

Burnout Parental: do Conceito à Avaliação

Marisa Matias^{1,2} e **Joyce Aguiar**¹

(As autoras contribuíram igualmente na escrita do texto e por isso partilham a posição de primeira autoria)

¹ Centro de Psicologia da Universidade do Porto, Portugal

² Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portugal

Resumo: O presente artigo apresenta, a partir de uma revisão integrativa da literatura, evidências científicas sobre o *burnout* parental (BP). Embora o *burnout* associado ao trabalho seja bastante difundido e investigado, ainda são poucos os estudos acerca do BP. Trata-se de uma condição única, diferente do stress parental e da depressão, e que resulta do desequilíbrio crónico entre os stressores referentes ao desempenho do papel parental e os recursos que o pai ou a mãe possuem para lidar com tais riscos. Elucida-se neste texto a definição do constructo, principal sintomatologia, seus antecedentes e consequências quer a nível individual quer familiar. Adicionalmente, discute-se de que modo a atual pandemia de COVID-19 tem impactado sobre a incidência de BP, particularmente no contexto português. Por fim, apresentam-se algumas implicações para a prática, nomeadamente para a prevenção e tratamento do BP.

Palavras-chave: Parentalidade; Stress Parental; COVID-19.

Introdução

Quando se pensa em *burnout*, pensa-se espontaneamente em *burnout* associado aos contextos de trabalho remunerado. As imagens que nos vêm à mente envolvem frequentemente um profissional, como uma enfermeira ou médica sobrecarregada, um gestor em exaustão, mas raramente se pensa em pais sobrecarregados. No entanto, mães e pais também podem sentir-se esgotados, especialmente quando lhes falta apoio. Embora a noção de stress parental remonte aos anos oitenta, a investigação sobre o *burnout* parental (BP), efetuada de modo mais sistemático, e que permita ter uma compreensão deste fenómeno baseada na evidência, começou apenas recentemente, há menos de uma década.

Neste texto, propomo-nos apresentar as evidências científicas sobre o BP, a partir de uma revisão integrativa da literatura. Na primeira parte do texto, apresenta-se

a definição do constructo e discutem-se as suas consequências ao nível individual, familiar e de bem-estar, identificando-se os fatores de risco mais evidentes. Na segunda parte, serão discutidos os efeitos e implicações da pandemia de COVID-19 sobre a incidência de BP.

O modelo de risco e recursos e o constructo de burnout parental

O BP resulta de um desequilíbrio crónico entre os riscos e os recursos associados ao papel parental (Mikolajczak & Roskam, 2018). Quando os fatores que aumentam o stress relacionado com a parentalidade ultrapassam cronicamente os fatores que o aliviam, o BP pode desenvolver-se (Mikolajczak & Roskam, 2018). Podemos assim definir BP como uma síndrome única e específica, que resulta de um estado de intenso esgotamento relacionado com o papel parental, em que a pessoa sente-se emocionalmente desligada dos filhos, já não é capaz de retirar prazer do papel parental e questiona a sua capacidade de ser um bom pai ou uma boa mãe (Roskam et al., 2017). De acordo com o maior estudo realizado a nível global acerca do BP, do qual participaram mais de 40 países, estima-se que a sua prevalência no mundo seja de aproximadamente 5% e, em alguns países, poderá rondar os 10% (Roskam et al., 2021).

Existem quatro aspetos principais que caracterizam o BP: a) sentimento de exaustão emocional, sentimentos de sobrecarga e esgotamento; b) distanciamento emocional, que corresponde à tentativa do/a pai/mãe se afastar emocionalmente dos seus filhos para se distanciar da fonte de exaustão, uma vez que o afastamento físico não é possível já que o adulto precisa de continuar a cuidar da criança; c) saturação, que compreende a perda do prazer e da realização no papel parental; e d) contraste, que corresponde ao sentimento de oposição entre o desempenho atual no papel parental e o desempenho anterior ou idealizado (Matias et al., 2020).

