

Universidade Federal de São Carlos - UFSCar
Centro de Educação e Ciências Humanas - CECH
Programa de Pós-Graduação em Psicologia - PPGPsi

JULIA DALLASTA PEDROSO¹

**Variáveis de proteção para *burnout* parental: uma investigação
quali-quantitativa**

São Carlos - SP

2026

¹ Bolsista FAPESP (processo nº 2023/17461-2). Agradecemos à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo pelo apoio financeiro recebido para a realização desta pesquisa. As opiniões, hipóteses e conclusões ou recomendações expressas neste material são de responsabilidade dos autores e não necessariamente refletem a visão da FAPESP.

JULIA DALLASTA PEDROSO

**Variáveis de proteção para *burnout* parental: uma investigação
quali-quantitativa**

Texto apresentado à banca do Exame de Defesa da dissertação de mestrado, enquanto requisito do Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal de São Carlos.

Candidata: Julia Dallasta Pedroso

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Elizabeth Joan Barham

São Carlos - SP

2026

Folha de Aprovação

Defesa de Dissertação de Mestrado do(a) candidato(a) Julia Dallasta Pedroso, realizada em 13/03/2026.

Comissão Julgadora:

Prof(a). Dr(a). Eliabeth Joan Barham (UFSCar)

Prof(a). Dr(a). Lígia de Santis (USF)

Prof(a). Dr(a). Sabrina D'Afonseca Mazzo (UFSCar)

Apoio financeiro:

Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), processo 2023/17461-2

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico (CNPq), código 001

Agradecimentos

Agradeço aos meus pais, Tânia e Wagner, pelo apoio incondicional, por me darem todas as oportunidades de acesso a educação e cultura, por me incentivarem e estarem presentes em todas as etapas dessa jornada acadêmica.

Agradeço especialmente à minha irmã, Sofia, pelo modelo de dedicação, e por me escutar e ajudar em todos os momentos difíceis.

Agradeço ao meu esposo pelo suporte diário, pelas consultorias estatísticas, por ler meus textos e escutar minhas apresentações repetidas vezes, e por apoiar o meu sonho na carreira acadêmica.

Agradeço à minha avó Benedita, que incentivou a mim e à Sofia a estudarmos o máximo que pudéssemos, e comemorou nossas conquistas até o último momento que pode.

Agradeço à minha orientadora, Prof^ª Dr^ª Elizabeth Joan Barham, pela orientação presente, riquíssima e carinhosa, e pela relação de parceria e amizade que construímos durante esse período.

Agradeço aos membros da banca examinadora de qualificação e defesa, Prof^ª Dr^ª Lígia de Santis e Prof^ª Dr^ª Sabrina Mazo D’Affonseca, pelo aceite em avaliar o trabalho e pelas contribuições ricas que elevaram a qualidade teórica e metodológica da pesquisa.

Agradeço ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de São Carlos pela oportunidade e infraestrutura fornecida para a realização da presente pesquisa.

Agradeço à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) pelo financiamento da presente pesquisa, cujos recursos permitiram que eu me dedicasse exclusivamente às atividades acadêmicas.

Agradeço a todos os participantes que responderam aos instrumentos e participaram das entrevistas, graças a eles esse trabalho foi possível.

“O real não está na saída nem na chegada: ele se dispõe para a gente é no meio da travessia.”

Guimarães Rosa, Grande Sertão: Veredas, p. 85

Lista de siglas

PBA-BR/PT - *Parental Burnout Assessment* - versão brasileira e português

CRS-BR - Escala de Relação Coparental - versão brasileira do *Coparenting Relationship Scale*

IEP - Inventário de Estilos Parentais

IHSC - Inventário de Habilidades Sociais Conjugais

Lista de Tabelas

- Tabela 1.** Informações sobre Renda e Escolaridade dos Participantes
- Tabela 2.** Correlações entre Escores de Burnout Parental, Habilidades Coparentais, Estilos Parentais e Habilidades Sociais Conjugais
- Tabela 3.** Correlações entre Escores de Burnout Parental e Qualidade da Relação Coparental
- Tabela 4.** Dimensões da Relação Coparental como Preditoras de Burnout Parental
- Tabela 5.** Correlações entre Escores de Burnout Parental e Estilos Parentais
- Tabela 6.** Estilos Parentais como Preditores de Burnout Parental
- Tabela 7.** Correlações entre Escores de Burnout Parental e Habilidades Sociais Conjugais
- Tabela 8.** Habilidades Sociais Conjugais como Preditoras de Burnout Parental
- Tabela 9.** Informações Descritivas sobre os Respondentes que Participaram e não Participaram de Programas de Parentalidade ou Coparentalidade
- Tabela 10.** Informações Descritivas sobre os Respondentes que Consumiam e não Consumiam Conteúdo sobre Parentalidade ou Coparentalidade
- Tabela 11.** Informações Descritivas sobre os Respondentes que Participaram e não Participaram de Entrevistas
- Tabela 12.** Organização de Códigos Semânticos em Categorias Temáticas
- Tabela 13.** Resumo da Análise Temática

Lista de Figuras

Figura 1. Relação Entre Desempenho e Estresse

Figura 2. Mapa Temático: Percepções de Pais e Mães sobre Coparentalidade e Bem-estar

Pedroso, J. D. (2026). *Variáveis de proteção para burnout parental: uma investigação quali-quantitativa*. [Dissertação de mestrado]. Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, SP, 122pp.

Resumo

O burnout parental é uma condição de esgotamento físico, mental e emocional relacionada ao estresse crônico das responsabilidades parentais. Fatores como baixo suporte social, conflitos coparentais e habilidades socioemocionais pouco desenvolvidas parecem contribuir para seu desenvolvimento. Este estudo investigou a relação entre habilidades parentais, coparentais e conjugais e sintomas de burnout parental, além dos efeitos de programas e materiais sobre parentalidade e coparentalidade. Participaram 247 pais e mães que haviam ou não participado de programas ou consumido materiais sobre o tema. Foram aplicados instrumentos sobre burnout parental, relação coparental, estilos parentais e habilidades sociais conjugais. Além disso, 40 participantes realizaram entrevistas semiestruturadas sobre coparentalidade e bem-estar parental. Os resultados mostraram que suporte coparental e habilidades de expressividade e empatia predisseram menores escores de burnout parental. Em contrapartida, conflito coparental, punição inconsistente, disciplina relaxada, abuso físico e, surpreendentemente, habilidades de conversação assertiva e autocontrole proativo predisseram maiores escores. Também foram observadas diferenças na relação coparental, nas habilidades sociais conjugais e nos sintomas de burnout parental entre pais que participaram ou não de intervenções e consumiram ou não materiais sobre parentalidade. As entrevistas evidenciaram a importância da relação coparental para o bem-estar parental. Apesar de limitações da amostra e da diversidade dos programas analisados, os resultados indicam a relevância de intervenções voltadas ao fortalecimento de habilidades coparentais, parentais e conjugais como possíveis fatores de proteção ao burnout parental.

Palavras chave: burnout parental, relação coparental, parentalidade, relação conjugal.

Pedroso, J. D. (2026). *Protective factors for parental burnout: A quali-quantitative study*. [Master's dissertation]. Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, SP, 122pp.

Abstract

Parental burnout is a condition of physical, mental, and emotional exhaustion associated with chronic stress related to parenting responsibilities. Factors such as low social support, coparenting conflicts, and underdeveloped socioemotional skills appear to contribute to its development. This study investigated the relationship between parental, coparental, and marital skills and symptoms of parental burnout, as well as the effects of programs and materials focused on parenting and coparenting. A total of 247 mothers and fathers who had or had not participated in programs or accessed materials on these topics took part in the study. Instruments assessing parental burnout, coparenting relationship, parenting styles, and marital social skills were administered. In addition, 40 participants completed semi-structured interviews about coparenting and parental well-being. The results showed that coparental support and expressiveness and empathy skills predicted lower parental burnout scores. In contrast, coparental conflict, inconsistent punishment, lax discipline, physical abuse, and, surprisingly, assertive conversational skills and proactive self-control predicted higher burnout scores. Differences were also observed in coparenting relationship quality, marital social skills, and parental burnout symptoms between parents who had or had not participated in interventions and accessed parenting-related materials. The interviews highlighted the importance of the coparenting relationship for parental well-being. Despite limitations related to the sample and the diversity of the analyzed programs, the findings suggest that interventions aimed at strengthening coparental, parental, and marital skills may act as protective factors against parental burnout.

Key words: parental burnout, coparenting, parenting, marital relationship.

Sumário

Introdução.....	14
Burnout parental.....	14
Fatores de risco e de proteção.....	16
Relação coparental.....	17
Práticas parentais.....	19
Relação conjugal.....	20
Intervenções com casais e pais.....	21
Consumo de informações sobre parentalidade e coparentalidade.....	22
Objetivos.....	23
Objetivo geral.....	23
Objetivos específicos.....	23
Hipóteses.....	24
Hipóteses gerais.....	24
Hipóteses para os testes estatísticos.....	24
Método.....	25
Considerações éticas.....	25
Participantes.....	26
Instrumentos.....	29
Procedimento de coleta de dados.....	34
Resultados quantitativos.....	37
Objetivo 1. Análise de evidências para possíveis fatores de proteção.....	37
Objetivo 2. Efeitos de programas de parentalidade ou coparentalidade.....	44

Objetivo 3. Efeitos do consumo de conteúdos sobre parentalidade ou coparentalidade....	46
Discussão dos resultados quantitativos.....	49
Objetivo 1. Análise de evidências para possíveis fatores de proteção.....	50
Objetivos 2 e 3. Efeitos de programas e conteúdos sobre parentalidade ou coparentalidade	54
Resultados qualitativos.....	61
Objetivo 4. Percepções dos participantes: influência da relação coparental sobre burnout parental.....	61
Tema 1: Diferenças de gênero na parentalidade.....	67
Tema 2: Percepções de parceria e sabotagem na relação coparental.....	71
Tema 3: Autoavaliação do desempenho no papel parental.....	75
Tema 4: Construção de repertórios parentais através de exemplos e busca de informações.....	77
Tema 5: Habilidades psicológicas e experiências socioemocionais.....	82
Tema 6: Experiências na parentalidade atípica.....	85
Tema 7: Outras variáveis relevantes na transição para a parentalidade.....	87
Articulação dos conteúdos temáticos.....	89
Discussão dos resultados qualitativos.....	93
Objetivo 4. Percepções dos participantes: influência da relação coparental sobre burnout parental.....	93
Referências.....	100
Anexos.....	109
Anexo A - Termos de Consentimento Livre e Esclarecido.....	109

Anexo B - Termo de Compartilhamento de Imagem e Voz.....	112
Anexo C - Roteiro de Entrevista Semiestruturada.....	114

Introdução

Burnout parental

Burnout parental pode ser entendido como um estado de esgotamento físico, mental e emocional que aflige pais e mães em decorrência de suas experiências de estresse crônico excessivo relacionado às responsabilidades parentais (Roskam et al., 2017). Esse tipo de estresse ocorre quando a influência dos fatores que geram estresse relacionado à parentalidade supera o efeito dos fatores que o aliviam. Ainda existem poucos estudos sobre as variáveis que podem ser causadoras do *burnout* parental. Em revisão sistemática de literatura, Mikolajczak et al. (2023) encontraram correlações entre maior experiência de sintomas de burnout parental e as seguintes variáveis: menor inteligência emocional, menor acesso a suporte social, níveis mais altos de perfeccionismo (em geral), maior preocupação com o cumprimento de normas associadas com a parentalidade perfeita, percepções maiores de divergências de opinião com o parceiro coparental e relatos de maiores conflitos entre família e trabalho. Além disso, em estudo realizado com pais e mães de Portugal ($N = 407$) e do Brasil ($N = 301$), Matias et al. (2020) observaram que maior experiência de sintomas de burnout parental está relacionada com maior uso de práticas parentais ineficazes, falta de tempo livre e uma relação coparental mais negativa. Variáveis envolvendo o volume de demandas parentais (como número de filhos, idade dos filhos e parentalidade solo), que se poderia esperar serem relacionadas ao burnout parental tiveram, no entanto, baixa correlação ($r < 0,20$) com o mesmo (Mikolajczak et al., 2023).

Quando pais desenvolvem um quadro de burnout parental, isto pode configurar um problema grave para o funcionamento de uma família, porque está associado com dificuldades de saúde por parte dos próprios pais. Eles podem desenvolver problemas de saúde física (como distúrbios do sono, falta de energia física), e dificuldades de saúde mental (como sintomas depressivos), além de um aumento de problemas de relacionamento, tais

como maior frequência de conflitos conjugais, ideias de escape (desejo crescente de abandonar o papel parental), impaciência nas interações com o filho e distanciamento prático e emocional das responsabilidades parentais que envolvem cuidados em relação aos filhos, visto que as atividades parentais tornam-se aversivas (Mikolajczak et al., 2019).

Os efeitos desse estado de esgotamento parental também apresentam consequências para a saúde e desenvolvimento dos filhos. Quadros de burnout parental estão relacionados a uma série de consequências negativas para as crianças, como episódios de os cuidadores não levarem o filho ao médico quando necessário, não estarem atentos o suficiente aos perigos para o filho em casa, ameaçarem abandonar o filho, darem palmadas ou tapas, falarem coisas para rebaixar o filho, danificarem ou destruírem objetos preciosos para o filho, exigirem que o filho corresponda às suas expectativas, sacudir o filho, dizer coisas ao filho das quais se arrependem depois, perder a paciência e o controle quando estão com o filho, machucarem o filho (com um cinto, uma escova de cabelo, uma vara ou outro objeto), zombarem do filho e jogarem coisas no filho quando estão com raiva (Mikolajczak et al., 2018).

Quando se fala em soluções para o problema do burnout parental, pode-se pensar em duas frentes de intervenção: (a) a identificação de um quadro já desenvolvido e a reversão do mesmo, e (b) a prevenção do seu desenvolvimento. Quanto à primeira frente, pode-se usar entrevistas clínicas e instrumentos com esse objetivo, como o *Parental Burnout Assessment* - versão traduzida para o português brasileiro e europeu (PBA-BR/PT) (Matias et al., 2020) ou a *Brief Parental Burnout Scale* (Aunola et al., 2021), ainda sem tradução para o português. As investigações em relação ao tratamento do burnout parental ainda são escassas. Brianda et al. (2020) testaram uma intervenção psicoterápica em grupo com 142 pais que apresentavam quadros de burnout parental. Comparando medidas aplicadas no pré e pós-teste, observaram uma redução de 30% de sintomas de negligência e violência parental, bem como redução dos níveis de cortisol para taxas basais.

Quanto à frente de prevenção do desenvolvimento do burnout parental, Mikolajczak et al. (2023) apontam que ainda não há estudos experimentais sobre o tema, com o objetivo de modificar determinadas habilidades dos pais a fim de observar os efeitos sobre sintomas de burnout parental. No entanto, tendo em vista algumas das variáveis citadas em estudos anteriores, que se relacionam aos sintomas do quadro, pode-se hipotetizar que programas de ensino e fortalecimento de habilidades para a formação e manutenção de relacionamentos com o parceiro e com os filhos – tais como habilidades de regulação emocional e habilidades sociais que afetam a qualidade da relação parental (com o filho) e coparental (com o outro cuidador da criança) – podem ser fatores de proteção para o desenvolvimento dos sintomas do quadro. A identificação da possível influência de habilidades interpessoais sobre burnout parental é encorajador para a solução do problema, porque indica que as possíveis causas do quadro são variáveis passíveis de mudança, permitindo a prevenção de ciclos familiares intergeracionais de negligência e violência (Boas & Dessen, 2019).

Fatores de risco e de proteção

Pensando na prevenção do desenvolvimento de um quadro de burnout parental, é importante que sejam rastreados quais fatores estão relacionados a maiores ou menores riscos de desenvolvimento do quadro. Fatores de risco podem ser compreendidos como condições, características ou experiências que aumentam a probabilidade de um indivíduo desenvolver problemas emocionais, comportamentais ou de saúde (Rutter, 1987). Estes podem estar presentes em diferentes níveis, incluindo características individuais (i.e. baixa autorregulação emocional, histórico de psicopatologias), contextuais (i.e. problemas socioeconômicos, sobrecarga de papéis) e relacionais (i.e. práticas parentais negativas, conflitos conjugais, baixa qualidade do suporte social). Observa-se então, que esses fatores de risco não atuam de forma isolada, mas tendem a se acumular e interagir ao longo do tempo, aumentando progressivamente a vulnerabilidade a desfechos adversos (Sameroff, 2000).

Por sua vez, fatores de proteção podem ser definidos como características individuais, relacionais e contextuais que promovem adaptação positiva ou reduzem o impacto negativo da exposição ao risco. Esses fatores não implicam necessariamente a ausência de adversidades, mas a presença de recursos que possibilitam ao indivíduo lidar de maneira mais eficaz com demandas estressoras (Masten, 2001). Exemplos de fatores de proteção frequentemente descritos na literatura incluem habilidades sociais (Del Prette & Del Prette, 2017), estratégias adaptativas de coping (Folkman & Moskowitz, 2004), apoio social percebido (Thoits, 2011), relações familiares positivas e contextos institucionais responsivos (Bronfenbrenner & Morris, 2006).

Nessa direção, em revisão da literatura científica sobre burnout parental e saúde mental de pais e mães, observou-se que algumas variáveis parecem estar relacionadas a melhores desfechos em adaptação à parentalidade e bem-estar dos pais. Dentre essas variáveis, serão investigadas nesta pesquisa e brevemente descritas abaixo a relação coparental, as práticas parentais e as habilidades sociais conjugais, como potenciais fatores de proteção para o desenvolvimento do quadro de exaustão no papel parental.

Relação coparental

A transição para a parentalidade pode ser uma tarefa experienciada em alguns momentos como recompensadora e em outros como frustrante e desafiadora para os casais. Diante dessa tarefa compartilhada, a coparentalidade é entendida como a maneira como os pais, ou outras figuras parentais, manejam a criação de uma criança, incluindo quatro componentes: (a) concordância e discordância na criação dos filhos - o quanto os pais conseguem concordar sobre uma série de fatores relacionados à criação dos filhos, como expectativas, valores morais, regras e educação; (b) divisão do trabalho - que envolve a organização de tarefas da esfera doméstica e outras atividades realizadas com ou para o filho, (como levar o filho ao médico, escolher pessoas para cuidar do filho durante o expediente de

trabalho remunerado); (c) suporte ou sabotagem do papel parental do parceiro - dimensão que envolve o quanto cada parceiro coparental aprova e valoriza as condutas do outro com o filho, ou o quanto criticam e depreciam suas condutas; e (d) gestão familiar conjunta - que envolve a maneira como é feita a gestão de conflitos entre os pais e do tempo compartilhado com os filhos por parte de cada um dos pais (Feinberg, 2003).

Diante da diversidade de configurações familiares pós-modernas (Cúnico & Arpini, 2013), observa-se que os papéis parentais podem apresentar-se de forma diversa e as habilidades necessárias para exercê-los precisam ser contextualizadas. Sendo assim, uma boa relação coparental consiste em uma díade em que as duas partes apresentam repertórios de habilidades práticas e socioemocionais adequadas para atender as necessidades dos filhos (Carvalho, 2021).

A qualidade da relação coparental vem sendo apontada como preditora de desfechos positivos para o bem-estar dos pais (Guerra et al., 2020), para a qualidade do relacionamento conjugal (Guerra, 2022; Lu et al., 2024) e para o desenvolvimento e ajustamento dos filhos (Takeishi et al., 2019). Além disso, a coparentalidade também tem sido investigada como uma variável de interesse quanto ao desenvolvimento de *burnout* parental. Este se relaciona positivamente à exposição do filho ao conflito coparental e negativamente com a valorização do parceiro no papel parental (Favez et al., 2022).

Intervenções de ensino de habilidades relacionadas à coparentalidade tem se mostrado eficazes para a ampliação desse repertório (Guerra, 2022). Em um estudo de meta-análise, Nunes et al. (2021) demonstraram que programas de ensino de habilidades coparentais apresentam um efeito pequeno, mas significativo no bem-estar de pais e mães e na qualidade do seu relacionamento conjugal. Saxbe et al. (2018) avaliaram uma série de programas de promoção de habilidades coparentais durante a transição para a parentalidade, e encontraram que casais que passaram por esses programas apresentaram melhores índices de saúde mental

(medido por sintomas de ansiedade e depressão), práticas parentais mais responsivas e menos autoritárias, bem como melhores resultados em alguns aspectos do desenvolvimento infantil dos filhos já na primeiríssima infância (avaliado por apego seguro e qualidade do sono).

Embora não tenham sido encontrados estudos experimentais (estudos controlados e randomizados) acerca dos efeitos de intervenções em coparentalidade sobre sintomas de *burnout* parental, especificamente, observa-se que essas intervenções parecem gerar efeitos em repertórios relevantes para o desenvolvimento ou prevenção desse quadro, como concordância e suporte entre parceiros coparentais. Por isso, no presente estudo o repertório de habilidades coparentais será rastreado para verificar sua relação com sintomas de *burnout* parental, de forma a verificar sua possível atuação como um fator de proteção para o desenvolvimento do quadro.

Práticas parentais

Além de investigar a associação entre habilidades para lidar com as demandas de criar um filho com base em interações com o parceiro coparental, a forma como os pais educam seu filho também pode afetar a qualidade da relação estabelecida com este. De acordo com a definição de Gomide (2006), as práticas parentais são estratégias utilizadas para moldar o comportamento das crianças, e podem ser categorizadas em dois tipos: repertórios positivos e repertórios negativos. Os repertórios positivos englobam a utilização de monitoramento positivo e incentivo de comportamentos socialmente competentes e responsáveis, enquanto os repertórios negativos incluem práticas como negligência, punição inconsistente, monitoramento negativo, disciplina permissiva e abuso físico.

Além dos efeitos sobre as crianças (Assis & Bolsoni-Silva, 2020; Bolsoni-Silva & Loureiro, 2020; Lanjekar et al., 2022), o exercício da parentalidade também pode ser, para os próprios pais, fonte de reforçadores ou de punições. Para alguns pais, as dificuldades constantes para lidar com demandas parentais levam a um estado de estresse alto e crônico, que

pode culminar em um quadro de *burnout* parental. Quando os pais se sentem incompetentes e emocionalmente desligados dos filhos, esse estado de *burnout* aumenta significativamente a probabilidade de uso de práticas parentais negligentes, bem como práticas parentais agressivas (*harsh parenting practices*) (Mikolajczak et al., 2018).

O uso de práticas parentais negativas tem sido relacionado a maiores escores de *burnout* parental (Ren et al., 2024) e a maior frequência de problemas de comportamento externalizantes em crianças (Bolsoni-Silva et al., 2023). Estes comportamentos, por sua vez, se relacionam moderadamente com *burnout* parental (Woine et al., 2024, $r_s = 0,32$, $p < 0,001$), indicando que há uma interação entre práticas parentais negativas, problemas de comportamento infantis e *burnout* parental. Sendo assim, os repertórios de práticas parentais também serão analisados no presente estudo como possíveis fatores de proteção para o desenvolvimento de *burnout* parental.

Relação conjugal

O relacionamento conjugal (formalizado ou não) pode ou não existir entre uma díade parental, mas quando há envolvimento conjugal entre os pais, a qualidade deste relacionamento deve ser considerada na análise do bem-estar dos pais e filhos. Habilidades sociais conjugais podem ser entendidas como comportamentos que contribuam para a redução de conflitos e o aumento da satisfação em relações familiares, na medida em que possibilitam a emissão de respostas adequadas em situações interpessoais (Del Prette & Del Prette, 2014).

Essa é uma habilidade de importante investigação porque a qualidade da relação conjugal pode reverberar nos subsistemas coparental e parental (Fidelis et al., 2022), e consequentemente influenciar o desenvolvimento de *burnout* parental (Lu et al., 2024). A exemplo disso, tem-se que casais tendem a ter menos conflitos na dimensão coparental à medida que apresentam apego seguro no relacionamento conjugal (Chen et al., 2017; Young

et al., 2017) e que relatam maior satisfação sexual na relação conjugal, anterior ao nascimento do filho (Cava-Tadik et al., 2020).

Na literatura também há evidências que melhores relacionamentos conjugais se relacionam positivamente com melhores relacionamentos coparentais (Fidelis et al., 2022), melhores repertórios de práticas parentais (Silveira & Bolsoni-Silva, 2020) e melhores desfechos no desenvolvimento dos filhos (Assis & Bolsoni-Silva, 2020). Por isso, cabe a investigação dos repertórios de habilidades sociais conjugais para compreensão do seu potencial como fator de proteção para o desenvolvimento de *burnout* parental.

Intervenções com casais e pais

As intervenções com pais e mães consistem em programas estruturados, sistematizados e baseados em evidências empíricas, cujo objetivo central é promover competências parentais, prevenir o surgimento de dificuldades emocionais e comportamentais e intervir em prevenir problemas ou minimizar questões já instaladas no contexto familiar. Essas intervenções partem do pressuposto de que práticas parentais, recursos emocionais e padrões relacionais são passíveis de modificação e que tais mudanças podem produzir efeitos positivos tanto para os cuidadores quanto para o desenvolvimento dos filhos (Sanders, 2012).

As intervenções preventivas têm como foco a promoção de competências e o fortalecimento de fatores de proteção antes da instalação de problemas clínicos, sendo frequentemente direcionadas a populações universais ou grupos em situação de risco (Sanders, 2012). Já as intervenções de tratamento são voltadas a famílias que apresentam dificuldades emocionais, comportamentais ou relacionais já identificadas, buscando reduzir sintomas, interromper ciclos coercitivos e restaurar padrões mais adaptativos de interação familiar (Barlow et al., 2014).

No que se refere aos resultados para pais e mães, a literatura aponta que a participação em intervenções parentais está relacionada à melhora no repertório de práticas parentais,

incluindo uso mais frequente de estratégias positivas, comunicação mais assertiva, estabelecimento de limites e redução do uso de estratégias coercitivas (Altafim & Linhares, 2025). Além disso, estudos indicam melhora na autoeficácia parental e na percepção de competência no exercício da parentalidade (Ramirez-Varela et al., 2024), bem como reduções significativas em indicadores de estresse, ansiedade e sintomas depressivos (Chen & Chan, 2016). Evidências recentes também sugerem que essas intervenções podem exercer um papel protetivo frente ao esgotamento parental, especialmente em contextos de alta demanda e escassez de recursos psicológicos e sociais (Mikolajczak et al., 2018; Urbanowicz et al., 2025).

Os efeitos dessas intervenções não se restringem aos cuidadores, também são observados resultados no comportamento e bem-estar de seus filhos. Meta-análises e revisões sistemáticas demonstram que crianças cujos cuidadores participam de programas parentais apresentam reduções em problemas de comportamento externalizante e internalizante (Backhaus et al., 2023), melhora no repertório de autorregulação emocional (Talebi Araki et al., 2024) e no ajustamento social (Backhaus et al., 2023), bem como relações mais seguras e responsivas com seus cuidadores (Sprenger et al., 2025). Esses resultados indicam a importância das práticas parentais na promoção do desenvolvimento infantil saudável.

Diante do exposto, as intervenções com pais e mães apresentam potencial para minimizar fatores de risco e fortalecer fatores de proteção no contexto da parentalidade. Ao reduzir práticas parentais disfuncionais, o estresse crônico e o isolamento social, esses programas podem contribuir para a diminuição de vulnerabilidades associadas a desfechos negativos no funcionamento familiar. Paralelamente, ao promover habilidades parentais, apoio social, autoeficácia e sensibilidade às necessidades dos filhos, as intervenções podem fortalecer recursos individuais e relacionais que operam como fatores de proteção ao longo do desenvolvimento da criança e na vida dos pais. Assim, as intervenções parentais

configuram-se como estratégias centrais de promoção da saúde mental e prevenção de riscos, com impactos positivos para pais, mães e filhos.

