

Um olhar além da beleza da maternidade: Burnout materno

A look beyond the beauty of maternity: Matern burnout

Una mirada más allá de la belleza de la maternidad: Agotamiento materna

RESUMO

Objetivo: Compreender a experiência do esgotamento materno em mães de um município paraibano. Método: Estudo exploratório-descritivo de abordagem qualitativa desenvolvido com 22 participantes. Para a coleta de dados utilizou-se questionário sociodemográfico e roteiro semiestruturado. No processamento dos dados utilizou-se o software Iramuteq. Resultados: As participantes tinham idade entre 19 a 71 anos, escolaridade acima de cinco anos, desempregadas, renda familiar menor ou igual a um salário mínimo, pertencentes a famílias biparentais e com dois filhos. Através da Classificação Hierárquica Descendente, constatou-se sinais e sintomas do burnout materno, como: sobrecarga, cansaço, dor de cabeça, exaustão física, ansiedade e vergonha. Conclusão: A exaustão das participantes foi apontada devido à sobrecarga das atividades e cobrança pela maternidade ideal. Foram identificadas em todas as faixas-etárias das mães e filhos algum sinal ou sintoma que representava alguma das dimensões do burnout materno, tal condição pode implicar negativamente na qualidade de vida de mães e filhos.

DESCRIPTORIOS: Mães; Relações Mãe-filho; Esgotamento Psicológico; Estresse emocional; Saúde materna.

ABSTRACT

Objective: To understand the experience of maternal exhaustion in mothers from a municipality in Paraíba. Method: Exploratory-descriptive study with a qualitative approach, developed with 22 participants. For data collection, a sociodemographic questionnaire and a semi-structured script were used. The Iramuteq software was used for data processing. Results: The participants were aged between 19 and 71 years, had more than five years of schooling, were unemployed, had a family income of less than or equal to one minimum wage, and were from two-parent families with two children. Through the Descending Hierarchical Classification, signs and symptoms of maternal burnout were observed, such as: overload, tiredness, headache, physical exhaustion, anxiety and shame. ideal. Some sign or symptom that represented one of the dimensions of maternal burnout was identified in all age groups of mothers and children, this condition can negatively affect the quality of life of mothers and children.

DESCRIPTORS: Mothers; Mother-child relationships; Psychological Exhaustion; Emotional stress; Maternal health.

RESUMEN

Objetivo: Comprender la experiencia del agotamiento materno en madres de un municipio de Paraíba. Método: Estudio exploratorio-descriptivo con abordaje cualitativo, desarrollado con 22 participantes. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario sociodemográfico y un guión semiestruturado. Para el procesamiento de los datos se utilizó el software Iramuteq. Resultados: Los participantes tenían entre 19 y 71 años de edad, tenían más de cinco años de escolaridad, estaban desempleados, tenían renta familiar menor o igual a un salario mínimo y eran de dos -Familias de padres con dos hijos. A través de la Clasificación Jerárquica Descendente se observaron signos y síntomas de desgaste materno como: sobrecarga, cansancio, dolor de cabeza, agotamiento físico, ansiedad y vergüenza ideal. Se identificó algún signo o síntoma que representó una de las dimensiones del desgaste materno en todos los grupos etarios de madres e hijos, esta condición puede afectar negativamente la calidad de vida de madres e hijos.

DESCRIPTORIOS: Madres; Relaciones madre-hijo; Agotamiento Psicológico; Estrés emocional; Salud maternal.

RECEBIDO EM: 07/10/2022 APROVADO EM: 07/11/2022

Marcela Samara Lira da Silva

Enfermeira. Universidade Federal de Campina Grande. Cuité, PB, Brasil. Pós-graduanda em Saúde pública. Bacharel em Enfermagem.

ORCID:0000-0003-0433-1555

Maria Clara Soares Dantas

Enfermeira. Universidade Federal de Campina Grande. Cuité, PB, Brasil. Pós-graduanda em Saúde Coletiva. Bacharel em Enfermagem.

