



UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
PORTUGUESA

---

BRAGA

Papel mediador do *Burnout* Parental na relação entre a  
Personalidade e o Bem-estar Subjetivo

Dissertação de Mestrado apresentada à  
Universidade Católica Portuguesa para  
obtenção do grau de mestre em **Psicologia  
Clínica e da Saúde**.

**Bárbara Diana Pereira Fernandes**

**Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais**

OUTUBRO 2022



CATÓLICA  
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

---

BRAGA

Papel mediador do *Burnout* Parental na relação entre a  
Personalidade e o Bem-estar Subjetivo

Dissertação de Mestrado apresentada à  
Universidade Católica Portuguesa para  
obtenção do grau de mestre em **Psicologia  
Clínica e da Saúde**.

**Bárbara Diana Pereira Fernandes**

Sob a Orientação do Prof. Doutor **Paulo César  
Azevedo Dias**

## **Agradecimentos**

Depois desta longa jornada de cinco anos, a dissertação representa o culminar de um longo percurso académico em busca da obtenção do tão desejado grau de mestre em Psicologia Clínica e da Saúde. Apesar de se tratar de um trabalho e de um percurso individual foram muitos os que, das mais variadas formas, contribuíram para a sua concretização.

Assim, agradeço antes de mais aos meus pais e ao meu irmão, o meu mais profundo e especial agradecimento pelo apoio constante e pela resiliência, bem como pela enorme dedicação ao longo de todos estes anos. Sem eles nada teria sido possível! Obrigado por terem estado sempre presentes, por ouvirem os meus desabafos, pelo ânimo e por serem o meu maior pilar.

Um obrigado à minha família pelo carinho, palavras de apoio e por acreditarem sempre em mim.

Ao meu namorado, Daniel Gomes, obrigada por seres o meu melhor amigo e companheiro, pela paciência, pelo suporte incondicional, por ficar tão feliz quanto eu com as minhas vitórias. Obrigada por toda a paciência, compreensão, amor e carinho.

Um agradecimento especial às minhas amigas Carolina Maury e Mónica Brito, pelo seu companheirismo, por me incentivarem a querer sempre mais, por acreditarem em mim e me motivarem.

Ao Professor Doutor Paulo Dias, sem o qual teria sido impossível a realização deste percurso e deste projeto, por todo o apoio e por todos os conhecimentos que me foram transmitidos, pelo seu rigor teórico e pelos conhecimentos transmitidos. Por todo o apoio e empenho.

A todos, o meu muito obrigada!

## Resumo

A complexidade das funções parentais acarreta múltiplos desafios. Gerir o tempo e as responsabilidades no campo laboral e familiar, afigura-se, muitas vezes, como uma fonte de stress e desgaste emocional. Assim, o *burnout* parental ocorre quando há uma incompatibilidade prolongada entre os stressores percebidos e os recursos no domínio parental. O presente trabalho visa analisar a relação entre o *burnout* parental e o bem-estar subjetivo, explorando, mais especificamente, o papel mediador do *burnout* parental na relação entre a personalidade e o bem-estar subjetivo. A amostra é constituída por 1012 pais portugueses (867 mães e 145 pais) com idades compreendidas entre os 20 e os 78 anos ( $M = 37.65$ ,  $DP = 7.37$ ) que preencheram os seguintes questionários: questionário sociodemográfico, o Questionário de avaliação da exaustão parental, o Índice de Bem-Estar Pessoal e, ainda, o Inventário de Personalidade de 10 Itens. Os resultados indicam que o *burnout* se correlaciona negativamente com o bem-estar, sendo a idade, o género e o número de filhos fatores de risco e estado civil um fator protetor ao seu desenvolvimento. Em suma, verificou-se que *burnout* parental desempenha um papel mediador na relação entre a personalidade o bem-estar, sendo que todos os traços de personalidade parecem contribuir para explicar o *burnout* parental e, conseqüentemente, o *burnout* parental, à exceção da dimensão saturação, parece contribuir negativamente para o bem-estar geral dos indivíduos. Assim, os dados permitiram perceber o papel mediador do *burnout* parental, contribuindo para o conhecimento do fenómeno e para implicações que são discutidas no trabalho.