Consumo de informações sobre parentalidade e coparentalidade

Informações sobre parentalidade, coparentalidade e desenvolvimento infantil são amplamente divulgadas em redes sociais, programas televisivos, revistas e livros destinados ao público leigo (Machado & Salomão, 2022; Fierloos et al., 2021). Embora exista também uma grande variação na qualidade das informações que são veiculadas sobre parentalidade, incluindo conteúdos baseados em evidências científicas e outros fundamentados em opiniões pessoais ou crenças culturais, nem sempre claramente diferenciadas (Coyne et al., 2017), pais com letramento científico e maior escolaridade possuem melhores condições para discernir sobre a confiabilidade dessas informações. Assim, o acesso a informações via mídias sociais e livros pode, também, influenciar o comportamento dos pais (Onishi, 2024), indicando a estas práticas parentais mais positivas e diferentes formas de se relacionar com seus filhos, para quem busca melhores desfechos.

Nesse sentido, levanta-se a hipótese de que pais que apresentam o hábito de consumir informações confiáveis e de qualidade sobre parentalidade podem desenvolver repertórios parentais mais adaptativos, mesmo na ausência de participação em intervenções estruturadas de ensino dessas habilidades. Possivelmente, o acesso recorrente a conteúdos baseados em evidências pode favorecer benefícios semelhantes àqueles observados em intervenções parentais formais, tanto para os pais quanto para seus filhos, ao contribuir para a ampliação de práticas parentais positivas, maior sensibilidade às necessidades infantis e melhor qualidade das interações familiares.

Objetivos

Objetivo geral

O objetivo do presente estudo é explorar variáveis que atuam como fatores de proteção para o desenvolvimento de *burnout* parental.

Objetivos específicos

- a. Analisar se a qualidade da relação coparental, das práticas parentais e das habilidades sociais conjugais podem ser fatores de proteção para o desenvolvimento de *burnout* parental, verificando a existência de relações entre essas variáveis e o poder de predição dessas variáveis sobre o desfecho de *burnout*;
- b. Comparar índices da qualidade da relação coparental, das práticas parentais e das habilidades sociais conjugais, bem como de dificuldades no papel parental (sintomas de *burnout* parental) em pais e mães que participaram e que não participaram de programas de ensino de habilidades parentais ou coparentais;
- c. Comparar índices da qualidade da relação coparental, das práticas parentais e das habilidades sociais conjugais, bem como de dificuldades no papel parental (sintomas de *burnout* parental) em pais e mães que acessaram e que não acessaram conteúdos e materiais sobre parentalidade ou coparentalidade;
- d. Verificar as percepções dos participantes a respeito da importância da relação coparental para seu bem-estar emocional no papel parental.

Hipóteses

Hipóteses gerais

Diante do exposto, espera-se que os escores de *burnout* parental se correlacionem negativamente com variáveis consideradas como fatores de proteção, como escores de habilidades sociais conjugais, qualidade da relação coparental e práticas parentais positivas. Em consequência, espera-se que participantes que passaram por intervenções de ensino de

habilidades parentais ou coparentais e participantes que consumiram conteúdos sobre parentalidade ou coparentalidade apresentem menores escores de *burnout* parental.

Com base nas entrevistas, espera-se encontrar informações coerentes com as informações psicométricas, também indicando que os pais percebam que a qualidade da relação coparental afeta seu bem-estar emocional no papel parental.

Hipóteses para os testes estatísticos

Hipóteses Nula (H_0):

- a. Não existem associações significativas entre *burnout* parental com práticas parentais, habilidades sociais conjugais e qualidade da relação coparental .
- b. Práticas parentais, habilidades sociais conjugais e qualidade da relação coparental não se somam enquanto preditores de *burnout* parental.
- c. Não há diferenças entre pais que passaram e não passaram por programas, ou que consumiram ou não consumiram material sobre parentalidade ou coparentalidade em medidas de *burnout* parental, habilidades sociais conjugais, qualidade da relação coparental ou práticas parentais.

Hipóteses do Estudo (H_1):

- a. Existem associações significativas entre *burnout* parental com habilidades sociais conjugais, qualidade da relação coparental e práticas parentais.
- b. Práticas parentais, habilidades sociais conjugais e qualidade da relação coparental, em conjunto, predizem significativamente *burnout* parental.
- c. Existem diferenças entre pais que passaram e não passaram por programas, e entre pais que consumiram e não consumiram material sobre parentalidade ou coparentalidade em medidas de *burnout* parental, práticas parentais, habilidades sociais conjugais ou qualidade da relação coparental.

Método

Considerações éticas

O presente estudo tem sido conduzido com compromisso com a integridade e ética na pesquisa científica. O projeto de pesquisa foi submetido à avaliação ética pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), e todas as diretrizes e regulamentos éticos estão sendo seguidos (código de aprovação do comitê de ética: 78531224.4.000.5504, parecer 7.081.073).

Para garantir a proteção dos direitos e o bem-estar dos participantes, foram implementadas as seguintes medidas: primeiramente, todos os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa, os procedimentos envolvidos, os riscos e os benefícios potenciais. Além disso, todos os participantes foram informados sobre a liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento, sem qualquer penalização. Depois, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo A), na primeira página do formulário de coleta de dados. Os sujeitos que participaram na coleta de dados qualitativa, por meio de entrevistas, também assinaram o Termo de Consentimento de Compartilhamento de Imagem e Voz (Anexo B).

Ademais, ao longo de toda a pesquisa e na divulgação dos resultados, está sendo garantida a confidencialidade de todos os dados coletados, os quais estão armazenados de forma segura, com acesso restrito apenas à equipe de pesquisa. Os participantes foram identificados por códigos numéricos para preservar seu anonimato, e apenas dados sem informações identificáveis foram divulgados nos resultados, garantindo que a privacidade seja mantida. Na condução deste projeto, também foram seguidos os princípios éticos relacionados à equidade e justiça. A seleção dos participantes foi baseada em critérios objetivos e não discriminatórios.

Participantes

Os critérios de inclusão na pesquisa para o primeiro grupo foram: (a) ter no mínimo 21 anos (em função da idade mínima definida para um dos instrumentos), (b) ter ao menos um filho menor de 18 anos, e (c) ter participado de um programa de intervenção em parentalidade ou coparentalidade. Para o segundo grupo, os critérios de inclusão foram: (a) ter no mínimo 21 anos, (b) ter ao menos um filho menor de 18 anos, e (c) não ter participado de qualquer programa de intervenção em parentalidade ou coparentalidade. O plano inicial foi recrutar pais que participaram de um de dois programas específicos, um com foco na relação coparental e outro com foco em parentalidade. No entanto, o número de pessoas que já participaram desses programas é baixo e poucos destes pais participaram da presente pesquisa. Portanto, o recrutamento foi aberto para pais que passaram por outros programas de parentalidade ou coparentalidade.

No total, 249 pessoas responderam ao formulário de coleta de dados quantitativa. Foram excluídos da amostra inicial dois participantes que não responderam os campos de dados pessoais ou responderam com informações incoerentes (i.e. nome de cidade no campo de idade). Dessa forma, a amostra do presente estudo consistiu em 247 participantes, sendo 47 do sexo masculino e 200 do sexo feminino. A média de idade dos participantes foi de 39,4 anos ($DP = 7,80$ anos), a média do número de filhos por participante foi de 1,6 ($DP = 0,84$), o tempo de relacionamento dos participantes variou de 0 a 36 anos, com uma média de 14,1 anos ($DP = 7,37$).

Quanto ao status civil, 191 participantes eram casados, 15 eram divorciados e 41 eram solteiros. Além disso, 219 participantes eram pais de crianças típicas e 28, de crianças público alvo da educação especial. Informações sobre renda e escolaridade dos participantes podem ser encontradas na Tabela 1. Dentre essas famílias, 53 tinham configuração monoparental (com apenas uma figura parental, pai ou mãe), 164 tinham configuração

biparental (com duas figuras parentais, pai e mãe, dois pais ou duas mães), 19 eram famílias recompostas (com figuras parentais que já tiveram outros relacionamentos, possivelmente com filhos desses relacionamentos) e 9 eram famílias multigeracionais (com membros de diferentes gerações, como avós e bisavós).

Tabela 1. *Informações sobre Renda e Escolaridade dos Participantes*

Escolaridade	Renda						Total
	Até 3 SM*	3 - 6 SM	6 - 9 SM	9 - 12 SM	12 - 15 SM	> 15 SM	
Ensino Fundamental Incompleto	2	0	0	0	0	0	2
Ensino Fundamental Completo	2	0	1	0	0	0	3
Ensino Médio Completo	24	9	1	0	0	1	35
Ensino Superior Completo	9	23	15	6	3	4	60
Pós-Graduação Completa	9	37	27	26	13	35	147
Total	46	69	44	32	16	40	247

Nota: SM = salários mínimos

Nessa amostra, 30 respondentes participaram de programas sobre parentalidade ou coparentalidade, sendo que cinco deles participaram do programa “Famílias Fortalecidas”, três participaram da “Oficina Pais e Filhos” do Conselho Nacional de Justiça, três participaram de cursos oferecidos por universidades públicas de sua cidade, quatro participaram de cursos pré-natais do sistema único de saúde, três relataram ter recebido formação oferecida por psicólogos e outros profissionais da saúde mental, e os outros 12 participaram de programas específicos de suas cidades.

Em análise de correlação entre variáveis sociodemográficas e a participação em programas, observou-se uma tendência de significância ($0,05 < p < 0,10$) na associação entre

renda familiar e participação em programas de intervenção ($X^2(5) = 10,68, p = 0,058, \phi_c = 0,208$). Não foram observadas diferenças significativas quanto ao nível de escolaridade.

Quanto ao consumo de informações sobre parentalidade ou coparentalidade, sem ser via programas, 149 dos participantes apontaram que consumiram conteúdos sobre o assunto, por meio de livros, blogs e redes sociais. Avaliando relações entre o consumo dessas informações e variáveis sociodemográficas, observou-se que há associação significativa, mas fraca, entre consumo de informações e renda ($X^2(5) = 15,04, p = .010, \text{Cramer's } V = 0,220$). Análises dos resíduos padronizados ajustados demonstraram que renda de 1-3 SM e mais de 15 SM se associaram com o consumo de informações, sendo que os pais com maior renda familiar tinham 4,6 vezes mais chances de consumir informações. Também houve uma associação significativa, mas fraca, entre consumo de informações e escolaridade ($X^2(4) = 11,99, p = 0,017, \text{Cramer's } V = 0,247$). Análises dos resíduos padronizados ajustados demonstraram que ensino médio completo e pós-graduação completa se associaram com o consumo de informações, indicando que pais com maior escolaridade tinham 3,5 vezes mais chances de acessar informações.

Além da coleta quantitativa, 40 participantes foram entrevistados sobre suas práticas coparentais e a importância das mesmas para a resolução de demandas e problemas relacionados aos cuidados com seus filhos. A média de idade dessa subamostra foi de 38,1 anos ($DP = 7,96$), a média de número de filhos foi de 1,6 ($DP = 0,86$), idade média dos filhos foi de 6 anos ($DP = 5,55$), e a média de tempo de relacionamento foi de 12,3 anos ($DP = 8,02$). Dentre esses 40 entrevistados, 4 eram do sexo masculino e 36 do sexo feminino. Por fim, nessa subamostra, 10 participantes haviam passado por alguma intervenção sobre parentalidade ou coparentalidade, e 9 eram pais de crianças público alvo da educação especial.

Detalhes sobre o consumo de informações foram coletados somente nas entrevistas, e os pais e mães entrevistados indicaram que, quando consumiam conteúdos sobre parentalidade ou coparentalidade, faziam-no através de diferentes meios, a depender de características pessoais. Observou que essa busca pode ser feita através de plataformas de revistas científicas, livros sobre o tema, conversas com familiares e amigos que têm filhos, conteúdos de redes sociais, contato com especialistas - como psicólogos, pediatras, fisioterapeutas e professores -, e um pai relatou buscar informações na bíblia e junto ao líder religioso de sua igreja.

Instrumentos

Primeiro serão apresentadas informações descrevendo os instrumentos e no final desta seção, serão apresentadas evidências a respeito da confiabilidade dessas medidas para a amostra de participantes do presente estudo.

Questionários de dados sócios demográficos

Foi elaborado um roteiro de perguntas com o objetivo de coletar dados sócio demográficos e quanto à participação em programas de intervenção e consumo de conteúdos sobre parentalidade ou coparentalidade. As perguntas com objetivo de coleta de dados sócio demográficos foram referentes ao nome do participantes (em função da possibilidade de ter interesse em participar de uma entrevista), idade, sexo biológico, status civil, tempo de relacionamento, configuração familiar, número de filhos, idade dos filhos, ocupação, grau de escolaridade e renda familiar. Em seguida, foram elaboradas duas perguntas que eram respondidas com alternativas “sim” ou “não”, sendo elas: “Você já participou (presencialmente ou online) de algum programa de ensino de habilidades parentais ou coparentais?” e “Você acessa conteúdo sobre parentalidade ou coparentalidade na internet? (vídeos no youtube, perfis em instagram e tiktok, podcasts, blogs, etc)”. Em seguida à

primeira pergunta, os participantes poderiam esclarecer de qual programa de intervenção havia participado em caso de resposta afirmativa, em uma pergunta de resposta aberta.

O Parental Burnout Assessment - versão brasileira e português (PBA-BR/PT; Matias et al., 2020).

Este instrumento consiste em um questionário composto por 23 itens, os quais são divididos em quatro subescalas distintas. A primeira subescala é chamada de "Exaustão Emocional" em relação ao papel parental e contém 9 itens. A segunda subescala é denominada "Contraste" – diferenças entre a forma como esperava se comportar e como está se comportando no papel parental, gerando sentimentos de incompetência parental - e possui 6 itens. A terceira subescala é intitulada "Saturação" – frustração e impaciência em relação às necessidades dos filhos – com 5 itens. Por fim, a quarta subescala permite avaliar "Distanciamento Emocional" no relacionamento com o(s) filho(s), composto por 3 itens. Os itens do questionário foram classificados em uma escala Likert de 7 pontos (0 = *nunca*, 1 = *algumas vezes por ano ou menos*, 2 = *uma vez por mês ou menos*, 3 = *algumas vezes por mês*, 4 = *uma vez por semana*, 5 = *algumas vezes por semana*, 6 = *todos os dias*). A pontuação total é obtida somando-se as pontuações dos itens, de forma que pontuações mais altas indicam um nível maior de *burnout*. Os valores de alfa de Cronbach para cada fator observados por Matias et al. (2020) foram: (a) Escore global, alfa = 0,94; (b) Exaustão emocional, alfa = 0,90; (c) Contraste, alfa = 0,84; (d) Saturação no papel parental, alfa = 0,82, (e) Distanciamento emocional, alfa = 0,71, indicando boa confiabilidade do instrumento.

Escala da Relação Coparental (CRS-BR; Carvalho et al., 2018), adaptação brasileira do *Coparenting Relationship Scale* (Feinberg et al., 2012).

A CRS-BR permite avaliar a percepção de cada pai e mãe sobre a qualidade da relação que possui com seu parceiro coparental, considerando tanto comportamentos

positivos quanto negativos. A escala possui 35 itens, respondidos usando uma escala de pontuação do tipo Likert de sete pontos (0, “*Não verdadeiro sobre nós*” a 6, “*Muito verdadeiro sobre nós*”). Os sete fatores do instrumento e exemplos de itens são citados a seguir: (a) concordância coparental: “*Meu companheiro e eu temos as mesmas metas para nosso(a) filho(a)*”, (b) proximidade coparental: “*O meu relacionamento com meu companheiro é mais forte do que antes de termos um(a) filho(a)*”, (c) suporte coparental: “*Meu companheiro pergunta a minha opinião sobre assuntos relacionados a seu papel de pai*”, (d) apoio à parentalidade do parceiro: “*Meu companheiro tem muita paciência quando interage com nosso(a) filho(a)*”, (e) divisão do trabalho: “*Meu companheiro não se preocupa em dividir de forma justa o cuidado do(a) nosso(a) filho(a)* (item com pontuação invertida)”, (f) sabotagem coparental, “*Meu companheiro faz piadas ou comentários sarcásticos (maldosos, “de gozação”) sobre a minha maneira de ser mãe*” e (g) exposição da criança ao conflito, “*Um ou ambos digam coisas cruéis ou que magoam o outro na frente do(a) seu/sua filho(a)*”. Quando ao instrumento foi usado com pais e mães brasileiros, Carvalho et al. (2018) observaram que a consistência interna (alfa de Cronbach) de seis das sete subescalas do instrumento original variou de 0,61 a 0,90, como também aconteceu no estudo de Feinberg et al. (2012). A subescala de divisão de trabalho não atingiu o critério de confiabilidade mínimo, nem no estudo de Feinberg, nem em outros estudos, e portanto não é considerada na análise de dados.

Inventário de Estilos Parentais (IEP; Gomide, 2006)

O IEP é usado para investigar as práticas parentais mais usadas na interação de pais com seus filhos. O instrumento é constituído por 42 itens, divididos em sete subescalas que demarcam práticas educativas. As sete subescalas e exemplos de itens são listados a seguir: (a) monitoria positiva, “*Quando meu filho sai de casa ou da escola me conta espontaneamente onde foi*”; (b) comportamento moral, “*Ensino a ele a devolver objetos ou*

dinheiro que não lhe pertencem”; (c) punição inconsistente, *“Minha punição é mais severa dependendo do meu humor”*; (d) negligência, *“Meu trabalho impede que dê atenção ao meu filho”*; (e) disciplina relaxada, *“Ameaço que vou castigar, mas depois não cumpro a ameaça”*; (f) monitoria negativa, *“Critico qualquer coisa que ele faça”*; e (g) abuso físico, *“Bato nele com cinto ou outros objetos”*. Em cada item, são descritas situações envolvendo interações possíveis entre pais e filhos, para as quais os pais respondem indicando com qual frequência cada situação ocorre (0 = *nunca*, 1 = *às vezes*, 2 = *sempre*).

Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC; Del Prette et al., 2019)

Esse instrumento é usado para avaliar a percepção dos cônjuges sobre as suas habilidades para lidar com as demandas da relação conjugal. A estrutura interna do Inventário de Habilidades Sociais Conjugais foi reanalisado recentemente (Del Prette et al., 2019). O instrumento possui quatro fatores e 32 itens. Os fatores e valores de alfa de Cronbach observados por Del Prette et al. foram: (a) Autocontrole emocional, alfa = 0,75; (b) Reciprocidade assertiva, alfa = 0,71; (c) Autoafirmação assertiva”, alfa = 0,70; (d) Afetividade/Empatia, alfa = 0,81.

Dados psicométricos da presente amostra

A avaliação das propriedades psicométricas dos instrumentos utilizados evidenciou níveis adequados de consistência interna na maioria das escalas e subescalas. Para o Inventário de Burnout Parental, todas as dimensões apresentaram coeficientes de confiabilidade considerados elevados (George e Mallery, 2003), indicando excelente precisão nas subescalas de exaustão emocional ($\alpha = .937$ e $\omega = .938$) e saturação do papel parental ($\alpha = .901$ e $\omega = .906$), e precisão muito boa nas subescalas de distanciamento emocional ($\alpha = .873$ e $\omega = .880$) e contraste parental ($\alpha = .869$ e $\omega = .881$).

A Escala de Relação Coparental também apresentou índices satisfatórios, indicando excelente precisão na subescala de suporte coparental ($\alpha = .937$; $\omega = .939$), precisão muito boa nas subescalas de concordância parental ($\alpha = .808$; $\omega = .820$), apoio à parentalidade do parceiro ($\alpha = .867$; $\omega = .873$) e sabotagem coparental ($\alpha = .859$; $\omega = .861$), e precisão boa na subescala de proximidade coparental ($\alpha = .742$; $\omega = .775$). A dimensão exposição da criança ao conflito não pode ser analisada por compreender apenas dois itens.

No Inventário de Estilos Parentais, observou-se maior heterogeneidade entre as subescalas, com consistências internas que variaram de baixas a moderadas. As subescalas de monitoria positiva ($\alpha = .344$; $\omega = .353$), monitoria negativa ($\alpha = .460$; $\omega = .475$) e comportamento moral ($\alpha = .597$; $\omega = .655$) apresentaram precisão ruim; e as subescalas de punição inconsistente ($\alpha = .649$; $\omega = .676$), disciplina relaxada ($\alpha = .612$; $\omega = .641$), abuso físico ($\alpha = .661$; $\omega = .689$) e negligência ($\alpha = .574$; $\omega = .610$) apresentaram precisão marginal. Os índices de confiabilidade não apresentaram mudanças significativas mesmo após inspeções dos itens.

Por fim, no Inventário de Habilidades Sociais Conjugais, algumas subescalas apresentaram itens com correlações negativas, cujo ajuste elevou seus índices de confiabilidade: a subescala de expressividade e empatia aumentou de $\alpha = .341$ e $\omega = .448$ para $\alpha = .717$ e $\omega = .720$ após a exclusão de três itens, a subescala de conversação assertiva passou de $\alpha = .348$ e $\omega = .563$ para $\alpha = .766$ e $\omega = .776$ após a exclusão de um item, ambas alcançando precisão boa. A subescala de autoafirmação assertiva apresentou precisão boa ($\alpha = .766$ e $\omega = .789$). E as subescalas de autocontrole reativo ($\alpha = .417$; $\omega = .444$) e autocontrole proativo ($\alpha = .146$; $\omega = .305$) mantiveram coeficientes baixos, mesmo após inspeção dos itens, sugerindo estrutura interna pouco robusta nesta amostra.

Em conjunto, esses resultados indicam que os instrumentos centrais apresentam confiabilidade adequada, embora algumas subescalas específicas, especialmente do

Inventário de Estilos Parentais e duas dimensões do Inventário de Habilidades Sociais Conjugais, demandam cautela interpretativa em virtude da consistência interna reduzida.

Entrevista semiestruturada

Um roteiro de entrevista semiestruturada (Anexo C) foi elaborado pela equipe de pesquisa. O objetivo das entrevistas foi coletar informações acerca das percepções dos pais e mães sobre a importância da relação coparental e das habilidades parentais para sua capacidade de lidar com demandas da parentalidade. O uso da entrevista semiestruturada permite maior flexibilidade na coleta de dados, de forma que possa ser dado aos participantes (especialmente aqueles que não participaram dos programas de ensino de habilidades parentais e coparentais), informações para esclarecer eventuais dúvidas sobre os termos usados. O roteiro elaborado consistia em 15 perguntas abertas e as entrevistas, realizadas individualmente com os participantes interessados, tiveram duração média de 45 minutos.

Procedimento de coleta de dados

Primeiramente, divulgou-se a pesquisa para pais do primeiro grupo de participantes – aqueles que tiveram experiências prévias com grupos de ensino de habilidades parentais ou coparentais, focando em convidar participantes de programas de intervenção bem estruturados e com conteúdos sobre parentalidade ou coparentalidade. Para isso, cerca de 20 casais que participaram de uma pesquisa para avaliar os efeitos de um programa de fortalecimento da relação coparental (Famílias Fortalecidas) foram contatados. Para não violar o sigilo dos dados de contato dos participantes da primeira pesquisa (Guerra, 2022), uma das duas pesquisadoras responsáveis por ela entrou em contato com os participantes para convidá-los a responder ao presente estudo. Cinco pais que participaram desse programa completaram o questionário. Além disso, a pesquisa também foi divulgada por outro grupo de pesquisa para os participantes de um programa de ensino de Habilidades Sociais Educativas

(PROMOVE-Pais) (Medeiros, doutorado em andamento), mas nenhum dos participantes da presente pesquisa relatou participação neste programa.

Posteriormente, a pesquisa foi divulgada para a seleção de pais que não participaram de programas de ensino das habilidades citadas acima. Essa divulgação se deu em meios de comunicação como redes sociais, e-mail institucional, rádio e panfletos. No texto de divulgação era explicitado o objetivo e as etapas da pesquisa, contendo o link do formulário em que os participantes poderiam respondê-la.

A coleta de dados quantitativos se deu por meio de um formulário *Google*, sendo a primeira página deste o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após o aceite do TCLE, o participante preenchia o questionário sociodemográfico e, em seguida, o *Parental Burnout Assessment* (Matias et al., 2020). Os outros três instrumentos, a Escala da Relação Coparental (Carvalho et al., 2018), o Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (Del Prette et al., 2019) e o Inventário de Estilos Parentais (Gomide, 2006), foram aleatoriamente organizados, sendo que cada link para a divulgação da pesquisa continha uma sequência diferente desses instrumentos.

Na última página deste formulário, os participantes eram convidados a participar de uma entrevista individual, a ser realizada remotamente por meio do *Google Meet*. Os participantes que demonstraram interesse foram contatados via *Whatsapp* para agendamento da entrevista. No total, 90 participantes demonstraram interesse em participar das entrevistas e foram contatados. Destes, 40 pais e mães de fato participaram das sessões de coleta, com duração média de 45 minutos, mediante assinatura do Termo de Compartilhamento de Imagem e Voz, permitindo posterior transcrição das informações.

Procedimento de análise de dados

Pontuação dos instrumentos de coleta de dados

Os quatro instrumentos de autorrelato respondidos pelos participantes foram pontuados segundo o manual de instruções dos mesmos. Os dados resultantes foram armazenados em um drive privado, ao qual somente a equipe de pesquisadores tem acesso.

Verificação de relações entre variáveis e de diferenças entre os grupos

Testes de pressupostos. Inicialmente, foram realizadas análises para verificar a normalidade da distribuição dos dados para cada um dos instrumentos de medida, sendo considerados como dados com distribuição diferente do normal valores no teste de normalidade de Shapiro-Wilk com resultados de significância de $p < 0,05$. Os resultados do teste de normalidade indicaram que a distribuição dos escores de *burnout* parental ($W = 0.89, p < 0.001$), de relação coparental ($W = 0.87, p < 0.001$), de habilidades sociais conjugais ($W = 0.70, p < 0.001$) e de estilos parentais ($W = 0.97, p < 0.001$) não atenderam ao critério de normalidade. Além disso, foram inspecionados gráficos de dispersão para verificar a linearidade das relações entre as variáveis.

Verificação de poder preditivo das variáveis. Em seguida, para verificar a função protetiva das habilidades usadas na relação coparental, parental, e conjugal para a prevenção de *burnout* parental, foi analisada a correlação entre os escores do PBA-BR/PT e os escores de qualidade da relação coparental, dos estilos parentais e de habilidades sociais conjugais, bem como de suas subescalas, usando o teste de correlação de Spearman (r_s). O critério para a significância estatística dos resultados foi estabelecido considerando uma probabilidade menor de 5% de erros Tipo 1 ($p < 0,05$). A magnitude da correlação foi considerada inexistente (de 0 a 0,10), fraca (0,11 a 0,30), moderada (0,31 a 0,50) ou forte (> 0.50), de acordo com critérios estabelecidos por Cohen (1992). Além disso, para verificar o poder explicativo do conjunto de fatores avaliados para cada construto (relação coparental, estilos parentais e habilidades sociais conjugais), foi realizado um teste de regressão linear múltipla usando o método *enter*. O escore total de *burnout* parental foi considerado a variável

dependente, e os escores das subescalas de cada instrumento foram consideradas variáveis predictoras. Foi usado o critério de significância estatística de $p < 0,05$.

Verificação de diferenças entre grupos. Em seguida, foram realizados dois conjuntos de comparações para verificar se havia diferenças (a) nos repertórios e índices de burnout parental de pais que participaram e não participaram de programas de parentalidade ou coparentalidade, e (b) nos repertórios e índices de burnout parental de pais que consumiram ou não conteúdos sobre parentalidade ou coparentalidade, considerando seus escores nos instrumentos para avaliação da relação coparental, de práticas parentais, de habilidades sociais conjugais e de *burnout* parental. Foi utilizado o Teste-*U* de Mann-Whitney para amostras independentes com distribuição não paramétrica, para verificar as diferenças entre os grupos, e foram consideradas diferenças estatisticamente significativas valores com uma probabilidade de erro Tipo I menor que 0,05 (Dancey & Reidy, 2018). O tamanho do efeito foi avaliado usando a correlação *rank bisserial* (r_{rb}), interpretada com base nos intervalos propostos por Cohen (1988): 0,20 a 0,49 efeito pequeno; 0,50 a 0,79 efeito médio e $\geq 0,80$ efeito grande.

