

Burnout parental: mediação e planos de parentalidade como medidas de apoio e enfrentamento

01/01/2025

Os desafios da parentalidade têm sido objeto de crescente atenção em estudos acadêmicos e pesquisas recentes. Dentre esses temas emergentes, tem se destacado o conceito de “burnout parental”. Originalmente associado ao esgotamento no ambiente de trabalho, o termo tem sido ampliado para descrever impactos vivenciados no contexto doméstico, evidenciando a sobrecarga emocional e mental enfrentada por muitos pais e mães.

Segundo especialistas, o burnout parental é uma condição caracterizada por exaustão extrema, emocional e física, decorrente das intensas demandas da criação dos filhos. Diferente do estresse parental comum, o burnout envolve sentimentos persistentes de esgotamento, distanciamento emocional dos filhos e uma sensação de ineficácia no papel de cuidador [1]. O mecanismo etiológico subjacente é um desequilíbrio entre as demandas de cuidado parental e os recursos disponíveis (emocionais, financeiros etc.) para enfrentar essas demandas. O impacto do burnout parental pode ser profundo, afetando tanto a saúde mental dos pais quanto o bem-estar das crianças, exigindo atenção e estratégias de enfrentamento adequadas [2].

O esgotamento parental ocorre quando o estresse sobrecarrega severa e cronicamente os recursos parentais para lidar com a situação, e se manifesta por meio de quatro sintomas principais. Primeiro, os cuidadores se sentem exaustos e abatidos por seu papel parental. Os cuidadores exaustos então se afastam emocionalmente de seus filhos e deixam de sentir satisfação e realização em estar com eles, a ponto de, em alguns casos extremos, não suportarem mais exercer o papel parental. Finalmente, os cuidadores esgotados não se reconhecem como os que costumavam ser e gostariam de ser [3].

Dados extraídos de uma pesquisa recentemente divulgada pela revista *Veja*, feita pela Kiddle Pass em parceria com a B2Mamy, evidenciam a prevalência alarmante dessa condição nas mulheres, sendo nove em cada dez mães enfrentam os impactos do burnout parental [4].

Os dados sugerem que soluções como dividir responsabilidades, melhorar a autoestima das mães e adotar uma visão menos idealizada [5] da maternidade podem ajudar a enfrentar esse cenário desafiador. No entanto, uma visão essencialista da maternidade ainda é marcante na nossa cultura, que vê a maternidade como instintiva e inata, ao invés de considerá-la como uma construção social. Estudos recentes demonstram que, embora as transformações econômicas, políticas e culturais neoliberais venham ganhando cada vez mais força nos países ocidentais, a vida familiar continua sendo estruturada por normas que identificam as mulheres/mães como as principais responsáveis ??pela execução de cuidados não remunerados e tarefas domésticas [6].

Mediação familiar e planos parentais

Vivenciar um burnout parental simultaneamente a um conflito familiar decorrente do término de uma relação amorosa pode intensificar os impactos dessa condição, gerando consequências ainda mais danosas para todos os membros da família. Nesse cenário, a mediação de conflitos surge como uma proposta de apoio, ao oferecer um espaço de diálogo qualificado e escuta empática, que possibilita a ressignificação de relações. Proporciona, ainda, um ambiente estruturado que fomenta o diálogo e permite a identificação de necessidades essenciais para enfrentar o burnout parental, tais como apoio, espaço pessoal, cuidado, autocuidado, empatia social, reconhecimento e validação.

Identificar e reconhecer essas necessidades não atendidas é essencial para ajudar as mães a superar sentimentos e experiências de sobrecarga e invisibilidade. A mediação familiar também permite desenhar planos de parentalidade mais detalhados, contendo uma divisão mais igualitária das responsabilidades de cuidado parental, promovendo um maior equilíbrio entre as demandas de cuidado parental e os recursos disponíveis para enfrentá-las, diminuindo a sobrecarga das



mães.

Os planos parentais vêm sendo utilizados em diversos países como complemento aos procedimentos de resolução de disputas, tornando-se obrigatórios e mais detalhados, de forma a garantir o envolvimento de ambos os pais na gestão familiar, ou seja, nos cuidados diários com os filhos [7]. Esses planos podem servir para conter o burnout parental, especialmente ao considerar os desafios enfrentados por pais e mães em cenários de sobrecarga de tarefas.

Contudo, esclareça-se que a prática pode ser inefetiva em se tratando de mães solo, que enfrentam desafios imensos, não apenas devido às responsabilidades de cuidar dos filhos sozinhas, mas também pela sobrecarga emocional e física que essa tarefa acarreta. Além das mães solo, as que cuidam de crianças com necessidades de apoio e cuidados específicos [8] – também enfrentam muitos desses desafios e maior risco de apresentar burnout. Esses casos também evidenciam que o burnout pode permanecer “encoberto”, i.e., nem sempre se torna visível e perceptível ao mundo exterior.

