

AS DORES DE SER MÃE: FREQUÊNCIA DOS FATORES RELACIONADOS AO BURNOUT PARENTAL

Karoliny Andrade de Oliveira¹;

Centro Universitário Uninorte, Rio Branco, Acre.

<https://orcid.org/0009-0000-5187-6529>

Wanessa Castro Nogueira²;

Centro Universitário Uninorte, Rio Branco, Acre.

<https://orcid.org/0009-0005-0596-3636>

Bruno Maciel da Silva³;

Centro Universitário Uninorte, Rio Branco, Acre.

<https://orcid.org/0009-0003-7421-6883>

Eder Ferreira de Arruda⁴.

Centro Universitário Uninorte, Rio Branco, Acre.

<https://orcid.org/0000-0002-9593-0029>

RESUMO: O Burnout Parental (BP) se configura como sendo a exaustão física, mental e emocional relacionada à parentalidade, sendo um relevante problema de saúde que não afeta apenas a mãe, mas também pode resultar em prejuízos para os filhos e interferir na dinâmica familiar. Por isso, se objetivou identificar a frequência de fatores relacionados ao BP entre mães em situação de vulnerabilidade social atendidas por uma associação filantrópica de Rio Branco - Acre. Para tanto, foi realizado um estudo observacional descritivo, de corte transversal, com abordagem quantitativa, no qual, por meio de questionário autoaplicável, foram entrevistadas 206 mulheres no ano de 2024. Os dados foram revisados em programa editor de planilhas e analisados em programa estatístico, onde foram calculadas as frequências absolutas e relativas das variáveis de interesse. Observou-se que a maioria das mães estava na faixa etária de 30 a 40 anos (39,22%), havia cursado o ensino fundamental (49,02%), se autodeclararam pardas (58,33%), possuíam de 1 a 4 filhos (82,52%), não tinham companheiro (a) (60,78%) e detinham renda familiar inferior a um salário mínimo (75,98%), não exercia trabalho remunerado e eram beneficiárias de algum auxílio governamental (83,82%). Além disso, foi verificado que 12,25% das mulheres se sentiam sempre sobrecarregadas, 32,84% eventualmente se consideravam exaustas fisicamente e 8,33% relataram sempre estar no seu limite mental e emocional com relação aos cuidados parentais. Dessa forma, foi possível perceber que os fatores socioeconômicos aliados aos

sentimentos de sobrecarga, exaustão física, emocional e mental vivenciados pelas mães podem interferir e moldar de formas diferentes a sua experiência materna, contribuindo em maior ou menor grau para o desenvolvimento de BP.

PALAVRAS-CHAVE: Maternidade. Saúde mental. Vulnerabilidade Social.

THE PAINS OF BEING A MOTHER: FREQUENCY OF FACTORS RELATED TO PARENTAL BURNOUT

ABSTRACT: Parental Burnout (PB) refers to the physical, mental, and emotional exhaustion related to parenthood, posing a significant health issue that not only affects mothers but can also result in harm to children and interfere with family dynamics. Thus, the aim was to identify the frequency of factors related to PB among mothers in situations of social vulnerability served by a philanthropic association in Rio Branco - Acre. For this purpose, a descriptive observational study was conducted, with a cross-sectional design and quantitative approach, in which 206 women were interviewed in 2024 through a self-administered questionnaire. The data were reviewed in a spreadsheet editor program and analyzed in a statistical program, where the absolute and relative frequencies of the variables of interest were calculated. It was observed that the majority of mothers were aged 30 to 40 years (39.22%), had completed elementary education (49.02%), self-declared as mixed race (58.33%), had 1 to 4 children (82.52%), did not have a partner (60.78%), had a family income of less than 1 minimum wage (75.98%), did not have paid work, and were beneficiaries of some government assistance (83.82%). Additionally, it was found that 12.25% of women always felt overwhelmed, 32.84% occasionally considered themselves physically exhausted, and 8.33% reported always being at their mental and emotional limit regarding parental care. Thus, it was possible to perceive that socioeconomic factors, combined with feelings of overload, physical, emotional, and mental exhaustion experienced by mothers, can interfere and shape their maternal experience in different ways, contributing to a greater or lesser degree to the development of PB.

KEY-WORDS: Motherhood. Mental Health. Social Vulnerability.

INTRODUÇÃO

A maternidade é uma jornada repleta de desafios e responsabilidades que incluem o trabalho de cuidado parental e as tarefas domésticas, sendo que a maioria das mães precisa ainda conciliar essa jornada diária com o trabalho remunerado. Por sua vez, o acúmulo de atribuições e altos níveis de estresse podem resultar em múltiplos problemas de saúde, dentre eles a exaustão física, mental e emocional, principalmente, relacionada à parentalidade, denominada de Burnout Parental (BP) (Paula *et al.*, 2022).