ORCID: 0000-0002-4206-7954

Joane Paloma de Souto Araújo

Enfermeira. Universidade Federal de Campina Grande. Cuité, PB, Brasil.. Bacharel em Enfermagem.
ORCID: 0000-0001-5034-9567

Luciana Dantas Farias de Andrade

Professora do Magistério Superior da Unidade Acadêmica de Enfermagem. Universidade Federal de Campina Grande. Cuité, PB, Brasil. Doutora em Psicologia. Graduação em Enfermagem
ORCID: 0000-0003-2081-2869

Gigliola Bernardo Marcos de Lima

Professora do Magistério Superior da Unidade Acadêmica de Enfermagem. Universidade Federal de Campina Grande. Cuité, PB, Brasil. Doutora em Saúde Pública. Graduação em Enfermagem.
ORCID: 0000-0002-7413-7726

Nathanielly Cristina Carvalho de Brito Santos

Professora do Magistério Superior da Unidade Acadêmica de Enfermagem. Universidade Federal de Campina Grande. Cuité, PB, Brasil. Doutora em Enfermagem. Graduação em Enfermagem
ORCID: 0000-0002-1544-2181

Alana Vieira Lordão

Enfermeira. Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, PB, Brasil. Mestre em Enfermagem. Graduação em Enfermagem.
ORCID: 0000-0003-1941-6084

Francilene Figueiredo da Silva Pascoal

Professora do Magistério Superior da Unidade Acadêmica de Enfermagem. Universidade Federal de Campina Grande. Cuité, PB, Brasil. Doutora em Saúde Pública. Graduação em Enfermagem.
ORCID: 0000-0002-6220-0759

INTRODUÇÃO

A prática da maternidade, exige da mulher uma capacidade acima do que os seus recursos próprios do corpo e mente podem fornecer. Além disso, existe culturalmente uma percepção muito romantizada pela sociedade, visualizando-se predominantemente um olhar positivo no exercício da maternidade, enquanto que os desafios são negados ou encobertos. Dessa forma, quando a mãe apresenta exaustão e sobrecarga intensa, está suscetível a desenvolver o esgotamento materno, também conhecido como burnout materno⁽¹⁾.

O burnout materno caracteriza-se por ser uma síndrome única e específica, resultante da exposição duradoura ao estresse crônico das mães, ou seja, a exaustão ocorre como resultado da sobrecarga física e emocional pela realização do papel de mãe, e é definida por quatro dimensões: exaustão emocional, distanciamento emocional, saturação e contraste⁽²⁻³⁾.

A exaustão é a dimensão que surge

inicialmente, na maioria dos casos, a mãe sente-se esgotada, exausta e sem energia e, geralmente pode ocorrer em mães comprometidas e zelosas. O distanciamento emocional é caracterizado pela diminuição do envolvimento das mães com os filhos e dificuldade em demonstrar afeto, entretanto permanece a necessidade de ter os cuidados básicos, como alimentação e sono. No que se refere a saturação, é conceituada pelo sentimento de estar farto do papel maternal, incapacidade de cumprir o papel materno, onde perde-se o prazer em ser mãe. Por fim, o contraste é definido pelo sentimento de vergonha com relação a maternidade, pois não se considera uma mãe tão boa como foi no passado ou idealizou ser⁽³⁻⁴⁾.

O termo burnout surgiu para descrever o estresse crônico relacionado ao trabalho, denominado de síndrome de Burnout. Entretanto, uma pesquisa⁽⁵⁾ encontrou convergências entre a exaustão do trabalho com as dificuldades vivenciadas pelos adultos em seus atributos parentais. Estes autores consideram que a carga de atividades

de trabalhadores assalariados compara-se com a demanda de tarefas associadas ao cuidar dos filhos, e que esta função parental pode gerar um estado de sobrecarga física e emocional⁽⁵⁻⁷⁾.