Segundo dados do IBGE [9], as mulheres chefiam 49,1% dos lares brasileiros, muitas delas solteiras e com múltiplas responsabilidades. Este contexto frequentemente resulta em uma combinação de estresse crônico e burnout parental, com consequências para a saúde mental das mães e dos filhos. Além disso, a pressão social sobre o papel materno idealizado [10], pode gerar um sentimento de culpa [11] constante. Nesse cenário, uma maior valorização do trabalho doméstico, bem como o compartilhamento das responsabilidades de cuidado parental são essenciais para aliviar a sobrecarga das mães, garantindo que tenham tempo para o autocuidado e para o acesso a apoio emocional. A falta de políticas públicas adequadas e de uma cultura de apoio social, agrava a situação dessas mães, que precisam de soluções práticas e concretas.

Feitos esses apontamentos, o plano de parentalidade pode auxiliar na estruturação das responsabilidades parentais, clarificando o papel de cada cuidador e criando uma divisão mais equitativa das tarefas, o que pode reduzir significativamente a sobrecarga mental e emocional de todos os envolvidos. Esse planejamento busca alinhar as expectativas sobre o cuidado e a educação dos filhos, garantindo que as necessidades individuais de cada membro da família sejam atendidas. Em especial, para as mães, que frequentemente se veem sobrecarregadas e invisíveis em relação ao esforço diário, o plano oferece uma forma de concretizar a parentalidade equitativa, em consonância com o que já estabelece a Constituição Federal de 1988, o Estatuto da Criança e do Adolescente e o Código Civil, que não trazem diferenças entre papéis parentais.

Os planos de parentalidade representam um espaço fértil em que os pais podem tomar decisões conscientes e informadas, organizar as responsabilidades familiares e reduzir a sobrecarga de tarefas que está associada ao burnout parental. Esses planos podem promover o compartilhamento dos cuidados parentais que tem sido associado a um melhor bem-estar socioemocional, psicológico e físico dos filhos [12]. Estudos realizados em diversos países mostram que a divisão mais equitativa dos cuidados com os filhos – que pode ser assegurada através da elaboração de planos parentais detalhados – também está relacionada à maior satisfação com a vida por parte dos cuidadores e com melhores relações coparentais e menos conflitos interparentais [13].

Nesse cenário, faz-se urgente que *as famílias* assumam uma postura ativa, reconhecendo a necessidade de alinhar expectativas, dividir responsabilidades e priorizar o autocuidado. É essencial que *os profissionais jurídicos* ampliem o uso de práticas autocompositivas, como a mediação, para abordar conflitos familiares de maneira humanizada, garantindo um espaço seguro para a escuta e o diálogo. Planos parentais detalhados levam em conta diferentes dimensões da parentalidade e da coparentalidade, estando de acordo às necessidades dos filhos e possibilitando alterações futuras à medida que essas necessidades se alterem.

Por fim, é crucial que *o poder público* invista em políticas de suporte às famílias, incluindo a ampliação de redes de apoio, serviços de cuidado infantil acessíveis e programas voltados à saúde mental. Somente com a atuação conjunta desses atores será possível não apenas mitigar os efeitos do burnout parental, mas também fomentar um ambiente familiar mais equilibrado, onde pais, mães, criança e adolescentes possam se desenvolver de forma saudável e sustentável. Que este seja

Spacca



o ponto de partida para uma transformação que impacte positivamente não apenas as famílias, mas toda a sociedade.

REFERÊNCIAS

CAMINHA, Renato M. **Mitos da Parentalidade: Livrando os Pais da Culpa Infundada**. Porto Alegre: Grupo A, 2024.

CHAVES, F. N. R.; ANTUNES, R. M.; LEAL, M. A.; RIBEIRO, T. P. Burnout parental: um estudo abrangente das dinâmicas psicossociais, fatores de risco e estratégias de intervenção. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 7, n. 5, p. e73495, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n5-404. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/73495>. Acesso em: 28 nov. 2024.

SCHMIDT, Eva?Maria; DECIEUX, Fabienne; ZARTLER, Ulrike; SCHNOR, Christine. What makes a good mother? Two decades of research reflecting social norms of motherhood. **Journal of Family Theory & Review**, v. 15, n.1, p. 57-77, 2023.

IACONELLI, Vera. **Manifesto Antimaternalista: Psicanálise e Políticas da reprodução**. 1ª. Ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo 2022: IBGE revela composição familiar e óbitos informados na casa**. 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41672-censo-2022-ibge-revela-composicao-familiar-e-obitos-informados-na-casa-brasil-ibge>

KIDDLEPASS. **Burnout Parental Report**. Disponível em: <https://burnoutparental.kiddlepass.com/report>. Acesso em: 28 nov. 2024.

