Ribeiro, J., Silva, I., Ferreira, T., Martins, A., Meneses, R., & Baltar, M. (2007). Validation study of a Portuguese version of the Hospital Anxiety and Depression Scale. *Psychology, Health and Medicine*, 12(2), 225–237. <https://doi.org/10.1080/13548500500524088>
- Peltz, J. S., Crasta, D., Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2021). Shocks to the system : The influence of COVID-19 – related stressors on coparental and family functioning. *Developmental psychology*, 57(10), 1693–1707.
- Prikhidko, A., Long, H., & Wheaton, M. G. (2020). The effect of concerns about COVID-19 on anxiety, stress, parental burnout, and emotion regulation: The role of susceptibility to digital emotion contagion. *Frontiers in Public Health*, 8(12), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.567250>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., ... & Mikolajczak, M. (2021). Parental burnout around the globe : A 42-country study. *Affective Science*, 2(1), 58–79.
- Roskam, I., Brianda, M., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout : The Parental Burnout Assessment ( PBA ). *Frontiers in psychology*, 9, 758. 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology*, 8(2), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>

FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

- Sánchez-rodríguez, R., Orsini, É., Laflaquière, E., & Callahan, S. (2019). Depression , anxiety , and guilt in mothers with burnout of preschool and school-aged children : Insight from a cluster analysis. *Journal of Affective Disorders*, 259(9), 244–250. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.031>
- Schrooyen, C., Soenens, B., Waterschoot, J., Vermote, B., Morbée, S., Beyers, W., Brenning, K., Dieleman, L., Van der Kaap-Deeder, J., & Vansteenkiste, M. (2021). Parental identity as a resource for parental adaptation during the COVID-19 lockdown. *Journal of Family Psychology*. <https://doi.org/10.1037/fam0000895>
- Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., & Amore, M. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(8), 531–537. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa201>
- Skjerdingsstad, N., Johnson, M. S., Johnson, S. U., Hoffart, A., & Ebrahimi, O. V. (2021). Parental burnout during the COVID-19 pandemic. *Family Process*, 3, 1–15. <https://doi.org/10.1111/famp.12740>
- 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*, 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in psychology*, 11, 1713. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>
- Szczygieł, D., Sekulowicz, M., Kwiatkowski, P., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Validation of the polish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 137–158. <https://doi.org/10.1002/cad.20385>
- Taubman-Ben-Ari, O., Ben-Yaakov, O., & Chasson, M. (2021). Parenting stress among new parents before and during the COVID-19 pandemic. *Child Abuse & Neglect*, 117(4), 105080. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105080>
- Vigouroux, S. Le, Lebert-charron, A., Wendland, J., & Boujut, E. (2021). COVID-19 and parental burnout: Parents locked down but not more exhausted. *Journal of Family Issues*. 0(0), 1–16. <https://doi.org/10.1177/0192513X211030038>

FATORES PREDITORES DE *BURNOUT* EM PAIS DE CRIANÇAS DOS 0 AOS 6 ANOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19

- Vigouroux, S. Le, & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in psychology, 9*, 887, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Woine, A., Mikolajczak, M., Gross, J., van Bakel, H., & Roskam, I. (2022). The role of cognitive appraisals in parental burnout: a preliminary analysis during the COVID-19 quarantine. *Current Psychology, 1*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02629-z>
- Wu, K., Wang, F., Wang, W., & Li, Y. (2022). Parents' education anxiety and children's academic burnout: the role of parental burnout and family function. *Frontiers in Psychology, 12*(2), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.764824>
- Zeng, Y., Ye, B., Zhang, Y., & Yang, Q. (2021). Family cohesion and stress consequences among chinese college students during COVID-19 pandemic: a moderated mediation model. *Frontiers in public health, 9*(7), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.703899>
- Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 67*(6), 361–370. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6880820>