**Palavras-chave:** Burnout Parental; Bem-estar subjetivo; Personalidade

## Abstract

The complexity of parental roles entails multiple challenges. Managing time and responsibilities in the work and family field often appears as a source of stress and emotional distress. Thus, the present work aims to analyze the relationship between parental burnout and subjective well-being, exploring, more specifically, the mediating role of *parental* burnout in the relationship between personality and subjective well-being. The sample consists of 1012 Portuguese parents (867 mothers e 145 fathers) aged between 20 and 78 years ( $M = 37.65$ ,  $SD = 7.37$ ), who completed the following questionnaires: sociodemographic questionnaire, Questionário de avaliação da exaustão parental –QAEP (Portuguese version of Parental Burnout Assessment; PBA), o Índice de Bem-Estar Pessoal (IBP) and the 10-Item Personality Inventory (TIPI-P - Portuguese Version). The results indicate that burnout correlates negatively with well-being, being that age, gender and number of children are risk factors and marital status is a protective factor for its development. In summary, it was found that parental burnout plays a mediating role in the relationship between personality and well-being, with all the personality traits studied seeming to contribute to explain parental burnout and, consequently, parental burnout, except for the saturation dimension, seems to contribute negatively to the general well-being of individuals. Thus, the data allowed the mediating role of parental burnout to be perceived, contributing to the knowledge of the phenomenon and to implications that are discussed in the work.

**Key-Words:** Parental burnout; Subjective well-being; Personality

## Índice

Introdução.....	1
1. <i>Burnout</i> Parental.....	3
2. Bem-Estar Subjetivo .....	10
3. Personalidade, <i>Burnout</i> Parental e o Bem-estar subjetivo .....	14
4. Metodologia .....	19
4.1. Objetivos e desenho do estudo .....	20
4.2. Hipóteses e Questões de Investigação.....	20
4.3. Amostra .....	21
4.4. Instrumentos .....	23
4.5. Procedimentos de recolha e análise de dados.....	26
5. Resultados .....	27
5.1. Personalidade, <i>Burnout</i> parental e Bem-estar subjetivo em função das variáveis pessoais.....	27
5.2. Personalidade, <i>Burnout</i> Parental, Bem-estar subjetivo .....	33
5.3. Efeito mediador do <i>burnout</i> parental na relação entre a personalidade e o bem-estar. ....	35
6. Discussão.....	42
7. Conclusão .....	48
Referências .....	50
Anexos.....	63

## Índice de anexos

Anexo 1. Cronograma .....	64
Anexo 2. Declaração de compromisso .....	65
Anexo 3. Formulário Consentimento Informado .....	66

## Introdução

O *burnout* tem sido estudado como uma síndrome de exaustão relativa a funções profissionais, desde os trabalhos clássicos de Freudenberger (1974). Contudo, ao longo do tempo, este conceito tem sido aplicado em outras tarefas e/ou funções como, por exemplo, ao nível académico (Dinis et al., 2020; Kaur et al., 2020). Nos últimos anos, com a sobrecarga a que as famílias, e em particular os pais, tem sido sujeitas, tem se tornado alvo de estudo e interesse, o *burnout* parental (BP) (Hubert & Aujoulat, 2018; Mikolajczak & Roskam, 2018). O conceito de *burnout* parental foi apresentado pela primeira vez em 1980 nos Estados Unidos (Procaccini & Kiefafer, 1983). Após isso, o tema caiu um pouco em esquecimento, até que, em 2007, um grupo de investigadores coordenados por Lindhal-Norberg et al. (2007) salientam a importância de conhecer melhor este fenómeno. Em particular, junto de pais de crianças com doenças graves, realizaram uma série de estudos para conhecer a prevalência e os fatores de risco para o *burnout* (Lindhal-Norberg et al., 2007, 2011, 2014). Por exemplo, estudos realizados junto de pais de crianças com cancro cerebral (Lindahl Norberg, 2007), diabetes tipo 1 (Lindström et al., 2011) e transplante de células-tronco (Lindahl-Norberg et al., 2014). Esses estudos realizados entre 2007 e 2014, forneceram a primeira evidência para a existência de *burnout* parental, vindo a demonstrar a relevância de focar a problemática. No entanto, todos esses estudos se centraram em pais de crianças doentes e não são baseados numa medida de esgotamento específica para avaliar o *burnout* parental; portanto, não permitiram distinguir claramente o *burnout* parental do *burnout* profissional, nem inferir se os pais com filhos saudáveis também são vulneráveis ao desenvolvimento desta síndrome. Em suma, esses estudos fornecem uma validade e especificidade limitada do conceito de *burnout* parental e da sua prevalência na população em geral.

