

EXAUSTÃO PARENTAL ENTRE MÃES DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Cecilia Augusta Silva dos Santos ¹

Vitória Nunes Vidal ²

Maria Gabriela Vicente Soares ³

Lilian Kelly de Sousa Galvão ⁴

RESUMO

A exaustão é definida como um estado de fadiga intensa ou cansaço. Elementos como a integração crescente da mulher no mercado de trabalho, aliada às tarefas de criar os filhos/as, pode tornar as mães mais suscetíveis à fadiga e à exaustão parental. O que, de acordo com a literatura, é percebido como problemático, considerando que em graus elevados, a exaustão parental pode desencadear reações como ataques verbais e físicos, além de comportamentos de negligência em relação aos filhos/as. No período da adolescência ocorre uma série de mudanças sociais, cognitivas e físicas, onde o adolescente tende a buscar a independência e a formação da autoimagem. Já na infância, o desenvolvimento ocorre de forma interdependente - as crianças naturalmente possuem uma maior dependência do/a cuidador/a, com demandas intensivas e necessidade de atenção constante, o que pode levar a níveis mais altos de exaustão materna. Na literatura científica, observa-se uma carência de estudos focados na exaustão parental materna com análises que considerem os diferentes níveis de desenvolvimento. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo principal comparar o nível de exaustão parental entre mães de crianças e mães de adolescentes. Para este propósito, os instrumentos aplicados foram a Escala de Exaustão Parental e um questionário sociodemográfico. Participaram desse trabalho 43 mães de crianças com idade entre 5 e 11 anos e 43 mães de adolescentes na faixa etária entre 12 e 17 anos. A pesquisa mostrou que mães cujos filhos/as estão no período da infância têm uma maior propensão a enfrentar níveis elevados de exaustão parental em comparação com mães cujos filhos/as estão no período da adolescência.

Palavras-chave: Exaustão parental, Mães, Crianças, Adolescentes.

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, as oportunidades educacionais para as mulheres se ampliaram, constatando-se um aumento significativo na participação feminina no mercado de trabalho, levando muitas mulheres a adiar a maternidade ou optar por não ter filhos por conta da sobrecarga das demandas femininas (Pistrang, 1984). Apesar das

¹ Graduanda do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, ceciliaaugusta24@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, vickynunesvidal@gmail.com;

³ Mestranda do Curso de Psicologia Social da Universidade Federal da Paraíba - PPGPS/UFPB, mgabriela.psicop@gmail.com;

⁴ Professora orientadora: Professora da UFPB, Doutora em Psicologia Social, Universidade Federal da Paraíba - UFPB, liliangalvao@yahoo.com.br.

transformações na estrutura familiar, ainda é comum que a figura materna assuma a maior parte das responsabilidades relacionadas ao cuidado dos/das filhos/as. Essa dinâmica, somada a outros fatores externos, como a necessidade de trabalhar fora de casa e a gestão das atividades domésticas, resulta em fadiga e exaustão materna (Paula et al., 2021).

A exaustão parental, nesta pesquisa, é descrita como um estado de esgotamento físico e emocional extremo. Mães que enfrentam altos níveis de exaustão parental frequentemente desenvolvem condições patológicas, como o burnout, o que pode resultar em um distanciamento emocional em relação aos seus/suas filhos/as. Essa separação afetiva pode gerar sentimentos de ineficácia na capacidade de educá-los (Roskam; Mikolajczak, 2021).

A exaustão parental pode contribuir para o surgimento de problemas de comportamento em crianças e adolescentes (Mouton et al., 2018). Filhos que foram vítimas de violência parental têm maior risco de desenvolver doenças mentais e de sofrer prejuízos em seu desenvolvimento emocional (Peltonen et al., 2010). O ambiente familiar desempenha um papel crucial no desenvolvimento infantojuvenil, influenciando diretamente esse processo (Stearns, 2006).

No Brasil o período da infância compreendido do nascimento até os 12 anos incompletos, sendo seguido pela adolescência, que abrange dos 12 aos 18 anos (Brasil, 1990). Durante a infância ocorrem transformações significativas e integradas nos aspectos físicos, emocionais, sociais e cognitivos, fase crucial do desenvolvimento humano (Nunes et al., 2023). Nesse estágio, a criança se encontra em uma posição de alta vulnerabilidade e dependência, especialmente em relação aos pais, sendo essencial que receba cuidados adequados para garantir um desenvolvimento saudável (Stearns, 2006).

Considerando todos esses aspectos, o objetivo do presente estudo é responder à seguinte questão: Mães de crianças possuem níveis maiores de exaustão parental em comparação com mães de adolescentes? A realização deste estudo é importante para oferecer às mães ferramentas que as auxiliem a reconhecer e manejar os sinais de exaustão parental. Isso é fundamental, pois a exaustão pode resultar em episódios de raiva, agressões verbais e físicas, bem como em negligência nos cuidados com a criança (Prikhidko; Swank, 2020). A hipótese central deste estudo é que mães de crianças possuem uma maior probabilidade de enfrentar níveis elevados de exaustão parental em

comparação com mães de adolescentes, considerando que na infância há uma tendência a maior dependência materna.