MATTOS, E. P Plano de Parentalidade: um novo paradigma para a reorganização familiar após a separação/divórcio. *Revista IBDFAM Famílias e Sucessões*, 59, p. 64-79. 2023.

[1] PATTY, Nathalie JS et al. Conceptualizing burnout from the perspective of parents of children with complex care needs. **PEC innovation**, v. 5, p. 100325, 2024.

MATTOS, E. **Planos de Parentalidade Centrados nas Necessidades dos Filhos: Guia de Elaboração e Implementação**. Proteja Editora, 2024.

MIKOLAJCZAK, Moira; ROSKAM, Isabelle. **Parental burnout: Moving the focus from children to parents**. *New directions for child and adolescent development*, v. 2020, n. 174, p. 7-13, 2020.

PATTY, Nathalie JS et al. Conceptualizing burnout from the perspective of parents of children with complex care needs. **PEC innovation**, v. 5, p. 100325, 2024.

PIOTROWSKI, Konrad; BOJANOWSKA, Agnieszka; SZCZYGLIE?, Dorota; MIKOLAJCZAK, Moira; ROSKAM, Isabelle. Parental burnout at different stages of parenthood: Links with temperament, Big Five traits, and parental identity. **Frontiers in Psychology**, v. 14, 2023. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1087977>. Acesso em: 28 nov. 2024. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1087977.

ROSKAM, Isabelle; BRIANDA, Maria-Elena; MIKOLAJCZAK Moira. A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment. **Frontiers in psychology**, v.9, p. 758, 2018.

VEJA. **Pesquisa exclusiva: nove em 10 mães sofrem 'burnout parental' no Brasil**. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/comportamento/pesquisa-exclusiva-nove-em-10-maes-sofrem-burnout-parental-no-brasil>. Acesso em: 27 nov. 2024.

[1] MIKOLAJCZAK, Moira; GROSS, James J.; ROSKAM, Isabelle. Parental burnout: What is it, and why does it matter? **Clinical Psychological Science**, v. 7, n. 6, p. 1319-1329, 2019.



- [2] CHAVES, F. N. R.; ANTUNES, R. M.; LEAL, M. A.; RIBEIRO, T. P. Burnout parental: um estudo abrangente das dinâmicas psicossociais, fatores de risco e estratégias de intervenção. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 7, n. 5, p. e73495, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n5-404. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/73495>. Acesso em: 28 nov. 2024.
- [3] ROSKAM, Isabelle; BRIANDA, Maria-Elena; MIKOLAJCZAK Moïra. **A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment**. *Frontiers in psychology*, v.9, p. 758, 2018.
- [4] VEJA. **Pesquisa exclusiva: nove em 10 mães sofrem ‘burnout parental’ no Brasil**. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/comportamento/pesquisa-exclusiva-nove-em-10-maes-sofrem-burnout-parental-no-brasil>. Acesso em: 27 nov. 2024.
- [5] IACONELLI, Vera. **Manifesto Antimaternalista: Psicanálise e Políticas da reprodução**. 1ª. Ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2023.
- [6] SCHMIDT, Eva?Maria; DECIEUX, Fabienne; ZARTLER, Ulrike; SCHNOR, Christine. What makes a good mother? Two decades of research reflecting social norms of motherhood. **Journal of Family Theory & Review**, v. 15, n.1, p. 57-77, 2023.
- [7] MATTOS, E. P Plano de Parentalidade: um novo paradigma para a reorganização familiar após a separação/divórcio. **Revista IBDFAM Famílias e Sucessões**, 59, p. 64-79. 2023.
- [8] PATTY, Nathalie JS et al. Conceptualizing burnout from the perspective of parents of children with complex care needs. **PEC innovation**, v. 5, p. 100325, 2024.
- [9] INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo 2022: IBGE revela composição familiar e óbitos informados na casa**. 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41672-censo-2022-ibge-revela-composicao-familiar-e-obitos-informados-na-casa-brasil-ibge>. Acesso em: 29 nov. 2024.
- [10] IACONELLI, Vera. **Manifesto Antimaternalista: Psicanálise e Políticas da reprodução**. 1ª. Ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2023.
- [11] CAMINHA, Renato M. **Mitos da Parentalidade: Livrando os Pais da Culpa Infundada**. Porto Alegre: Grupo A, 2024.
- [12] MATTOS, E. P Plano de Parentalidade: um novo paradigma para a reorganização familiar após a separação/divórcio. **Revista IBDFAM Famílias e Sucessões**, 59, p. 64-79. 2023.
- [13] MATTOS, E. **Planos de Parentalidade Centrados nas Necessidades dos Filhos: Guia de Elaboração e Implementação**. Proteja Editora, 2024.

Fonte: <https://conjur.jumps.com.br/2025-jan-01/burnout-parental-a-mediacao-e-os-planos-de-parentalidade-como-medidas-de-apoio-e-enfrentamento/>