Desse modo, buscando compreender a experiência das mães em relação ao esgotamento e sobrecarga provocado pela maternidade utilizar-se-á da seguinte questão norteadora: qual a compreensão da experiência do esgotamento materno em mães adultas de um município paraibano? Quais os sinais e sintomas que as mães apresentam quando se sentem exaustas e sobrecarregadas em relação a função maternal?

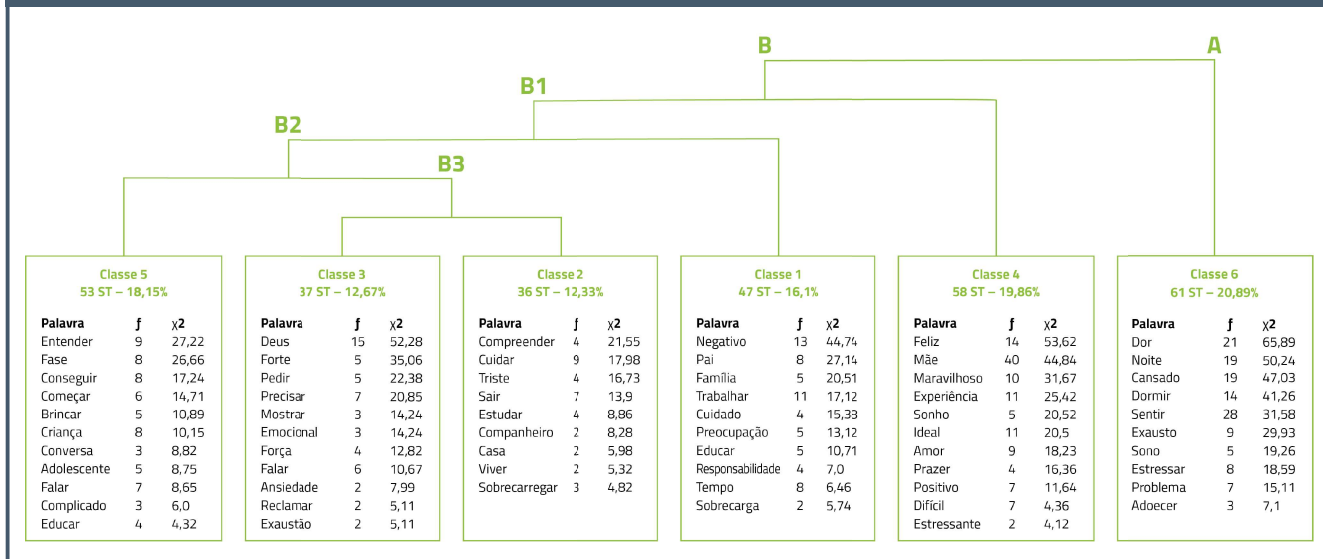
Portanto, objetivou-se compreender a experiência do esgotamento materno em mães adultas de um município paraibano, identificando o perfil sócio demográfico das entrevistadas e os sinais e sintomas do burnout materno nas mães.

MÉTODO

Trata-se de um estudo exploratório-



Figura 1 – Classificação Hierárquica Descendente (CHD). Cuité, PB, Brasil, 2020.



Fonte: Dados dos autores, 2020.

-descritivo de abordagem qualitativa desenvolvido com 22 participantes de um município paraibano. Foram adotados como critérios de inclusão: ser mãe cadastrada em uma das cinco Unidades de Saúde da Família (USF) da zona urbana, ter pelo menos um filho até 35 anos morando na mesma residência da mãe, foram excluídas mães de filhos portadores de alguma deficiência e mães menores de 18 anos.

A coleta de dados ocorreu entre os meses de setembro e dezembro de 2020 em três etapas: Primeiro: Levantamento de dados de mães do município adscritas nas USF da zona urbana, através dos dados existentes no Prontuário Eletrônico do Cidadão, ao qual foi identificado 3.085 mães; Segundo: foi aplicado os critérios de inclusão e exclusão pré-estabelecidos, totalizando 2.239 mães; Terceiro: considerou-se a proporcionalidade do quantitativo de mães por USF onde foi feito um sorteio com o objetivo de escolher em torno de três mães para cada uma das seis classificações de faixas-etárias dos filhos, estabelecida pelas pesquisadoras (mães de filhos menores de dois anos; de dois a cinco anos; de seis a 10 anos; de 11 a 15 anos; de 16 a 24 anos; e de 25 a 35 anos) totalizando 22

participantes.

