

# Perfeição é ruim PARA TODOS

Pais que se cobram para serem irrepreensíveis e também exigem dos filhos qualidades idealizadas correm o risco de esgotamento, ao mesmo tempo em que prejudicam a saúde mental das crianças e dos jovens, alerta estudo

» ISABELLA ALMEIDA

**C**riar um filho exige disposição, paciência e respeito, mas querer ser o pai ou a mãe irrepreensível da criança ideal torna esse processo mais complicado. Cientistas da Faculdade de Enfermagem da Universidade Estadual de Ohio, nos Estados Unidos, e do Gabinete do Diretor de Bem-Estar da instituição, dizem não à ideia de perfeição na parentalidade. Um novo estudo, publicado hoje, pela equipe, revela que a pressão para alcançar o padrão leva à sobrecarga dos responsáveis e a problemas psicológicos nos jovens.

Os resultados da pesquisa realizada com mais de 700 pais foram apresentados no relatório intitulado *O poder da parentalidade positiva: evidências para promover o bem-estar de pais e filhos*. Os dados revelaram que 57% dos responsáveis se sentiam esgotados. Para os pesquisadores, o cansaço está fortemente ligado a expectativas internas e externas, incluindo a autoavaliação, a percepção do julgamento alheio, o tempo dedicado a brincar com as crianças, a qualidade do relacionamento conjugal e a manutenção da limpeza do lar.

Taxas mais altas de cansaço e comportamentos rígidos foram relacionados a mais problemas psicológicos em crianças. Kate Gawlik, coautora do estudo e mãe de quatro filhos, compartilhou, em nota, sua perspectiva sobre a ilusão e as expectativas de uma "paternidade perfeita". "Acredito que as redes sociais desequilibraram bastante as coisas. Quando você observa pessoas no Instagram ou mesmo no dia a dia, sempre se pergunta como elas conseguem, como parecem sempre ter tudo sob controle", disse. "Temos grandes expectativas em relação a nós mesmos como pais e também em relação ao que nossos filhos deveriam alcançar. Assim, acabamos nos comparando constantemente com outras pessoas e outras famílias, o que acaba gerando muitos julgamentos, conscientes ou não."

## Tempo de qualidade

O artigo também aponta que quanto mais tempo os pais passam brincando com seus filhos e quanto menos sobrecarregados

Faculdade de Enfermagem da Universidade Estadual de Ohio



Mesmo como professora de saúde e bem-estar, Kate Gawlik confessou a luta para reduzir o estresse e o esgotamento em sua vida como mãe e trabalhadora fora de casa

## Estratégias recomendadas

» 1. Ajudar os pais a entenderem que é impossível serem perfeitos e que é natural cometer erros ao longo do caminho.

» 2. Incentivar que reconheçam seus pensamentos autocríticos

e padrões de comportamento prejudiciais.

» 3. Trabalhar o autocuidado por meio da priorização do seu próprio bem-estar emocional e físico, ressaltando como o autocuidado é essencial

para serem mais presentes e equilibrados.

» 4. Reforçar a importância da construção de um relacionamento saudável e afetivo com os filhos, baseado na aceitação, empatia e amor, celebrando pequenas

vitórias ou valorizando a conexão emocional.

Fonte: Juliana Gebrim, psicóloga pela Universidade de Brasília e neuropsicóloga pelo Instituto de Psicologia Aplicada e Formação de Portugal (Ipfaf).

estão com atividades extracurriculares, menor é a incidência de problemas de saúde mental nas crianças. O grupo avaliou questões como ansiedade, depressão, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, e transtorno bipolar.

A saúde mental e os comportamentos dos responsáveis também têm um impacto significativo no psicológico dos filhos. Quando as crianças enfrentam problemas mentais, os pais tendem a relatar um nível mais alto de esgotamento e uma maior propensão a adotar práticas severas, como insultar, criticar, gritar, xingar ou recorrer à punição física.

Roseana Ribeiro, psicóloga

especialista em comportamento, no Rio de Janeiro, afirma que ser perfeito significa estar enquadrado, sem perspectiva de evolução ou mudança. "Precisamos aceitar que nossos filhos nascem para ser o que ensinamos a valorizar. Se os pais falam de um modo e agem de outro, toda a suposta educação cai por terra. Pais que exigem a perfeição não querem seus filhos satisfeitos com a vida. Querem seus filhos voltados para o mundo e preenchendo um ego vazio, sem desejos e emoção."

Paulo Gomes, psicólogo clínico, em Brasília, ressalta que falhar como pai ou mãe é inevitável. "Isso dá a chance de mostrar aos filhos que eles também vão errar e passar por situações complicadas,

não tem problema nenhum nisso. Às vezes, o adolescente ou o jovem tem uma ideia e fica com receio de tentar porque os pais cobram eficiência que ele ainda não tem, pois querem atender essa expectativa da sociedade, trazendo uma sensação de insuficiência a esse jovem e o desequilíbrio da saúde mental."