Um aspeto importante na concetualização do BP refere-se à distinção entre esta síndrome e outros constructos relacionados, como o stress parental ou o *burnout* profissional. Efetivamente, embora o stress parental seja comum e ocorra de forma regular, o BP ocorre quando existe uma desadequação entre os fatores de stress e os recursos, de modo persistente ao longo do tempo. O BP resulta, por isso, do stress crónico quando este se torna avassalador e leva a pessoa a sentir-se exausta e esgotada no exercício do seu papel parental. Com o passar do tempo, isto leva o adulto a desligar-se de seus filhos e a começar a agir no chamado “piloto automático”, isto é, limita-se às rotinas básicas habituais, como levar/trazer a criança, preparar a criança para dormir,

preparar refeições, etc. Por outras palavras, o pai/mãe já não é capaz de investir na relação com o(s) seu(s) filho(s), já não retira prazer em estar com os seus filhos e a sua falta de realização na parentalidade é tal que, por vezes, já não consegue suportar o seu papel de pai ou de mãe. Passado algum tempo a manter a dinâmica parental desta forma, a pessoa não se reconhece como o pai/mãe que costumava ser e que gostaria de ser, sentindo vergonha e culpa.

Embora a maioria dos pais possa eventualmente experimentar alguns destes sintomas, é a permanência ao longo do tempo que diferencia o BP do stress parental comum. Enquanto este último é de carácter transitório, o BP é um stress crónico esmagador. Isto é evidente não só a nível psicológico, mas também do ponto de vista fisiológico. Brianda et al. (2020) demonstraram, através da análise da concentração de cortisol em grupos de pais e mães que aqueles que tinham sido referidos como obtendo indicadores clínicos para o diagnóstico de BP apresentaram valores de cortisol mais elevados do que um grupo de controlo, onde não havia qualquer indicador *a priori* de situação clínica. Os dados obtidos neste estudo mostraram ainda que os índices de cortisol eram semelhantes a índices encontrados em doentes com dor crónica, ou em pessoas vítimas de violência conjugal (Brianda et al., 2020).

Com relação à distinção entre o *burnout* profissional e o BP, Mikolajczak et al. (2020) verificaram uma diferença do ponto de vista psicométrico. Especificamente, os autores observaram uma estrutura fatorial distinta e diferentes efeitos dos dois tipos de síndrome. Enquanto os efeitos do BP são mais evidentes nas dimensões associadas à esfera parental, como satisfação parental, violência e negligência parental, o *burnout* profissional associa-se à insatisfação laboral e às intenções de mudança de emprego. Deste modo, evidenciou-se que o *burnout* profissional e parental são dois tipos distintos de *burnout*, com diferentes consequências.

Ainda em relação às consequências do BP, a evidência empírica tem demonstrado que estas podem ser bastante graves, para o indivíduo, para a relação conjugal e para as crianças. Ao nível da pessoa acometida, o BP tem apresentado correlações positivas com sintomas depressivos, ideação suicida, e comportamentos aditivos (Mikolajczak et al., 2018; Mikolajczak et al., 2019; Van Bakel et al., 2018). Ao nível conjugal, existem evidências de que indicadores mais elevados de BP estão também relacionados com uma maior frequência de conflitos entre casais (Mikolajczak et al., 2018). E, com relação às crianças, estas estariam mais vulneráveis à violência, uma vez que o BP está associado ao aumento do risco de negligência ou de violência

parental, incluindo as violências verbal e física (Hubert & Aujoulat, 2018; Mikolajczak et al., 2019).

Dada a pertinência e gravidade das consequências do BP é premente a existência de instrumentos fiáveis que nos permitam identificar e diagnosticar esta síndrome. Nesse sentido foi desenvolvido o *Parental Burnout Assessment* (Roskam et al., 2018) que já se encontra adaptado para português (Matias et al., 2020).