O BP é, geralmente, acompanhado do sentimento de infelicidade e distanciamento da prole, além da sensação de que não é suficiente para exercer a função de mãe em comparação com outros pais que estão presentes no convívio social da família, sendo composto por dimensões que envolvem questões emocionais, psicológicas e físicas (Gannagé *et al.*, 2020).

Dentre os principais fatores de risco para o BP das mães, destacam-se: monoparentalidade, acúmulo de tarefas, pressão social, falta de rede de apoio, vulnerabilidade social, filhos com deficiência que exigem maiores demandas de trabalho de cuidados, dentre outros (Skjerdingsstad *et al.*, 2021; Roskam; Mikolajczak, 2023).

Ademais, dados epidemiológicos de um estudo realizado em 42 países identificou que 71% das mães apresentavam BP, sendo que a prevalência variou entre os países. Porém, em países nos quais as culturas familiares individualistas em que se estimula que os indivíduos cuidem apenas de si e de parentes muito próximos, a frequência do esgotamento parental foi visivelmente mais elevada (Roskam *et al.*, 2021).

Neste sentido, o BP tem um impacto negativo tanto para as mães quanto para os filhos, podendo contribuir para a negligência em relação ao cuidado direto das crianças, seja na parte emocional ou física (Almeida, 2021). Além disso, há evidências que sugerem a associação do BP com o alcoolismo, alterações do sono e ideação suicida (Liu; Chee; Wang, 2022).

O BP é um relevante problema de saúde que não afeta apenas a mãe, mas também pode resultar em prejuízos para os filhos e interferir na dinâmica familiar. Assim, a realização de estudos que contribuam no reconhecimento dos sinais precoces e na compreensão dos fatores associados a este agravo pode auxiliar na promoção da saúde e o bem-estar das mães, além de auxiliar no desenvolvimento de intervenções eficazes e fomentar políticas públicas voltadas ao enfrentamento do BP.

Diante do exposto, este estudo teve como objetivo identificar a frequência de fatores relacionados ao BP entre mães em situação de vulnerabilidade social atendidas por uma associação filantrópica de Rio Branco - Acre.

METODOLOGIA

Esta pesquisa se caracterizou por ser um estudo descritivo, de corte transversal, com abordagem quantitativa, realizado com 206 mulheres assistidas pela Associação Olhar Diferente. A Associação Olhar Diferente é uma entidade sem fins lucrativos e sem vertentes religiosas ou políticas atuantes no Estado do Acre desde o ano de 2015, tendo como principal objetivo atender e acolher mães, crianças e famílias que se encontram em vulnerabilidade social no município de Rio Branco-Acre.

A amostra de estudo foi calculada de acordo com a média de atendimentos nas ações sociais realizadas pela associação durante o terceiro trimestre de 2023. Para tanto, foram incluídas mulheres com idade igual ou maior que 18 anos, independente do grau de escolaridade, mães de um ou mais filhos, cadastradas no projeto e que participavam das ações sociais promovidas pela associação. Entretanto, foram excluídas as mulheres que não tiveram condições físicas e psicológicas para responder o questionário, portanto a seleção da amostra foi por conveniência.

A pesquisa foi desenvolvida no mês de março de 2024 durante o desenvolvimento das ações sociais da Associação Olhar Diferente, nas quais as mulheres foram informadas e esclarecidas sobre sua importância, objetivo e metodologia da pesquisa e, em seguida, convidadas para participarem da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário autoaplicável por meio da plataforma *Google Forms*®, no qual foram realizadas perguntas sobre as características sociodemográficas e questões sobre fatores relacionados ao BP, sendo o instrumento disponibilizado mediante aplicativo de mensagens.

O programa *Microsoft*® *Excel* 2016 foi utilizado para revisão e análise dos dados, no qual foram calculadas as frequências absolutas e relativas para as variáveis de interesse.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nos dados apresentados na Tabela 1, foi observado que a maioria das participantes se encontrava na faixa etária de 30 a 40 anos, com 39,22% (n=80). De maneira similar, em um estudo sobre o BP em Portugal, com mulheres entre 22 e 50 anos, foi observado que a média de idade das mães era de 34 anos. Igualmente, foi verificado que 89,3% (n=226) dos pais participantes de outro estudo sobre BP em Portugal eram mulheres entre 21 e 62 anos com média de idade geral de 35,43 anos.