Roteiro de Entrevista: Percepções dos Pais

Quanto aos dados das entrevistas semiestruturadas, todos os áudios foram transcritos na íntegra e, em seguida, foi conduzida uma análise de conteúdo (Clarke, 2020). O processo de análise envolveu três etapas principais: (i) pré-análise, que inclui a organização do material e a leitura para familiarização com os dados; (ii) exploração do material, que envolve a codificação dos dados em unidades de registro, (iii) a categorização dos temas identificados; e (iv) tratamento dos resultados e interpretação, com a articulação dos achados ao referencial teórico adotado na presente pesquisa. As transcrições foram lidas por dois membros da equipe de pesquisa, que seguiram os passos descritos.

Resultados quantitativos

Objetivo 1. Análise de evidências para possíveis fatores de proteção

O primeiro objetivo foi analisar se a qualidade da relação coparental, as práticas parentais e as habilidades sociais conjugais podem ser fatores de proteção para o desenvolvimento de *burnout* parental, verificando a existência de relações entre essas variáveis.

Tabela 2. Correlações entre Escores de Burnout Parental, Qualidade da Relação Coparental, Estilos Parentais e Habilidades Sociais Conjugais

Variável		PBA-BR/PT	CRS-BR	IEP
CRS-BR	r_s	0.10	-	
	p	0.112	-	
IEP	r_s	- 0.29	-0.02	-
	p	< 0.001	0.800	-
IHSC	r_s	< 0.01	0.22	0.31
	p	0.806	< 0.001	< 0.001

Nota: PBA-BR/PT = Parental Burnout Assessment; CRS-BR = Escala de Relação Coparental; IEP = Inventário de Estilos Parentais; IHSC = Inventário de Habilidades Sociais Conjugais.

Com base na Tabela 2, observa-se que existem correlações estatisticamente significativas entre: os escores de burnout e de estilos parentais ($r_s = - 0.29, p < 0.001$), os escores de habilidades sociais conjugais e qualidade da relação coparental ($r_s = 0.22, p < 0.001$), e de habilidades sociais conjugais e estilos parentais ($r_s = 0.36, p < 0.001$). Apesar da significância estatística, apenas a correlação entre habilidades sociais conjugais e estilos parentais tem magnitude moderada, enquanto as outras duas correlações são de magnitude fraca (Cohen, 1992).

A fim de avaliar as correlações entre as subescalas dos instrumentos usados e o poder de predição dessas subescalas para o desfecho de burnout parental, serão apresentados abaixo

resultados de análises de correlação de *Spearman* entre as subescalas de PBA-BR/PT e as subescalas do CRS-BR, IEP e IHSC. Além disso, também serão apresentados resultados de regressões lineares múltiplas entre essas mesmas subescalas.

Qualidade da Relação Coparental

Nas Tabelas 3 e 4, serão apresentadas análises a respeito da relação entre as dimensões da relação coparental e burnout parental.

Tabela 3. *Correlações entre Qualidade da Relação Coparental e Burnout Parental*

Relação Coparental		PBA	PBA1	PBA2	PBA3	PBA4
ERC	r_s	0.10	0.09	0.13	0.04	0.11
	p	.114	.173	.036	.567	.071
ERC1	r_s	0.242	0.239	0.222	0.239	0.181
	p	< .001	< .001	< .001	< .001	.004
ERC2	r_s	-0.031	-0.035	0.003	-0.092	-0.017
	p	.628	.585	.967	.147	.784
ERC3	r_s	-0.170	-0.165	-0.137	-0.216	-0.135
	p	.007	.009	.030	< .001	.033
ERC4	r_s	0.025	0.011	0.064	-0.026	0.050
	p	.696	.867	.317	.687	.429
ERC6	r_s	0.237	0.233	0.198	0.227	0.178
	p	< .001	< .001	.002	< .001	.005
ERC7	r_s	0.314	0.296	0.311	0.279	0.292
	p	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001

PBA: Escore total de *Burnout Parental*, PBA1: Exaustão emocional, PBA2: Contraste, PBA3: Saturação do papel parental, PBA4: Distanciamento emocional, ERC: Escore total da qualidade da relação coparental, ERC1: Concordância coparental, ERC2: Proximidade coparental, ERC3: Suporte coparental, ERC4: Apoio à parentalidade do parceiro, ERC6: Sabotagem coparental, ERC7: Exposição da criança ao conflito coparental.

De modo geral, observou-se que as dimensões da coparentalidade apresentaram associações significativas com o burnout parental, ainda que, em sua maioria, de magnitude fraca. A qualidade da relação coparental mostrou-se relacionada apenas à dimensão de contraste, com efeito muito pequeno. A concordância coparental apresentou associações positivas e consistentes com o escore total de burnout parental e com todas as suas dimensões, indicando que maiores níveis de concordância estiveram associados a maiores níveis de burnout. Em contraste, o suporte coparental correlacionou-se negativamente com todas as dimensões do burnout parental embora com magnitudes modestas. As dimensões de sabotagem coparental e de exposição da criança ao conflito coparental apresentaram correlações positivas com o escore total e com todas as dimensões do burnout parental, sendo esta última a que exibiu as associações mais elevadas entre as dimensões de coparentalidade avaliadas.

Tabela 4. *Dimensões da Relação Coparental como Preditoras de Burnout Parental*

Relação Coparental	Coeficientes padronizados		
	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Concordância coparental	0.070	0.819	.414
Proximidade coparental	0.019	0.151	.880
Suporte coparental	- 0.343	- 2.467	.014
Apoio à parentalidade do parceiro	0.237	1.876	.062
Sabotagem coparental	- 0.095	- 1.031	.304
Exposição da criança ao conflito	0.261	3.548	< .001

Foi realizada uma análise de regressão linear múltipla com o objetivo de investigar em que medida as seis dimensões da qualidade da relação coparental (concordância coparental, proximidade coparental, suporte coparental, apoio à parentalidade do parceiro, sabotagem coparental, e exposição da criança ao conflito) previam os níveis de burnout parental. Os resultados demonstraram haver uma influência significativa dos fatores de qualidade da relação coparental no burnout ($F(6, 241) = 6,607, p < 0,001; R^2_{\text{ajustado}} = 0,141; \text{RMSE} =$

29,52). Na Tabela 4 são apresentados os coeficientes para todos os preditores. Conforme pode ser visto, o Suporte coparental ($\beta = -0,343, p = .014$) foi um preditor significativo de menores escores de burnout e Exposição da criança ao conflito ($\beta = 0.261, p < .001$), foi um preditor significativo de maiores escores de burnout.

Estilos parentais

Nas Tabelas 5 e 6, serão apresentadas análises a respeito da relação entre estilos parentais e burnout parental.

Tabela 5. *Correlações entre Estilos Parentais e Burnout Parental*

Estilos Parentais		PBA	PBA1	PBA2	PBA3	PBA4
IEP	r_s	-0.294	-0.258	-0.316	-0.318	-0.278
	p	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001
IEP1	r_s	-0.112	-0.089	-0.139	-0.143	-0.127
	p	.077	.162	.028	.025	.045
IEP2	r_s	-0.004	0.019	-0.064	-0.035	-0.006
	p	.951	.761	.317	.588	.929
IEP3	r_s	0.348	0.343	0.295	0.319	0.295
	p	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001
IEP4	r_s	0.264	0.245	0.224	0.277	0.249
	p	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001
IEP5	r_s	0.296	0.310	0.235	0.241	0.231
	p	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001
IEP6	r_s	0.124	0.123	0.097	0.098	0.100
	p	.053	< .001	.128	.123	.116
IEP7	r_s	0.286	0.296	0.175	0.323	0.259
	p	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001

PBA: Escore total de *Burnout* Parental, PBA1: Exaustão emocional, PBA2: Contraste, PBA3: Saturação do papel parental, PBA4: Distanciamento emocional, IEP: Escore total de Práticas Parentais, IEP1: Monitoria positiva, IEP2: Comportamento moral, IEP3: Punição

inconsistente, IEP4: Negligência, IEP5: Disciplina relaxada, IEP6: Monitoria negativa, IEP7: abuso físico.

De forma geral, observaram-se associações estatisticamente significativas entre as práticas parentais e o burnout parental. O escore total do IEP correlacionou-se negativamente com o escore total de burnout parental e com suas dimensões de exaustão emocional, contraste e distanciamento emocional, indicando que práticas parentais mais positivas estiveram associadas a menores níveis de burnout. Entre as dimensões específicas, a monitoria positiva apresentou associações negativas pontuais com indicadores de burnout, enquanto práticas parentais negativas - como punição inconsistente, negligência, disciplina relaxada e abuso físico - mostraram correlações positivas consistentes com o escore total e com todas as dimensões do burnout parental, com magnitudes predominantemente fracas a moderadas.

Tabela 6. *Estilos Parentais como Preditores de Burnout Parental*

Estilo Parental	Coeficientes padronizados		
	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Monitoria positiva	- 0.176	- 1.146	.253
Comportamento moral	0.034	0.222	.824
Punição inconsistente	0.198	2.362	.019
Negligência	0.142	1.799	.073
Disciplina relaxada	0.158	2.115	.035
Monitoria negativa	- 0.150	- 1.474	.142
Abuso físico	0.231	3.277	.001

Foi realizada uma análise de regressão linear múltipla com o objetivo de investigar em que medida as sete dimensões de estilos parentais (monitoria positiva, comportamento moral, punição inconsistente, negligência, disciplina relaxada, monitoria negativa e abuso físico) previam os níveis de burnout parental. Os resultados demonstraram haver uma influência significativa dos estilos parentais ($F(6, 241) = 10,17, p < 0,001; R^2_{\text{ajustado}} = 0,206; \text{RMSE} = 28,04$). Na Tabela 6 são apresentados os coeficientes para todos os preditores. Conforme pode ser visto, as variáveis Punição inconsistente ($\beta = 0,198, p = .019$), Disciplina relaxada ($\beta =$

0.158, $p = .035$) e Abuso físico ($\beta = 0,231$, $p = .001$) foram preditoras de maiores escores de burnout. Observou-se, também, uma tendência marginal de negligência ($\beta = 0,142$, $p = .073$) aumentar os escores de burnout.

Habilidades sociais conjugais

Nas Tabelas 7 e 8, serão apresentadas análises a respeito da relação entre habilidades sociais conjugais e burnout parental.

Tabela 7. *Correlações entre Habilidades Sociais Conjugais e Burnout Parental*

Habilidades Sociais Conjugais		PBA	PBA1	PBA2	PBA3	PBA4
IHSC	r_s	0.004	-0.008	0.009	0.029	-0.005
	p	.953	.902	.887	.653	.935
IHSC1	r_s	-0.039	-0.062	-0.074	-0.101	-0.072
	p	.539	.329	.248	.110	.255
IHSC2	r_s	0.069	0.087	0.033	0.052	0.012
	p	.279	.173	.600	.415	.848
IHSC3	r_s	0.198	0.187	0.181	0.212	0.154
	p	.002	.003	.004	< .001	.015
IHSC4	r_s	0.009	-0.002	0.032	0.057	-0.007
	p	.894	.978	.615	.368	.907
IHSC5	r_s	0.086	0.079	0.083	0.060	0.096
	p	.186	.212	.191	.347	.133

PBA: Escore total de *Burnout* Parental, PBA1: Exaustão emocional, PBA2: Contraste, PBA3: Saturação do papel parental, PBA4: Distanciamento emocional, IHSC: Escore total de Habilidades Sociais Conjugais, IHSC1: Expressividade e empatia, IHSC2: Autoafirmação assertiva, IHSC3: Autocontrole reativo, IHSC4: Autocontrole proativo, IHSC5: Conversação assertiva.

O autocontrole reativo apresentou associações estatisticamente significativas e de magnitude fraca com o burnout parental. Maiores níveis dessa dimensão estiveram associados a maiores escores de burnout parental global, bem como a níveis mais elevados de exaustão

emocional, contraste e saturação do papel parental, indicando que dificuldades no manejo reativo das emoções podem estar relacionadas a maior sobrecarga no exercício da parentalidade.

Tabela 8. *Habilidades Sociais Conjugais como Preditoras de Burnout Parental*

Habilidades Sociais Conjugais	Coeficientes padronizados		
	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Expressividade e empatia	- 0.419	- 3.025	.003
Autoafirmação assertiva	- 0.003	- 0.027	.978
Autocontrole reativo	0.357	4.086	< .001
Autocontrole proativo	- 0.097	- 1.044	.297
Conversação assertiva	0.299	2.552	.011

Foi realizada uma análise de regressão linear múltipla com o objetivo de investigar em que medida as cinco dimensões de habilidades sociais conjugais (expressividade e empatia, autoafirmação assertiva, autocontrole reativo, autocontrole proativo e conversação assertiva) previam os níveis de burnout parental. Os resultados demonstraram haver uma influência significativa dos fatores de qualidade da relação coparental no burnout ($F(6, 241) = 5,228, p < 0,001$; $R^2_{\text{ajustado}} = 0,097$; $RMSE = 30,20$). Na Tabela 8 são apresentados os coeficientes para todos os preditores. Conforme pode ser visto, Expressividade e empatia foi preditor de menores escores de burnout ($\beta = - 0,419, p = .003$), enquanto Autocontrole proativo ($\beta = 0,357, p < .001$) e Conversação assertiva ($\beta = 0,299, p = .011$) foram preditores de maiores escores de burnout.

Objetivo 2. Efeitos de programas de parentalidade ou coparentalidade

O segundo objetivo foi examinar índices da qualidade da relação coparental, das práticas parentais e das habilidades sociais conjugais, bem como de dificuldades no papel parental (sintomas de *burnout* parental), comparando pais e mães que participaram de programas de ensino de habilidades parentais ou coparentais com pais que não o fizeram. Na Tabela 9, são apresentados informações descritivas (escores de mediana, média por item e

desvio padrão) e os resultados do teste-*U* de Mann-Whitney, indicando a significância das diferenças observadas entre os escores dos respondentes que passaram por programas e os que não o fizeram.

Tabela 9. *Informações Descritivas Sobre os Respondentes que Participaram e não Participaram de Programas de Parentalidade ou Coparentalidade*

	Programa de (Co)Parentalidade (n = 30)			Sem Programa (n = 217)			Diferença entre os grupos		
	<i>Mdn</i>	<i>DP</i>	<i>M/i</i> *	<i>Mdn</i>	<i>DP</i>	<i>M/i</i>	<i>U</i>	<i>p</i>	Tamanho de efeito
Burnout parental									
Escore total	35.5	28.20	1.8	25.0	31.81	1.5	2594.5	0.072	-0.203
Exaustão emocional	22.0	13.50	2.6	17.0	14.89	2.2	2741.0	0.161	-0.158
Contraste	7.0	7.21	1.5	4.0	8.00	1.2	2404.5	0.020	-0.261
Saturação	2.0	5.33	0.9	1.0	6.70	0.8	2755.0	0.157	-0.154
Distanciamento emocional	4.0	4.54	1.8	2.0	4.53	1.3	2506.5	0.039	-0.230
Coparentalidade									
Escore total	85.0	16.62	2.4	81.0	28.39	2.1	2683.5	0.119	-0.176
Concordância	8.0	3.65	2.3	10.0	5.07	2.4	3411.0	0.671	0.048
Proximidade	20.0	4.98	3.8	19.0	7.15	3.2	2558.0	0.057	-0.214
Suporte do parceiro	25.5	8.93	3.9	22.0	11.22	3.2	2630.0	0.088	-0.192
Apoio ao parceiro	25.0	4.37	3.4	23.0	8.21	3.0	2308.5	0.010	-0.291
Sabotagem	2.5	6.27	0.8	4.0	7.95	1.1	3623.0	0.308	0.113
Exposição da criança ao conflito	5.5	6.50	3.3	4.0	6.90	3.3	3051.0	0.577	-0.063
Estilos parentais									
Escore total	8.0	6.19	0.1	5.0	7.30	0.1	3076.5	0.626	-0.055
Monitoria positiva	11.0	3.96	1,6	11.0	4.28	1,5	2946.0	0.388	-0.095
Comporto. moral	10.5	4.05	1,4	10.0	4.23	1,3	3096.0	0.661	-0.049

Punição inconsistente	2.5	2.33	0,5	2.0	2.14	0,4	2894.5	0.320	-0.111
Negligência	1.0	1.41	0,3	2.0	1.76	0,3	3374.5	0.740	0.037
Disciplina relaxada	2.0	1.65	0,3	2.0	1.98	0,3	3137.0	0.742	-0.036
Monitoria negativa	4.0	2.42	0,7	5.0	2.64	0,7	3305.5	0.891	0.016
Abuso físico	0.0	1.27	0,1	0.0	1.47	0,1	3533.0	0.387	0.085
Habilidades Sociais Conjugais									
Escore total	65.5	23.63	1,8	64.0	31.12	1,5	2799.5	0.210	-0.140
Expressividade e empatia	19.0	7.81	2,0	18.0	9.68	1,7	2923.0	0.360	-0.102
Autoafirmação assertiva	13.0	6.83	1,4	12.0	7.94	1,2	2880.5	0.302	-0.115
Autocontrole reativo	6.0	3.56	1,3	5.0	4.05	1,1	2894.5	0.318	-0.111
Autocontrole proativo	4.0	2.99	1,5	4.0	2.98	1,2	2576.5	0.060	-0.208
Conversação assertiva	11.0	4.20	2,4	9.0	5.24	1,8	2459.5	0.028	-0.244

Nota. M/i = Média por item.

Foi observado que houve diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos nas subescalas de contraste ($U = 2404,5$, $p = 0,02$, $r_{rb} = -0,26$) e distanciamento emocional ($U = 2506,5$, $p = 0,039$, $r_{rb} = -0,23$) do PBA-BR/PT, na subescala de apoio ao parceiro da CRS-BR ($U = 2308,5$, $p = 0,010$, $r_{rb} = -0,29$) e na subescala de conversação assertiva do IHSC ($U = 2459,5$, $p = 0,028$, $r_{rb} = -0,24$). Chama atenção também, algumas diferenças marginalmente significativas entre os escores totais de burnout parental ($U = 2594,5$, $p = 0,072$, $r_{rb} = -0,20$) do PBA-BR/PT, nas subescalas de proximidade ($U = 2558,0$, $p = 0,057$, $r_{rb} = -0,21$) e de suporte ao parceiro ($U = 2630,0$, $p = 0,088$, $r_{rb} = -0,19$) na CRS-BR e na subescala de controle proativo do IHSC ($U = 2576,5$, $p = 0,06$, $r_{rb} = -0,21$). O tamanho de efeito de todas as diferenças, significativas e marginais, foram de tamanho pequeno, com exceção da subescala de suporte ao parceiro, que foi trivial (Cohen, 1988).

Objetivo 3. Efeitos do consumo de conteúdos sobre parentalidade ou coparentalidade

Considerando que os participantes poderiam desenvolver repertórios comportamentais relevantes por meio de informações advindas de outras fontes, para além de programas de ensino e intervenção, a fim de responder ao terceiro objetivo do estudo, também foram comparados pais que consumiam conteúdo sobre parentalidade ou coparentalidade e pais que não tinham esse interesse. Os participantes que relataram consumir esses conteúdos afirmaram que faziam buscas na internet, principalmente nas redes sociais, por meio de literatura ou por meio de contato com outros pais e familiares. Na Tabela 10, são apresentadas informações descritivas (escores de mediana, média por item e desvio padrão) e os resultados do teste-*U* de Mann-Whitney, indicando a significância das diferenças observadas entre os escores dos respondentes que consumiam esses conteúdos e pais que não o faziam.

Tabela 10. *Informações Descritivas Sobre os Respondentes que Consumiam e não Consumiam Conteúdos sobre Parentalidade ou Coparentalidade*

	Consumo de conteúdos sobre parentalidade (<i>n</i> = 149)			Sem consumo de conteúdos sobre parentalidade (<i>n</i> = 98)			Diferença entre os grupos		
	<i>Mdn</i>	<i>DP</i>	<i>M/i</i> *	<i>Mdn</i>	<i>DP</i>	<i>M/i</i>	<i>U</i>	<i>p</i>	Tamanho de efeito
<i>Burnout</i> parental									
Escore total	35.0	30.6	1.8	14.0	30.62	1.02	4631.5	< .001	-0.366
Exaustão emocional	21.0	14.0	2.58	10.0	14.65	1.72	4769.5	< .001	-0.347
Contraste	7.0	8.04	1.45	2.0	7.2	0.82	4669.0	< .001	-0.360
Saturação	2.0	6.68	0.94	0.0	6.23	0.64	5712.5	0.003	-0.218
Distanciamento emocional	4.0	4.34	1.62	1.0	4.62	0.98	4622.5	< .001	-0.367
Coparentalidade									
Escore total	82.0	22.92	2.27	79.0	32.43	2.03	6177.0	0.041	-0.154

Concordância	10.0	4.22	2.43	9.0	5.82	2.31	6929.5	0.498	-0.051
Proximidade	19.0	6.12	3.57	17.0	7.76	2.94	5613.5	0.002	-0.231
Suporte do parceiro	24.0	10.27	3.47	21.0	11.99	3.06	6623.5	0.217	-0.093
Apoio ao parceiro	23.0	6.7	3.12	23.0	9.4	2.87	6743.5	0.309	-0.076
Sabotagem	4.0	7.29	1.0	4.0	8.47	1.12	7322.5	0.969	0.003
Exposição da criança ao conflito	5.0	6.81	3.62	4.0	6.78	2.9	6010.5	0.018	-0.177

Estilos parentais

Escore total	7.0	7.6	0.13	4.5	6.45	0.11	6765.5	0.328	-0.073
Monitoria positiva	11.0	3.84	0.97	10.0	4.69	0.83	6058.5	0.020	-0.170
Comporto. moral	10.0	3.86	1.46	9.0	4.6	1.27	6307.0	0.066	-0.136
Punição inconsistente	3.0	2.26	0.49	2.0	1.89	0.35	5783.0	0.005	-0.208
Negligência	2.0	1.64	0.33	2.0	1.83	0.31	6941.0	0.504	-0.049
Disciplina relaxada	2.0	2.0	0.35	1.0	1.82	0.28	6423.0	0.101	-0.120
Monitoria negativa	5.0	2.35	0.73	4.0	2.96	0.69	7052.0	0.648	-0.034
Abuso físico	0.0	1.51	0.14	0.0	1.34	0.15	7871.0	0.236	0.078

Habilidades Sociais Conjugais

Escore total	66.0	27.71	1.65	63.0	33.29	1.31	6243.5	0.052	-0.145
Expressividade e empatia	19.0	8.79	1.93	16.5	10.22	1.53	6148.0	0.034	-0.158
Autoafirmação assertiva	13.0	7.45	1.32	11.0	8.14	1.01	5928.0	0.011	-0.188
Autocontrole reativo	5.0	3.91	1.22	4.0	4.09	1.05	6593.0	0.190	-0.097
Autocontrole proativo	4.0	2.88	1.33	2.5	3.08	1.0	5933.0	0.011	-0.187
Conversação assertiva	10.0	4.87	2.06	7.0	5.34	1.5	5482.0	< .001	-0.249

Nota. M/i = Média por item.

Observa-se que há diferença em 13 dos 27 construtos avaliados quando se compara pais que consumiam com aqueles que não consumiam conteúdos sobre parentalidade. Houve

diferenças estatisticamente significativas no escore total de *burnout* parental ($U = 4631,5, p < .001, r_{rb} = -0,37$) e nas quatro subescalas dessa medida, exaustão emocional ($U = 4769,5, p < .001, r_{rb} = -0,35$), contraste ($U = 4669,0, p < .001, r_{rb} = -0,36$), saturação ($U = 5712,5, p = 0,003, r_{rb} = -0,22$) e distanciamento emocional ($U = 4622,5, p < .001, r_{rb} = -0,37$); os pais que relataram acessar conteúdos sobre parentalidade ou coparentalidade tenderam a apresentar médias de *burnout* maiores que os pais que relataram não acessar.

Além disso, observou-se diferenças significativas entre os escores de qualidade da relação coparental ($U = 6177,0, p = 0,041, r_{rb} = -0,15$) e nas subescalas de proximidade ($U = 5613,5, p = 0,002, r_{rb} = -0,23$) e exposição da criança ao conflito ($U = 6010,5, p = 0,018, r_{rb} = -0,18$) do CRS-BR. No IEP, houve diferenças nas subescalas de monitoria positiva ($U = 6058,5, p = 0,02, r_{rb} = -0,17$) e punição inconsistente ($U = 5783,0, p = 0,005, r_{rb} = -0,21$). E no IHSC, nas subescalas de expressividade e empatia ($U = 6148,0, p = 0,034, r_{rb} = -0,16$), autoafirmação assertiva ($U = 5928,0, p = 0,011, r_{rb} = -0,19$), autocontrole proativo ($U = 5933,0, p = 0,011, r_{rb} = -0,19$) e conversação assertiva ($U = 5482,0, p < .001, r_{rb} = -0,25$).

Também houve diferenças marginalmente significativas ($p < 0,10$) entre os escores da subescala de comportamento moral ($U = 6307,0, p = 0,066, r_{rb} = -0,14$) do IEP, e no escore total de Habilidades Sociais Conjugais ($U = 6243,5, p = 0,052, r_{rb} = -0,14$). O tamanho de efeito das diferenças no escore total de burnout e nas subescalas de exaustão emocional, contraste e distanciamento emocional foram de tamanho médio. As diferenças significativas nos demais construtos foram de tamanho pequeno, e as diferenças marginais foram triviais (Cohen, 1988).

Discussão dos resultados quantitativos

O presente estudo teve como objetivo geral explorar variáveis que atuam como fatores de proteção para o desenvolvimento de *burnout* parental. Para isso, analisou-se, primeiro, se a qualidade da relação coparental, estilos parentais e habilidades sociais conjugais são

associados com *burnout* parental. Depois comparou-se os repertórios dos pais para manter bons relacionamentos coparentais, parentais e conjugais e índices de dificuldades no papel parental (sintomas de *burnout* parental) em pais e mães que participaram de programas de ensino de habilidades parentais ou coparentais, e em pais e mães que não o fizeram; e também, entre pais e mães que consumiam conteúdo sobre parentalidade ou coparentalidade e pais e mães que não tinham esse interesse.

Considerando os objetivos do estudo, a primeira hipótese levantada foi a de que os escores de *burnout* parental se correlacionariam significativa e negativamente com variáveis consideradas como fatores de proteção, como maiores escores de qualidade da relação coparental, práticas parentais positivas e habilidades sociais conjugais. Em consequência, foram levantadas mais duas hipóteses, indicando a expectativa de que participantes que passaram por intervenções de ensino de habilidades parentais ou coparentais, bem como os participantes que consumiam conteúdo sobre parentalidade ou coparentalidade, apresentassem maiores escores nessas habilidades e menores escores de *burnout* parental.

Para a discussão desses resultados, reitera-se que foram observados baixos índices de confiabilidade nas subescalas de autocontrole reativo e autocontrole proativo do Inventário de Habilidades Sociais Conjugais e em todas as subescalas do Inventário de Estilos Parentais. Por isso, os resultados apresentados acima serão discutidos com cautela e não devem ser generalizados para outras populações.

No caso do IEP, uma hipótese plausível para os baixos índices de consistência interna refere-se às diferenças culturais e históricas entre a amostra utilizada na validação original do instrumento, composta por pais avaliados no início dos anos 2000, e a presente amostra, coletada em 2025. Transformações significativas nas práticas parentais, nos discursos sobre educação infantil e nos padrões normativos de cuidado e disciplina ao longo das últimas décadas podem ter alterado a forma como determinados comportamentos parentais são

percebidos, relatados e organizados psicometricamente, reduzindo a homogeneidade interna de algumas subescalas.

Quanto ao IHSC, a baixa confiabilidade identificada em determinadas dimensões parece estar associada, em parte, ao conteúdo dos itens, que descrevem situações de elevada demanda emocional e potencial conflito interpessoal. Esse tipo de situação pode evocar respostas mais situacionais, ambivalentes ou influenciadas por estados emocionais momentâneos, o que tende a aumentar a variabilidade das respostas e a enfraquecer as correlações entre os itens. Assim, os resultados sugerem que, para ambos os instrumentos, fatores contextuais, históricos e emocionais podem ter impactado a estabilidade interna das medidas, reforçando a necessidade de cautela interpretativa e de futuras investigações que considerem a atualização e adaptação dos instrumentos às demandas contemporâneas da parentalidade e das relações conjugais.