Para coleta de dados utilizou-se entrevista, com auxílio de um gravador de voz, um questionário sociodemográfico e um roteiro semiestruturado. As entrevistas aconteceram seguindo as orientações de precauções padrão para o coronavírus. Em se tratando da garantia a privacidade, as mães investigadas foram identificadas por codinomes de flores.

Para processamento de dados foi utilizado o software Iramuteq (Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires)⁽⁸⁾. Trata-se de um programa gratuito que se ancora no software R, e que permite processamento e análises estatísticas de textos. Para este estudo utilizou-se a Classificação Hierárquica Descendente (CHD)⁽⁹⁾, onde a partir de cálculos realizados pelo software classifica-se segmentos de textos de acordo com seus respectivos vocabulários, e o conjunto deles é distribuído baseado na frequência das palavras⁽¹⁰⁾.

Esse estudo teve aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa, da Universidade Federal de Campina Grande, CAAE: 26414719.4.0000.5182, Número do Parecer: 3.832.466/2020. Foi respeitado todos

os preceitos da Resolução N.º 466/2012 reservados às pesquisas que envolvem seres humanos.

RESULTADOS

Foi verificado que as participantes se encontravam com idade entre 19 e 71 anos (45,4%), desempregadas (45,4%), com renda familiar menor ou igual a um salário mínimo (68,1%), pertencentes a famílias biparentais (54,5%) e com dois filhos (40,9%).

O resultado obtido através da CHD mostrou um corpus constituído por 22 entrevistas, separadas em 365 Segmentos de Texto (ST), com aproveitamento de 292ST's, que equivale a 80% do texto. As classes estão divididas em duas ramificações (A e B), sendo a ramificação B dividida em três subramificações (B1, B2 e B3), conforme a figura 1. Assim, emergiram duas categorias principais, intituladas de: O ser mãe e a sobrecarga dos múltiplos papéis, que utilizará a ramificação B, e a sobrecarga invisível da maternidade, que utilizará a ramificação A.

O ser mãe e a sobrecarga dos múltiplos papéis

[Através dos relatos das mães, foi identificado que a maternidade promove uma experiência satisfatória que reflete ao sentimento de amor, felicidade e completude:]

Ser mãe é tão maravilhoso e gratificante, eu fico muito feliz, e nunca vou me arrepender de ser mãe. (Orquídea)

[Por outro lado, nesta pesquisa também foi identificado através do discurso das participantes, aspectos da maternidade que contradizem com esta visão romantizada imposta culturalmente pela sociedade, tal informação pode ser verificada em um dos relatos mencionados a seguir:]

Não é bem o conto de fadas que as pessoas falam, como as pessoas colocaram uma falsa ideia que ser mãe é ser feliz, e verdadeiramente não é. (Calêndula)

[Referindo-se a sobrecarga dos múltiplos papéis exercidos pela mulher na maternidade, foram identificadas diversas mães, que além do exercício da maternidade eram estudantes, donas de casa, esposas ou exerciam algum tipo de trabalho fora da sua residência, como pode ser observado nos fragmentos:]

De experiência negativa, eu acredito que é mais essa falta de tempo, porque ser mãe, ser dona de casa, ser esposa, ser profissional que trabalha fora, demanda muito tempo e muito desgaste, tanto físico quanto mental. (Violeta)

[Foi possível observar que os principais motivos de exaustão e sobrecarga das mães foram: para menores de dois anos, mudança de rotina oriunda da necessidade de se adaptar ao nascimento, crescimento e desenvolvimento do filho; de dois a 10 anos foi falta de tempo para dar atenção as crianças e cuidar de si; Na adolescência e juventude, de 11 a 24 anos foi destacado a desobediência e discordância dos filhos nas decisões tomadas pelas mães; Na fase adulta, de 25 a 35 anos foi mencionado como sobrecarga as atividades domésticas e a preocupação de quando os filhos não

estão em casa:]