Tabela 1. Frequência dos fatores sociodemográficos das mães atendidas por uma associação filantrópica de Rio Branco – Acre, 2024. (N=206).

Variáveis	N	%
Faixa etária (anos)		
18-24	40	16,61
25-29	48	23,53
30-40	80	39,22
>40	36	17,65
Escolaridade		
Não alfabetizada	12	5,83
Ensino Fundamental	100	49,02
Ensino Médio	88	43,14
Ensino Superior	04	1,96
Raça		
Amarela	09	4,41
Branca	38	18,63
Indígena	03	1,47
Negra	35	17,16
Parda	119	58,33
Quantidade de filhos		
1 a 4 Filhos	168	82,35
> 5 Filhos	36	17,65
Situação Conjugal		
Com cônjuge	80	39,22
Sem cônjuge	124	60,78
Trabalho remunerado		
Sim	33	16,18
Não	171	83,82
Renda		
Sem renda	39	19,12
< 1 SM	155	75,98
2-3 SM	10	4,90
Beneficiária de auxílio governamental		
Sim	171	83,82
Não	33	16,18
Total	206	100,0
<p>Nota: *Valor do Salário Mínimo (SM) em 2024 = R\$1.640,00.</p> <p>Fonte: Dados da pesquisa, 2024.</p>		

Todavia, em estudos que avaliaram a relação entre a idade das mães e o BP materno não foram identificadas associações estatisticamente significativas entre as variáveis (Nunes, 2020; Fraga, 2022), sugerindo que existem outros fatores causais para o desenvolvimento da síndrome. Portanto, independente da faixa etária, as mães estão sujeitas ao BP, embora haja uma tendência de predominância entre pais jovens (Vigouroux; Scola, 2018).

No que se refere à escolaridade, 100 (49,02%) das participantes informaram ter cursado o ensino fundamental (Tabela 1). Semelhantemente, em um estudo realizado sobre BP materno na Paraíba foi identificado que a maior parte das mães tinha entre 5 a 8 anos de estudo (45,45%) (Silva, 2021).

O nível de escolaridade se mostra como um fator que pode ser preditor do BP materno, pois as mães com menor escolaridade podem ser mais propensas a sofrer de estresse e achar mais difícil se ajustar a múltiplos papéis na família e no trabalho, além disso, pode influenciar a qualidade do vínculo que mães estabelecem com seus filhos (Liu; Chee; Wang, 2022; Nunes, 2020).

No que diz respeito à cor/raça, 58,33% (n=119) das mulheres se autodeclararam como pardas (Tabela 1). Dada à demografia racial do Brasil é possível inferir que autodeclaração da cor/raça parda das mães não deve ser considerada um fator relevante ao BP materno, pois mais da metade da população brasileira se autodeclara como parda, principalmente, nas regiões Norte e Nordeste do país (Oliveira; Luiz, 2019).

Com relação ao número de filhos, 82,52% (n=170) das participantes relataram ter entre 1 e 4 filhos (Tabela 1). Embora a taxa de fecundidade tenha reduzido e o tamanho médio das famílias brasileiras tenha diminuído de 3,62 pessoas em 2008 para 3,07 em 2018, na região Norte ainda persiste a maior taxa de fecundidade do país (IBGE, 2019), sendo que o maior número de filhos pode contribuir para o aumento da exaustão e a sobrecarga materna, principalmente, devido à necessidade das mulheres conciliarem os encargos domésticos com as responsabilidades maternas, dentre outras múltiplas funções que precisam desempenhar rotineiramente. Além disso, a idade dos filhos também é um importante fator, pois ter filhos mais novos pode estar associado ao BP materno e maior sobrecarga de cuidados, levando a exaustão física, mental e emocional (Fraga, 2022).

Concernente à situação conjugal, 60,78% (n=124) das mulheres entrevistadas disseram não ter companheiro (a). Contrapondo-se com os achados de um estudo sobre BP realizado em Portugal, no qual foi constatado que apenas 10,4% eram mulheres sem parceiros (as) (Almeida, 2022).

Em um estudo que analisou o BP em 42 países, foi identificada uma associação significativa entre ser mãe solteira e uma maior probabilidade de desenvolver a BP em comparação com mães em relacionamentos conjugais. Este fenômeno foi atribuído a uma variedade de fatores, incluindo sobrecarga de responsabilidades parentais, falta de apoio emocional e financeiro, e maior estresse associado à criação de filhos sem um parceiro (Roskam *et al.*, 2021). Além disso, a parentalidade solo está eventualmente mais prejudicial

para as mulheres, pois estas têm que lidar com múltiplas funções (Arena, 2022).