Objetivo 1. Análise de evidências para possíveis fatores de proteção

Conforme observado nos resultados do teste de correlação bivariada de Spearman, a primeira hipótese foi parcialmente apoiada. A única variável que se correlacionou significativamente ao *burnout* parental foi o repertório de estilos parentais; maior uso de práticas parentais positivas estão correlacionadas com menores escores de *burnout* parental ($r_s = - 0.29, p < 0.001$). Esse resultado encontra respaldo em outros estudos que também apontam uma relação negativa entre práticas parentais positivas e sintomas de *burnout* parental (Ren et al., 2024). No entanto, embora essa correlação tenha apresentado significância estatística, ela é de magnitude fraca, indicando que o repertório de práticas parentais explica apenas uma pequena parcela (cerca de 9%) da variação nos escores de *burnout* parental.

Isso é coerente com os achados de Woine et al. (2024), que apontaram práticas parentais positivas como mediadoras entre comportamentos infantis e *burnout* parental,

indicando que embora os repertórios parentais influenciam na sua condição de bem-estar, o comportamento dos filhos também pode exercer influência sobre essa relação. O emprego de práticas mais positivas pode aumentar o bem-estar dos pais no papel parental quando os filhos respondem também positivamente a essas práticas. Quando os pais se esforçam para empregar melhores condutas, mas se deparam com comportamentos desafiadores dos filhos, a relação entre práticas parentais positivas e bem estar dos pais pode ser pouco significativa. Assim a magnitude fraca observada na correlação pode ser devida à uma relação mediada pelos comportamentos dos filhos, variável não rastreada no presente estudo.

Considerando as demais variáveis analisadas - qualidade da relação coparental e habilidades sociais conjugais - não foram encontradas correlações significativas entre esses construtos e o estado emocional negativo dos pais em relação ao papel parental. Esse resultado vai de encontro à literatura produzida na área, que aponta essas variáveis como possíveis fatores de proteção para o desenvolvimento de *burnout* parental (Ren et al., 2024; Favez et al, 2023; com estudos mais específicos de Mikolajczak et al., 2018 para habilidades coparentais [$r_s = 0.23, p < 0.001$] e de Tracchegiani & Carone, 2025 para habilidades sociais conjugais [$r_s = - 0.22, p < 0.05$]). Pode não terem sido observados resultados significativos devido à baixa variação dos escores totais de *burnout* parental. A maior parte da amostra apresentou escores médios da condição, com poucos escores mais altos em especial, gerando uma situação de travamento da variância, o que limita a sensibilidade do teste de correlação.

A partir das análises de regressão linear múltipla, observou-se que suporte coparental ($\beta = -0,343, p = .014$) e expressividade e empatia ($\beta = - 0,419, p = .003$) predizem escores significativamente menores de *burnout* parental, podendo, possivelmente, ser variáveis de proteção para o desenvolvimento do quadro de exaustão. Além disso, foram encontradas evidências envolvendo comportamentos desadaptativos, indicando que exposição da criança ao conflito coparental ($\beta = 0.261, p < .001$), punição inconsistente ($\beta = 0,198, p = .019$),

disciplina relaxada ($\beta = 0.158, p = .035$) e abuso físico ($\beta = 0,231, p = .001$) predizem significativamente maiores escores de *burnout* parental, possivelmente atuando como fatores de risco. Inesperadamente, autocontrole proativo ($\beta = 0,357, p < .001$) e conversação assertiva ($\beta = 0,299, p = .011$) também são associados com escores maiores de burnout, possivelmente apontando para os efeitos psicológicos negativos de precisar controlar reações emocionais negativas e abordar diferenças de opinião durante interações com o parceiro conjugal.

Pesquisadores vêm apontando que bons relacionamentos coparentais são protetivos para a saúde mental dos cuidadores (Pan et al., 2024; Teuber & Pinquart, 2010). Em conformidade com a literatura, o suporte coparental foi um preditor de menores escores de *burnout*. No entanto, outras características da relação coparental não foram preditores significativos para a condição. Nessa mesma direção, habilidades sociais empregadas na relação com o parceiro, como aquelas envolvendo expressividade e empatia, foram preditores de menos exaustão, em conformidade com outros achados que apontam as habilidades sociais como variáveis importantes para a manutenção da qualidade das relações (Cardoso & Del Prette, 2017).

A relação positiva entre o autocontrole proativo - a capacidade de controlar emoções em situações desafiadoras - e conversação assertiva com escores maiores de burnout parental pode ocorrer em casais que estão ativamente lidando com dificuldades. A habilidade de conversar de forma assertiva com o parceiro pode colaborar para a construção de dinâmicas familiares mais construtivas, mas requer que os pais comuniquem necessidades e dificuldades, a fim de encontrar resoluções. O autocontrole proativo, por sua vez, envolve uma forma adaptativa de regulação emocional (modificação de resposta do modelo de regulação emocional de Gross, 1998), que ajuda os pais a lidarem com desafios na

parentalidade, mesmo que apresenta uma relação de baixa magnitude com a exaustão emocional característica do burnout parental.

A predição de maiores escores de burnout parental a partir de habilidades sociais de autocontrole proativo e conversação assertiva contrapõem-se aos achados anteriormente mencionados (Pan et al., 2024; Cardoso & Del Prette, 2017). A habilidade de expressar-se assertivamente ao parceiro (Chervovsky & Hunt, 2017) e regular emoções em situações desafiadoras (Li et al., 2025) vem sendo apontada como variáveis importantes para a manutenção de relações saudáveis e recíprocas. Ao inspecionar os itens dessas subescalas, observou-se que ambas são habilidades frequentemente usadas em situações desafiadoras. Um exemplo de item de autocontrole proativo é *“Quando meu cônjuge fala de forma alterada comigo, espero que ele(a) termine o que tem a dizer para depois dar minha opinião”* e de conversação assertiva, *“Em uma conversa, se meu cônjuge me interrompe, peço que ele(a) espere até eu terminar o que estava dizendo”*. Compreende-se, então, que os pais que usam essas habilidades mais frequentemente o fazem porque são expostos a situações desafiadoras com mais frequência, o que pode contribuir para os maiores escores de burnout parental. Em contrapartida, considerando a amostra com escores subclínicos da condição, é possível que esses pais estejam empregando comportamentos saudáveis para lidar com eventuais situações estressantes, que são inevitáveis ao longo da vida (Anisman & Merali, 2000).

A exposição das crianças ao conflito coparental e abuso físico podem ser tanto preditores de burnout parental quanto consequências do quadro. Kalkan et al. (2023), em análise de network, apontaram a violência (abuso físico) como uma variável de dupla função, que exerce tanto função de variável dependente, quanto de variável independente das quatro dimensões do burnout parental. Ou seja, o uso de práticas parentais violentas e da exposição da criança a conflitos tende a ser parte de uma relação cíclica, que aumenta os sintomas de

burnout parental e que é mais provável entre pessoas com escores maiores de burnout parental.

Na mesma direção da relação entre burnout parental e práticas parentais ser mediada pelos comportamentos dos filhos, aqui também o poder preditivo da punição inconsistente e da disciplina relaxada sobre burnout parental pode ser mediado pelas consequências dessas práticas parentais nos comportamentos dos filhos. Bolsoni-Silva (2017), em estudo 68 com mães e seus filhos, demonstrou que o emprego de práticas parentais negativas, especialmente de disciplina relaxada, está significativamente relacionado a problemas de comportamento externalizantes. Estas práticas, em estudo das mesmas autoras, também estiveram relacionadas ao uso de substâncias em adolescentes (Bolsoni-Silva et al., 2023). Estes comportamentos desafiadores, por sua vez, vêm sendo apontados como fatores de risco para o desenvolvimento de quadros de exaustão em pais (Boer & Elias, 2024).

Objetivos 2 e 3. Efeitos de programas e conteúdos sobre parentalidade ou coparentalidade

Nas Hipóteses 2 e 3, foi previsto que haveria diferenças estatisticamente significativas entre os pais (a) que participaram de programas de intervenção em parentalidade ou coparentalidade e de pais que não o fizeram (H_2) e (b) que consumiam ou não conteúdos sobre parentalidade ou coparentalidade (H_3), quanto aos escores de *burnout* parental, qualidade da relação coparental, estilos parentais e habilidades sociais conjugais.

A Hipótese 2 foi parcialmente respaldada pelos resultados encontrados. Houve diferenças significativas entre os grupos para: (a) os escores em duas subescalas do PBA-BR/PT, sendo elas contraste (percepção de uma diferença desfavorável entre o comportamento parental real e esperado) e distanciamento emocional, (b) na subescala de apoio ao parceiro da CRS-BR e (c) na subescala de conversação assertiva do IHSC.

No entanto, a diferença entre os grupos no PBA-BR/PT foi na direção contrária à esperada, sendo que os pais que participaram de intervenções apresentaram maiores escores nas subescalas de contraste e distanciamento emocional. Este resultado foi inverso ao encontrado na literatura, que indica que intervenções em habilidades coparentais podem ser benéficas para o bem-estar de pais e mães (Guerra, 2022). Considerando Hipótese 3, resultados similares foram encontrados quando se comparou grupos que acessaram ou não conteúdos sobre parentalidade ou coparentalidade; pais que relataram acessar esses conteúdos tiveram maiores escores de burnout parental que pais que relataram não ter esse interesse.

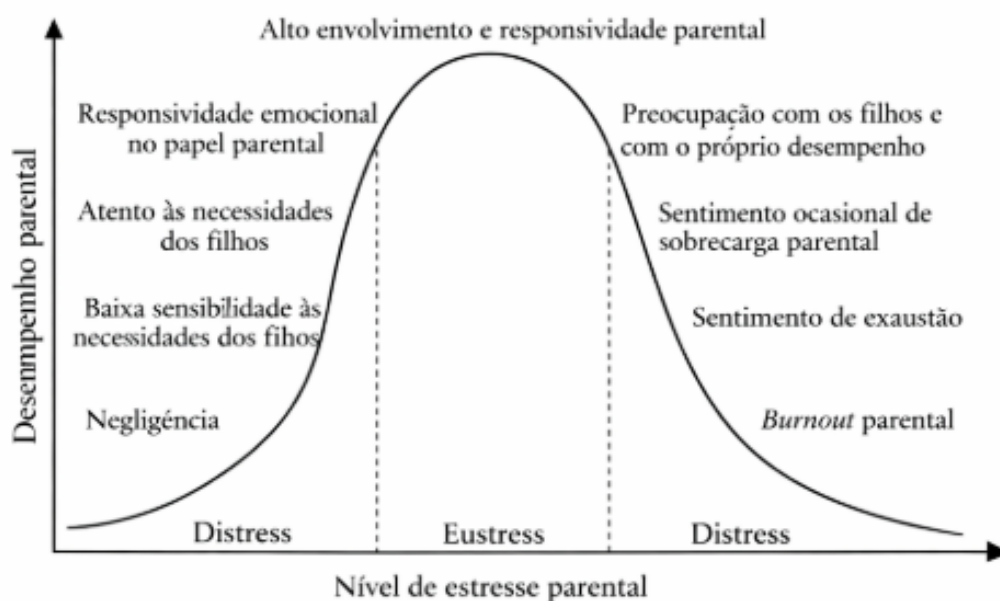
Esse resultado foi inesperado e contrastante com a literatura da área, que aponta que melhores repertórios parentais e coparentais estariam relacionados a menores escores de burnout parental (Matias et al., 2020). No entanto, observa-se que o escore mediano de burnout parental da amostra de pais que passaram por intervenção foi 35,5 ($DP = 28,2$), de pais que não passaram por intervenção foi 25,0 ($DP = 31,81$), de pais que consumiam conteúdos sobre parentalidade ou coparentalidade foi 35,0 ($DP = 30,6$) e dos pais que não consumiam esses conteúdos foi de 14,0 ($DP = 30,62$). O ponto de corte para considerar que um indivíduo apresenta burnout parental é um escore de 86 (Matias et al., 2020). Ou seja, embora os pais que passaram por intervenções e que consumiam conteúdos tenham apresentado maiores escores de burnout parental, eles não tinham um quadro clínico relacionado a prejuízos na sua saúde emocional no papel parental.

Um escore médio que foi mais alto no instrumento de burnout parental em um grupo que também apresentou melhores resultados nas medidas de parentalidade, coparentalidade e conjugalidade, em comparação com o grupo com um escore médio de burnout parental menor, pode indicar que nem todas as pontuações no instrumento de burnout parental estão relacionadas a desfechos negativos. Em dois estudos realizados por Yakupova e Suarez, esses pesquisadores encontraram evidências que vão nessa mesma direção, observando uma

relação significativa e positiva entre burnout parental e nível de desenvolvimento cognitivo infantil (Yakupova & Suarez, 2024), e entre burnout parental e desenvolvimento emocional infantil (Suarez et al., 2023).

A influência de níveis moderados de estresse sobre o desempenho em tarefas, conhecida como lei de Yerkes-Dodson (Russell & Lightman, 2019), postula uma relação quadrática inversa entre essas variáveis (Yi et al., 2025). Possivelmente, os níveis intermediários de estresse parental rastreados pelo PBA-BR/PT influenciam os melhores repertórios parentais observados no grupo de participantes que passaram por intervenção, enquanto níveis muito baixos e muito altos de estresse parental se relacionam com menor desempenho nesse papel. Na Figura 1 é apresentada uma proposta teórica de como pode ocorrer a relação quadrática entre estresse no papel parental e desempenho parental. No entanto, no presente estudo, por ter participantes com escores de burnout parental concentrados entre escores baixos e médios, não captamos o efeito quadrático nos gráficos de dispersão.

Figura 1. Proposta Teórica: Relação Entre Estresse Parental e Desempenho Parental



Esses resultados também podem refletir a pressão social que recai sobre os pais quanto ao papel parental e o desenvolvimento infantil esperado (Roskam et al., 2021). Ou seja, no caso de pais como os da presente amostra, que apresentaram escores subclínicos de burnout parental, esses escores podem indicar que os pais passam por desafios e estresse em função do nível de envolvimento nos cuidados com os filhos, sem chegar a um estado crítico de exaustão e desligamento emocional. No entanto, será importante tentar identificar se existem variáveis de confusão (por exemplo, pais com filhos com deficiências, considerando que enfrentam demandas mais extensas e tendem a ser referidos a mais serviços de intervenção, em comparação com pais com filhos típicos). Também será importante realizar estudos longitudinais com pais com escores intermediários de burnout parental, para verificar se podem se beneficiar de intervenções preventivas em saúde mental, visto o apontamento da preocupação com a parentalidade ideal e altos níveis de perfeccionismo como fatores de risco para desenvolver um quadro clínico da condição (Mikolajczak et al., 2023).

Além de diferenças no escore total para burnout parental, observou-se que os escores na subescala de distanciamento emocional foram significativamente maiores para pais que passaram por intervenção em comparação com aqueles que não passaram, bem como para pais que acessaram conteúdos sobre parentalidade em comparação com aqueles que não acessaram. Essa dimensão da condição de burnout parental, em análise de network, foi a principal preditora de comportamentos de negligência e violência infantil (Kalkan et al., 2023), reforçando a necessidade de atenção aos grupos com escores intermediários para a prevenção do desenvolvimento de quadros clínicos e comportamentos problemáticos relacionados ao burnout parental.

Por outro lado, observou-se diferenças entre os repertórios dos respondentes, a favor dos pais e mães que passaram por intervenções em comparação com aqueles que não passaram, quanto aos comportamentos relacionados à qualidade das interações entre os

parceiros, nas subescalas de apoio à parentalidade do parceiro (da CRS-BR) e conversação assertiva (do IHSC), e nenhuma diferença em relação aos comportamentos parentais. Essa observação de melhora na relação do casal após passar por intervenções em habilidades coparentais foi documentada por Nunes et al. (2021) por meio de uma meta análise dos efeitos de programas de ensino em coparentalidade. Os autores apontaram que esses programas têm um efeito (g de Hedges) pequeno, mas significativo ($k = 14$, $g = 0,21$, 95% CI [0,14 - 0,29], $z = 5.78$, $p < 0.001$), no repertório de habilidades coparentais e estas estariam relacionadas a melhores relacionamentos conjugais, similar ao que foi observado no presente estudo.

No entanto, a observação de diferenças entre os grupos em somente duas dimensões, das 27 avaliadas, levanta questionamentos acerca do conteúdo e da efetividade dos programas dos quais esses pais e mães participaram, cada um com seu próprio foco, e considerando os repertórios específicos investigados no presente estudo. A falta de efeitos mais extensos pode ser devido ao fato dos participantes terem passado por programas de intervenção “para pais” mas não necessariamente “sobre a (co)parentalidade”. A primeira estratégia de recrutamento usada – junto a participantes de programas nos quais os pais passaram por treinos na área de parentalidade ou coparentalidade – não permitiu obter uma amostra de tamanho suficiente para fazer as análises previstas. Portanto o recrutamento foi expandido para pais de qualquer programa sobre parentalidade ou coparentalidade. No entanto, considerando a baixa oferta de programas sobre habilidades parentais ou coparentais no Brasil, é possível que alguns dos programas dos quais os participantes dessa pesquisa participaram não incluíram atividades de treino de habilidades interpessoais nessas áreas.

Mesmo para quem participou de um programa sobre parentalidade ou coparentalidade, os pais podem ter passado por esses programas em diferentes momentos da sua vida parental – alguns no pré-natal, outros na primeira infância e outros na adolescência

dos filhos – aumentando ou diminuindo o efeito preventivo do programa. Em conjunto com isso, um longo espaço de tempo entre a participação dos pais nas intervenções e a presente coleta de dados pode ter afetado os resultados, uma vez que seus desafios podem ser significativamente diferentes dos desafios enfrentados no período de participar do programa.

Além dessas considerações, pode ter havido dificuldades para manter comportamentos que exigem altas habilidades de regulação emocional e de responsividade às necessidades dos filhos, sem o apoio das pessoas que ofereceram os programas. Essa dificuldade de generalização dos comportamentos aprendidos em programas de parentalidade foi reportada por Butler et al. (2020), em uma meta-análise da percepção de pais acerca da participação em programas dessa natureza. Os autores apontaram que muitos pais se sentem perdidos após o encerramento do programa e têm dificuldades em manter os comportamentos aprendidos devido a outras demandas da rotina e à falta de apoio dos parceiros e da família quanto às mudanças (Butler et al., 2020).

Também cabe apontar que três participantes relataram ter feito programas governamentais de intervenção em parentalidade, os quais são de participação obrigatória em determinadas situações, como adoção ou casos de destituição do poder familiar. O fato da participação nesses programas não ser de interesse voluntário dos pais também pode comprometer a motivação para mudança dos comportamentos parentais, influenciando nos resultados dessas intervenções a longo prazo (Butler et al., 2020).

Ademais, cinco participantes relataram ter passado pelo programa “Famílias Fortalecidas”, que é uma adaptação brasileira do “*Family Foundations*”, de origem norte-americana. Embora esse programa tenha passado por adaptação ao contexto brasileiro (Guerra, 2020), ainda podem haver normas culturais que controlam comportamentos coparentais, parentais e conjugais, que dificultam a aprendizagem e generalização do conteúdo apresentado. Nessa mesma direção, Butler et al. (2020) apontaram que as principais

dificuldades encontradas pelos pais que passaram por programas de parentalidade foram a incongruência entre os conteúdos apresentados e o contexto sociocultural no qual estavam inseridos, e a falta de identificação com os vídeos didáticos apresentados.

Conforme apontado anteriormente, também foram comparados grupos de pais que consumiam conteúdos sobre parentalidade via internet, e pais que não o faziam. Entre esses grupos, houveram diferenças estatisticamente significativas no escore total de burnout parental e nas quatro subescalas do instrumento: exaustão emocional, contraste, saturação do papel parental e distanciamento emocional, conforme discutido acima. Além disso, também foram observadas diferenças entre os escores totais para a qualidade da relação coparental e nas subescalas de proximidade e exposição da criança ao conflito, nas subescalas de monitoria positiva e punição inconsistente do IEP, e nas subescalas de expressividade e empatia, autoafirmação assertiva, autocontrole proativo e conversação assertiva do IHSC. As diferenças nos três últimos instrumentos (Escala da Relação Coparental, Inventário de Estilos Parentais e Inventário de Habilidades Sociais Conjugais) indicaram que o grupo de pais que consome conteúdo apresentou melhores repertórios nessas esferas, e a diferença no PBA-BR/PT indicou que esse grupo apresenta maiores escores de burnout parental.

Embora uma das explicações discutidas acerca dos maiores escores de burnout em pais que consomem conteúdos sobre parentalidade seja de que este é um reflexo de maior envolvimento parental (com maior senso de responsabilidade para lidar com dificuldades no papel parental), existe um corpo de evidências que identifica o consumo dessas informações, especialmente via mídias sociais, como preditor de piores desempenhos em repertórios socioemocionais (Coyne et al., 2017; Chae, 2015). Existe uma tendência entre mães modernas a usar as mídias sociais como fonte de informação sobre parentalidade (Tate, 2023), sendo que aproximadamente metade dos pais busca ou troca informações sobre parentalidade por meio das mídias como o twitter, facebook, youtube, pinterest e instagram

(Baker et al., 2017). Essa tendência foi corroborada pelos relatos dos pais que participaram das entrevistas (conforme será apresentado adiante).

O uso de redes sociais como fonte de informação pode predispor pais e mães a engajarem em comportamentos de comparação social (Chae, 2015), e tendo em vista a ampla divulgação de ideias irreais de parentalidade e recortes especialmente positivos das experiências parentais nas redes sociais (Tate, 2023), essas comparações podem gerar autoavaliações negativas sobre o próprio desempenho no papel parental (Coyne et al., 2017). Sendo assim, os maiores escores de burnout parental observado no grupo de pais que consome conteúdos sobre parentalidade ou coparentalidade pode, também, estar associado ao consumo de informações online.

Essa observação de maiores sintomas de estresse e ansiedade parental em pais que acessam informação é corroborada pelos estudos de Schoppe-Sullivan (2017), que encontrou correlação entre consumo de informações no Facebook e sintomas de depressão em pais, e de Moujaes e Verrier (2021), que apontaram correlações entre consumo de conteúdos irreais sobre maternidade em mídias sociais e ansiedade materna. Além disso, buscar informações sobre parentalidade para lidar com problemas que os pais estão enfrentando com os filhos pode levantar novas questões e preocupações para os pais, tanto sobre o próprio desempenho, quanto a respeito da adequação do desenvolvimento do filho (Rathbone & Prescott, 2019).

As diferenças encontradas entre os repertórios de habilidades parentais, coparentais e conjugais entre os grupos que consumiam ou não informações ainda estão pouco claras. Não foi encontrada na literatura nenhuma informação sobre consumo de informações (*online* ou *offline*) e os repertórios de habilidades examinados no presente estudo. No entanto, pode-se levantar duas possíveis explicações acerca dessa relação. Pais pró-ativos, que buscam e encontram mais informações sobre relacionamentos familiares, podem preocupar-se mais com habilidades parentais, coparentais e conjugais, contribuindo para o uso de repertórios

que geram melhores resultados. Nessa compreensão, a busca de informações pode ser parte de um repertório adaptativo. Em contrapartida, além desse motivo de auto aperfeiçoamento, a busca por informações pode ser um comportamento reativo, motivada por dificuldades encontradas na parentalidade (Fierloss et al., 2022), e o uso de informações de qualidade podem contribuir para o desenvolvimento de repertórios interpessoais mais positivos. Em estudos futuros, será importante investigar os efeitos do consumo de informações sobre parentalidade ou coparentalidade, verificando os motivos para procurar informações e indicadores sobre a qualidade das informações acessadas.

Resultados qualitativos

Objetivo 4. Percepções dos participantes: influência da relação coparental sobre *burnout* parental

Antes da apresentação dos dados qualitativos encontrados, julgou-se conveniente apresentar alguns dados quantitativos referente ao grupo que não somente indicaram interesse, mas disponibilizaram tempo para participar das entrevistas ($n = 40$), quando comparados com o grupo que não escolheu participar ($n = 207$). Comparando os escores desses dois grupos nos instrumentos de rastreio de *burnout* parental, habilidades coparentais, habilidades sociais conjugais e práticas parentais, observou-se diferenças significativas, conforme apresentado na Tabela 11.

Tabela 11. *Informações Descritivas Sobre os Respondentes que Escolheram e não Escolheram Participar de uma Entrevista*

Participantes que escolherem passar por entrevista ($n = 40$)			Participantes que não escolherem passar por entrevista ($n = 207$)			Diferença entre os grupos			
<i>Mdn</i>	<i>DP</i>	<i>M/i</i> *	<i>Mdn</i>	<i>DP</i>	<i>M/i</i>	<i>U</i>	<i>p</i>	Tamanho de efeito	

Burnout parental

Escore total	38.0	32.15	1.65	18.0	29.11	0.78	4545.0	< .001	0.370
Exaustão emocional	25.0	14.46	2.78	13.50	13.90	1,50	4523.5	< .001	0.373
Contraste	8.0	8.36	1.33	3.0	7.28	0.50	4785.0	< .001	0.337
Saturação	3.0	7.20	0.60	0.0	5.93	0.0	5065.0	< .001	0.298
Distanciamento emocional	4.0	4.81	1.33	2.0	4.16	0.67	4864.5	< .001	0.326

Relação Coparental

Escore total	80.0	27.70	2.28	81.0	27.87	2.31	7336.0	0.832	- 0.016
Concordância	11.0	4.96	2.75	8.0	4.84	2.0	5638.0	0.004	0.29
Proximidade	18.0	7.11	3.60	19.50	7.03	3.90	7822.5	0.269	- 0.083
Suporte do parceiro	20.0	11.13	3.33	24.0	10.87	4.0	8543.5	0.015	- 0.183
Apoio ao parceiro	22.0	7.54	3.14	23.0	8.33	3.28	7825.5	0.267	- 0.084
Divisão do trabalho	5.0	3.15	2.50	3.5	3.17	1.75	5768.5	0.007	0.201
Sabotagem	5.0	8.90	0.83	3.0	6.83	0.50	6176.5	0.052	0.145
Exposição da criança ao conflito	5.0	7.79	5.50	4.0	6.06	2.0	6358.0	0.113	0.119

Estilos parentais

Escore total	5.0	7.34	0.12	5.5	7.06	0.13	7590.0	0.497	- 0.051
Monitoria positiva	11.0	3.64	1.83	11.0	4.61	1.83	7088.5	0.806	0.018
Comportamento moral	10.0	3.73	1.67	10.0	4.50	1.67	6889.5	0.540	0.046
Punição inconsistente	3.0	2.22	0.50	2.0	2.11	0.33	6183.5	0.055	0.144
Negligência	2.0	1.67	0.33	2.0	1.75	0.33	6391.5	0.121	0.115
Disciplina relaxada	2.0	1.98	0.33	1.0	1.86	0.17	5359.0	< .001	0.258
Monitoria negativa	5.0	2.38	0.83	4.0	2.74	0.67	6433.5	0.146	0.109
Abuso físico	0.0	1.65	0.0	0.0	1.29	0.0	6393.0	0.084	0.115

Habilidades Sociais Conjugais

Escore total	63.0	30.72	1.97	65.0	30.75	2.03	7766.0	0.312	- 0.076
Expressividade e empatia	17.0	9.34	2.12	19.0	9.61	2.37	8042.5	0.127	- 0.114
Autoafirmação assertiva	12.0	8.30	1.33	13.0	7.63	1.44	7655.5	0.420	- 0.060
Autocontrole reativo	5.0	4.01	1.25	5.0	3.95	1.25	6903.0	0.555	0.044
Autocontrole proativo	4.0	3.24	1.33	4.0	2.81	1.33	7039.5	0.737	0.025
Conversa�o assertiva	9.0	5.38	2.25	9.0	5.12	2.25	7162.5	0.916	0.008

Diante das diferenças observadas entre o grupo que escolheu participar das entrevistas e o grupo que não optou por participar, observa-se que a coleta de dados qualitativos se deu com um grupo de maior vulnerabilidade. Os entrevistados apresentaram maiores escores de burnout parental e pontuaram mais alto em todas as quatro dimensões de burnout parental, além de terem apresentado menores escores para a qualidade da rela o coparental, com piores resultados na subescala de suporte coparental, e um estilo parental envolvendo uso mais frequente de disciplina relaxada.