Antecedentes e fatores de risco do *burnout* parental

Conforme já referido na secção anterior, uma situação de BP resulta de um desequilíbrio, ao longo do tempo, entre riscos e recursos. Alguns exemplos de fatores de risco sistematizados por Mikolajczak e Roskam (2018) são: o perfeccionismo, a baixa inteligência emocional, práticas educativas desajustadas, sobrecarga na execução das tarefas domésticas, falta de apoio do cônjuge e falta de uma rede apoio, seja ela do tipo informal (e.g., apoio por parte de amigos ou da família alargada) ou formal (e.g., berçários, creches, ama). Em contrapartida, os recursos ou fatores de proteção são aqueles que ajudam a diminuir significativamente o stress. Como exemplos podemos salientar: a auto-compaixão, elevada inteligência emocional, práticas educativas positivas, alocar tempo para atividades de lazer, experiências de coparentalidade positiva e presença de rede de apoio.

Importa referir que os recursos não são a ausência de riscos, pelo que qualquer abordagem ao BP, seja preventiva ou remediativa, deve considerar tanto a promoção de recursos como a redução dos fatores de stress, de modo a “equilibrar a balança”. Por outras palavras, o facto de não ter momentos de conflito ou tensão com os filhos não significa que se despense tempo de qualidade com eles; o facto de o companheiro não minar o papel parental não significa que ele/ela o valorize nesse papel; e, finalmente, o facto de não faltarem recursos económicos não significa que haja dinheiro suficiente para pagar a um/a empregado/a e aliviar as tarefas parentais.

Relativamente aos antecedentes, existem evidências de que os fatores sociodemográficos não são os que predizem mais fortemente o BP (Le Vigouroux & Scola, 2018; Mousavi, 2019). Isto é, embora ser mulher, ter uma família numerosa, ter filhos pequenos em casa, e não estar a trabalhar aumente o risco de BP, no seu conjunto, estes fatores sociodemográficos explicam pouca variação no BP. Os preditores mais fortes relacionam-se com: a) as características psicológicas dos pais, tais como perfeccionismo ou baixas competências na gestão das emoções e do stress; b)

características dos filhos, como por exemplo, crianças com necessidades educativas especiais; c) práticas de educação dos filhos, tais como práticas educativas inconsistentes; d) o nível de apoio extrafamiliar, como a falta de apoio da família alargada ou amigos; e) a organização da vida familiar, ausência de rotinas, tempo disponível para atividades de lazer; e f) qualidade da relação coparental, isto é o grau de apoio do outro pai/mãe no desempenho do papel conjunto enquanto pais (Lin et al., 2021; Lin, Szczygieł et al., 2021; Sorkkila & Aunola, 2020).

Apesar desta maior preponderância de fatores não sociodemográficos, importa destacar que o peso destes varia em função do contexto cultural. Por exemplo, ser família monoparental é um fator de baixo risco em França, mas de risco elevado no Irão. A este nível, importa ainda salientar o peso da cultura na incidência do BP. No estudo de Roskam et al. (2021), verificou-se que os níveis de BP eram mais elevados nos países onde o valor cultural de individualismo é mais premente, como os países Europeus e da América do Norte. Nestes países, as normas culturais associadas à vivência da parentalidade têm-se tornado cada vez mais exigentes, resultando na intensificação do investimento dos pais e numa maior pressão psicológica sobre estes (Faircloth, 2014). O modo como se educam os filhos, como se alimentam, como deve ser passado o tempo de qualidade, tornam esta atividade moralmente carregada, criando expectativas muito elevadas e por vezes irrealistas nos pais.

Burnout parental e contexto pandémico

A pandemia de COVID-19 tomou o mundo de surpresa e, mesmo com a rápida resposta da ciência no desenvolvimento de vacinas, o distanciamento social continua a ser fortemente recomendado como uma das principais medidas para evitar a transmissão da doença, assim como o uso de máscaras e higienização regular das mãos (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2020).