Conforme a Tabela 1, a maioria das mulheres possuía renda familiar inferior a um salário mínimo (75,98%/n=155), não exercia trabalho remunerado e eram beneficiárias de algum auxílio governamental (83,82%/n=171). Este resultado é similar ao encontrado por Cox (2021), no qual se verificou que a maioria das mulheres (74,0%) relatou sentir-se muito ou razoavelmente estressadas devido a questões socioeconômicas, principalmente, o trabalho e a renda e que este esgotamento interfere nas relações, no convívio familiar e no cuidado parental.

Outrossim, em um estudo envolvendo 4.875 mães foi verificada a associação entre as desvantagens sociais e econômicas e nível de estresse mental e emocional (Paula *et al.*, 2022). Além disso, pais desempregados apresentam maior risco de desenvolver sinais de BP (Oliveira *et al.*, 2022).

Conforme os dados apresentados na tabela 2 foram verificados que 12,25% (n=25) e 32,35% (n=66) das mulheres se sentiam sempre e eventualmente sobrecarregadas com o papel de mãe, respectivamente.

A sobrecarga materna é resultado de uma combinação de fatores sociais, culturais e econômicos. Em muitas sociedades, espera-se que as mulheres desempenhem o papel principal no cuidado dos filhos e na gestão do lar, mesmo quando também estão envolvidas em atividades profissionais (Silva *et al.*, 2020).

Tabela 2. Frequência dos fatores relacionados ao Burnout Parental entre as mães atendidas por uma associação filantrópica de Rio Branco – Acre, 2024. (N=206)						
Fatores	Nunca		Eventualmente		Sempre	
	N	%	N	%	N	%
Sinto-me sobrecarregada como mãe.	113	55,39	66	32,35	25	13,25
Quando acordo já me sinto exausta fisicamente.	126	61,76	67	32,84	11	5,39
Sinto que estou no limite devido ao meu papel como mãe.	135	66,18	52	25,49	17	8,33
Total	206	100,0	206	100,0	206	100,0

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

Pinho e Araújo (2012) verificaram que entre as mulheres com filhos, 39,8% apresentaram sobrecarga doméstica alta contra 22,4% para aquelas que não tinham filhos. Esse percentual era maior com o aumento do número de filhos: 35,0% para mulheres com até dois filhos e 45,8% com três ou quatro filhos, sendo que foi observada associação estatisticamente significativa entre sobrecarga doméstica e a frequência de síndromes ou transtornos mentais comuns. Além disso, as mães muitas vezes enfrentam expectativas irreais de perfeição, tanto em relação à maternidade quanto ao gerenciamento da casa, o que aumenta ainda mais a pressão sobre elas e que contribuem para o risco do desenvolvimento do BP.

Ainda nessa esteira, dentre as 204 participantes da pesquisa, 5,39% (n=11) e 32,84% (n=67) relataram sentirem exaustão física sempre e eventualmente devido às diversas atribuições e responsabilidades maternas, respectivamente.

A exaustão física das mães pode ser resultante da sobrecarga de tarefas e responsabilidades que levam a uma demanda física intensa, a altos níveis de fadiga e sensação constante de esgotamento devido, sobretudo, ao equilíbrio entre trabalho, cuidado dos filhos e tarefas domésticas. A falta de tempo para descanso e autocuidado pode causar uma deterioração progressiva da saúde física das mães, aumentando o risco de BP (Roskam; Mikolajczak, 2023).

O desequilíbrio entre demandas e recursos no papel parental pode contribuir para o surgimento da síndrome de BP. Assim, as mães que têm mais demandas, menos apoio psicológico e recursos financeiros ficam mais propensas a ficarem exaustas e suscetíveis ao esgotamento físico (Liu; Chee; Wang, 2022).

Além disso, 8,33% (n=17) e 25,49% (n=52) das mulheres afirmaram estar sempre e eventualmente no seu limite mental e emocional com relação aos cuidados parentais, respectivamente.

As mães que experienciam sentimentos de frustração, irritabilidade e saturação constantes tendem a entrar em “colapso”, podendo entrar numa rotina automatizada e dependendo da sobrecarga não se sentem suficiente para exercer a função de mãe devido à exaustão bio-psico-emocional (Nunes, 2020).

CONCLUSÃO

Diante ao exposto, foi possível perceber que os fatores socioeconômicos aliados aos sentimentos de sobrecarga, exaustão física, emocional e mental vivenciados pelas mães podem interferir e moldar de formas diferentes a sua experiência materna, contribuindo em maior ou menor grau para o desenvolvimento de BP.

Os achados deste estudo ressaltam a necessidade de intervenções direcionadas não apenas para mitigar os sintomas do BP, mas também para abordar os determinantes subjacentes, incluindo estratégias de apoio à saúde mental e políticas de apoio à família.