Além disso, dentre os 40 participantes que optaram por passar por entrevistas, oito (20%) eram pais ou mães de crianças público alvo da educa o especial, uma propor o duas vezes maior que na amostra geral (11.3%) e 20% maior que a prevalência na popula o geral (1:6 segundo Franc s et al., 2022). A parentalidade atípica vem sendo documentada na literatura como um desafio para o exercício da parentalidade (Zhang et al., 2025), e por isso, os dados qualitativos apresentados devem ser interpretados   luz dessas diferenças observadas entre quem aceitou ou não participar de uma entrevista. Considerando que os entrevistados enfrentavam mais dificuldades que o restante da amostra, o conteúdo encontrado sobre parentalidade e coparentalidade pode ser mais negativo.

Por fim, antes da apresenta o dos resultados, também cabe elucidar o viés de interpreta o das pesquisadoras deste estudo. A principal responsável pela análise dos dados

é uma mulher cis, branca, de classe média, com pós-graduação completa, e que teve experiência no tratamento de mães de crianças na primeira infância em contexto de psicologia clínica. A segunda responsável é uma mulher cis, branca, mães de dois filhos, com alto grau de escolaridade (pós-doutorado completo), e com ampla experiência em saúde e desenvolvimento de adultos.

Para a análise das entrevistas foi usado o critério de saturação (Guest et al., 2006), de forma que analisou-se entrevistas até que não fossem mais encontradas novas informações. Sendo assim, 23 entrevistas foram transcritas na íntegra, resultando em 120 páginas de corpo textual bruto. Deste material foram extraídos 26 códigos semânticos, aglutinados em sete categorias temáticas mais amplas, conforme demonstrado na Tabela 12. Os trechos reunidos em cada um dos códigos podem ser encontrados no material suplementar. Um resumo da análise temática, com uma breve descrição dos temas e aglutinação dos códigos semânticos pode ser encontrada na Tabela 13.

Tabela 12. *Organização de Códigos Semânticos em Categorias Temáticas*

Diferenças de gênero na parentalidade	Código 1: Mulheres são as principais responsáveis pelos cuidados dos filhos
	Código 12: Dificuldades no equilíbrio trabalho-família (vida pessoal)
	Código 20: Expectativas de gênero
Percepções de parceria e sabotagem na relação coparental	Código 2: Exemplos de boa gestão coparental
	Código 3: Falta de apoio do parceiro coparental
	Código 4: Valorização de competência parentais do parceiro
	Código 13: Diferenças de opinião com o parceiro coparental
	Código 15: Como os parceiros se apoiam no papel parental
	Código 25: Influência do relacionamento conjugal na coparentalidade
Autoavaliação do desempenho no papel parental	Código 5: Satisfação com o resultados do trabalho parental
	Código 6: Reconhecimento de erros na parentalidade
	Código 7: Culpa relacionada a parentalidade

Código 21: Inseguranças na parentalidade	
Construção de repertórios parentais através de exemplos e busca de informações	Código 8: Buscar informações ajuda a exercer a parentalidade
	Código 9: Práticas parentais familiares que os entrevistados não querem repetir
	Código 10: Práticas parentais que os entrevistados gostariam que seus pais tivessem empregado
	Código 23: Bons exemplos de parentalidade
Habilidades psicológicas e experiência socioemocionais	Código 11: Formas de lidar com desentendimento com o parceiro
	Código 14: Como o estresse pode levar à desregulação emocional
	Código 18: Experiências de exaustão na parentalidade
	Código 19: Questões de saúde mental e busca por tratamentos
	Código 24: Ensino de habilidades socioemocionais
Experiências na parentalidade atípica	Código 16: O processo de aceitação da adaptação necessária para atender às necessidades dos filhos
	Código 17: Sentimentos negativos relacionados à deficiência
Outras variáveis importantes na transição para a parentalidade	Código 22: Importância da rede de apoio para além do parceiro
	Código 26: Transformações pessoais após a parentalidade

Tabela 13. *Resumo da Análise Temática*

Tema	Descrição da temática
1. Diferenças de gênero na parentalidade Códigos 1, 12 e 20	Este tema descreve como a experiência parental continua marcada por uma divisão desigual de responsabilidades, atribuída majoritariamente às mulheres. As participantes relatam que, apesar de avanços sociais, permanece a expectativa de que as mães assumam o cuidado cotidiano dos filhos e a gestão da vida familiar, o que frequentemente se soma às dificuldades de conciliar trabalho e demandas pessoais.
2. Percepções de parceria e sabotagem na relação coparental Códigos 2, 3, 4, 13, 15, 25	Este tema explora a dinâmica entre os parceiros no exercício da parentalidade, com experiências que variam entre colaboração e tensão. Os relatos incluem exemplos de boa gestão coparental, como divisão de tarefas, reconhecimento de competências e apoio mútuo, mas também situações de conflito, falta de suporte, divergências na tomada de decisões e percepções de sabotagem. Além disso, os participantes descrevem como a qualidade da relação conjugal influencia, tanto positiva quanto negativamente, a forma como cada um assume seu papel parental, evidenciando a interdependência entre vínculos afetivos e coparentalidade.
3. Autoavaliação do desempenho parental Códigos 5, 6, 7 e 21	Este tema aborda os processos de autoanálise e reflexão dos participantes sobre sua atuação como mães e pais. Os relatos incluem reconhecer erros, lidar com inseguranças e enfrentar a culpa frente a situações em que acreditam não ter correspondido às próprias expectativas parentais. Mas, ao mesmo tempo, aparece um movimento de valorização dos acertos e satisfação com os resultados obtidos no cuidado e educação dos filhos, creditados aos esforços parentais empregados.
4. Construção de repertórios parentais através de exemplos e busca de informações Códigos 8, 9, 10 e 23	Este tema retrata a parentalidade como um processo contínuo de aprendizagem, no qual os entrevistados combinam referências herdadas de suas famílias de origem com novas informações adquiridas por meio de leituras, cursos, redes sociais e troca com outros pais. Os participantes descrevem a intenção consciente de não reproduzir práticas consideradas inadequadas em suas próprias infâncias e o desejo de incorporar comportamentos positivos ausentes naquele período. O tema também evidencia a busca ativa por conhecimento como ferramenta para fortalecer competências parentais e construir um estilo de cuidado mais alinhado aos próprios valores.
5. Habilidades psicológicas e experiências socioemocionais Código 11, 14, 18, 19 e 24	Este tema reúne aspectos emocionais e psicológicos que atravessam a prática parental, como estresse, exaustão e desregulação emocional. Os participantes relatam as oscilações emocionais que acompanham as demandas do cuidado cotidiano, bem como as estratégias utilizadas para lidar com conflitos e desafios relacionais. Aparecem também reflexões sobre o desenvolvimento e ensino de habilidades socioemocionais aos filhos e, em alguns casos, a busca por apoio psicológico como

forma de manejar sofrimento e fortalecer recursos pessoais no exercício da parentalidade.

6. Experiências na parentalidade atípica

Códigos 13 e 14

Este tema aborda os impactos emocionais, instrumentais e de rotina do diagnóstico de deficiência de um filho. Os relatos apontam desde o sofrimento e a negação até os sentimentos de aceitação e orgulho do desenvolvimento alcançado. A deficiência aparece como uma experiência que mobiliza sentimentos negativos diversos, especialmente quando há comparação com crianças típicas e julgamento social.

7. Outras variáveis importantes na transição para a parentalidade

Códigos 22 e 26

Este tema aborda fatores que influenciam a adaptação ao tornar-se mãe ou pai, incluindo a presença ou ausência de rede de apoio e as transformações pessoais provocadas pela chegada dos filhos. Os participantes relatam como o suporte de familiares, amigos ou parceiros facilita o enfrentamento das demandas iniciais da parentalidade, enquanto sua falta pode intensificar sentimentos de sobrecarga. Além disso, descrevem mudanças significativas em sua identidade, prioridades e formas de se relacionar com o mundo, indicando como a soma de um papel social, a parentalidade, pode exigir um período de reorganização identitária.

Tema 1: Diferenças de gênero na parentalidade

Este tema reúne um conjunto de narrativas que evidenciam como a parentalidade continua estruturada por padrões tradicionais de gênero, que atribuem às mulheres a responsabilidade central, e frequentemente solitária, pelo cuidado dos filhos e pela organização da vida familiar. Os códigos 1 (“mulheres como principais responsáveis pelos filhos”), 12 (“dificuldades no equilíbrio trabalho-família”) e 20 (“expectativas de gênero”) convergem para um mesmo fenômeno: a sobrecarga sistemática das mães, sustentada tanto por práticas cotidianas na rotina familiar, quanto por expectativas sociais internalizadas e estruturação do mercado de trabalho.

As falas das participantes indicam que, embora existam casos em que os parceiros assumem determinadas tarefas, a responsabilidade pela organização da rotina, pelas decisões sobre o cuidado e pelo bem-estar global da criança recai majoritariamente sobre as mães. Essa assimetria é percebida como naturalizada, o que contribui para que a sobrecarga seja vivida de forma silenciosa, sem reconhecimento ou redistribuição efetiva das responsabilidades. À

exemplo disto, diversas participantes relatam que seus parceiros “ajudam” ou “participam”, mas não assumem a responsabilidade como protagonistas do cuidado. A fala da participante P20 ilustra essa percepção:

“E ele participa, então ele cuida, ele faz comida para a gente, ele compra coisas, às vezes ele lembra das coisas que tem que levar ou não na escola, mas de uma forma realmente de participação e não de responsabilidade, eu não sinto isso. (...) Então eu percebo que realmente essa coisa da responsabilidade, o que diz respeito ao cuidado fundamental, é 100% comigo” (P20 - sexo feminino, casada, dona de casa, pós-graduação completa, 1 filho de 3 anos)

Essa participação secundária dos pais frequentemente é justificada por eles pelo fato de as parceiras passarem mais tempo com os filhos, ou pela percepção de que elas têm mais “jeito” e informação para assumir essas responsabilidades. Essas percepções acabam legitimando a concentração de tarefas sobre as mães, e reafirmando o lugar de coadjuvante no cuidado dos filhos ocupado pela figura paterna. Isto é visto no relato de outra participante:

“Na verdade ele deixou que eu tomasse todas as decisões, praticamente. Porque ele fala assim: ah você fica mais tempo com ele, então você acaba conhecendo mais ele.” (P2 - sexo feminino, casada, doutoranda, pós-graduação completa, 1 filho de 3 anos com TEA)

Observa-se que esse padrão não se limita aos casais conviventes, uma vez que mães solo também relatam ausência da participação paterna, seja ela parcial ou total, conforme demonstrado pelas participantes 6 e 8. Esses trechos sustentam o núcleo do tema ao mostrar que a responsabilidade parental recai majoritariamente sobre as mulheres, independentemente da configuração familiar.

“Eu me separei do pai deles em 2012, e nosso contato é praticamente zero desde então. O meu ex-marido não tem contato nenhum com os meus filhos. Eu tentei que ele, pelo menos, conversasse com os meninos.” (P6 - sexo feminino, divorciada, diretora administrativa, ensino superior completo, 2 filhos de 16 e 10 anos).

Tem decretado na justiça que as visitas dele seriam aos domingos, todos os domingos, de 10 às 18 e não teve nenhum dia que ele fez isso. (P29 - sexo feminino, divorciada, analista financeira, ensino superior completo, 1 filho de 4 anos)

A maior responsabilização materna se manifesta tanto em decisões sobre assuntos mais complexos, como questões médicas, quanto em aspectos cotidianos do cuidado, como

alimentação, rotina escolar e atividades terapêuticas (quando necessárias). Essa sobrecarga não é apenas prática, mas também cognitiva e emocional, manifestando-se na forma de carga mental, permeada por exigências invisíveis e dificilmente compartilháveis, como demonstrado pela fala da participante 14. A impossibilidade de delegar esse pensamento contínuo reforça uma sobrecarga que extrapola a execução das tarefas. Essa gestão cognitiva e emocional impacta diretamente o bem-estar psicológico das mães, sendo que os relatos apontam sentimentos de exaustão, solidão, preocupação constante e estresse acumulados.

“Eu me sinto sobrecarregada, ao mesmo tempo que eu deveria fazer mais, mas eu sou uma só, para dar conta.” (P12 - sexo feminino, divorciada, professora, ensino superior completo, 1 filho de 9 anos)

“Você tem que pensar em milhões de coisas ao mesmo tempo e que isso não é visto. Não tem como mensurar, porque o homem gosta de mensurar, meu marido fala: então escreve o que você precisa. Como? São coisas que você vai pensando no dia a dia.” (P14 - sexo feminino, casada, dona de casa, ensino superior completo, 2 filhos de 3 anos)

A divisão de responsabilidades descrita até este momento, com mulheres responsáveis pelos cuidados domésticos e os homens pelo provimento financeiro, é uma forma de gerir tarefas no ambiente familiar. No entanto, esse cenário de responsabilização das mães pelas atividades de cuidado foi descrito tanto em famílias em que somente os homens trabalhavam, como quando as mulheres também assumiram responsabilidades financeiras, conforme pode ser observado nas descrições das participantes dos trechos acima. Além disso, observou-se que mesmo as mulheres que estavam fora do mercado de trabalho demonstraram interesse em retomar suas atividades laborais. Porém, as mães expressaram que, para que esse retorno fosse possível, seria necessário que os pais assumissem uma parte maior do cuidado, o que, na percepção das participantes, foi visto como uma realidade distante.

“Mas eu não sinto que eu possa, que eu tenha espaço para buscar 50% da responsabilidade financeira, por exemplo. Porque para isso eu precisaria que ele assumisse 50% da responsabilidade paternal. E isso não vai acontecer.” (P20 - sexo feminino, casada, dona de casa, pós-graduação completa, 1 filho de 3 anos)

Mesmo as mulheres que permanecem no mercado de trabalho percebem os impactos da maternidade sobre seu desempenho profissional, relatando menos tempo de dedicação ao trabalho e ao desenvolvimento de competências profissionais, como observado na fala da participante 18.

“E quando olho o meu currículo de mulher e mãe não vai estar lotado de publicações. Não vai estar com muitos anos de experiência em ensino superior como são dos homens, então por mais que eu me esforce em tentar fazer tudo para conseguir ser uma boa concorrente, o ponto de partida não é o mesmo.” (P18 - sexo feminino, casada, professora, pós-graduação completa, 2 filhos)

Essa desigualdade também é sustentada por normas culturais amplamente naturalizadas. Algumas participantes relatam que os homens se veem autorizados a decidir menos sobre os filhos ou a assumir um papel secundário, enquanto as mulheres sentem a necessidade de controlar e gerir todos os aspectos da parentalidade. A comunidade social na qual as mulheres estão inseridas reforça essa divisão de tarefas parentais por gênero, tanto em contexto sociais quanto em contexto profissionais, como observado no relato da participante 18, e também no contexto de consumo de informações e produtos, como observado pela participante 22.

“Os homens, como eles têm uma visão culturalmente mais protetora, eles acham que nessa questão de “eu estou pagando, eu coloco mais dinheiro, então eu acabo escolhendo mais”. (P7 - sexo feminino, casada, professora, pós-graduação completa, 2 filhos)

“A gente foi ter a nossa primeira reunião, eu estava com uma barriga de sete meses, ele não sabia e quando ele viu ele falou: se eu soubesse teria sido diferente. Ou seja, o que ele quis dizer foi que se ele soubesse que eu estava grávida, jamais teria me aceitado para orientar. (P18 - sexo feminino, casada, professora, pós-graduação completa, 2 filhos)

“Pra mim, a maternidade gritou gênero desde o começo. Desde a primeira pesquisa que eu fiz no Google sobre gestação, e aí naquele momento eu comecei a receber propaganda no Instagram de coisa de criança, de grávida, enxoval, não sei o quê. E meu marido na gravidez inteira nunca recebeu uma propaganda no Instagram”. (P22 - sexo feminino, casada, engenheira ambiental, ensino superior completo, 1 filho de 3 anos)

A aglutinação desses códigos em um único tema se justifica pela forte coerência entre os relatos: todos expressam o funcionamento persistente de uma ordem de gênero que estrutura a parentalidade, materializando-se na carga mental, na divisão desigual do cuidado, nas expectativas morais e nos impactos profissionais. O tema evidencia que, embora existam variações entre casos, a desigualdade de gênero permanece como um elemento organizador da experiência parental.

Tema 2: Percepções de parceria e sabotagem na relação coparental

Este tema reúne os códigos “exemplos de boa gestão coparental” (código 2), “Falta de apoio ao parceiro coparental” (código 3), “Valorização de competência parentais do parceiro” (código 4), “Diferenças de opinião com o parceiro coparental” (código 13), “Como os parceiros se apoiam no papel parental” (código 15) e “Influência do relacionamento conjugal na coparentalidade” (código 25). As narrativas reúnem relatos que expressam tanto experiências positivas de parceria, como boa gestão de tarefas e suporte emocional, quanto desafios relacionados à falta de apoio, diferenças de opinião e influência das dinâmicas conjugais na condução do cuidado dos filhos. Esses conteúdos demonstram que a coparentalidade é construída continuamente a partir das interações entre os parceiros, e é uma variável importante na percepção de bem-estar no papel parental.

Em diversas entrevistas, os participantes descrevem arranjos funcionais de colaboração, nos quais os parceiros assumem responsabilidades complementares. Esses arranjos coparentais positivos podem ser observados em boa gestão de tarefas domésticas, divisão de tarefas parentais de acordo com as melhores habilidades dos pais, prestação de assistência ao parceiro quando este está em situações de cansaço e sobrecarga e a divisão de responsabilidades para que ambos os parceiros possam desempenhar outros papéis sociais e atividades de autocuidado e lazer. Alguns trechos de arranjos positivos são demonstrados a seguir:

“Eu não consigo entrar muito nesse mundo dos jogos online. Minha esposa entra mais, ela que tem o controle do tempo de tela, e aí eu brinco fora da tela, um jogo de tabuleiro, a gente se complementa.” (P1 - sexo masculino, casado, psicólogo, pós-graduação completa, 3 filhos)

“Às vezes, à noite eu vou sair, faço alguma coisa, vou fazer um rolê, vou na missa ou estou começando agora a participar de uma pastoral na igreja. Então aí ele faz as mamadeiras, ele que põe para dormir. Ele já vai fazer todo esse processo sozinho com eles.” (P14 - sexo feminino, casada, dona de casa, ensino superior completo, 2 filhos gêmeos de 3 anos)

“Eu saio do serviço e pego ela, chego em casa e ele que cuida do banho, para eu poder sentar tranquila, bombear o leite, para quando ela sair do banho e estiver pronta, eu já ter o leite para dar para ela. Então, isso é uma sincronia que funciona bem por aqui. À noite, às vezes, quando eu estou muito cansada, ele percebe, ele levanta para trocar fralda, esse tipo de coisa.” (P33 - sexo feminino, casada, geóloga, pós-graduação completa, 1 filho de 4 meses)

Mesmo com uma gestão mais equilibrada e positiva de tarefas domésticas e parentais, os pais podem enfrentar dificuldades nessas esferas, e diante destas, o apoio do parceiro parece ser uma variável importante na manutenção de uma relação coparental saudável. Esse apoio parece ter sido especialmente positivo quando um dos cuidadores não se sentia emocionalmente disponível para lidar com as crianças, ou quando as mães enfrentavam dificuldades com situações específicas na educação dos filhos. Esses exemplos são observados abaixo:

“Mas tem momentos em que eu peço, eu falo: cuida aqui porque eu não estou dando conta. Assim como também já aconteceu o contrário. Eu acho que isso a gente tem, eu e meu marido, a gente consegue perceber quando o outro não está bem para lidar com a situação e a gente acaba intervindo.” (P20 - sexo feminino, casada, dona de casa, pós-graduação completa, 1 filho de 3 anos)

“Mas nessa situação, quando às vezes eu pego mais no pé do G. para aliviar a barra do T., quando eu vejo que eu vou fazer isso, eu chamo ele, porque ele consegue perceber que eu estou fazendo isso e que eu não quero fazer isso. Ele vai lá e chama a atenção do T. Então a gente trabalha nessa parceria.” (P18 - sexo feminino, casada, professora, pós-graduação completa, 2 filhos)

Uma das dificuldades que os pais parecem enfrentar é o desentendimento quando a carga de responsabilidades parentais está desigual ou quando os parceiros discordam sobre determinadas decisões ou condutas com os filhos. Diante de desentendimentos, os pais

podem usar diferentes estratégias de resolução de conflitos, como conversar sobre as diferenças de opinião e chegar a um acordo que agrade a ambos, evitando demonstrar desalinhamento na frente dos filhos ou desautorizar o parceiro coparental. Em outros casos, os pais podem ignorar as discordâncias e agir de formas diferentes com os filhos, ou entrar em atritos emocionalmente exigentes e gerar rupturas no relacionamento. Abaixo, pode-se observar falas dos participantes que indicam formas de lidar com desentendimentos que resultam em alinhamento e fortalecem a relação coparental, como a participante 14, e formas que resultam em maior conflito coparental, como os participantes 12 e 17.

“Então tem divergências nesses aspectos. E quando a gente se desentende, fica diferente mesmo. Ele finge que ouve, mas não faz. Porque ele é difícil.” (P12 - sexo feminino, divorciada, professora, ensino superior completo, 1 filho de 9 anos)

“Então, assim, tem algumas discordâncias e que aí a gente vai meio que alinhando, respeitando, não tentando tirar a autoridade do outro, nem ficar jogando para o outro, mas a gente conversa bastante.” (P14 - sexo feminino, casada, dona de casa, ensino superior completo, 2 filhos gêmeos de 3 anos)

“Mas quando a gente conversa sobre educação, não chegamos em uma conclusão nunca, das atitudes que têm que ser tomadas em conjunto. Então, qualquer coisa que eu queira mudar no comportamento dela, ela joga na minha cara coisas que eu faço errado, sempre dando a entender que ela está sempre certa.” (P17 - sexo masculino, casado, professor, pós-graduação completa, 2 filhos)

Apesar dos conflitos, os participantes também conseguem reconhecer aspectos positivos no modo como o parceiro ou a parceira exerce a sua parentalidade. A identificação de determinadas habilidades positivas no repertório parental dos parceiros, como a capacidade de se comunicar de forma calma, de entreter os filhos ou de lidar com situações de estresse, apareceu como um elemento que fortalece a relação coparental. Saber quais atividades o parceiro se sai melhor parece ajudar na gestão de responsabilidades e suavizar momentos de estresse.

“Tem coisas que eu prefiro que meu marido faça. Por exemplo, conversar com o P. Eu sou mais brava. Ele é mais jeitoso para dar as pequenas broncas” (P11 - sexo feminino, casada, médica veterinária, pós-graduação completa, 3 filhos).

“Meu marido tem muita facilidade na parte de entretenimento da criança. Ele consegue quebrar momentos de tensão (...) isso me ajuda” (P20 - sexo feminino, casada, dona de casa, pós-graduação completa, 1 filho de 3 anos).

“O meu marido, ele me surpreendeu muito como pai. Ele cuida muito bem do L. E assim, tem muitas coisas que eu confio mais nele do que em mim pra fazer, sabe?” (P22 - sexo feminino, casada, engenheira ambiental, ensino superior completo, 2 filhos)

Embora tenham sido observados exemplos de boas parcerias coparentais e de apoio à parentalidade dos parceiros, também houveram relatos na direção oposta, indicando pouco apoio emocional e prático do parceiro e má gestão de tarefas coparentais. Essa última se apresenta na forma de divisão desigual de responsabilidades, levando a estresse e cansaço da parte sobrecarregada, que geralmente são as mulheres, como apresentado no Tema 1. E também na falta de resolução de conflitos, resultando em uma manutenção do desentendimento e conseqüentemente, de condutas parentais incongruentes, como é visto na fala da participante 20.

“(...) então eu vou ficando mais cansada, aí a gente desalinha, porque eu fico sobrecarregada e aí eu quero que ele assuma parte de muitas coisas. Então, dá uma desalinhada.” (P11 - sexo feminino, casada, médica veterinária, pós-graduação completa, 3 filhos)

“E esses conflitos eles nunca me deixam tranquila, eu estou sempre estressada, sempre preocupada e sempre alguma coisa está pesando, porque eu sempre sinto que eu tenho que abrir mão de coisas e que meu marido não abre mão de nada.” (P20 - sexo feminino, casada, dona de casa, pós-graduação completa, 1 filho de 3 anos)

A falta de apoio emocional também se apresenta como uma forma de má gestão coparental, especialmente quando dificulta o enfrentamento dos desafios do cuidado. Nessa direção, a participante 18 relata ter atravessado momentos de solidão no início da parentalidade. Em casos mais tensos, a relação coparental pode envolver críticas ou julgamentos, como descrito pela participante 19. Esses relatos enfatizam que a coparentalidade envolve também suporte emocional e validação do trabalho do parceiro como pai ou mãe, dimensões estas que são importantes para a percepção de parceria.

“Mas meu marido é muito calado, não gosta de falar sobre os sentimentos dele, ele nem sabe reconhecer o sentimento dele. No começo, foi muito difícil porque eu não

tinha com quem falar sobre os meus medos em relação ao T.” (P18 - sexo feminino, casada, professora, pós-graduação completa, 2 filhos)

“Então, a pessoa que mais me critica e julga com o fato de eu ser mãe é o C. [marido], hoje em dia. E essa crítica do C., ele é totalmente agressivo. Ele não fala pelas beiradas. Ele fala: A., mas foi culpa sua, A., toma conta direito da criança. Isso vai me irritando de uma forma.” (P19 - sexo feminino, casada, veterinária, pós-graduação completa, 1 filha de 2 anos)

Diante do exposto, foi observado que para alguns, a qualidade da relação coparental envolve momentos de colaboração e valorização da conduta dos parceiros, mas para outros, em situações difíceis é quando a comunicação falhou e ocorreu uma distribuição desigual das responsabilidades de cuidar e de prover. E por fim, viu-se nos relatos que o bem-estar dos pais e a percepção de dificuldade na parentalidade se relacionavam diretamente com a qualidade dessa relação.

Tema 3: Autoavaliação do desempenho no papel parental

Este tema descreve os processos de autorreflexão que mães e pais vivenciam ao avaliar suas próprias condutas parentais. Os códigos “satisfação com o resultado do trabalho parental” (código 5), “reconhecimento de erros” (código 6), “culpa relacionada à parentalidade” (código 7) e “inseguranças na parentalidade” (código 21) convergem para uma compreensão de que o papel parental pode eliciar sentimentos positivos e negativos. De um lado, sentimentos de realização e orgulho pelos avanços dos filhos, e de outro, arrependimentos, frustrações e culpa por condutas próprias consideradas inadequadas ou insuficientes. Alguns participantes relataram orgulho em relação ao desenvolvimento dos filhos, atribuindo esse progresso à dedicação ao papel parental, ao cuidado atento e ao investimento em busca de informações e estimulação.

“Mas hoje ele é uma criança super desenvolvida, porque eu o estimulei desde pequeno, porque eu fazia pesquisa, sabe? Então eu estimulei desde pequeno.” (P12 - sexo feminino, divorciada, professora, ensino superior completo, 1 filho de 9 anos)

“Eu acho ele uma criança muito saudável em todos os aspectos. (...) ele tem um desenvolvimento motor muito bom para idade dele, isso muita gente comenta. Ele

aprendeu a falar muito cedo, ele fala muito bem.” (P20 - sexo feminino, casada, dona de casa, pós-graduação completa, 1 filho de 3 anos)

Paralelamente, também emergiram falas com conteúdo de autocrítica relacionadas a condutas tomadas. Alguns participantes descreveram dificuldade em gerenciar comportamentos desafiadores dos filhos, outros reconheceram falhas relacionadas à sobrecarga emocional dos filhos, e houveram relatos específicos relacionados à própria realidade, quanto ao estabelecimento de limites e dedicação de tempos aos filhos. Alguns exemplos desse comportamento de autoavaliação negativa são observados abaixo, mostrando que, mesmo diante de práticas bem-intencionadas, os pais frequentemente perceberam lacunas ou imperfeições em sua trajetória:

“Aquela ansiedade, mas eu acho que, então, falta um pouco nessa parte emocional que eu acho que ele [filho] fica muito sobrecarregado, entendeu? Com algumas coisas.” (P3 - sexo feminino, casada, dona de casa, pós-graduação completa, 1 filho de 9 anos)

“Eu sinto que eu dou essa preferência [para o filho mais velho]. Não acho que eu esteja certa, mas com o diálogo, com o T. também é mais fácil, ele entende mais, mas ainda assim, eu não acho que eu esteja correto.” (P18 - sexo feminino, casada, professora, pós-graduação completa, 2 filhos)

O reconhecimento de erros frequentemente se articula a sentimentos de culpa, que foi frequentemente descrito pelos entrevistados. As falas dos participantes mostram uma culpa que se manifestava tanto diante de ações específicas quanto como sentimento difuso, associado à idealização social da parentalidade. As mães, em especial, compartilharam esse sentimento, tendo a percepção de que poderiam ter tomado melhores decisões, passado mais tempo com os filhos ou prestado mais atenção às demandas deles, este último especialmente observado em mães de crianças público alvo da educação especial.