Apesar de extremamente importante no combate a esta pandemia, o distanciamento social tem apresentado prejuízos tanto para a atividade económica quanto para a vida familiar. A suspensão das atividades presenciais e a restrição dos contactos sociais implicam, para muitas famílias, a redução de apoio, seja ele formal ou informal.

Dessa forma, o espaço da casa passou a ser, simultaneamente, um local de trabalho para pais e mães que tiveram a oportunidade do teletrabalho, de estudo remoto e de prestação de cuidado às crianças. Isto sem o apoio por parte da família alargada –

nomeadamente os avós, que costumam representar a principal fonte de apoio informal nas famílias portuguesas e um importante vínculo tanto do ponto de vista afetivo como instrumental (Portugal, 2011; Prioste et al., 2017). Com efeito, as relações entre avós e netos são muito valorizadas na sociedade portuguesa, assumindo uma parte importante do suporte emocional, educacional e instrumental, numa troca de relações intergeracionais e de solidariedade (Prioste et al., 2017; Ramos, 2012).

Para além do impacto no apoio informal, muitas famílias também tiveram as suas rotinas fortemente afetadas com a perda do apoio formal prestado por instituições como pré-escolas e ATL, que precisaram de ser encerradas durante os meses em que os surtos de COVID-19 estavam mais ativos pelo país. Sabe-se que tais estruturas de apoio são fundamentais para que pais e mães possam desempenhar sua atividade profissional e, na impossibilidade de recorrer a ela, muitos viram-se na difícil situação de tentar conciliar o trabalho desde casa (trabalho-pago) e o trabalho em casa (trabalho não-pago, isto é, tarefas domésticas e prestação de cuidados às crianças e dependentes).

Somado a todas estas alterações na dinâmica familiar e com a presença de todos os membros do agregado em casa, pode-se mencionar ainda o aumento da incerteza, preocupações financeiras e receio de alguém próximo ser acometido pela doença e suas consequências, elevando-se os níveis de tensão e stress no ambiente familiar (Coyne et al., 2020; Griffith, 2020). Para pais e mães que já experimentavam elevados níveis de stress no desempenho do papel parental mesmo antes da pandemia, esta situação agravou-se representando assim, este, um grupo particularmente vulnerável (Griffith, 2020).

Com base no exposto, estima-se que a incidência do BP tenha aumentado ao redor do mundo durante a pandemia (Bastiaanse et al., 2021). No contexto português, em específico, esta hipótese confirmou-se, uma vez que a incidência de BP mais do que duplicou entre 2018 e 2020, passando de 2% para 4,6%. Ainda, comparando-se os dois momentos, verificou-se um aumento nas médias de exaustão, distanciamento emocional e contraste durante o período que correspondeu ao primeiro confinamento no país (Aguiar et al., 2021). No entanto, a dimensão da saturação, que é a que avalia a ausência da alegria e realização a partir do desempenho do papel parental, foi a única que não se acentuou durante a pandemia, havendo na verdade uma redução. Tal resultado pode ser interpretado à luz daquilo que, empiricamente, muitos pais e mães já devem ter sentido ao final do dia: é possível sentir-se feliz e realizado/a no desempenho do papel parental, mesmo com todo o cansaço que isso implica.

Na comparação de género, as autoras verificaram que as mães portuguesas, cujas médias de BP já eram bastante elevadas relativamente aos pais portugueses, mantiveram-se mais estáveis entre os dois momentos (isto é, não houve um aumento expressivo dos níveis de BP comparando-se 2018 e 2020). Por outro lado, no caso dos pais, a diferença entre os dois momentos foi bastante mais acentuada. As autoras referem ainda que, embora efetivamente as médias de BP dos pais fossem menores em termos absolutos do que as médias das mães, os stressores parecem ter sido sentidos mais intensamente pelos pais durante o confinamento, principalmente por dois motivos. Primeiro, é provável que, até ao momento do primeiro confinamento, muitos pais não tivessem sido confrontados com a necessidade de ser pai a tempo inteiro, uma vez que habitualmente contam com o apoio de uma figura feminina (seja a companheira, a mãe da criança ou a avó) para assumir este cuidado principal com a criança. Em segundo lugar, os homens poderão possuir um menor repertório de estratégias para lidar com o conflito trabalho-família, já que, mais uma vez, são as mulheres e mães que mais se deparam com este tipo de situações (Aguiar et al., 2021).