Em 2017, Roskam et al. conduziram os primeiros estudos sobre *burnout* parental na população em geral, demonstrando, assim como o *burnout* ocupacional, que se trata de uma

síndrome tridimensional caracterizada por exaustão emocional e física, distanciamento emocional e sentimento de ineficácia enquanto pai. Esses estudos mostram também que o *burnout* parental é distinto do profissional, no sentido em que este último está correlacionado ao trabalho, o trabalhador afasta-se emocionalmente, perde eficiência e há um declínio no desenvolvimento e rendimento profissional; já no *burnout* parental, a exaustão está relacionada ao papel de pai e mãe, acarretando sérias implicações para estes, para os filhos e mesmo para as relações conjugais.

A complexidade das funções parentais acarreta múltiplos desafios, e exige dos pais um desdobramento de tempo para que todas as suas esferas de vida sejam atendidas. Gerir o tempo e responsabilidades no campo laboral e, ao mesmo tempo, organizar a vida doméstica e familiar, não se afigura tarefa fácil, sendo muitas vezes uma fonte de stress e desgaste emocional. Portanto, o *burnout* parental ocorre quando há um desequilíbrio entre os stressores percebidos e os recursos no domínio parental. Assim, neste estudo conduzido por Roskam et al. (2017) com 1723 pais belgas mostrou que o *burnout* não se restringe apenas aos pais de crianças doentes e expõem que, dependendo do método de cálculo da prevalência utilizado, entre 2 e 12% dos pais estão, efetivamente, em *burnout*. O método adotado no âmbito do referido estudo, sugere que 5% dos pais estão em *burnout* parental e 8% em alto risco. Os mesmos resultados foram replicados em amostras francesas e inglesas com o *Parental Burnout Assessment* (PBA) em 2018 (Roskam et al., 2018). Em 2016, a Liga das Famílias da Bélgica entrevistou 1.600 pais da Valónia e de Bruxelas com pelo menos um filho com menos de 26 anos, concluindo que um em cada cinco pais corre o risco de *burnout*. Pelo exposto, torna-se, assim, importante investigar o fenómeno em pais de crianças sem qualquer condição de saúde, tendo este facto vindo a ganhar cada vez mais relevância, sendo alvo de crescente interesse pela comunidade científica.

Com o indiscutível impacto do novo coronavírus (COVID-19) na vida quotidiana (Vertsberger et al., 2022), nomeadamente, dos pais, urge a necessidade de ampliar o conhecimento sobre o *burnout* parental, um fenómeno existente que se assumiu como uma das prioridades para as ciências psicológicas (Gruber et al., 2021).

De acordo com a literatura, as características de personalidade detêm um papel preponderante no *burnout* parental (Kawamoto et al., 2018; Le Vigouroux et al., 2017; Vigouroux & Scola, 2018), sendo que este fenómeno pode afetar qualquer pai que num determinado momento apresente mais dificuldades do que recursos (Kawamoto et al., 2018; Sorkkila & Aunola, 2020), quando são perfeccionistas, apresentam baixas competências emocionais e/ou quando revelam traços de neuroticismo (Le Vigouroux et al., 2017; Mikolajczak et al., 2018b). Os traços de personalidade dos pais poderão ter repercussões no que toca às suas práticas parentais, que, por sua vez, influenciam o seu bem-estar e dos seus filhos, bem como a qualidade da relação entre eles (Prinzle et al., 2009). Apesar de tudo, em Portugal ainda são escassos os estudos neste domínio, pelo que se entendeu ser essencial investigar o *burnout* parental numa amostra da população portuguesa e a sua relação com o bem-estar subjetivo, explorando, de um modo mais específico, o papel mediador do *burnout* parental dos pais na relação entre as variáveis supracitadas.