“Eu me arrependo de não ter aproveitado mais tempo com ele na maternidade. Eu teria visto antes [o autismo]. Me arrependo amargamente. Eu deveria ter o olhar que eu tenho hoje.” (P12 - sexo feminino, divorciada, professora, ensino superior completo, 1 filho de 9 anos)

“Mas acho que nenhuma mãe consegue se sentir completamente feliz com o materno. Sempre se sente culpada ou sempre acha que deveria ter feito alguma coisa e de repente, fez outra e não fez o ideal, ou então pelo simples fato de estar tentando e não

conseguindo já não é o ideal para ela.” (P18 - sexo feminino, casada, professora, pós-graduação completa, 2 filhos)

Além dos arrependimentos ligados a determinadas condutas que ocorreram no passado, os relatos também trazem momentos de desgaste emocional no presente, em que os pais reconheciam que não conseguiram manter a calma. Em situações de dificuldade em regular-se emocionalmente, os entrevistados relataram posturas de afastamento das crianças, envolvendo acionamento dos parceiros para assumir a demanda, ou reações impulsivas, com emprego de práticas parentais negativas (gritos e agressões). Ou seja, os pais demonstraram consciência dos limites emocionais e descreveram tentativas de autorregulação, ainda que nem sempre bem-sucedidas.

“Teve um período com ele o ano passado em que eu estava estourando muito, todo dia. (...) Se eu ficar ali, eu vou acabar brigando com ele. Então, eu saio de perto.” (P20 - sexo feminino, casada, dona de casa, pós-graduação completa, 1 filho de 3 anos)

“Uma coisa que eu fiquei pensando depois também, é ser mais impulsivo, né? Deixar a impulsividade dele me contaminar também, eu ser impulsivo. Pensar mais antes de fazer as coisas.” (P15 - sexo masculino, casado, professor universitário, pós-graduação completa, 3 filhos)

As entrevistas também revelaram inseguranças quanto ao modo “correto” de educar, ao futuro dos filhos e aos limites entre cuidado e controle. Muitos participantes demonstraram dúvidas sobre como manejar comportamentos desafiadores ou impor limites adequados. Este último foi tema recorrente de insegurança entre os entrevistados, que descreveram comportamentos oscilantes entre rigidez e permissividade, relatando sentir arrependimento diante de ambas as posturas.

“Eu tenho medo de fazer coisas erradas com eles. Mas por exemplo, agora ele está fazendo várias teimosias, e eu grito com ele porque eu não sei como eu faço, qual é a melhor maneira de fazer isso, para educar para que ele não fique um vândalo, mas ao mesmo tempo também não ficar traumatizado, qual é o limiar?” (P5 - sexo feminino, solteira, analista de criptomoedas, ensino superior completo, 1 filho de 1 ano)

“Eu acho que educar também é difícil, uma criança que a gente tem que estar ligado, tem que estar apresentando tudo o que ele vê, tudo o que ele acompanha.” (P29 - sexo feminino, casada, analista financeira, ensino superior completo, 1 filho de 4 anos)

Observa-se nesse tema que os pais estão em constante autoavaliação de suas práticas e desempenhos parentais, conseguindo identificar posturas mais e menos adequadas. A convivência com essa variedade de sentimentos (por ex., orgulho, culpa) e percepções (por ex., competência, falha) indica o quanto a parentalidade pode ser uma experiência de alta mobilização emocional. A capacidade dos pais de avaliar a si mesmos, ao(a) parceiro(a) e aos filhos de forma justa e contextualizada é importante para lidar com as necessidades e tarefas de desenvolvimento (infantil ou adulto) de cada um, a partir dos repertórios atuais dos mesmos.

Tema 4: Construção de repertórios parentais através de exemplos e busca de informações

O conjunto de relatos reunidos neste tema indica que o repertório parental é desenvolvido a partir de um processo de busca, seleção e ressignificação de referências, no qual os cuidadores articulavam informações deliberadamente buscadas (baseadas em evidências e difundidas por profissionais ou redes sociais), experiências pessoais e modelos familiares para definir quais práticas desejam adotar ou rejeitar. Os códigos “Buscar informações ajuda a exercer a parentalidade” (código 8), “Práticas parentais que os entrevistados não querem reproduzir” (código 9), “Práticas parentais que os entrevistados gostariam que seus pais tivessem empregado” (código 10), “Bons exemplos de parentalidade” (código 23) e “Ensino de habilidades socioemocionais” (código 24) convergem para demonstrar que a parentalidade atual é caracterizada por um esforço crítico-reflexivo. Pais e mães descreveram-se como agentes ativos na construção de seu repertório, avaliando tanto o conhecimento disponível quanto suas vivências familiares, com o objetivo de exercer uma parentalidade considerada mais consciente, informada e responsiva.

Uma parte dos participantes relatou recorrer ativamente a fontes de informação, como livros, redes sociais, artigos científicos, cursos e conversas com familiares e outros pais, como forma de orientar decisões parentais. Para alguns, essa busca ocorreu por meio de conteúdos

religiosos ou morais, outros enfatizaram a importância de informações científicas, e há também quem reconhecia as ambiguidades da exposição massiva a conteúdos de maternidade e parentalidade. Em vários relatos, a informação apareceu como ferramenta para lidar com inseguranças, orientar práticas e compreender fases do desenvolvimento, embora alguns participantes reconheciam que, mesmo bem informados, sentiam-se confusos diante das situações reais. Esses exemplos mostram que a busca por informações funciona tanto como suporte quanto como fonte de ansiedade, estruturando o repertório parental, mas também ressaltando seus limites.

“É enlouquecedor. Então, tem que ver muito onde que a gente segue também, para gente não ficar muito louca, porque é muita informação. E gente que quer fazer conteúdo e faz sem pensar em tantas pessoas que estão recebendo e como essas pessoas estão.” (P14 - sexo feminino, casada, dona de casa, ensino superior completo, 2 filhos gêmeos de 3 anos)

“Tudo que tá acontecendo, que me angustia, aí eu procuro no Scholar Google, né, ou outras bases de dados, como o Scielo, vou filtrando ali, de acordo com o que eu necessito. Não fico vendo aquelas coisas no youtube, essas coisas que a gente sabe que não é informação confiável. Ver essas coisas me acalma. Eu me sinto assim, tendo um norte.” (P32 - sexo feminino, casada, doutoranda, pós-graduação completa, 1 filho de 6 anos)

Além da internet e dos profissionais da saúde, o ambiente escolar também foi citado como um espaço de troca e aprendizado. Os entrevistados apontaram que trocam informações com a equipe escolar sobre o desenvolvimento e comportamentos dos filhos, e aplicam em casa orientações dos professores e outros funcionários da escola. Além disso, também observou-se que a escola era um ambiente em que os entrevistados podiam trocar experiências e informações com pais de outras crianças da mesma idade de seus filhos. Essa rede de contato ajudava na percepção de que as dificuldades na parentalidade ocorrem com todos os pais e não necessariamente diz respeito ao seu desempenho individual nesse papel.

“Eu converso muito na escola. Eu quero entender o que está acontecendo e o que os professores acham. Eu não sei se na época da minha mãe, provavelmente ela não fazia nada disso, ela ia pelo impulso, pelo instinto dela.” (P20 - sexo feminino, casada, dona de casa, pós-graduação completa, 1 filho de 3 anos)

Além da busca ativa por conhecimento, os participantes expressaram a ideia de que a parentalidade exige sensibilidade para compreender o que está acontecendo com os filhos, e disposição para mudar quando as práticas empregadas não parecem adequadas. Essa postura de abertura ao aprendizado também é associada ao cuidado com a própria saúde mental e à realização de terapia pessoal, como parte de um esforço mais amplo para se tornar um cuidador melhor, por meio do desenvolvimento de habilidades de estar presente no momento, de autopercepção do próprio comportamento e de regulação emocional.

“Sempre estou buscando informação sobre parentalidade. A gente estuda muito, sempre. Fora a terapia que todo mundo faz, a gente estuda bastante em relação a como melhorar.” (P11 - sexo feminino, casada, médica veterinária, pós-graduação completa, 3 filhos)

“Essas informações influenciam totalmente as nossas decisões. Acho que tem coisas que eu não fiz porque eu me informei e entendi que aquilo não era o correto.” (P20 - sexo feminino, casada, dona de casa, pós-graduação completa, 1 filho de 3 anos)

Esse repertório parental era igualmente moldado por experiências da família de origem, que serviam como referência para definir práticas que os participantes desejavam reproduzir ou evitar. Muitos relataram episódios de violência, punição física, descontrole emocional ou exigência excessiva nos lares em que cresceram, que se tornaram modelos rejeitados na parentalidade atual. Outros participantes mencionaram querer evitar mecanismos mais sutis de coerção emocional, como a participante 6, que afirmou nunca falar sobre aparência com os filhos para não reproduzir cobranças que vivenciou. Há também o desejo de quebrar ciclos relacionais prejudiciais; a participante 14 relatou que se esforçava para que conflitos conjugais não fossem expostos aos filhos, prática que presenciou na própria família. Esses relatos descrevem a intenção de diferenciação em relação às práticas parentais das gerações anteriores, buscando interromper padrões considerados nocivos.

“Essa foi uma das coisas que eu falei: Isso, eu não vou fazer com os meus filhos. Meu filho não vai ter que cuidar da casa. Eu que coloquei ele no mundo, ele não tem responsabilidade sobre isso, eu é que tenho.” (P6 - sexo feminino, divorciada, diretora administrativa, ensino superior completo, 2 filhos)

“Eu tento fazer tudo diferente dos meus pais. Meus pais eram muito bravos, meu pai batia em mim, e as crianças não apanham.” (P11 - sexo feminino, casada, médica veterinária, pós-graduação completa, 3 filhos)

As decisões de mudar as práticas parentais usadas pelos próprios pais e adotar posturas mais respeitosas e sensíveis eram motivadas tanto por uma crítica aos modelos antigos, quanto por uma nova compreensão das necessidades das crianças. Em alguns casos, os pais reconheciam que, se não tivessem buscado informações, poderiam ter negligenciado aspectos importantes do desenvolvimento do filho.

“Se eu não seguisse [essa profissional], eu acho que eu teria retardado muito o desenvolvimento motor do meu filho, porque eu aprendi coisas com ela, que automaticamente eu não faria, e que nenhuma pessoa do meu convívio nunca comentou ou me ensinou a fazer.” (P20 - sexo feminino, casada, dona de casa, pós-graduação completa, 1 filho de 3 anos)

Na direção oposta, os participantes também identificaram aspectos positivos da parentalidade vivida em suas famílias de origem e que desejavam reproduzir com seus filhos. Alguns destacaram ser pais presentes, afetuosos e apoiadores, e outros enfatizaram valores como autonomia e diálogo. Para vários deles, esses bons exemplos funcionavam como modelos que orientavam práticas atuais, reforçando a importância da história familiar na constituição da identidade parental. Observa-se alguns trechos a seguir:

“Meu pai sempre foi um espetáculo. Ele era muito fofo, muito ligado nos filhos. (...) Ele foi um pai muito presente, me levava para pescar, para empinar pipa, para a música, porque ele também era músico. Ele me ensinou muita coisa.” (P6 - sexo feminino, divorciada, diretora administrativa, ensino superior completo, 2 filhos)

“Meu pai nunca me proibiu de nada, sempre me deu autonomia, para tudo. Liberdade de fazer, de ir e vir, isso é muito bom porque a gente aprende a se virar sozinho. Então eu acho que isso é uma coisa que eu tento reproduzir.” (P7 - sexo feminino, casada, professora universitária, pós-graduação completa, 2 filhos)

Outro componente desse repertório envolve práticas que os próprios participantes não tiveram na infância, mas desejam oferecer aos filhos. A valorização do afeto, do acolhimento, da comunicação aberta e da presença aparecem repetidamente como elementos novos em relação às gerações anteriores. Alguns participantes desejavam suprir lacunas relacionadas à disponibilidade emocional e temporal, e outros apontavam a tentativa de estímulo acadêmico

e oportunidade de estudo. Esses relatos mostram que a reflexão sobre as práticas empregadas pelos próprios pais, além de indicar comportamentos a serem ou não reproduzidos, também permitiu aos entrevistados identificar cuidados que gostariam de ter recebido e hoje tentam transmitir aos filhos.

“Desde que ele nasceu, eu sempre fui muito carinhosa com ele, porque assim, meus pais não abraçavam, não tinha muito esse de falar eu te amo, então eu faço questão de sempre falar para ele.” (P3 - sexo feminino, casada, dona de casa, pós-graduação completa, 1 filho de 9 anos)

“Eu gostaria, por exemplo, de ter sido cuidada melhor e eu tento suprir isso prendendo um pouco o menino, talvez. Por exemplo, eu ficava muito largada, porque minha mãe trabalhava fora e meu pai nunca estava em casa. E aí eu era criada praticamente pelos meus irmãos, e agora eu fico sempre em cima dele [filho].” (P12 - sexo feminino, divorciada, professora, ensino superior completo, 1 filho de 9 anos)

Por fim, diversos participantes descreviam esforços conscientes para ensinar habilidades socioemocionais como parte importante da educação que desejam oferecer. O desenvolvimento da nomeação emocional, da autorregulação e do diálogo apareceu como objetivo explícito. Observou-se relatos sobre a capacidade das crianças de expressar emoções verbalmente como resultado de práticas deliberadas de conversação sobre sentimentos e ensino de reconhecimento dos próprios estados afetivos. Além disso, o diálogo como base da relação também é enfatizado por alguns participantes, sendo que um deles descreveu pedir desculpas ao filho após momentos de irritação como forma de modelar autocorreção e empatia. Esses relatos indicam uma tendência de valorizar habilidades socioemocionais como parte da educação, diferentemente de práticas vivenciadas por muitos durante a própria infância.

“Aí eles já falam: mamãe eu tô triste, eu estou bravo. Eu tento entender: por que você está bravo? Porque eu não quero ir para escola. Ele vai falando. Começando a falar. Um deles tem um pouco mais de dificuldade de falar o que ele sente. Eu estou tentando trabalhar para que ele consiga falar o que ele sente.” (P14 - sexo feminino, casada, dona de casa, ensino superior completo, 2 filhos gêmeos de 3 anos)

“É isso que eu acho que a gente tem que fazer diferente, de ela aprender a ter esse autoconhecimento, pelo menos nomear os sentimentos dela, nos contar com palavras

o que está sentindo.” (P19 - sexo feminino, casada, veterinária, pós-graduação completa, 1 filha de 2 anos)

As experiências relatadas neste tema mostram que a parentalidade atual é um papel social que exige reinvenção e revisão contínua de práticas empregadas. Não se trata apenas de aplicar estratégias novas, mas de reconfigurar crenças, sentimentos e comportamentos ao se relacionar com os filhos, resultando em um repertório de parentalidade intencional, comprometida com o desenvolvimento integral dos filhos (e portanto, lembrando do desenvolvimento socioemocional) e respaldada em informações consideradas confiáveis.

Tema 5: Habilidades psicológicas e experiências socioemocionais

Este tema reúne um conjunto de vivências que demonstram que a parentalidade pode ser perpassada por intensas demandas emocionais e psicológicas, exigindo dos cuidadores exercícios de regulação emocional, negociação e auto observação. Os códigos mostram que os participantes enfrentam desafios emocionais associados ao estresse cotidiano, exaustão e questões de saúde mental, mas também desenvolvem estratégias psicológicas para lidar com conflitos conjugais, manejar desregulação emocional e construir ambientes emocionalmente responsivos para seus filhos. Assim, o tema articula tanto as vulnerabilidades apresentadas nos códigos “Como o estresse pode levar a desregulação emocional” (código 14), “Experiências de exaustão na parentalidade” (código 18) e “Questões de saúde mental e busca por tratamentos” (código 19), quanto os recursos psicológicos mobilizados na vida parental, que são observados nos códigos “Formas de lidar com desentendimentos com o parceiro” (código 11) e “Ensino de habilidades socioemocionais” (código 24).

A descrição das entrevistas indica que a exaustão parece ser uma experiência frequente da vivência parental, manifestando-se nos níveis físico, emocional e mental. Muitos participantes relatam sentir-se no limite, descrevendo sensações de extrema sobrecarga. Em alguns casos, esse desgaste se acumula de forma tão intensa que pais e mães vivenciam crises

de ansiedade, crises depressivas ou pensamentos intrusivos relacionados à exaustão, como ideias de escape. Essa fadiga contínua torna difícil manter as emoções reguladas e tomar decisões educativas conscientes, conforme pode ser observado nos trechos abaixo:

“Mesmo, tem hora que você quer morrer, tem hora que eu falo: gente eu tive muita vontade de pegar aquela criança e jogar pela janela às vezes, não é porque você é ruim, é porque você vai cansando.” (P6 - sexo feminino, divorciada, diretora administrativa, ensino superior completo, 2 filhos)

“Eu posso não estar fisicamente cansada mas eu tô emocionalmente, espiritualmente cansada. E às vezes eu não consigo tomar as melhores decisões por causa disso.” (P9 - sexo feminino, casada, administradora pública, ensino superior completo, 1 filho de 1 ano e meio)

Essa exaustão tende a se intensificar quando está associada a conflitos conjugais e dificuldades de comunicação com o parceiro, que surgem quando pais e mães discordam sobre práticas parentais, disciplina, rotina ou prioridades no cuidado, conforme foi observado no Tema 2. Os entrevistados relatam sentir frustrações ligadas à falta de colaboração ou ao descumprimento de combinados, e esses desentendimentos, especialmente quando recorrentes, ampliam a sensação de sobrecarga emocional e reduzem os recursos do casal para lidar com situações de estresse parental. Aliado a isso, questões pessoais de saúde mental, como ansiedade, depressão (com ou sem especificador de periparto) e outras psicopatologias, tornam o repertório psicológico dos pais ainda mais frágil. Essas questões e sua influência no desempenho do papel parental podem ser observados nos seguintes trechos:

“Aí acaba virando um desgaste, um desgaste, e tudo que acontece me toca muito profundamente com as crianças, é tudo muito intenso. Porque além de eu também ter o TDAH, ainda por cima, eu também fui diagnosticado no espectro autista.” (P17 - sexo masculino, casado, professor, pós-graduação completa, 2 filhos)

“Eu sou muito ansiosa, eu sempre penso em muitas coisas e acho que o que mais me prejudicaria seria isso. Às vezes eu sinto que eu não vivo tanto no momento presente com ela por causa disso. Eu me preocupo com tudo, assim.” (P21 - sexo feminino, casada, dona de casa, ensino superior completo, 1 filho de 1 ano)

A exaustão, os conflitos na dupla coparental e as dificuldades pessoais de saúde mental frequentemente convergem para episódios de desregulação emocional na interação com os filhos. Pais e mães descrevem dificuldade em conter impulsos, explosões de raiva,

irritabilidade ou respostas desproporcionais, quando se encontram sobrecarregados. Mesmo que os cuidadores demonstrem motivação para empregar comportamentos mais positivos com os filhos, o cansaço e o estresse muitas vezes impedem a regulação do próprio comportamento, como é apontado pelos participantes 18 e 22. Em outros casos, os pais podem empregar estratégias de afastamento emocional como forma de lidar com o estresse e sobrecarga emocional dos cuidados dos filhos, o que também impacta negativamente no relacionamento.

“E aqui em casa, acho por tanto estresse, chega uma hora que a gente vê eu e ele gritando mais do que as crianças, pegando firme no braço, de um empurrando o outro para separar a briga, machucando. Quando a gente está no limite.” (P18 - sexo feminino, casada, professora, pós-graduação completa, 2 filhos)

“Eles falam ‘ai na hora da crise, você tem que tirar a criança da crise e não entrar na crise da criança’ e, muitas vezes, é exatamente o que eu faço, que eu começo a ficar revoltada. Eu fico tão ansiosa, eu fico tipo tão mal, eu tenho vontade de morrer assim, de verdade.” (P22 - sexo feminino, casada, engenheira ambiental, ensino superior completo, 2 filhos)

Diante dessas dificuldades, muitos cuidadores relatam buscar apoio psicológico, tratamentos e estratégias pessoais para manejar o estresse e melhorar a qualidade de suas interações parentais. A terapia aparece como recurso importante tanto individualmente quanto no contexto conjugal. Alguns entrevistados apontaram que, após iniciar terapia de casal, foi possível superar dificuldades de comunicação, outros indicaram melhora significativa de questões pessoais de saúde mental (como depressão pós-parto) após iniciar tratamento psicológico, e ainda alguns apontaram a psicoterapia como um recurso de auto melhoramento, para que possam ser melhores pais. Outros participantes buscaram manter uma postura reflexiva sobre o próprio comportamento e exercícios cognitivos e emocionais, desenvolvendo habilidades de auto compaixão e aceitação, como observado no relato da participante 19.

“E a gente tava com muita dificuldade de comunicação, muita. E aí, eu falei: olha, a única chance para gente poder continuar, a gente vai fazer uma terapia de casal.” (P14)

- sexo feminino, casada, dona de casa, ensino superior completo, 2 filhos gêmeos de 3 anos)

“Uma coisa que eu, pelo menos acho que eu boto na minha cabeça, é que eu tento afastar ao máximo o sentimento de culpa. Isso eu acho ótimo, isso eu acho uma coisa mental que eu li já sobre e acho que é isso. Cara, tem dia que às vezes o meu máximo é 10%. E está maravilhoso, e está tudo bem.” (P19 - sexo feminino, casada, veterinária, pós-graduação completa, 1 filha de 2 anos)

Por fim, muitos participantes ressaltam a importância de ter repertórios psicológicos e socioemocionais desenvolvidos para poder ensiná-los aos filhos, demonstrando um movimento ativo de transmissão intergeracional de habilidades emocionais, conforme foi descrito no tema 3. Há grande valorização de práticas como nomeação de sentimentos, validação emocional e diálogo. Os relatos mostram que, apesar das dificuldades emocionais enfrentadas, os cuidadores reconhecem que oferecer ferramentas socioemocionais às crianças pode protegê-las, fortalecer vínculos e romper ciclos de comunicação disfuncional aprendidos de gerações anteriores.

Tema 6: Experiências na parentalidade atípica

O sexto tema aborda as emoções envolvidas no processo de reconhecimento, elaboração e aceitação do diagnóstico de deficiência (ou neurodivergência) dos filhos e as adaptações cotidianas necessárias para atender às necessidades especiais destes. Os códigos “O processo de aceitação da adaptação necessária para atender às necessidades dos filhos” (código 16) e “Sentimentos negativos relacionados às necessidades especiais” (código 17) indicaram que esse processo passa por diferentes fases, com sentimentos iniciais de negação, medo e culpa, seguidos por tentativas de compreensão, ressignificação e, em alguns casos, orgulho pelas conquistas no desenvolvimento da criança. Algumas mães relatam que o momento do diagnóstico foi antecedido por desconfianças e dificuldade em aceitá-lo, podendo haver resistência dos próprios pais e familiares em ver sinais atípicos no filho.

“E eu descobri que ele tem autismo, mas sabe quando você desconfia, que você não aceita, você não consegue enxergar, sabe?” (P12 - sexo feminino, divorciada, professora, ensino superior completo, 1 filho de 9 anos)

Foram observados relatos sobre a resistência da família ampliada em aceitar o diagnóstico de uma deficiência, especialmente os sogros ou os próprios pais. Os entrevistados apontaram passar por questionamentos que duvidam do diagnóstico ou minimizam as dificuldades enfrentadas pelas crianças. Essa oposição dificultava o acesso dos pais a apoio social de profissionais ou de outras pessoas lidando com questões similares, que pode ser positivo para o bem-estar dos pais no processo de adaptação.

“Eu acho que mais a família do meu marido que acha que a gente está procurando coisas onde não tem.” (P2 - sexo feminino, casada, doutoranda, pós-graduação completa, 1 filho de 3 anos)

“Mas é um estresse né? Assim, com a própria família. O estresse no sentido da família não ter conhecimento, eles pensam que isso é coisa da minha cabeça, que ela é uma criança que vai falar no tempo dela, que ela vai andar no tempo dela, que ela é só brava, que ela é uma criança normal, e que eu preciso voltar a trabalhar, que eu estou procurando coisa onde não tem.” (P16 - sexo feminino, casada, dona de casa, pós-graduação completa, 2 filhos)

Também foi observado nas falas das participantes uma dificuldade quanto a comparações com outras crianças, que podem desencadear sentimentos de frustração e tristeza. Mães expressaram sentimentos negativos ao notar que seus filhos não se comportam da mesma forma que as crianças com desenvolvimento típico, o que reforça a percepção de diferença e alimenta sentimentos de inadequação. Na direção contrária, mesmo com essas dificuldades, houveram relatos de ressignificação do olhar sobre o filho, valorizando o progresso, a singularidade e o bem-estar possível dentro das condições apresentadas.

“Eu via crianças com dois anos, dois anos e pouco, já fazendo isso. Falando mais, fazendo as coisas. E ele não fazia.” (P2 - sexo feminino, casada, doutoranda, pós-graduação completa, 1 filho de 3 anos)

“Quando olho para meu filho hoje, eu penso que fizemos um trabalho ótimo, porque comparado a muitas crianças que eu vejo, ele é uma criança que, dentro da condição dele, não parece ter a condição que tem.” (P12 - sexo feminino, divorciada, professora, ensino superior completo, 1 filho de 9 anos)

Diante do apresentado neste tema, depreende-se que receber o diagnóstico de uma necessidade especial é uma experiência que reconfigura a identidade parental. O processo de aceitação não é linear nem homogêneo, mas passa por fases distintas e pode despertar sensibilidade emocional, exigindo dos cuidadores recursos afetivos, cognitivos e relacionais para lidar com o inesperado e reconstruir expectativas e condutas.

Tema 7: Outras variáveis relevantes na transição para a parentalidade

Este tema reúne elementos que, embora não integrem diretamente a dinâmica coparental ou a experiência emocional diária da parentalidade, constituem fatores contextuais relevantes para compreender o modo como mães e pais vivenciam a transição para a parentalidade. Os códigos “Importância da rede de apoio além do parceiro(a)” (código 22) e “Transformações pessoais após a parentalidade) (código 26) referem-se a dois conjuntos de influências: (a) a função, de ajuda ou de tensão, da rede de apoio familiar e social, e (b) as transformações identitárias, práticas e de estilo de vida decorrentes de tornar-se pai ou mãe. Esses elementos, embora heterogêneos, interagem com os demais temas moldando a experiência parental, bem como os recursos, limitações e desafios enfrentados pelos cuidadores.

O primeiro ponto de destaque diz respeito à importância das redes de apoio além do parceiro, que podem ser importantes para a construção do equilíbrio emocional e operacional das famílias. Para alguns participantes, familiares próximos assumiram papéis de cuidado fundamentais em períodos de maior vulnerabilidade, como durante divórcios ou a pandemia do Covid-19. Em outros casos, a rede foi um suporte contínuo, como recurso para a gestão familiar, ainda que reconheçam que a responsabilidade parental é intransferível. Além disso, algumas entrevistadas reportaram benefícios do contato com outros pais, em que fosse possível o compartilhamento de experiências, funcionando como um apoio emocional, como é observado na fala da participante 14.