Eu não consigo dormir, por ter passado o dia cuidando da casa e da minha filha e isso me faz acordar cansada no outro dia, minha filha acorda muito cedo, e eu me sinto muito sobrecarregada de ser mãe, muito exausta. (Flor de Lótus, filha com doze meses)

Quando eles querem de mim o tempo que naquele momento eu não estou à disposição deles, isso me faz ficar assim... triste porque nem toda hora a gente tem tempo de atender as necessidades deles, às vezes esqueço até de mim um pouco, do meu tempo, porque a dedicação é totalmente para eles. (Jasmim, filhos com cinco e seis anos)

Eles têm tudo nas mãos e não dão valor, fica influenciado em jogo, em internet, a maioria não quer estudar, não quer dar valor aos estudos... é trabalhoso a pessoa cuidar de filho, é muito cansativo, é exaustivo cuidar de filho, e de adolescente principalmente. (Margarida, filhos com 17 e 21 anos)

O que eu sinto prazer e me deixa feliz, é quando estão os três juntos de mim, perto de mim... quando estão em casa, porque quando eles saem... eu sinto falta... quando estão todos juntos é melhor. (Sálvia, filhos com 24, 25 e 26 anos)

A sobrecarga invisível da maternidade

[Nesta categoria, houve o relato de algum sinal e sintoma que representa alguma das dimensões do burnout materno. Vale destacar que nenhuma das entrevistadas apresentou as quatro dimensões simultaneamente:]

Eu me sinto muito exausta, a gente fica sem saber mais o que fazer, fica cansada, estressada, tem hora que dá vontade de desistir de tudo, de jogar tudo para o ar, e é o que eu faço. (Girassol)

Se não fosse pelo meu filho mais novo, eu deixava tudo e sumia no mundo. (Margarida)

Eu acho que eu sou uma péssima mãe... sinto que precisava fazer melhor. (Azaléia)

[Por outro lado, relatos também demonstraram alguns fatores de proteção, para o burnout materno, como apresentado nos fragmentos abaixo:]

Graças a Deus eu tive muita ajuda para criar elas, sempre teve os primos, as sobrinhas, a família, avó, o marido. (Azaléia)

É um passeio, ver um filme, brincadeiras, todos esses momentos, de estar junto, sentar à mesa durante um almoço, jantar, todas essas atividades me trazem muitas alegrias. (Peônia)

[Em se tratando dos fatores de risco, foi identificado nos fragmentos abaixo:]

Eu me sinto muito sobrecarregada quando eu vejo que ela está dando muito trabalho, porque eu sou mãe solteira, e eu tenho que educar ela em tudo sozinha. (Girassol)

Às vezes eu acho que sou muito durona, pego muito no pé, então eu quero muito que ela seja um exemplo, porque eu acredito que cada fase ela tem uma necessidade, e essas expectativas. (Violeta)

[A maioria das participantes, apontaram mais um fator de risco, referente a situação financeira. Durante a entrevista, (68,1%) assinalaram no questionário sociodemográfico uma renda de valor inferior ou igual a um ⁽¹⁾ salário mínimo. Tal situação pode ser observada no fragmento abaixo:]

Outra parte que eu acho negativa, é financeira, quando tem mês que elas pedem as coisas que eu não posso dar, pedem um alimento diferente, para sair, roupa diferente e eu não posso dar, isso também me

artigo

Silva, M. S. L., Dantas, M. C. S., Araújo, J. P. S., Andrade, L. D. F., Lima, G. B. M., Santos, N. C. C. B., Lordão, A. V., Pascoal, F. F. S.
Um olhar além da beleza da maternidade: Burnout materno

deixa muito triste. (Lírio, empregada, renda de 1 SM)

DISCUSSÃO

Por imposição de algumas crenças sociais e culturais, espera-se que a mulher em algum momento de sua vida reflita acerca da maternidade. De tal maneira, as mulheres desejando ou não a maternidade, sentem-se pressionadas para cumprir esse papel social. E, junto com a imposição do “Ser mãe” surgem também nestas mulheres sentimentos ambíguos, como dúvidas e medos relacionados a maternidade⁽¹¹⁾.