Efetivamente, os estudos em Portugal sobre este tema têm evidenciado que são as mulheres (mesmo que trabalhadoras a tempo inteiro) que mais assumem o desafio de conciliar trabalho e vida pessoal, sendo também elas quem mais sofre as consequências na sua carreira profissional (Matias & Fontaine, 2015). As mães são vistas como insubstituíveis no cuidado da família, apesar dos elevados investimentos na carreira. Assim, são elas que estão a utilizar um maior número e variedade de estratégias de conciliação para lidar com o equilíbrio de múltiplos papéis (Matias & Fontaine, 2015; Matias, 2019). Além disso, a pressão das mulheres para colocar as necessidades dos seus filhos antes das suas é maior do que a dos homens (César et al., 2018).

Desse modo, o aumento mais proeminente do BP nos homens do que nas mulheres no período do confinamento em Portugal é interpretado pelas autoras do estudo da seguinte forma: no caso das mulheres, que já tinham desenvolvido estratégias eficientes para equilibrar o trabalho e família, as suas "experiências passadas" e o sentido de eficácia desenvolvido para lidar com tal desafio podem tê-las protegido de se sentirem ainda mais sobrecarregadas durante a pandemia pelas exigências da nova situação. Para os pais, uma vez que não tinham experiências passadas com que contar, precisaram de criar novas estratégias, sendo que as exigências do contexto de confinamento acentuaram a perceção de que o papel de pai estava a drenar os seus recursos emocionais, como nunca antes (Aguiar et al., 2021).

Conclusão

O presente texto teve como objetivo apresentar uma revisão integrativa da literatura acerca do BP. Procurou-se discorrer acerca da definição do constructo e de que modo este se diferencia na sua etiologia e na manifestação de sintomas relativamente a outras condições já amplamente estudadas pela Psicologia, como o stress parental e o *burnout* profissional, por exemplo.

Adicionalmente, apresentou-se também de que modo o atual contexto de pandemia de COVID-19 poderá ter impactado a incidência de BP ao redor do mundo. De facto, muitos foram os desafios à vivência da parentalidade nos tempos atuais de elevada incerteza, aumento do stress e de mudanças profundas no modo como nos relacionamos enquanto sociedade. Nos períodos mais críticos do avanço de casos de COVID-19, muitos países implementaram medidas de contenção, como a limitação dos movimentos das pessoas e encerramento dos considerados serviços não-essenciais. Assim, muitos dos recursos a que os pais e mães habitualmente acedem de modo a conseguir gerir o seu trabalho e a sua vida familiar estiveram ausentes ou limitados, apesar de muitos pais e mães se manterem profissionalmente ativos. Com isso, o debate acerca do BP acabou por ganhar uma maior notoriedade do ponto de vista científico, da sociedade em geral e também por parte de profissionais que lidam com famílias, ainda que este seja um tema de investigação relativamente recente.

No caso português, em específico, Aguiar et al. (2021) confirmaram um aumento da incidência do BP e, mesmo nos casos em que os pais/mães não chegaram a entrar em BP, observou-se um aumento nas médias de manifestação de exaustão, contraste e distanciamento emocional. Por outro lado, houve uma redução na dimensão do contraste. Dito de outro modo, a pandemia e o confinamento, em particular, podem ter sido vividos como pesadelo para alguns, mas também poderão ter sido percecionados por outros como uma grata oportunidade de despender mais tempo em família. Em Portugal, muitos pais e mães trabalham a tempo inteiro e muitas horas. Considerando-se também o tempo gasto em deslocações e aquele em que as crianças estão em atividades extracurriculares, são poucos os momentos diários que os pais e as mães dispõem para passar tempo de qualidade com seus filhos e, com isso, beneficiarem também da satisfação e bem-estar que o papel parental promove. Com a pandemia e as restrições de movimentos, o agregado familiar passou a estar mais tempo em casa e em

conjunto, e isso, para alguns pais e mães, foi experimentado como positivo para o desempenho do papel parental e para a relação familiar (Aguiar et al., 2021).