“E eu tinha o meu pai, que assumiu praticamente tudo. Ele pegava os meninos, iam em cada festinha de escola, em cada coisa que você imaginar. Ele estava com essas crianças o tempo todo quando nós nos separamos.” (P6 - sexo feminino, divorciada, diretora administrativa, ensino superior completo, 2 filhos)

“Tem um grupinho de mães que eu converso muito, sou muito comunicativa, falo demais, vou falando com todo mundo. E aí todo mundo acaba se abrindo e a gente vê que é tudo a mesma coisa, só muda as casas.” (P14 - sexo feminino, casada, dona de casa, ensino superior completo, 2 filhos gêmeos de 3 anos)

O segundo eixo deste tema aborda as transformações pessoais, identitárias e de estilo de vida desencadeadas pela parentalidade. Para alguns participantes, tornar-se pai ou mãe é descrito como uma experiência profundamente transformadora, capaz de mobilizar novos sentidos de competência, força e propósito, apontando para mudanças na autoimagem e no modo como a vida é compreendida e organizada. Enquanto exemplo, tem-se o que é apresentado pela participante 22:

“Eu acho que a maternidade foi uma experiência muito transformadora. Eu diria que é a experiência mais transformadora da minha vida. Tipo é uma coisa... Eu nunca imaginava passar por algo tão difícil, mas algo também tão bonito, sabe, que te dá a oportunidade de se desenvolver e tirar uma força que você nem sabe que existe, assim.” (P22 - sexo feminino, casada, engenheira ambiental, ensino superior completo, 2 filhos)

Entretanto, nem todos vivenciam essas transformações de maneira positiva ou integrada. Para algumas mães e pais, o processo é marcado por ambivalência de sentimentos ou sofrimento, que advém em consequência de mudanças significativas nas rotinas diárias, como adaptações obrigatórias nos hábitos sociais, profissionais e de lazer. Os relatos dos entrevistados apontam esforços cognitivos e comportamentais para a adaptação a essas mudanças, envolvendo em alguns casos posturas de aceitação e flexibilidade, como é observado na participante 9. Enquanto em outros casos pode ser observada uma dificuldade de adaptação, marcada por frustração e resignação, como na fala da participante 29:

“E às vezes eu percebo assim que às vezes ele [namorado] convive com outros estagiários, que ele quer fazer as coisas de outros estagiários, a gente tem a mesma idade e eu falo: olha, não dá, a gente tem um filho, eu também às vezes queria fazer coisas que outras pessoas da minha idade fazem, mas não dá sempre.” (P9 - sexo

feminino, casada, administradora pública, ensino superior completo, 1 filho de 1 ano e meio)

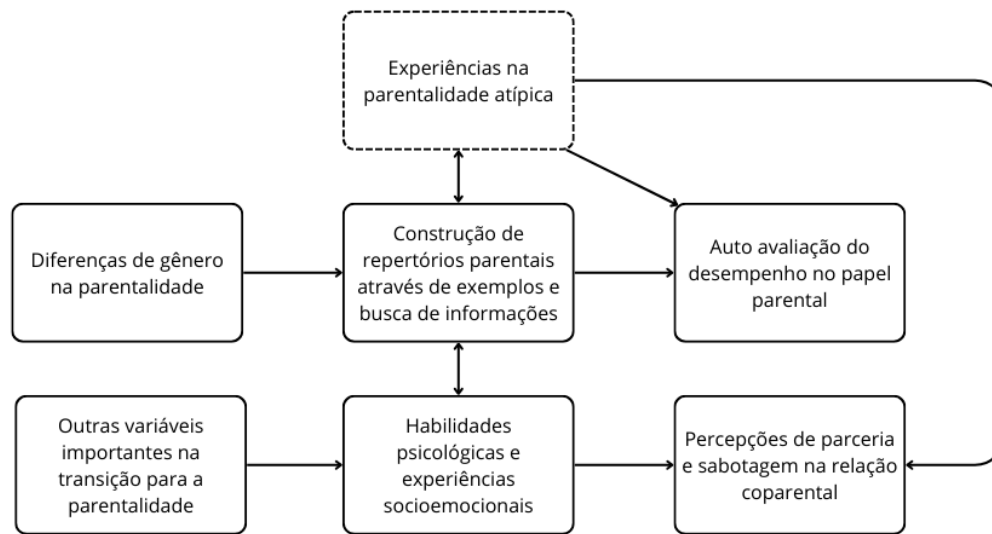
“Olha, a maternagem pra mim é bem difícil, eu falo que eu amo meu filho, mas eu não gosto de ser mãe, a responsabilidade que traz a maternagem é muito pesada. Eu não tenho esse encantamento, nunca tive essa vontade de ser mãe.” (P29 - sexo feminino, casada, analista financeira, ensino superior completo, 1 filho de 4 anos)

De modo geral, o tema 7 evidencia que a transição para a parentalidade pode ser influenciada por uma grande variedade de fatores. A qualidade e a configuração da rede de apoio, a relação com a própria história de vida, as mudanças identitárias e os rearranjos no cotidiano e no estilo de vida compõem um pano de fundo fundamental. Esses elementos podem favorecer ou dificultar o exercício parental, modulando o grau de estresse, segurança emocional e disponibilidade dos cuidadores, e, por isso, constituem fatores essenciais para a compreensão da experiência parental.

Articulação dos conteúdos temáticos

Após a codificação inicial e a organização dos códigos em temas, procedeu-se a uma etapa interpretativa de maior nível, na qual foram examinadas as relações entre os temas, suas influências mútuas e as direções possíveis dessas conexões. Nesta etapa, elaborou-se o mapa temático apresentado na Figura 2, que resume as relações estabelecidas entre estes temas. Essas relações foram identificadas a partir do conteúdo encontrado nos dados, considerando a frequência com que os temas se relacionaram nas falas dos entrevistados.

Figura 2. *Mapa Temático: Percepções de Pais e Mães sobre Coparentalidade e Bem-estar*



Nota. Uma caixa tem contorno tracejado por envolver uma questão comentada somente por pais de crianças com deficiências ou outras neurodivergências.

O mapa temático foi construído para mostrar que a experiência parental dos participantes parece ser formada por um conjunto de fatores, os quais contribuem para o processo de adaptação dos pais às demandas da parentalidade, dia após dia. Embora cada tema represente um agrupamento específico de significados, estes se influenciam mutuamente, envolvendo atores individuais (que já desenvolveram algumas habilidades socioemocionais para lidar com situações novas em fases anteriores de sua vida), processos relacionais (por ex., os efeitos da atuação do parceiro no papel parental e de interações com este na relação coparental) e influências socioculturais (por ex. diferenças de gênero na parentalidade), conforme é indicado pelas setas que os conectam. A seguir, descreve-se essa rede de relações.

A articulação entre os temas evidencia que as diferenças de gênero na parentalidade constituem um eixo estruturante das experiências relatadas, influenciando diretamente a forma como mães e pais compreendem, organizam e avaliam o exercício do papel parental. Os dados mostram que expectativas sociais e culturais de gênero atravessam a divisão de tarefas, a responsabilização pelo cuidado e a carga mental associada à parentalidade,

especialmente para as mães. Essas diferenças, além de influenciarem a distribuição prática de responsabilidades, também moldam os parâmetros a partir dos quais os participantes constroem referências sobre o que significa “ser um bom pai” ou “uma boa mãe”, funcionando como pano de fundo para os demais temas do mapa.

Nesse contexto, a “construção de repertórios parentais através de exemplos e da busca de informações” é um dos temas centrais do mapa, influenciado pelas diferenças de gênero e pela autoavaliação no papel parental e, ao mesmo tempo, impactando outros domínios da experiência parental. Os participantes relatam recorrer tanto a modelos conhecidos, como suas famílias de origem ou observações de outros pais, quanto a fontes formais e informais de informação (profissionais, redes sociais, grupos de pais) para orientar suas práticas. Esse movimento de busca e comparação é permeado por expectativas de gênero e por experiências de sucesso, dificuldade ou frustração no cuidado cotidiano, o que explica sua relação direta com a autoavaliação do desempenho parental e com o desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

Um segundo ponto importante do mapa é o tema "Habilidades psicológicas e experiências socioemocionais", que funciona como um eixo regulador dos demais domínios da parentalidade. Esse tema refere-se ao repertório emocional, às estratégias de enfrentamento, às vivências de estresse e exaustão e ao modo como os cuidadores administram seus próprios estados internos. Ele recebe influência direta de “outras variáveis relevantes na transição para a parentalidade”. Essa conexão indica que a rede de apoio, as transformações identitárias, as mudanças de rotina, as ambivalências sobre ser pai e mãe e as reconfigurações de vida afetam o bem-estar emocional dos cuidadores, mas também as habilidades psicológicas influenciam a capacidade dos cuidadores de lidar com as demandas da transição para parentalidade e de mobilizar redes de apoio quando necessário.

Essa base emocional, por sua vez, alimenta diretamente o tema “Percepções de parceria e sabotagem na relação coparental”. As setas que ligam esses dois temas indicam que o modo como os cuidadores lidam com emoções intensas, estresse e exaustão influencia a qualidade da parceria parental, seja favorecendo a cooperação, seja exacerbando conflitos e sentimentos de desigualdade no cuidado. Da mesma forma, experiências de parceria ou sabotagem afetam a evolução do estado emocional dos cuidadores: relações coparentais harmoniosas reduzem a sobrecarga emocional, enquanto desentendimentos, falta de apoio ou comportamentos de sabotagem ao papel parental do parceiro agravam a desregulação, o estresse e a sensação de incompetência parental.

A “autoavaliação do desempenho no papel parental” aparece conectada à construção de repertórios e às experiências emocionais. Os participantes avaliam seu desempenho a partir de critérios muitas vezes idealizados, construídos socialmente e reforçados por comparações constantes com outros pais ou com modelos normativos de parentalidade. Essa autoavaliação é dinâmica e sensível ao contexto: experiências de apoio, validação e sucesso no cuidado tendem a fortalecê-la, enquanto conflitos conjugais, sobrecarga e dificuldades emocionais contribuem para sentimentos de inadequação e culpa. O mapa evidencia que essa avaliação resulta das experiências parentais, e também retroalimenta a forma como os participantes buscam informações, ajustam práticas e interpretam suas próprias competências.

As “percepções de parceria e sabotagem na relação coparental” constituem outro eixo fundamental, diretamente associado às habilidades socioemocionais e à vivência cotidiana da parentalidade. Relações coparentais percebidas como colaborativas favorecem a divisão de responsabilidades, reduzem a sobrecarga emocional e ampliam a sensação de eficácia parental. Em contraste, experiências de desqualificação, ausência de apoio ou conflitos recorrentes são vivenciadas como formas de sabotagem, intensificando o estresse e impactando negativamente tanto a autoavaliação quanto o bem-estar emocional dos

participantes. A partir do mapa, sugere-se que essas percepções também dialogam com as diferenças de gênero, uma vez que expectativas assimétricas sobre cuidado e responsabilidade tendem a gerar tensões específicas na coparentalidade.

“Outras variáveis importantes na transição para a parentalidade, como a rede de apoio além do parceiro, as transformações identitárias, as mudanças na rotina, no trabalho e na vida social, aparecem como fatores contextuais que atravessam e modulam todos os demais temas. A presença de apoio familiar, social ou comunitário pode funcionar como fator de proteção para a saúde socioemocional de pais, fortalecendo habilidades psicológicas e favorecendo uma avaliação mais positiva do desempenho parental. Por outro lado, conflitos com a rede de apoio, perdas de autonomia e dificuldades em conciliar múltiplos papéis intensificam a sobrecarga e tensionam as relações coparentais.

Por fim, todo esse conjunto de temas se integra a “experiências na parentalidade atípica”, representada no mapa como um tema que se conecta a vários outros. Essa posição indica que experiências como condições atípicas de desenvolvimento infantil, desafios diagnósticos, trajetórias de saúde específicas ou demandas adicionais influenciam múltiplas dimensões da parentalidade: aumentam o estresse emocional, exigem maior parceria coparental, intensificam a busca por informação, modificam redes de apoio e alteram a autoavaliação do desempenho parental. Por sua natureza transversal, esse tema funciona como um modulador de intensidade, tornando as demais relações mais exigentes, complexas e emocionalmente mais intensas.

Assim, observa-se no mapa temático uma dinâmica sistêmica na qual os temas se interconectam, influenciando a forma como mães e pais aprendem a cuidar, avaliam suas próprias capacidades, se relacionam com parceiros, lidam com emoções desconfortáveis e constroem repertórios para exercer a parentalidade.

Discussão dos resultados qualitativos

Objetivo 4. Percepções dos participantes: influência da relação coparental sobre *burnout* parental

O quarto objetivo específico da presente investigação foi verificar as percepções dos participantes a respeito da importância da relação coparental para sua capacidade de lidar com demandas parentais. Observou-se nos resultados que a relação coparental, discutida no tema “*Percepções de parceria e sabotagem na relação coparental*”, teve importância central na análise temática, relacionando-se diretamente com os demais temas identificados.

Os dados encontrados no tema “*Diferenças de gênero na parentalidade*” encontram respaldo na literatura da área. Roskam et al. (2022) encontraram correlações significativas entre *burnout* parental e valores individuais igualitários e índices de igualdade de gênero no país de origem. Esses autores apontaram que mães de países com maior igualdade de gênero frequentemente apresentam valores individuais de equidade e, quando confrontadas com a ainda persistente desigualdade de gênero nos cuidados parentais, estão mais predispostas a desenvolver *burnout* parental. O Brasil é um país com relativamente boa igualdade de gênero, com índice de 0.72 no *The Global Gender Gap Report* de 2025 (World Economic Forum, 2025), e considerando os relatos de sentimentos negativos associados às falas das mães entrevistadas sobre sua maior responsabilidade e sobrecarga de cuidados dos filhos, observa-se que esses resultados são alinhados com os de Roskam et al. (2022).

No tema “*Percepções de parceria e sabotagem na relação coparental*”, observa-se a coexistência de conflitos e concordância, associados com comentários a respeito de efeitos da qualidade da relação coparental sobre a parentalidade e o bem-estar dos pais, especialmente no que tange a gestão de tarefas de cuidado e o sentimento de exaustão. Essa influência também foi documentada por Favez et al. (2022), que apontaram a relação coparental de menor qualidade como preditora de *burnout* parental. Mais especificamente, Favez et al.

observaram que o burnout parental se relaciona positivamente com a exposição do filho ao conflito coparental e negativamente com a valorização do parceiro no papel parental.

Ademais, mesmo que entre os entrevistados houvessem dez pais que tivessem passado por intervenções em habilidades parentais ou coparentais, não observou-se diferenças entre as falas deles e de pais que não tivessem passado por intervenções sobre esse tema, e nem diferenças entre seus escores. Esse dado vai de encontro ao apresentado na literatura, que aponta bons resultados de intervenções voltadas para habilidades parentais e coparentais na melhora desses repertórios (Guerra, 2022; Nunes et al., 2021). Além disso, a contribuição mais importante de programas de intervenção é a possibilidade de ampliação de repertórios de comportamentos que favoreçam lidar com e resolver problemas (no nível interativo), o que é mais complexo e difícil do que a identificação ou descrição de problemas interpessoais (o que ocorre no nível representativo) (Venturelli et al., 2016).

No tema *“Autoavaliação do desempenho parental”*, observou-se a constante autoavaliação dos participantes sobre suas próprias condutas parentais e as consequências disso nas suas experiências emocionais. Foi observado nos resultados um sentimento de culpa relacionado a situações de desregulação emocional e práticas parentais negativas, o que indica que os entrevistados possuem valores de parentalidade ideal hispano-americanos, marcados por comportamentos de carinho, como dedicação e compreensão (Lin et al., 2023). O ideal de parentalidade pode ser entendido como um conjunto de crenças que os pais detém sobre desempenho parental que orienta suas decisões e condutas na criação de seus filhos (Super & Harkness, 2020). Sendo assim, comportamentos agressivos, negligentes ou desregulados podem ser contrários ao ideal desses pais, justificando o sentimento de culpa relatado.

O conteúdo apresentado no tema *“Construção de repertórios parentais através de exemplos e busca de informações”*, demonstra a preocupação dos pais com as práticas

parentais empregadas no cuidado e educação dos filhos, envolvendo o estudo de melhores condutas, consulta a profissionais qualificados e modificação de práticas agressivas ou negligentes, especialmente quando estas eram usadas pelos seus próprios pais. Essa nova forma de ser pai e mãe tem sido apontada na literatura como “parentalidade intensiva”, marcada pela centralidade dos filhos, procura por orientação de especialistas, alto envolvimento emocional, trabalho intensivo de cuidados e altos investimentos financeiros na vida dos filhos (Hays, 1996). Essa conduta parental, embora possa ser benéfica para o desenvolvimento dos filhos (desde que os pais não realizem atividades para os filhos que estes precisam aprender a realizar), pode ser muito custosa, econômica, física e emocionalmente para os pais, possivelmente levando a quadros de esgotamento (Lin et al., 2021). Nesse sentido, comparando os relatos dos pais sobre o nível de dedicação ao papel parental e autocrítica sobre o próprio desempenho com os escores de burnout parental apresentados pelos entrevistados, compreende-se que o bem-estar dos pais e mães da presente amostra pode estar sendo prejudicado por essa conduta de parentalidade intensiva.

No tema “*Habilidades psicológicas e experiências emocionais*”, observou-se as dificuldades psicológicas que os pais podem experimentar e os recursos mobilizados para enfrentá-las. As experiências de exaustão emocional no papel parental vem sendo amplamente estudadas por pesquisadores da área de burnout parental (Mikolajczak et al., 2023; Mikolajczak et al., 2019; Roskam et al., 2017), que indicam essa experiência como resultante da falta de recursos para lidar com estresse crônico relacionado às demandas parentais. Os relatos recorrentes de dificuldades psicológicas alinham-se à observação dos altos escores de burnout parental, tanto na avaliação geral da condição quanto em suas subdimensões. Em conformidade com o que foi observado nos relatos dos entrevistados, intervenções psicológicas vêm sendo empregadas para instrumentalizar pais a lidar com o

estresse e têm sido observados bons resultados na remissão de sintomas de exaustão emocional e demais sintomas de burnout (Brianda et al., 2020; Urbanowicz et al., 2025).

No tema “*Experiências na parentalidade atípica*”, são apresentadas as dificuldades enfrentadas pelos pais de crianças com necessidades especiais, desde o recebimento do diagnóstico até a modificação de rotinas e expectativas. A observação de maiores dificuldades no exercício da parentalidade de cuidadores de crianças com necessidades especiais tem sido amplamente investigada (Gérain & Zech, 2018; Liao et al., 2025; Liu et al., 2025). Em amostra chinesa, 61% dos pais de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) apresentaram níveis muito altos de estresse parental, e este se correlacionou forte e positivamente com burnout parental ($r = 0,72, p < 0,001$) (Zhang et al., 2025). Esses achados estão em consonância com o encontrado na presente pesquisa, em que os pais de crianças com necessidades especiais demonstraram vivenciar mais desafios nesse papel social. Além disso, a diferença significativa entre o grupo de pais que passou e não passou por entrevistas também pode ter sido influenciada pela alta porcentagem de pais atípicos na amostra entrevistada, conforme relação demonstrada por Zhang et al. (2025).

No último tema, “*Outras variáveis importantes na transição para a parentalidade*”, é exposta a importância da rede de apoio para além do parceiro(a) no bem-estar parental e as transformações pelas quais os pais passam ao somar esse papel social. Evidências têm demonstrado que o apoio proveniente de familiares, amigos e instituições formais pode ampliar os recursos disponíveis para lidar com as demandas do cuidado (Fierloos et al., 2023) e aumentar o ajustamento psicológico de crianças (Hosokawa & Katsura, 2024). Estudos recentes sobre burnout parental demonstram que a percepção de suporte social, mais do que a quantidade de suporte recebido, associa-se a menores níveis de exaustão emocional e maior satisfação no papel parental (Holopainen et al., 2025; Mikolajczak et al., 2018).

Quanto às mudanças impostas pela parentalidade, evidências indicam que a transição para a parentalidade pode promover sentimentos de propósito, significado de vida e crescimento pessoal, especialmente quando as demandas do cuidado são percebidas como manejáveis e acompanhadas de recursos adequados (Nelson et al., 2013). Por outro lado, o aumento das responsabilidades, a reorganização do tempo, as restrições à autonomia e as mudanças nas relações conjugais e sociais podem elevar os níveis de estresse e exaustão, afetando negativamente a saúde mental dos cuidadores (Mikolajczak et al., 2018; Nomaguchi & Milkie, 2020). Os relatos dos entrevistados concordam com ambas as evidências, indicando que os pais podem ter uma mistura de sentimentos positivos e negativos em relação às transformações de vida impostas pela parentalidade. Nessa perspectiva, o desenvolvimento de habilidades para enfrentar situações estressantes pode ser um fator importante para aumentar a frequência dos sentimentos e pensamentos positivos supracitados.

Considerações finais

A presente investigação teve como objetivo explorar variáveis que atuam como fatores de proteção para o desenvolvimento de *burnout* parental. A partir dos resultados apresentados, conclui-se que o suporte coparental e a empatia foram preditores significativos de menores escores de *burnout* parental. Ou seja, dentre as habilidades avaliadas - habilidades relacionadas à qualidade da relação coparental, práticas parentais e habilidades sociais conjugais - somente uma subdimensão do CRS-BR pode ser considerado um fator de proteção para o desenvolvimento de *burnout* parental. No entanto, na análise qualitativa foi demonstrada a importância da relação coparental para a boa gestão de tarefas de cuidado e bem-estar dos cuidadores.

Outro destaque do trabalho é o uso de habilidades interpessoais para lidar com dificuldades que geram índices um pouco maiores de estresse no papel parental. A construção de acordos, bem como o uso de habilidades de autocontrole proativo e de conversação

assertiva estão associados com escores um pouco mais altos de burnout parental. O emprego dessas habilidades pode estar permitindo que os pais evitem usar estratégias inadequadas para lidar com as dificuldades que enfrentam.

Dentre as limitações do presente estudo, pode-se apontar o delineamento correlacional, que não permite identificar a direcionalidade ou causalidade das relações entre as variáveis. Além disso, a presente amostra não é representativa da população brasileira de pais e mães, por ser composta majoritariamente por participantes de classes médias e altas e de alto nível de escolaridade. Sendo assim, os dados observados neste trabalho não podem ser generalizados para populações de outros contextos específicos do Brasil.

Por fim, os dados advindos das entrevistas também devem ser avaliados com cautela, visto que os participantes que buscaram passar pela entrevista apresentaram escores de burnout parental significativamente mais altos que o restante da amostra. Na divulgação da pesquisa, foi indicado que a entrevista seria conduzida por um profissional da psicologia, o que pode ter incentivado pais em estados de maior dificuldade e vulnerabilidade no seu papel parental a escolherem participar destas. Sendo assim, a experiência sobre parentalidade e coparentalidade encontrada nas entrevistas pode ser mais negativa do que a encontrada na população geral.

Em pesquisas futuras, pode ser investigada a capacidade protetiva das variáveis aqui apresentadas em populações mais diversas, com recortes de renda e escolaridade diferentes, casais homoafetivos, pais divorciados ou solos e pais de crianças público alvo da educação especial. Ademais, os dados apresentados também chamam atenção para a capacidade dos programas de intervenção, dos quais uma amostra deste estudo participou, em ensinar habilidades parentais, coparentais e conjugais de forma efetiva e generalizável ao longo do tempo. Sendo assim, em pesquisas futuras também será importante contribuir para o desenvolvimento e oferta em maior escala de programas eficazes, com foco no ensino dessas

habilidades. Além disso, será importante acompanhar o uso desses repertórios ao longo do tempo, por parte dos pais, e seu efeito sobre o bem-estar de pais e mães e, em especial, sobre o desenvolvimento de burnout parental, permitindo melhor compreender a direcionalidade e causalidade das relações.

Referências

- Altafim, E. R. P., & Linhares, M. B. M. (2025). *Effectiveness evaluation of a violence prevention parenting program implemented at large scale: A randomized controlled trial*. *Psychosocial Intervention*, 34(2), 63–77. <https://doi.org/10.5093/pi2025a6>
- Anisman, H., & Merali, Z. (1999). Understanding stress: characteristics and caveats. *Alcohol research & health : the journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism*, 23(4), 241–249.
- Assis-Fernandes, R. P., & Bolsoni-Silva, A. T. (2020) Education Social Skills and Repertoire of Children Differentiated by Behavior and Sex. *Paidéia*, 30, e3015. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-4327e3015>
- Backhaus, S., Leijten, P., Jochim, J., Melendez-Torres, G. J., & Gardner, F. (2023). *Effects over time of parenting interventions to reduce physical and emotional violence against children: A systematic review and meta-analysis*. *eClinicalMedicine*, 60, e102003. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102003>
- Baker, S., Sanders, M. R., & Morawska, A. (2017). Who uses online parenting support? A cross-sectional survey exploring Australian parents' internet use for parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 26(3), 916–927. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0608-1>
- Barlow, J., Smailagic, N., Huband, N., Roloff, V., & Bennett, C. (2014). Group-based parent training programmes for improving parental psychosocial health. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2014(5). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD002020.pub4>
- Boas, A. C. V., & Dessen, M. A. (2019). Transmissão Intergeracional da Violência Física Contra a Criança: Um Relato de Mães. *Psicologia em Estudo*, 24, e42647. <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v24i0.42647>
- Boer, J. D. C., & Elias, L. C. S. (2024). Burnout parental, monitoramento parental e repertório comportamental de crianças. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 11(2), e10250 <https://doi.org/10.17979/reipe.2024.11.2.10250>
- Bolsoni-Silva, A. T. (2017). Práticas parentais educativas na interação social mães-filhos. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 19(4), 1-15. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v19i4.1092>
- Bolsoni-Silva, A. T., & Loureiro, S. R. (2020). Behavioral problems and their relationship to maternal depression, marital relationships, social skills and parenting. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 33(22), 1-13, <https://doi.org/10.1186/s41155-020-00160-x>.
- Bolsoni-Silva, A. T.; Campos, J. R.; Posso, G. S.; Faria, J. C.; Guazzelli, J. K., & Teixeira, R. S. (2023). Problemas de comportamento, habilidades sociais, abuso de substâncias e práticas educativas em adolescentes, *Psico*, 54(2), 1-13. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2023.2.40247>
- Brianda, M. E., Roskam, I., Gross, J. J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard, F., & Mikolajczak, M. (2020). Treating parental burnout: Impact of two treatment modalities on burnout symptoms, emotions, hair cortisol, and parental neglect and violence, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(5), 330-332. <https://doi.org/10.1159/000506354>

- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology* (6th ed., Vol. 1, pp. 793–828). Wiley.
- Butler, J.; Gregg, L., & Wittkowski, A. (2020). Parent's perception and experiences of parenting programmes: a systematic review and metasynthesis of the qualitative literature. *Clinical child and family psychology review*, 23, 176-204.
<https://doi.org/10.1007/s10567-019-00307-y>
- Cardoso, B. L. A., & Del Prette, Z. A. P. (2017). *Habilidades sociais conjugais: Uma revisão da literatura brasileira*. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 19(2), 124–137. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v19i2.1036>
- Carvalho, T. R. (2020). Coparentalidade: evidências teoricamente fundamentadas para validar a Escala da Relação Coparental (versão brasileira) (tese de doutorado), Programa de Pós-graduação em Psicologia, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, SP. 167pp.
- Carvalho, T. R., Barham, E. J., Souza, C. D., Boing, E., Crepaldi, M. A., & Vieira, M. L. (2018). Cross-cultural adaptation of an instrument to assess coparenting: Coparenting Relationship Scale. *Psico-USF*, 23(2), 215-227.
<https://doi.org/10.1590/1413-82712018230203>
- Cava-Tadik, Y., Brown, G. L., & Mangelsdorf, S. C. (2020). Fathers' satisfaction with physical affection before and after the birth of a new baby: Cross-parent effects and associations with family dynamics. *Journal of Family Issues*, 41(4), 415-436.
<https://doi.org/10.1177/0192513X19875779>
- Chae, J. (2015). "Am I a better mother than you?" Media and 21st-century motherhood in the context of the social comparison theory. *Communication Research*, 42(4), 503–525.
<https://doi.org/10.1177/0093650214534969>
- Charles ST, Carstensen LL. (2008). Unpleasant situations elicit different emotional responses in younger and older adults. *Psychology and aging*, 23(3), 495–504.
<https://doi.org/10.1037/a0013284>
- Chen, M., & Chan, K. L. (2016). Effects of parenting programs on child maltreatment prevention: A meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 17(1), 88–104.
<https://doi.org/10.1177/1524838014566718>
- Chen, H. H., Liang, Y. C., Gapp, S. C., Newland, L. A., Giger, J. T., & Lin, C. Y. (2017). Direct and indirect links between the couple relationship and child school outcomes. *The Journal of Experimental Education*, 85(4), 658-673.
<https://doi.org/10.1080/00220973.2017.1279115>
- Chervonsky E, & Hunt C. Suppression and expression of emotion in social and interpersonal outcomes: A meta-analysis. (2017). *Emotion*, 17(4), 669-683.
<https://doi.org/10.1037/emo0000270>
- Clarke, V., Braun, V., & Hayfield, N. (2020). Análise temática. Em J. A. Smith (Org.), *Psicologia qualitativa: Um guia prático para métodos de pesquisa*. Vozes.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>