Além disso, políticas públicas voltadas para a equidade socioeconômica e acesso igualitário a recursos sociais podem desempenhar um papel fundamental na redução das disparidades no risco de BP.

No entanto, reconhecemos que mais estudos longitudinais são necessários para elucidar as relações causais entre esses fatores e desenvolver intervenções mais eficazes e sustentáveis. Ao fazê-lo, podemos avançar em direção a uma abordagem mais abrangente e empática para apoiar as mães em sua jornada parental, promovendo seu bem-estar e o de suas famílias.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem financeira, comercial, política, acadêmica e pessoal.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. H. J. **Burnout parental: a influência da resiliência familiar de variáveis sociodemográficas**. 2021. 53 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação) - Faculdade de Artes e Humanidades, Universidade da Madeira, Madeira, 2021.

BABIUK, G. A. **Famílias monoparentais femininas, políticas públicas em gênero e raça e serviço social**. In: SEMINÁRIO NACIONAL DE SERVIÇO SOCIAL, TRABALHO E POLÍTICA SOCIAL. 2015, Florianópolis. Anais eletrônicos [...] Florianópolis: UFSC, p.3, 2015.

COX, J. **Por que mulheres sofrem mais de síndrome de burnout do que homens**. 2021. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-58869558>. Acesso em: 14 de maio 2024.

FRANÇA, F. M.; FERRARI, R. Síndrome de Burnout e os aspectos sócio-demográficos em profissionais de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 25, n. 5, p. 743-748, 2012.

FRAGA, J. G. **Fatores preditores de burnout em pais de crianças dos 0 aos 6 anos durante a pandemia COVID-19**. 2022. 36 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Aplicada) - Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Portugal, 2022.

GANNAGÉ, M. *et al.* Parental burnout in Lebanon: Validation psychometric properties of the Lebanese Arabic version of the Parental Burnout Assessment. **New directions for child and adolescent development**, n. 174, p.1-14, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: primeiros resultados**. 2019. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101670.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2024.

LIU, Y.; CHEE, J. H.; WANG, Y. Parental burnout and resilience intervention among Chinese parents during the COVID-19 pandemic. **Frontiers in Psychology**, v.13, p. 1-13, 2022.

LIMA-COSTA, M. F.; BARRETO, S. M. Tipos de estudos epidemiológicos: conceitos básicos e aplicações na área do envelhecimento. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v.12, n.4, p.189-201, 2003.

PAULA, A. J. *et al.* Parental burnout: a scoping review. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 75, n.3, p.1-10, 2022.

SKJERDINGSTAD, N. *et al.* Parental burnout during the COVID-19 pandemic. **Family Process**, v.61, p.1715-1729, 2022.

ROSKAM, I.; MIKOLAJCZAK, M. Parental Burnout in the Context of Special Needs, Adoption, and Single Parenthood. **Preprints.org**, v.10, n.7, p. 1-12, 2023.

ROSKAM, I. *et al.* Parental Burnout around the globe: a 42-Country Study. **Affective science**, v. 2 p.58-79, 2021.

NUNES, A. R. O. **A relação entre o burnout parental materno, a vinculação materna pós-natal e o sentimento de competência materno.** 2020. 60 f. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) - Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2020.

OLIVEIRA, B. L. C. A.; LUIZ, R. R. Densidade racial e a situação socioeconômica, demográfica e de saúde nas cidades brasileiras em 2000 e 2010. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, p.1-12, 2019.

OLIVEIRA, G. M. M. *et al.* Mulheres Médicas: Burnout durante a Pandemia de COVID-19 no Brasil. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 119, n. 2, p. 307-316, 2022.

PINHO, P. S.; ARAÚJO, T. M. Associação entre sobrecarga doméstica e transtornos mentais comuns em mulheres. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.15, n.3, p. 560-572, 2012.

SILVA, M. S. L. S. **Um olhar para além da beleza da maternidade: Burnout materno - exaustão e sobrecarga de mães.** 2021. 37 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Enfermagem) - Centro de Educação e Saúde, Universidade Federal de Campina Grande, Paraíba, 2021.

SILVA, J. M. S. *et al.* A feminização do cuidado e a sobrecarga da mulher-mãe na pandemia. **Revista feminista**, v. 8, n. 3, p. 149-161, 2020.

VIGOUROUX, S. L.; SCOLA, C. Diferenças no Burnout Parental: Influência de Fatores Demográficos e Personalidade de Pais e Filhos. **Psicol Frontal**, v.9, p, 1-8, 2018.