O nascimento de uma criança pode trazer felicidade a mãe e ofertar um novo significado a sua vida. No entanto, as responsabilidades e atividades da maternidade também pode representar novos fardos e estresse para a mesma⁽¹²⁾. Neste mesmo sentido, é colocada sobre a maternidade uma visão romantizada, que apresenta a mulher-mãe como feliz e realizada, de forma que qualquer mulher que não deseje ter um filho, estaria fugindo da sua natureza, sendo egoísta com o “papel divino” que lhe foi dado e questionando aquilo que foi instituído como sua essência^(11,13). Corroborando com a literatura, foi identificado nos relatos das participantes o sentimento de amor e completude com o nascimento da criança, entretanto elas verbalizaram que a vivência da maternidade não é tão romântica como apresentada pela sociedade.

Dessa forma, a vivência da maternidade pode causar uma sobrecarga a mulher, resultante da dependência do filho, que demanda atenção e cuidados, associado a todas as outras atividades que a mulher precisa exercer além de ser mãe, a exemplo de: trabalhar, estudar, cuidar da casa e da família. Os múltiplos papéis exercidos pela mulher na maternidade podem causar sobrecarga emocional, física e financeira além das possíveis restrições nas atividades sociais e de lazer, devido a intensa rotina⁽⁶⁾. Nesta pesquisa, verificou-se que a exaustão e sobrecarga aconteciam principalmente por estas mulheres terem que conciliar os serviços domésticos, com as atividades ma-

ternas e o trabalho ou estudo.

Pesquisas evidenciaram que o ser mãe, embora na maioria das vezes seja reportado como uma experiência positiva e como última realização da vida de uma mulher, a maternidade também pode ser entendida como um luto, uma vez que, metaforicamente, ao ser mãe há uma morte do ser-mulher que cuida de si, para nascer o ser-mulher que abre mão de sua subjetividade para cuidar de outra pessoa. Aspectos como estes, associado às múltiplas atividades exercidas por estas mulheres, podem gerar níveis de sobrecarga e exaustão, que podem resultar em esgotamento materno^(11,14).

Compreendendo que o cuidar é uma condição intrínseca da maternidade, muitas vezes, as mães sentem-se gratas ao exercer o cuidado materno. Por outro lado, quando existe uma exposição prolongada de situações de desgastes e estresses, onde os aspectos negativos da maternidade, sobressaem os aspectos positivos, a mulher-mãe pode entrar em esgotamento, isto é, pode desenvolver o burnout materno⁽⁴⁾.

O burnout materno compreende quatro dimensões: exaustão emocional, distanciamento emocional, saturação e contraste⁽³⁾, e acontece quando há um desequilíbrio crônico entre os fatores de proteção (autocompaixão dos pais, alta inteligência emocional, boas práticas de criação de filhos, tempos para lazer, coparentalidade positiva, apoio externo e entre outros) e os fatores de risco (baixa inteligência emocional, incontáveis atividades, más práticas de criação dos filhos, falta de apoio do cônjuge, falta de apoio externo e perfeccionismo dos pais e entre outros)^(4,15). Neste estudo, sintomas mais verbalizados pelas entrevistadas foram: sobrecarga, cansaço, dor de cabeça, exaustão física, ansiedade e vergonha. No que se refere aos fatores de proteção foram identificados: boas práticas de criação dos filhos, apoio externo, tempos para lazer e coparentalidade positiva. Com relação aos fatores de risco foi demonstrado nos relatos das entrevistadas: incontáveis atividades, perfeccionismo dos pais, falta de apoio do cônjuge, falta de apoio externo e entre outros.