METODOLOGIA

Delineamento

O presente estudo adota caráter transversal, de nível descritivo e exploratório, com metodologia quantitativa.

População/amostra

Participaram desta pesquisa 86 mães de com filho/as com idade entre 5 e 17 anos, sendo 43 mães de crianças e 43 mães de adolescentes. As mães eram maiores de 18 anos, predominantemente solteiras (61,6%) ou casadas (15,1%), sendo 32,6% com renda mensal de 4 mil reais ou mais e cerca de 31,4% alegaram possuir renda entre 1 mil e 2 mil reais. Em relação ao grau de escolaridade, 25,6% possuíam pós-graduação completa e 19,8% ensino médio completo. A maioria dos/as filhos/as das participantes era do sexo masculino (67,4%).

Tabela 1. Características amostrais.

Variável		Mães	
		f	%
Idade	20 a 29	4	4,8
	30 a 39	35	42,1
	40 a 49	35	42,1
	50 a 59	11	13,2
	60+	1	1,2
Estado Civil	Solteira	53	61,6
	Casada	13	15,1
	Divorciada	14	16,3
	Outro	6	7,0
Gênero da criança	Masculino	58	67,4
	Feminino	28	32,6
Renda familiar mensal	Menos de R\$1.000	9	10,5
	Entre R\$1.000 e R\$2.000	27	31,4
	Entre R\$2.000 e 3.000	12	14,0
	Entre R\$3.000 e 4.000	10	11,6
	Mais de R\$4.000	28	32,6

Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídas na amostra as mães de crianças que concordaram em participar da pesquisa, após assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram consideradas elegíveis aquelas com idade igual ou superior a 18 anos e que tinham um ou mais filhos dentro da faixa etária estipulada. Foram excluídas do estudo as participantes que decidiram desistir em qualquer fase, qualquer pessoa que tinha outros tipos de parentescos com a criança, além do materno, e mães com filhos fora da faixa etária estabelecida.

Instrumentos

Questionário sociodemográfico - foi elaborado um questionário para coletar dados sociodemográficos, como gênero, estado civil e idade da mãe e dados semelhantes sobre seus filhos.

Escala de Exaustão Parental (Soares, 2023) - o instrumento foi elaborado para medir exaustão parental de forma unidimensional, em uma escala tipo likert de cinco pontos (1 = discordo totalmente, 2 = discordo parcialmente, 3 = nem concordo, nem discordo 4 = concordo parcialmente, 5 = concordo totalmente), constituído por 12 itens com perguntas como: "Experimento um esgotamento físico devido à rotina de cuidados com meus filhos, "Sinto que minha mente está sempre sobrecarregada ao tomar decisões para meus filhos" e "Planejar para meus filhos exige um esforço mental constante".

Aspectos Éticos

A pesquisa foi realizada em consonância com a Resolução 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, sobre pesquisa com seres humanos (Brasil, 2012; 2016). Os participantes voluntários foram informados detalhadamente sobre os procedimentos realizados e os objetivos da pesquisa. Após esses esclarecimentos, foram convidados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que formalizou o consentimento e assegurou a confidencialidade de suas informações pessoais.

Procedimento da Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada de forma *on-line*, utilizando redes sociais como *Facebook*, *Instagram* e *Whatsapp*. As participantes que se encaixavam nos critérios pré

estabelecidos, receberam o *link* do formulário da pesquisa, com Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e os instrumentos a serem aplicados.

Análise de Dados

A análise dos dados foi conduzida utilizando o *software Statistical Package for Social Science* (SPSS), versão 25, um programa especializado em análises estatísticas com base em planilhas. O critério de significância utilizado foi $p \leq 0,05$. Inicialmente, foi realizado um Pré-processamento dos dados, eliminando todas as respostas que não se encaixavam nos elementos de inclusão. Foi realizada uma análise de variância unidirecional (ANOVA) para comparar a exaustão parental em função da idade dos/das filhos/as das participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mães de crianças x mães de adolescentes

Resultados de uma ANOVA [gl = 1, 84; F = 9,187; $p < 0,05$] mostraram que o grupo de mães com filho/os crianças apresentou níveis maiores de exaustão parental (M = 26,30; DP = 8,06) quando comparado ao grupo de mães com filho/os adolescentes (M = 20,41; DP = 9,84).

Essa alta exaustão encontrada entre mães de crianças na presente pesquisa, já foi percebida em estudos anteriores que demonstraram que mães de bebês enfrentam privação de sono e cansaço extremo, devido à necessidade de conciliar os cuidados constantes com a criança e suas próprias necessidades pós-parto (Kurth et al., 2010). Mães de crianças mais novas relataram experiências da exaustão parental, descrevendo-as como complexas e dolorosas. A literatura explica que essa exaustão parental está relacionada a uma tendência das mães a se dedicar excessivamente ao papel maternal, guiadas por um desejo de perfeição e por uma forte sensação de responsabilidade pelo futuro dos filhos, o que pode gerar uma pressão contínua. A exaustão parental é resultado da sobrecarga e das dificuldades enfrentadas na tarefa de cuidar e educar (Lin et al., 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o objetivo do presente estudo foi alcançado e a hipótese de que mães de crianças apresentariam níveis de exaustão mais elevados em comparação ao grupo de mães de adolescentes foi confirmada, em conformidade com estudos anteriores.

