

têm condições mais complicadas e afirma que toda mãe faz o que melhor que pode, e que é importante refletir sobre isso e julgar menos as mulheres.

## Esgotamento mental

Também conhecido como mommy burnout ou burnout materno, a definição do burnout parental surgiu após serem observadas semelhanças entre o esgotamento mental fruto das atividades de trabalho formais e remuneradas com o que surgia a partir da sobrecarga de trabalho doméstico e cuidado com os filhos.

Ele é um tipo específico de esgotamento emocional que afeta as figuras maternas e paternas, devido ao estresse prolongado e à sobrecarga associada às responsabilidades parentais cotidianas. Um dos sintomas é a sensação de ineficiência perante as relações com os filhos, principalmente relacionada ao cuidado e à proteção.

O foco nas mães se dá pelo fato de que 65% do trabalho de cuidado não remunerado fica com as mulheres, de acordo com a Fundação Getulio Vargas (FGV), e elas são maioria absoluta no cuidado primário com os filhos.

Entrevistando cerca de 2 mil mães, a B2 Mamy, plataforma que reúne e conecta mães e profissionais de diversas áreas da saúde, e a Kiddle Pass, aplicativo de atividades para crianças, conduziram o primeiro estudo brasileiro sobre o burnout parental.

Os resultados foram alarmantes, como muitos profissionais de saúde e mães já imaginavam que poderiam ser. Aproximadamente 90% das mães que trabalham fora sofrem esgotamento mental. Das entrevistadas, 54% estão diagnosticadas, 17% apontam suspeita de doenças emocionais, e o restante apresenta grandes riscos de desenvolver problemas relacionados no futuro.

## BURNOUT PARENTAL

No e-book *Burnout Parental Report 2024*, Vanessa Galvani, mestre em Educação, neuroeducadora emocional e autora de livros parentais e infantis, comenta que o esgotamento emocional nas figuras parentais abrange três dimensões:

**1** Aumenta o sentimento de culpa, fracasso e arrependimento — muito observados na frase “Eu amo meus filhos, mas odeio ser mãe/pai”.

**2** Piora a qualidade da relação entre pais e filhos — sentem-se exauridos e, com isso, não existe espaço para uma conexão profunda, afinal estão sempre no modo de sobrevivência.

**3** Aumenta o risco de comportamento violento e negligente — pais e mães cansados, estressados ficam mais predispostos a negligenciar as necessidades das crianças e a responder de forma violenta.

Vanessa afirma ainda que estudos mostram uma relação entre o esgotamento emocional e sete possíveis consequências: escapismo, pensamentos suicidas, vícios, distúrbios do sono, conflitos conjugais, distanciamento do parceiro/a e negligência e violência contra os filhos.



Arquivo pessoal

### Outros sinais e consequências do Burnout parental

- Exaustão emocional, especificamente em relação aos cuidados com os filhos, com episódios de raiva ou apatia extrema.
- Sentimentos de distanciamento com comprometimento da realização pessoal na parentalidade.
- Autopercepção inadequada comparada a outras figuras parentais.
- Inabilidade em reconhecer e manter emoções positivas no relacionamento com o filho.
- Dificuldades em estruturar um ambiente para criação saudável (socioemocional) dos filhos.
- Desafios em entender as reais necessidades da criança no seu processo de desenvolvimento.



Espaço Terapêutico  
**Maura Chiattonne**

*“A Vida é sobre Mudanças  
Às Vezes de Endereço,  
Às Vezes de Aparência,  
E na Maioria das Vezes de Atitude.”*

*Eckhart Tolle*

**TE AJUDAMOS A DAR O PRIMEIRO PASSO !**



(61) 9 8581 2057

Auriculoterapia  
Ventosaterapia  
Cromoterapia  
Reiki  
Florais de Bach