## Ciclo

Conforme Bernadette Melnyk, vice-presidente de promoção da saúde e diretora de bem-estar da Ohio State, quando os pais estão esgotados, sofrem mais com depressão, ansiedade e estresse, e isso também afeta o comportamento e o emocional de seus filhos. "Portanto, é crucial que os

pais reconheçam sua própria situação se estiverem enfrentando esgotamento parental e ajam para cuidar melhor de si."

Melnyk esclarece que a educação positiva envolve oferecer muito amor e carinho aos filhos, ao mesmo tempo em que se fornece estrutura e aconselhamento para a vida dos pais. "Trata-se de orientá-los gentilmente sobre as consequências de seus comportamentos. Portanto, esse é um objetivo muito mais alcançável do que a busca pela perfeição como pai."

Tanize Viçosa Cardoso, psicóloga clínica e escolar e educacional do Programa Ouvir e Acolher, da Secretaria de Educação de Goiás, frisa que no Brasil a realidade parental é diferente,

## Palavra de especialista

### Apoio escasso

"Para mim, a principal dificuldade é a falta de uma rede de suporte para adultos, crianças e adolescentes. Nos centros urbanos tem sido cada vez mais comum a individualização das tarefas de cuidado, criação e educação desses jovens. Essa questão toma, no mínimo, duas formas. A primeira é tornar única e exclusiva dos pais a obrigação de desenvolver essas atividades com os filhos. Dentro dessa relação, surge outra forma, a sobrecarga feminina em relação aos cuidados com as crianças e com a casa. Quando observamos esse nível de sobrecarga, de isolamento e de individualização das atividades de cuidado parental fica possível ver o burnout parental, esses pais, e principalmente as mães, estão esgotados. Pessoas nesse estado terão dificuldade na aplicação de estratégias gentis de parentalidade, ou de educação positiva."

**Izabella Melo**, professora de psicologia do Centro Universitário de Brasília (Ceub)



Arquivo pessoal

## EVOLUÇÃO

# Aprendizado contínuo

Chimpanzés têm uma notável habilidade de aprendizado e aperfeiçoamento ao longo da vida adulta, o que pode desempenhar um papel crucial na evolução do uso diversificado e complexo de ferramentas. É o que indica um estudo publicado, ontem, na revista *Plos Biology*, liderado pelo Instituto de Ciências Cognitivas, na França.

Assim como os seres humanos, os chimpanzés parecem ter a capacidade de continuar aprendendo ao longo da vida. Essa característica é sugerida como uma possível explicação para a notável flexibilidade com que os humanos manipulam ferramentas, um aspecto-chave na evolução da cognição e cultura humanas.

No estudo, liderado por Mathieu Malherbe, ele e colegas

pesquisaram se os macacos compartilham essa característica, analisando o desenvolvimento das habilidades de uso de ferramentas conforme envelheciam. A equipe observou 70 chimpanzés selvagens em diferentes estágios da vida, utilizando gravetos para obter alimentos. Os pesquisadores reuniram vídeos ao longo de vários anos no Parque Nacional Taï, na Costa do Marfim.

## Idade

Ao avaliar o material, descobriram que, à medida que os chimpanzés envelheciam, aprimoravam suas habilidades no manuseio adequado dos gravetos. Embora essas capacidades motoras estivessem plenamente desenvolvidas aos 6 anos, os

animais continuaram refinando suas técnicas até a idade adulta. Certas aptidões mais avançadas, como o uso de pedaços de pau para extrair insetos de locais de difícil acesso ou adaptar sua pegada para diferentes tarefas, só foram completamente dominadas por volta dos 15. "Nos chimpanzés selvagens, as complexidades da aprendizagem do uso de ferramentas continuam na idade adulta. Esse padrão apoia ideias de que os grandes cérebros dos hominídeos permitem a aprendizagem contínua durante as primeiras duas décadas de vida", frisaram os estudiosos, em comunicado.

A manutenção da capacidade de aprender na idade adulta parece ser uma característica vantajosa para espécies que

Liran Samuni, Projeto Taï Chimpanzee



Os animais aperfeiçoam o uso de ferramentas ao longo da vida

dependem do uso de ferramentas, uma descoberta que lança luz sobre a evolução tanto dos chimpanzés quanto dos seres

humanos. No entanto, os autores destacam a necessidade de mais estudos para entender detalhes do processo de

aprendizado dos chimpanzés, como o papel do raciocínio, memória e a influência da experiência e instrução.