## **1. *Burnout* Parental**

O *burnout* parental é definido como uma síndrome psicossocial de exaustão referente ao contexto de paternidade, relacionada com situações de desequilíbrio emocional, que afeta os pais sujeitos a uma exposição nociva e prolongada a stressores vinculados às funções parentais, e que não apresentam recursos necessários e/ou suficientes para conseguirem lidar e contrariar eficazmente esse stress (Hubert & Aujoulat, 2018; Mikolajczak & Roskam, 2018; Mikolajczak et al., 2021). Esta problemática envolve três dimensões, que Roskam et al.

(2018) descreveram como a exaustão emocional, que corresponde a uma sensação indiscutível de cansaço e exaustão relativamente às tarefas parentais, nomeadamente, os pais sentem que ser pai/mãe exige muito envolvimento e esforço, deixando de retirar prazer da realização das suas tarefas com os filhos. Seguidamente, e no que respeita à sensação de estar farto e se sentir ineficaz no seu papel parental, isto reflete-se em não se sentir feliz com o papel enquanto pai/mãe, havendo contraste com o eu parental anterior e o eu parental atual, isto é, sentimentos de que não é um pai/uma mãe tão bom/boa como no passado. Aqui há também a sensação de ineficácia no desempenho das tarefas parentais, que se reflete numa perceção de que não conseguem lidar com os problemas de forma calma e com eficácia. Por último, apresenta-se a dimensão relacionada ao distanciamento emocional dos filhos. Os pais em *burnout* tornam-se cada vez menos envolvidos nas tarefas parentais e no relacionamento com seus filhos. Fazem o mínimo necessário pelas crianças, procuram limitar as interações e restringem-se aos aspetos funcionais e/ou instrumentais da função parental em detrimento dos aspetos emocionais (Mikolajczak et al., 2018a).

Mikolajczak e Roskam (2018) defendem que esta síndrome ocorre tanto nos pais como nas mães. Este esgotamento pode manifestar-se a nível emocional, na medida em que o sentimento de limite se agrava; a nível cognitivo, visando, por exemplo, a incapacidade de pensar adequadamente; e/ou a nível físico, sentindo cansaço ou fadiga (Mikolajczak & Roskam, 2018). Inevitavelmente estes sentimentos geram um grande sofrimento nos pais, pelo que estudos recentes sugerem que pode ser muito prejudicial e acarretar consequências graves tanto para eles mesmos, como para os filhos, bem como para o casal. Nos pais, especificamente, o esgotamento parental pode suscitar depressão, ansiedade e ideações suicidas (Cusinato et al., 2020; Mikolajczak et al., 2019), que são muito mais frequentes no *burnout* associado à parentalidade do que no *burnout* do trabalho (Roskam et al., 2021). Além de aumentar o desejo de escapar fisicamente da situação, também está relacionado a formas

psicológicas de fuga, como o uso de álcool, tabaco, fazer compras, exercício físico, compulsão alimentar, trabalhar, passar tempo nas redes sociais e na internet, constando estes como os meios mais frequentemente utilizados para se distraírem e conseguirem regular o seu humor (Deleuze et al., 2015). Os autores afirmam que as pessoas que adotam estes comportamentos como estratégias de *coping*, para escapar dos sentimentos e/ou experiências desconfortáveis, são mais vulneráveis ao desenvolvimento de dependências ou comportamentos aditivos, de terem comportamentos stressantes, de sentirem emoções negativas de forma intensiva e persistente. Também a nível biológico, se tem verificado que o esgotamento parental causa uma desregulação no eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) (Brianda et al., 2020), que está mais provavelmente envolvido nas queixas somáticas e distúrbios do sono relatados pelos pais (Mikolajczak et al., 2020). Assim, e mais especificamente, os investigadores descobriram que os pais que pontuaram mais alto nas medidas de *burnout* parental também pontuaram mais alto nas medidas de fuga e ideação suicida, relataram maiores níveis de conflito com os seus parceiros e divórcios/separação, e indicou níveis mais elevados de abuso infantil e negligência (Mikolajczak et al., 2018a; Mikolajczak et al., 2018b; Mikolajczak et al., 2019). Assim, infere-se que se trata de um fator de risco para violência doméstica em geral e abuso infantil, mais especificamente.