O perfeccionismo dos pais, que é considerado um fator de risco para o Burnout Materno, pode ser classificado como: o perfeccionismo auto-orientado e o perfeccionismo socialmente prescrito. O primeiro refere-se às expectativas dos pais para si mesmos, ou o que eles acham que deveriam estar fazendo e alcançando como pais. O segundo diz respeito à perspectiva da sociedade sobre a função e atividade exercida pelos pais. Dessa forma, é possível que aquelas mães que se dedicam para alcançar níveis mais elevados de perfeccionismo auto-orientado ou socialmente prescrito possam estar mais expostas para o desenvolvimento do burnout materno⁽¹⁶⁾.

Um outro fator de risco foi identificado no relato das entrevistadas para o Burnout materno: ser mãe jovem, multiparidade, ter filhos adolescentes, ter muitas crianças morando na mesma residência e existir uma grande diferença de idade entre as crianças⁽¹⁶⁻¹⁸⁾. Neste estudo, foram identificadas através das entrevistas, mães jovens que já apresentavam sinais de sobrecarga e exaustão.

Além do fato de ser mãe jovem, as mães desempregadas tem um maior risco de burnout do que aquelas que estavam empregadas, nesta mesma perspectiva, aquelas que se encontravam em situação financeira mais pobre apresentam um maior risco para o burnout materno do que aquelas com melhores situações financeiras⁽¹⁶⁾. Em consonância com a literatura, durante as entrevistas, foi relatado pelas mães que a situação financeira baixa implicava negativamente no exercício da maternidade.

Dessa forma, aspectos apresentados neste estudo, possibilitam refletir sobre o risco ao burnout materno que estas mães estão experimentando na prática da maternidade. Vale salientar que o adoecimento por esgotamento materno apresenta consequências prejudiciais para o bem-estar tanto dos pais quanto dos filhos^(14,19).

CONCLUSÃO

A partir dos relatos das participantes, o esgotamento é uma realidade presente na vida das mães. Verificou-se a existência de

mulheres padecidas, em diferentes faixas-etárias e com filhos em fases distintas de idade, com pelo menos um ou mais sinais e/ou sintomas que representavam alguma das dimensões do burnout materno, tais como: sobrecarga, cansaço, dor de cabeça, exaustão física, ansiedade e vergonha.

A exaustão das participantes é apontada devido a uma sobrecarga das atividades, assim como, da cobrança pela maternidade ideal. Entretanto, foi mencionado que a

sobrecarga maior acontece devido as atividades domésticas comparada às atividades maternas. De toda forma, independente da condição de sobrecarga, o adoecimento ou a presença de sinal e sintoma de Burnout materno implica negativamente na qualidade de vida de mães e filhos.

Como limitações destacam-se o tamanho da amostra, não sendo possível, portanto, generalizar os resultados deste estudo para toda e qualquer população de

mães, e, a pandemia do coronavírus, que causou um atraso na coleta de dados.

Contudo, esta pesquisa traz para comunidade acadêmica e sociedade como um todo, um retrato dos aspectos positivos, mas sobretudo negativos da maternidade que podem levar ao adoecimento das mães, além disso, também proporciona uma reflexão para além da beleza romântica da maternidade.