A partir dos estudos recuperados nesta revisão e das suas evidências, é incontestável que o BP conduz a um sofrimento significativo para os indivíduos, trazendo consequências para as crianças. O facto do BP resultar de uma perceção de desencontro entre os riscos/ fatores de stress e os recursos sugere que existem duas vias de intervenção e que devem ser trabalhadas em simultâneo. A primeira seria a de promoção e fortalecimento dos recursos, enquanto a segunda seria a de buscar reduzir os fatores de risco, já que muitos destes e os que as evidências demonstraram ter um peso maior sobre o BP são “modificáveis”. Assim, neste sentido, como implicações para a prática, recomendam-se as seguintes ações para a intervenção e prevenção do BP:

- (i) promover, com auxílio de psicoterapia e de ajuda profissional especializada, recursos internos dos indivíduos para lidar com o stress parental, como por exemplo competências de regulação emocional, estratégias de *coping*, práticas educativas e relação coparental positiva;
- (ii) a nível individual, procurar mudar a avaliação cognitiva das situações no sentido de diminuir a perceção de stress. Como por exemplo, tentar balizar as expectativas de alta performance no papel parental e ter um olhar de menor exigência de perfeccionismo sobre si, fazendo valer a máxima do “feito é melhor que o perfeito”. Adicionalmente, procurar encontrar mais tempo de qualidade para interação com as crianças, como por exemplo diminuindo as atividades extracurriculares delas ou ajustando os horários de trabalho, quando possível;
- (iii) a nível das políticas públicas, proporcionar aos pais mais recursos externos, como por exemplo, maior apoio do Estado e das entidades patronais na disponibilização de uma rede de apoio formal com a qual as famílias possam contar para ajudá-las na criação de seus filhos e filhas e na conciliação entre trabalho e família;
- (iv) disponibilizar formação adequada acerca do BP a profissionais que lidam com famílias na rede de atenção primária de saúde (por exemplo, psicólogos/as, médicos/as e enfermeiros/as de família, assistentes sociais), para que consigam diagnosticar e dar resposta aos pais e mães que busquem ajuda através dos serviços de saúde.

Para concluir, importa salientar que as ações para prevenção e redução do BP são de responsabilidade não somente individual, mas também coletiva. Assim, cabe a todos contribuir para a construção de valores sociais mais coletivistas na criação e proteção de crianças e adolescentes, e que o debate sobre o BP deixe de ser algo da esfera privada e passe a ser visto como uma questão de saúde pública, que necessita de políticas que lhes possam dar resposta.

Referências bibliográficas

- 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*, 1-12. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/fare.12558>
- Bastiaansen, C. W. J., Verspeek, E. A. M., & van Bakel, H. J. A. (2021). Gender differences in the mitigating effect of co-parenting on parental burnout: The gender dimension applied to COVID-19 restrictions and parental burnout levels. *Social Sciences*, 10(4), [127]. <https://doi.org/10.3390/socsci10040127>
- Brianda, M. E., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Hair cortisol concentration as a biomarker of parental burnout. *Psychoneuroendocrinology*, 117, 104681. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104681><https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104681>
- César, F., Costa, P., Oliveira, A., & Fontaine, A. M. (2018). "To Suffer in Paradise": Feelings Mothers Share on Portuguese Facebook Sites. *Frontiers in Psychology*, 9, 1797. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01797><https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01797>
- Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G., & Biglan, A. (2020). First things first: Parent psychological flexibility and self-compassion during COVID-19. *Behavior analysis in practice*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w>
- Faircloth, C. (2014) Intensive parenting and the expansion of parenting. In: *Parenting Culture Studies*. Palgrave Macmillan, London. https://doi.org/10.1057/9781137304612_2