- Coyne, S. M.; McDaniel, B. T., & Stockdale, L. A. (2017). “Do you dare to compare?” Associations between maternal social comparisons on social networking site and parenting, mental health, and romantic relationship outcomes. *Computers in human behavior*, 70, 335-340. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.081>
- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2018). *Statistics without maths for psychology* (7th ed.). Pearson Education.
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2001/2014). *Psicologia das relações interpessoais e habilidades sociais: vivências para o trabalho em grupo* (11.ed.). Petrópolis: Vozes.
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2017). *Psicologia das habilidades sociais na infância: Teoria e prática*. Vozes.
- Del Prette, Z. A. P., Peixoto, E. M., & Villa, V. B. (2019). *Inventário de habilidades sociais conjugais: nova estrutura fatorial e análises psicométricas*. [Manuscrito não publicado]. Departamento de Psicologia, Universidade Federal de São Carlos.
- Favez, N.; Max, A.; Bader, M., & Tissot, H. (2022). When not teaming up puts parents at risk: coparenting and parental burnout in dual-parental heterosexual families in Switzerland. *Family Process*, 62, 272 - 286. <https://doi.org/10.1111/famp.12777>
- Fidelis, D. Q., Heinen, M., Mosmann, C. P., Falcke, D., & Schaefer, J. R. (2022). Relações entre conjugalidade, parentalidade e coparentalidade em famílias com crianças: uma revisão sistemática. *Cadernos de psicologia*, 2(2), 1-16. DOI: 10.9788/CP2022.2-03
- Fierloos, I. N., Windhorst, D. A., Fang, Y., Mao, Y., Crone, M. R., Hosman, C. M. H., & Raat, H. (2021). Factors associated with media use for parenting information: A cross-sectional study among parents of children aged 0–8 years. *Nursing Open*, 9(1), 446–457. <https://doi.org/10.1002/nop2.1084>
- Fierloos, I. N., Windhorst, D. A., Fang, Y., Hosman, C. M. F., Jonkman, H., Crone, R. M.; Jansen, W., & Raat, H. (2023). The association between perceived social support and parenting self-efficacy among parents of children aged 0–8 years. *BMC Public Health*, 23(1888). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16710-8>
- Feinberg, M. E. (2003). The internal structure and ecological context of coparenting: A framework for research and intervention. *Parent: Science and Practice*, 3(2), 95-131. https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0302_01
- Feinberg, M. E., Brown, L. D., & Kan, M. L. (2012). A multi-domain self-report measure of coparenting. *Parent: Science and Practice*, 12(1), 1-21. <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.638870>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Francés L, Quintero J, Fernández A, Ruiz A, Caules J, Fillon G, Hervás A, & Soler CV. (2022). Current state of knowledge on the prevalence of neurodevelopmental disorders in childhood according to the DSM-5: a systematic review in accordance with the PRISMA

- criteria. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 16(1), article 27.
<https://doi.org/10.1186/s13034-022-00462-1>
- Gérain, P & Zech, E. (2018). Does Informal Caregiving Lead to Parental Burnout? Comparing Parents Having (or Not) Children With Mental and Physical Issues. *Frontiers in psychology*, 9, Article 884. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00884>
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference* (4th ed.). Allyn & Bacon.
- Gomide, P. I. C. (2006). *Inventário de estilos parentais: modelo teórico, manual de aplicação, apuração e interpretação*. Petrópolis: Vozes.
- Guerra, L. L. L. (2022) Programa de intervenção em coparentalidade para casais em transição para a parentalidade (Tese de doutorado). Universidade Federal de São Carlos.
- Guerra, L. L. L., Carvalho, T. R., de Santis, L., & Barham, E. J. (2020). Programas de intervenção em coparentalidade: tópicos abordados e técnicas cognitivo-comportamentais utilizadas. In: B. L. A. Cardoso, & K. Paim (Eds.), *Terapias cognitivo-comportamentais para casais e famílias: bases teóricas, pesquisas e intervenções* (pp. 397-420). Sinopsys.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82.
<https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Hays, S. (1996). *The Cultural Contradictions of Motherhood*. New Haven: Yale University Press.
- Holopainen, A., Verhage, M., Schuengel, C., Tharner, A., & Oosterman, M. (2025). Longitudinal Maternal Stress, Social Support, and Their Associations with Parental Burnout During the Pandemic. *Parenting*, 25(3), 282-303.
<https://doi.org/10.1080/15295192.2025.2478981>
- Hosokawa R, & Katsura T. (2024). Association between parents' perceived social support and children's psychological adjustment: a cross-sectional study. *Pediatr*, 24(1), Article 756.
<https://doi.org/10.1186/s12887-024-05235-7>
- Kalkan, R. B., Blanchard, M. A., Mikolajczak, M., Roskam, I., & Heeren, A. (2023). Emotional exhaustion and feeling fed up as driving forces of parental burnout and its consequences on children: insights from a network approach. *Current Psychology*, 42, 22278-22289. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03311-8>
- Kutner, M. H., Nachtsheim, C. J., & Neter, J. (2004). *Applied Linear Regression Models* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Lanjekar, P. D., Joshi, S. H., Lanjekar, P. D., & Wagh, V. (2022) The Effect of Parenting and the Parent-Child Relationship on a Child's Cognitive Development: A Literature Review. *Cureus* 14(10): e30574. <https://doi.org/10.7759/cureus.30574>
- Li, Y., Kunzmann, U., Kanske, P., & Rohr, M. K. (2025). Are we doing good? Perceived emotion regulation success and relationship quality in couples. *Frontiers in Psychology*, 16, 1683846. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1683846>

- Liao, X.; Wang, T.; Tian, J.; Xie, H. (2025). A Cross-Sectional Study of Child Problem Behaviors and Parental Burnout in Parents of Children with Neurodevelopmental Disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-025-06887-9>
- 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*, 38(9), 2701-2721. <https://doi.org/10.1177/02654075211019124>
- Lin, G.-X., Mikolajczak, M., Keller, H., Akgun, E., Arıkan, G., Aunola, K., Barham, E., Besson, E., Blanchard, M. A., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., César, F., Chen, B.-B., Dorard, G., dos Santos Elias, L. C., Dunsmuir, S., Egorova, N., Escobar, M. J., ... & Roskam, I. (2023). Parenting Culture(s): Ideal-Parent Beliefs Across 37 Countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 54(1), 4-24. <https://doi.org/10.1177/00220221221123043>
- Liss, M., Schiffrin, H. H., Mackintosh, V. H., Miles-McLean, H., & Erchull, M. J. (2013). Development and validation of a quantitative measure of intensive parenting attitudes. *Journal of Child and Family Studies*, 22(5), 621–636. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9616-y>
- Liu, S., Wu, D., Li, J., & Yin, H. (2025). Latent profile analysis of parental burnout among parents of children with and without autism spectrum disorder. *Frontiers in psychology*, 16, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1581321>
- Liu, S., Zhang, L., Yi, J., Liu, S., Li, D., Wu, D., & Yin, H. (2024). The Relationship Between Parenting Stress and Parental Burnout Among Chinese Parents of Children with ASD: A Moderated Mediation Model. *Journal of autism and developmental disorders*, 54(4), 1527–1537. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05854-y>
- Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2021). Age and emotion regulation in daily life: Frequency, strategies, tactics, and effectiveness. *Emotion*, 21(1), 39-51. <https://doi.org/10.1037/emo0000672>
- Lu, B., Sun, J., Sun, F., Yang, J., & Chen, B. (2024). The association between marital satisfaction and parental burnout: a moderated mediation model of parents and grandparents coparenting. *Journal of child and family studies*, 33(1), 1172-1183. <https://doi.org/10.1007/s10826-024-02804-3>
- Machado & Salomão (2022). Sources of parental information and internet use during the baby's first year. *Geraios: Revista Interinstitucional em Psicologia*, 15(1). <http://dx.doi.org/10.36298/gerais202215e17367>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Matias, M. (2020). The Brazilian-Portuguese version of the Parental Burnout Assessment: Transcultural adaptation and initial validity evidence. *Child & Adolescent Development*, 29(3), 123-135. <https://doi.org/10.1002/cad.20374>

- Mikolajczak, M., Aunola, K., Sorkkila, M., & Roskam I. (2023). 15 years of parental burnout research: Systematic review and agenda. *Current Directions in Psychological Sciences*, 32(4), 276-283. <https://doi.org/10.1177/09637214221142777>
- 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, 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>
- Moujaes, M., & Verrier, D. (2021). Instagram use, instamums, and anxiety in mothers of young children. *Journal of Media Psychology*, 33(2), 72–81. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000282>
- Nelson, S. K.; Kushlev, K.; English, T.; Dunn E. W.; Lyubomirsky, S. (2013). In Defense of Parenthood: Children Are Associated With More Joy Than Misery. *Psychological Science*, 24(1), 3-10. <https://doi.org/10.1177/0956797612447798>
- Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and Well-Being: A Decade in Review. *Journal of marriage and family*, 82(1), 198-223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>
- Nunes, C. E., Roten, Y., Ghaziri, N. E., Favez, N., & Darwiche, J. (2021). Coparenting programs: A systematic review and meta-analysis, *Family relations*, 70(1). 759-776. <https://doi.org/10.1111/fare.12438>
- Onishi, R. (2024). Parental Information-Use Strategies in a Digital Parenting Environment and Their Associations With Parental Social Support and Self-Efficacy: Cross-Sectional Study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 7, e58757. <https://doi.org/10.2196/58757>
- Pan, B., Wang, Y., Zhao, C., Zhang, L., Li, Y., & Chen, X. (2024). Coparenting, parental competence and problem behaviours in children: Examining differential parental roles. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, Article 1283. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03774-z>
- Plantin L, & Daneback K. (2009). Parenthood, information and support on the internet. A literature review of research on parents and professionals online. *BMC Fam Pract*, 10(34). <https://doi.org/10.1186/1471-2296-10-34>
- Pine, D. S., & Fox, N. A. (2015). Childhood Antecedents and Risk for Adult Mental Disorders. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 459–485. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015038>
- Pinho, M., Lourenço, I., & Lousada, M. (2025). Who Does What? The Distribution of Housework and Childcare in Portuguese Families. *Genealogy*, 9(2), 54. <https://doi.org/10.3390/genealogy9020054>
- Ramirez-Varela, L., Aguilar, L., Castellanos, A., & Mäusezahl, D. (2024). Parenting in the digital age: A scoping review of digital early childhood parenting interventions in low- and middle-income countries (LMIC). *Public Health Reviews*, 45, e1607651 <https://doi.org/10.3389/phrs.2024.1607651>

- Rathbone, A., & Prescott, J. (2019). "I Feel Like A Neurotic Mother at Times"—a mixed methods study exploring online health information seeking behaviour in new parents. *mHealth*, 5(14). <https://doi.org/10.21037/mhealth.2019.05.02>
- Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen O. (2024) A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health*, 24, Article 376. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17829-y>
- Roskam, I., Aguiar, L. G. J., Akgun, E., Arena, A., Aunola, K., Bader, M., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Matera, A. B., Carbonneau, N., César, F., Chen, B., Dorard, G., Elias, L. C. S., Dunsmuir, S., Egorova, N., Favez, N., Fontaine, A. N.; (...) & Mikolajczak, M. (2022). Gender equality and maternal burnout: a 40-country study. *Cultural psychology*, 53(2), 157-178. <https://doi.org/10.1177/00220221211072813>
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the nature, antecedents and consequences of parental burnout. *Sex Roles*, 83(7–8), 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, Article 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Russell, G., & Lightman, S. (2019). The human stress response. *Nat Rev Endocrinol*, 15, 525–534. <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0228-0>
- Sanders, M. R. (2012). Development, evaluation, and multinational dissemination of the Triple P—Positive Parenting Program. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 345–379. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143104>
- Sameroff, A. J. (2000). Developmental systems and psychopathology. *Development and Psychopathology*, 12(3), 297–312. <https://doi.org/10.1017/S0954579400003035>
- Sardella A., Lenzo V., Basile G., Martino G., & Quattropani, M.C. (2023). Emotion regulation strategies and difficulties in older adults: A systematic review. *Clin Gerontol*, 46(3), 280-301. <https://doi.org/10.1080/07317115.2022.2128706>
- Saxbe, D., Rossin-Slater, M., & Goldenberg, D. (2018). The transition to parenthood as a critical window for adult health. *American Psychologist*, 73(9), 1190-1200. <https://doi.org/10.31234/osf.io/64f37>.
- Silveira, A. M. & Bolsoni-Silva, A. T. (2020) Relacionamento conjugal e suas relações com parentalidade, habilidades sociais e problemas de comportamento dos filhos. *Psico*, 53(1), 1-15. <http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2022.1.37313>
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation Coefficients: Appropriate Use and Interpretation. *Anesth Analg*. 126(5), 1763-1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- Schoppe-Sullivan, S. J., Yavorsky, J. E., Bartholomew, M. K., Sullivan, J. M., Lee, M. A., Kamp Dush, C. M., & Glassman, M. (2017). Doing gender online: New mothers'

- psychological characteristics, Facebook use, and depressive symptoms. *Sex Roles*, 76(5), 276–289. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0640>
- Sprenger, M., Mourik, K. V., Joosse, E. D., Van der Veek, S. M. C., Hosman, C., Jonkman H., Jong, J. C. K., Gebhardt, W., & Crone, M. R. (2025). Identifying effective components in preventive parenting behaviour change interventions: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 34, 867–882. <https://doi.org/10.1007/s10826-025-03049-4>
- Suarez, A., Shraibman, L., & Yakupova, V. (2023). Long-term effects of maternal depression during postpartum and early parenthood period on child socioemotional development. *Children*, 10(3), 1718. <https://doi.org/10.3390/children10101718>
- Super, C. M., & Harkness, S. (2020). Research on parental burnout across cultures: Steps toward global understanding. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 185–192. <https://doi.org/10.1002/cad.20389>
- Takeishi, Y., Nakamura, Y., Kawajiri, M., Atogami, F., & Yoshizawa, T. (2019). Developing a prenatal couple education program focusing on coparenting for Japanese couples: A quasi-experimental study. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 249(1), 9–17. <https://doi.org/10.1620/tjem.249.9>
- Talebi Anaraki, K., Ghanbarian Alavijeh, N., Bemanalizadeh, M., & Others (2024). The lasting influence of parenting intervention on child behavior: Findings from a randomized clinical trial using care for child development guidelines. *BMC Pediatrics*, 24, Article 772. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-05253-5>
- Tate, M. K. (2023). The Impact of Social Comparison via Social Media on Maternal Mental Health, within the Context of the Intensive Mothering Ideology: A Scoping Review of the Literature. *Issues in Mental Health Nursing*, 44(9), 854–870. <https://doi.org/10.1080/01612840.2023.2238813>
- Teubert, D., & Pinquart, M. (2010). The Association Between Coparenting and Child Adjustment: A Meta-Analysis. *Parenting*, 10(4), 286–307. <https://doi.org/10.1080/15295192.2010.492040>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Tracchegiani, J., & Carone, N. (2025). Parental burnout, personality and parenting alliance in first-time mothers and fathers during the perinatal period. *Journal of reproductive and infant psychology*, 1(44). <https://doi.org/10.1080/02646838.2025.2451379>
- Urbanowicz, A. M., Verger, N. B., & Shankland, R. (2025). A meta-analysis of parental burnout interventions. *Journal of Affective Disorders*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.121022>
- Venturelli, E., Cabrini, E., Fruggeri, L., & Cigala, A. (2016). The study of Triadic Family Interactions: the Proposal of an Observational Procedure. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 50(4), 655–683. <https://doi.org/10.1007/s12124-015-9335-1>

- Woine, A., Escobar, M. J., Panesso, C., Szczygiel, D., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2024). Parental burnout and child behavior: a preliminary analysis of mediating and moderating effects of positive parenting. *Children, 11*(353). <https://doi.org/10.3390/children11030353>
- World Economic Forum, W. E. F. (2018). *The Global Gender Gap Report*. Retrieved online at https://reports.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2025.pdf
- Yakupova, V., & Suarez, A. (2024). Maternal depression, burnout, and preschoolers executive function development. *Panamerican Journal of Neuropsychology, 18*(2), 37-49. DOI: 10.7714/CNPS/18.2.203
- Yi, W., Li, X., Chen, W., Yan, L., Xin, F., Buchanan, T. W., & Wu, J. (2025). An inverted U-shaped relationship between chronic stress and the motivation to expend effort for reward. *Neurobiology of Stress, 36*, e100724. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2025.100724>
- Young, M., Riggs, S., & Kaminski, P. (2017). Role of marital adjustment in associations between romantic attachment and coparenting. *Family Relations, 66*(2), 331-345. <https://doi.org/10.1111/fare.12245>

Anexos

Anexo A - Termos de Consentimento Livre e Esclarecido

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(Resolução CNS 510/2016)

VARIÁVEIS DE PROTEÇÃO PARA BURNOUT PARENTAL: UMA INVESTIGAÇÃO QUALI-QUANTITATIVA

O (a) Senhor (a) está sendo convidado (a) para participar da pesquisa “Variáveis de proteção para *burnout* parental: uma investigação quali-quantitativa”.

O objetivo deste estudo é explorar variáveis que atuam como fatores de proteção para o desenvolvimento de burnout parental. O (a) senhor (a) foi selecionado (a) por ser pai/mãe de um filho(a) menor de seis anos, e estabelecer uma relação conjugal com a mesma pessoa com quem divide as responsabilidades de cuidado do(s) filho(s). A sua recusa não trará nenhum prejuízo na sua relação com o pesquisador ou com as instituições que forneceram os dados (UFSCar ou UNESP), e tão pouco com o responsável pelo oferecimento de qualquer programa sobre parentalidade que você possivelmente tenha participado.

A coleta de dados será realizada de forma remota, via Google Meet, e será composta por quatro questionários de autorrelato e uma entrevista semi-estruturada. Inicialmente, serão coletadas informações para sua identificação, além de alguns dados clínicos. Em seguida, serão respondidos os quatro questionários e realizada a entrevista em duas sessões de coleta de dados. O tempo utilizado para coleta dos dados será de aproximadamente sessenta minutos em cada uma das sessões. Por fim, a entrevista será gravada pela própria plataforma utilizada.

Suas respostas serão tratadas de forma anônima e confidencial, ou seja, em nenhum momento será divulgado seu nome em qualquer fase do estudo. Quando for necessário exemplificar determinada situação, sua privacidade será assegurada. Os dados coletados poderão ter seus resultados divulgados em eventos, revistas ou trabalhos científicos.

O preenchimento destes questionários não oferece risco imediato ao (a) senhor (a), porém considera-se a possibilidade de um risco subjetivo, pois algumas perguntas podem

remeter à algum desconforto, evocar sentimentos ou lembranças desagradáveis ou levar à um leve cansaço após responder os questionários. Caso algumas dessas possibilidades ocorram, o senhor (a) poderá optar pela suspensão imediata da entrevista e do preenchimento dos instrumentos. Além disso, neste momento o senhor (a) poderá receber acolhimento do seu desconforto pela psicóloga responsável pela pesquisa, e poderá ser orientado a buscar serviços de saúde mental, se necessário.

O senhor (a) não terá nenhum custo ou compensação financeira ao participar do estudo. Entretanto, todas as despesas com o transporte e a alimentação decorrentes da sua participação na pesquisa, quando for o caso, serão ressarcidas no dia da coleta. Você terá direito a indenização por qualquer tipo de dano resultante da sua participação na pesquisa.

Também o (a) senhor (a) terá como benefício direto da participação nesta pesquisa, a oportunidade de reflexão sobre seu repertório comportamental no papel parental, bem como sobre seu estado de bem-estar psicológico. Entretanto, este trabalho poderá contribuir de forma indireta na ampliação do conhecimento sobre as variáveis de interesse para a prevenção do desenvolvimento de burnout parental.

O presente documento será assinado digitalmente por meio do portal Governo Digital, que garante a autenticação das assinaturas de ambas as partes. Tanto o(a) senhor(a) quanto a pesquisadora responsável receberão vias assinadas pelas duas partes. O (a) senhor (a) poderá guardar uma via deste termo, baixando uma cópia assinada pelos responsáveis da pesquisa.

Quando a presente pesquisa for concluída, o senhor (a) receberá uma devolutiva dos resultados obtidos, sempre resguardando as identidades de todos os participantes envolvidos.

Quanto à gestão dos dados coletados, a presente pesquisa seguirá a política de privacidade dos dados proposta pelas plataformas Google Meet e Google Forms. Além disso, os dados também serão armazenados em um HD externo por um período de cinco anos. Expirada esta data, os dados serão excluídos da nuvem e do HD externo.

Este projeto de pesquisa foi aprovado por um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) que é um órgão que protege o bem-estar dos participantes de pesquisas. O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos, visando garantir a dignidade, os direitos, a segurança e o bem-estar dos participantes de pesquisas. Caso você tenha dúvidas ou perguntas sobre seus direitos como participante deste estudo, entre em contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP)** da UFSCar que está vinculado à Pró-Reitoria de Pesquisa da universidade, localizado no prédio da reitoria (área sul do campus São Carlos). Endereço: Rodovia

Washington Luís km 235 - CEP: 13.565-905 - São Carlos-SP. Telefone: (16) 3351-9685.
E-mail: cephumanos@ufscar.br. Horário de atendimento: das 08:30 às 11:30.

O CEP está vinculado à **Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP)** do Conselho Nacional de Saúde (CNS), e o seu funcionamento e atuação são regidos pelas normativas do CNS/Conep. A CONEP tem a função de implementar as normas e diretrizes regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, aprovadas pelo CNS, também atuando conjuntamente com uma rede de Comitês de Ética em Pesquisa (CEP) organizados nas instituições onde as pesquisas se realizam. Endereço: SRTV 701, Via W 5 Norte, lote D - Edifício PO 700, 3º andar - Asa Norte - CEP: 70719-040 - Brasília-DF. Telefone: (61) 3315-5877 E-mail: conep@saude.gov.br.

Dados para contato (24 horas por dia e sete dias por semana):

Pesquisador Responsável: Julia Dallasta Pedroso

Endereço: Rodovia Washington Luís, Km 235 – SP-310 São Carlos/SP

Contato telefônico: (14)996461040 E-mail: juliapedroso@estudante.ufscar.br

Orientador de pesquisa: Elizabeth Joan Barham

Endereço: Rodovia Washington Luís, Km 235 – SP-310 São Carlos/SP

Contato telefônico: (16) 99618-9889 E-mail: lisa@ufscar.br

Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

São Carlos, ___ de _____ de 20___

Julia Dallasta Pedroso
Mestranda do Programa de Pós-graduação em
Psicologia da Universidade Federal de São Carlos

Nome do Participante

Anexo B - Termo de Compartilhamento de Imagem e Voz

Termo de cessão de uso de imagem e voz

Para fins de pesquisa

Eu, (*colocar o nome e o CPF do participante*), participante do estudo “Variáveis de proteção para *burnout* parental: um estudo quali-quantitativo”, de forma livre e esclarecida, cedo o direito de uso dos vídeos e voz adquiridos durante a minha participação em estudo/pesquisa, e autorizo a pesquisadora, Julia Dallasta Pedroso, bem como a instituição a qual esteja vinculado (UFSCar), responsável(is) pelo trabalho a:

1- utilizar e veicular as fotografias, vídeos ou voz obtidas durante sua participação em estudo/pesquisa anterior na elaboração da tese de mestrado, para fim de obtenção de grau acadêmico (ou divulgação científica), garantido a ocultação de identidade (mantendo-se a confidencialidade e a privacidade das informações), inclusive, a ocultação da face ou dos olhos, quando possível;

2- utilizar as fotografias, vídeos ou voz na produção de quaisquer materiais acadêmicos, inclusive aulas e apresentações em congressos e eventos científicos, por meio oral (conferências) ou impresso (pôsteres e painéis); na publicação de artigos científicos em meio impresso ou eletrônico para fins de divulgação, sem limitação de número de inserções e reproduções;

3- no caso de imagens, executar a montagem das fotografias, realizando cortes e correções de brilho ou contrastes necessários, sem alterar a sua veracidade, utilizando-as exclusivamente para os fins previstos neste termo e responsabilizando-se pela guarda e pela utilização da obra final produzida;

4- no caso da voz, executar a edição e montagem do trecho, realizando cortes e correções necessárias, assim como de gravações, sem alterar a sua veracidade, utilizando-as exclusivamente para os fins previstos neste termo e responsabilizando-se pela guarda e pela utilização da obra final produzida.

O participante declara que está ciente que não haverá pagamento financeiro de qualquer natureza neste ou em qualquer momento pela cessão das fotografias, dos vídeos ou da voz, e que está ciente que pode retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma, salvo os materiais científicos já publicados.

É vedado ao(s) pesquisador(es) utilizar as fotografias, os vídeos ou a voz para fins comerciais ou com objetivos diversos da pesquisa proposta, sob pena de responsabilização

nos termos da legislação brasileira. O(s) pesquisador(es) declaram que o presente estudo/pesquisa será norteado pelos normativos éticos vigentes no Brasil.

O participante receberá uma cópia assinada e datada deste termo.

Dados para contato (24 horas por dia e sete dias por semana):

Pesquisador Responsável: Julia Dallasta Pedroso

Endereço: Rodovia Washington Luís, Km 235 – SP-310 São Carlos/SP

Contato telefônico: (14)996461040 E-mail: juliapedroso@estudante.ufscar.br

São Carlos, __ de _____ de 20 __.

Julia Dallasta Pedroso
Mestranda do Programa de Pós-graduação em
Psicologia da Universidade Federal de São Carlos

Nome do participante

Anexo C - Roteiro de Entrevista Semiestruturada

O objetivo será coletar informações acerca de suas percepções sobre a importância da relação coparental para sua capacidade de lidar com demandas parentais.

1. Quantos anos têm você e seu parceiro? Há quanto tempo estão em um relacionamento conjugal?
2. Quantos filhos vocês têm juntos? Quantos anos seus filhos têm? Vocês têm filhos de outros relacionamentos?
3. Com qual frequência e por quanto tempo você e seu parceiro conversam sobre o filho de vocês?
4. Em uma escala de 1 a 10, em que 1 é muito leve e 10 é muito pesado. Como você avalia essas conversas no geral?
5. Com qual frequência vocês finalizam uma conversa sobre seus filhos entrando em consenso? O que vocês fazem quando não há consenso?
6. Depois de conversar sobre algo, com que frequência você e seu parceiro colocam na prática o que foi combinado?
7. Com qual frequência, enquanto conversa com seu parceiro, ele te ajuda a compreender com mais clareza as necessidades do seu filho?
8. O que você faz quando seu parceiro faz algo com seu filho que você discorda?
9. Existem coisas relacionadas aos seus filhos que você prefere que seu parceiro faça? E ao contrário? Como foram feitos esses combinados?
10. Quando seu filho está nervoso ou bravo e seu parceiro não sabe como acalmá-lo, você sugere ao seu parceiro algo que possa acalmar seu filho? E o contrário? Em outros momentos, vocês conversam sobre o que aconteceu?
11. Como você se sente sobre o bem estar emocional do seu filho? Como você se sente sobre a forma como seu filho interage com outros adultos e pares?
12. Você acha que você e seu parceiro fazem coisas diferentes na educação do seu filho, em comparação com a forma como foram educados por seus pais?
13. Tendo em vista as estratégias que você e seu parceiro usam para cuidar e educar seus filhos, onde vocês buscam informações e orientações sobre o que fazer?
14. Quanto você acha que a articulação/alinhamento entre você e seu parceiro influencia nos cuidados com seus filhos e nas decisões sobre eles?