REFERÊNCIAS

- Roskam I, Raes ME, Mikolajczak M. Exhausted parents: development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Front Psychol.* [Internet]. 2017 [acesso em 29 mar 2021]; 163 (8). Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Hubert S, Aujoulat I. Parental burnout: when exhausted mothers open up. *Front Psychol.* [Internet]. 2018 [acesso em 03 abr 2021] 9. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Roskam I, Brianda ME, Mikolajczak M. A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: the Parental Burnout Assessment (PBA). *Front Psychol.* [Internet]. 2018 [acesso em 01 abr 2021] 9. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Mikolajczak M, Roskam I. A theoretical and clinical framework for parental burnout: the balance between risks and resources (BR2). *Front Psychol.* [Internet]. 2018 [acesso em 11 abr 2021] 9:(886). Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Lebert-Charron A, Dorard G, Boujut E, Wendland J. Maternal Burnout Syndrome: Contextual and Psychological Associated Factors. *Front Psychol.* [Internet]. 2018 [acesso em 20 mar 2020] 9(885). Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Barros ALO, Barros AO, Barros GLM, Santos MTBR. Sobrecarga dos cuidadores de crianças e adolescentes com Síndrome de Down. *CiencSaude Colet.* [Internet]. 2017 [acesso em 01 mar 2021]; 22 (11):3625-34. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320172211.31102016>
- Muller APF. Valores familiares contemporâneos da "Geração Canguru" na perspectiva de pais e filhos. *Dspace UCSAL* [Internet]. 2018 [acesso em 08 maio 2021]. Disponível em: <http://ri.ucsul.br:8080/jspui/handle/prefix/402>
- Ratinaud P. IRAMUTEQ: Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires. Toulouse: GNU GPL; 2014 [acesso em 21 jan 2021]. Disponível em: <http://www.iramuteq.org/>
- Reinert M. ALCESTE, Une méthodologie d'analyse des données textuelles et une application: Aurélia de G. de Nerval. Toulouse: Sage; 1990 [acesso em 21 jan 2021]. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/24362247?seq=1>
- Camargo BV, Justo AM. Tutorial para uso do software de análise textual IRAMUTEQ. Santa Catarina: LACCOS; [Internet]. 2013 [acesso em 21 jan 2021]. Disponível em: <http://www.iramuteq.org/documentation/fichiers/tutoriel-en-portugais>.
- César RCB, Loures AF, Andrade BBS. A romantização da maternidade e a culpabilização da mulher. *Rev Mosaico.* [Internet]. 2019 [acesso em 15 abr 2021]; 10(Supl.2). Disponível em: <https://doi.org/10.21727/rm.v10i2Sup.1956>
- Cheng H, Wang W, Wang S, Li Y, Liu X, Li Y. Validation of a Chinese Version of the Parental Burnout Assessment. *Front Psychol.* [Internet]. 2020 [acesso em 03 abr 2021]; 11(321). Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00321>
- Caporal BR, Cortes MDF, Costa LB, Amaral MJ, Santos SH, Diccetti AS, et al. Romantização da maternidade: reflexões sobre gênero. Cruz Alta: Unicruz; [Internet]. 2017 [acesso em 16 abr 2021] Disponível em: <https://home.unicruz.edu.br/seminario/anais/anais-2017/.pdf>.
- Lebert-Charron A, Dorard G, Wendland J, Boujut E. Who are and are not the burnout moms? A cluster analysis study of French-speaking mothers. *J Affect Disord Rep.* [Internet]. 2021 [acesso em 03 abr 2021]; 4. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100091>
- Holly LE, Fenley AR, Kritikos TK, Merson RA, Abidin RR, Langer DA. Evidence-base update for parenting stress measures in clinical samples. *J Clin Child Adolesc Psychol.* [Internet]. 2019 [acesso em 04 abr 2021]; 48(5):685-705. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/15374416.2019.1639515>
- Sorkkila M, Aunola K. Fatores de risco para o esgotamento parental entre os pais finlandeses: o papel do perfeccionismo socialmente prescrito. *J Child Fam Stud.* [Internet]. 2020 [acesso em 03 abr 2021]; 29:648-59. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Vigouroux SL, Scola C. Differences in Parental Burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children. *Front Psychol.* [Internet]. 2018 [acesso em 30 mar 2020]; 9:(887). Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Kawamoto T, Furutani K, Alimardani M. Preliminary validation of Japanese version of the parental burnout inventory and its relationship with perfectionism. *Front Psychol.* [Internet]. 2018 [acesso em 04 abr 2021]; 9(970). Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970>
- Koutsimani P, Montgomery A, Georganta K. The Relationship between burnout, depression, and anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Front Psychol.* [Internet]. 2019 [acesso em 30 mar 2021]; 10(284). Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>