- Griffith, A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence, 1–7*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental Burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology, 9*, 1021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Le Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology, 9*, 887. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Lin, G. -X., Hansotte, L., Szczygieł, D., Meeussen, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2021). Parenting with a smile: Display rules, regulatory effort, and parental burnout. *Journal of Social and Personal Relationships*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/02654075211019124>
- Lin, G. -X., Szczygieł, D., Hansotte, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2021). Aiming to be perfect parents increases the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. *Current Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01509-w>
- Matias, M., Aguiar, J., César, F., Braz, A. C., Barham, E. J., Leme, V., Elias, L., Gaspar, M. F., Mikolajczak, M., Roskam, I., & Fontaine, A. M. (2020). The Brazilian-Portuguese version of the Parental Burnout Assessment: Transcultural adaptation and initial validity evidence. *New Directions for Child and Adolescent Development, 174*, 67–83. <https://doi.org/10.1002/cad.20374>
- Matias, M. (2019). Género e papéis de género no fenómeno da conciliação trabalho-família: Revisões conceituais e estudos empíricos. In C. Andrade, S. Coimbra, M. Matias, L. Faria, J. Gato, & C. Antunes (Org.), *Olhares sobre a Psicologia Diferencial* (pp. 174–204). Mais Leitura, Porto.
- Matias, M., & Fontaine, A. M. (2015). Coping with work and family: How do dual-earners interact? *Scandinavian Journal of Psychology, 56*(2), 212–222. <https://doi.org/10.1111/sjop.12195>
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: a preliminary investigation of escape and suicidal ideations, sleep disorders, addictions, marital conflicts, child abuse and neglect. *Child Abuse and Neglect, 80*, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>

- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319 - 1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Norberg, A., & Roskam, I. (2020). Is Parental burnout distinct from job burnout and depressive symptoms? *Clinical Psychological Science*, 8(4), 673–689. <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
- Mikolajczak, M. & Roskam, I. (2018) A theoretical and clinical framework for parental burnout: the balance between risks and resources (BR²). *Frontiers in Psychology*, 9, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mousavi, F.S. (2019) The Burnout and exhaustion due to parental responsibilities: The role of parent-child demographic variables. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 9, 123. <http://jdisabilstud.org/article-1-1282-en.html>
- Organização Mundial da Saúde [World Health Organization]. (2020, 18 de março). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331490>
- Portugal, S. (2011). Dádiva, família e redes sociais. In S. Portugal & P. H. Martins (Eds.), *Cidadania, políticas públicas e redes sociais* (pp. 39–54). Imprensa da Universidade de Coimbra. <https://doi.org/10.14195/978-989-26-0222-6>
- Prioste, A., Narciso, I., Gonçalves, M. M., & Pereira, C. R. (2017). Values' family flow: associations between grandparents, parents and adolescent children. *Journal of Family Studies*, 23(1), 98–117. <https://doi.org/10.1080/13229400.2016.1187659>
- Ramos, N. (2012). Avós e netos através da(s) imagem(s) e das culturas. In N. Ramos, M. Marujo, & A. Baptista (Eds.), *A voz dos avós: Migração, memória e património cultural* (pp. 33–57). Gráfica de Coimbra, Publicações Lda., Fundação ProDignitate.
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E. et al. (2021). Parental burnout around the globe: a 42-country study. *Affective Science*, 2, 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the nature, the antecedents, and the consequences of parental burnout. *Sex Roles*, 83, 485–498. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01121-5>

- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- 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*, 29, 648-659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Van Bakel, H., Van Engen, M. L., & Peters, P. (2018). Validity of the Parental Burnout Inventory among Dutch employees. *Frontiers in Psychology*, 9, 697. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00697>