Diante da carência de estudos focados na exaustão parental materna comparando diferentes fases do desenvolvimento, esta pesquisa oferece uma contribuição significativa ao conhecimento existente sobre exaustão materna e destaca a necessidade urgente de uma rede de apoio para as mães participantes.

Recomenda-se a realização de estudos futuros que aprofundem a análise de cada uma das dimensões abordadas nesta pesquisa, utilizando amostras mais amplas e diversificadas, com inclusão de mães de crianças atípicas. Também, sugere-se a realização de pesquisas nessa área com análises estatísticas com grupos maiores, com a finalidade de generalização dos resultados. Por fim, recomenda-se estudos de caráter mais qualitativo que explorem as necessidades particulares de cada mãe e aprofundem suas demandas, a fim de aprimorar o conhecimento sobre os desafios enfrentados por essas mães e desenvolver estratégias de suporte eficazes.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar meus sinceros agradecimentos a todos que contribuíram para a realização deste estudo. Primeiramente, agradeço às mães que participaram da pesquisa, por sua disposição em compartilhar suas experiências e por fornecer informações valiosas que enriqueceram a compreensão sobre o impacto da exaustão parental materna para a ciência.

Agradeço também à orientadora desta pesquisa, Dra. Lilian Galvão, e à mestranda Gabriela Soares, cujo conhecimento e direcionamento foram essenciais para a realização deste trabalho, bem como sua dedicação e apoio em todas as etapas da pesquisa.

Por fim, agradeço à FAPESQ-PB pelo financiamento, que possibilitou a realização da investigação através do programa de iniciação científica da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Este estudo é fruto dessa pesquisa, realizada graças ao suporte fornecido pela instituição e pela bolsa concedida.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente. Diário Oficial da União, Brasília, 16 jul. 1990.

MOUTON, Benedicte; LOOP, Laurie; STIEVENART, Marie; ROSKAM, Isabelle. Parenting programs to reduce young children's externalizing behavior: A meta-analytic review of their behavioral or cognitive orientation. **Child & Family Behavior Therapy**, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07317107.2018.1477348>. Acesso em: 12 de out. 2024

LIN, Yuanting et al. The mediating role of perceived social support: alexithymia and parental burnout in parents of children with autism spectrum disorder. **Frontiers in Psychology**, v. 14, p. 1139618, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1139618>. Acesso em: 5 de jan. 2024.

NUNES, Amanda Pereira et al. O uso de telas e tecnologias pela população infanto-juvenil: revisão bibliográfica sobre o impacto no desenvolvimento global de crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 5, p. 19926-19939, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n5-045>. Acesso em: 2 de out. 2024.

PAULA, Ana Júlia de et al. Parental burnout: a scoping review. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, p. e20210203, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0203>. Acesso em: 6 de jan. 2024.

PELTONEN, K.; ELLONEN, N.; LARSEN, H.; HELWEG-LARSEN, K. Parental violence and adolescent mental health. **European Child & Adolescent Psychiatry**, v. 19, p. 813-822, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00787-010-0130-8>. Acesso em: 2 de Out. 2024.

PRIKHIDKO, Alena; SWANK, Jacqueline 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/10.1177/1066480720933543>. Acesso em: 10 de jan. 2024.

SOUZA, J. A. P.; SOBRINHO, R. S. M.; HERRAN, V. C. S. Ressignificando os conceitos de criança e infância. **Revista Amazônica**, v. 2, n. 3, p. 113-129, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.29280/rappge.v1i1.4116>. Acesso em: 12 de out. 2024.

STEARNS, Peter N. Introdução: A infância na história mundial. **A infância. São Paulo: Contexto**, 2006.

PISTRANG, N. Women's work involvement and experience of new motherhood. **Journal of Marriage and Family**, v. 46, p. 433, 1984. Disponível em: <https://doi.org/10.2307/352475>. Acesso em: 9 de out. 2024.

ROSKAM, Isabelle; MIKOLAJCZAK, Moira. The slippery slope of parental exhaustion: A process model of parental burnout. **Journal of Applied Developmental Psychology**, v. 77, p. 101354, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101354>. Acesso em: 5 de jan. 2024

KURTH, E.; SPICHIGER, E.; STUTZ, E.; BIEDERMANN, J.; HÖSLI, I.; KENNEDY, H. Crying babies, tired mothers - challenges of the postnatal hospital stay: an interpretive phenomenological study. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 10, p. 21, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/1471-2393-10-21>. Acesso em: 1 de out. 2024