Pesquisas recentes atribuíram o desenvolvimento do *burnout* em pais a um acumular de fatores de risco, desde os demográficos, situacionais aos disposicionais (Lindström et al., 2011; Mikolajczak et al., 2017; Roskam et al., 2017). Embora os estudos na área do *burnout* parental estejam ainda a ganhar relevo junto da comunidade científica, algumas pesquisas revelam que os eventos negativos de vida, pobreza, e, especialmente, o desemprego, podem prever a exaustão parental, sendo que o facto de estar desempregado pode trazer stresse adicional aos pais, afetando a sua autoestima (Sorkkila & Aunola, 2020; Lebert-Charron et al., 2018; Mikolajczak & Roskam, 2018). Pesquisas anteriores identificaram, ainda, diferentes

fatores de risco que podem potencializar o risco de *burnout* nos pais, nomeadamente, a baixa confiança nas próprias competências parentais, baixa percepção de afeição à criança, problemas de saúde físicos ou mentais das crianças e pais, a restrição de papéis (ou seja, até que ponto o papel dos pais restringe a sua liberdade e a capacidade de manter sua própria identidade individual), depressão, ansiedade, e baixos níveis de envolvimento emocional e prático do parceiro, particularmente, em pais solteiros (Blanchard, 2006; Lindahl-Norberg, 2007; Mikolajczak et al., 2018b; Sorkkila & Aunola, 2020). Ademais, ter muitos filhos, pode afigurar-se como um fator de risco, visto que famílias numerosas podem aumentar as exigências percebidas pelos pais (Lundberg et al., 1994; Vertsberger et al., 2022); ter filhos pequenos também foi alvo de atenção, uma vez que as crianças mais novas precisam de mais cuidados e ter filhos com uma pequena diferença de idade entre eles exige mais investimento parental (Lindahl-Norberg, 2007). Num estudo levado a cabo por Vigouroux e Scola (2018), verificam que o número de filhos e, inversamente ao postulado por Lindahl Norberg (2007), a grande diferença de idade entre as crianças foram fatores de risco moderados para o desenvolvimento do *burnout*. Os mesmos sugeriram, ainda, que o distanciamento emocional foi maior entre pais com muitos filhos ou crianças com grandes diferenças de idade, bem como a perda de realização parental foi maior entre pais com muitos filhos. Neste sentido, torna-se relevante estudar em que medida o número de filhos representa um fator de risco para o *burnout* parental no presente estudo.

Ser mulher e ser solteiro constituem também fatores de risco consignados por Lindahl-Norberg (2007), induzindo que as mães tendem a estar mais envolvidas no cuidado dos filhos do que os pais e que, sendo solteiros podem não ter a possibilidade de dividir tarefas ou responsabilidades com a outra figura parental, levando a uma maior percepção de exigência e baixo suporte social e emocional. O ambiente social desempenha, assim, um papel significativo na manifestação do esgotamento materno, especialmente se o pai estiver ausente

(Gueritault, 2004 cit in Séjourné et al., 2018). Um estudo recente realizado na Polónia, revela que disponibilidade de apoio social é um fator de proteção muito forte em relação ao *burnout* nos pais (Szczygiel et al., 2020). O mesmo resultado é encontrado num estudo realizado com 42 países de todo o mundo, onde há uma prevalência muito menor de *burnout* parental em países coletivistas, o que sugere que o fortalecimento da rede de suporte social, ajuda mútua e solidariedade em torno das famílias pode ajudar a diminuir a prevalência de esgotamento parental em países individualistas (Roskam et al., 2021).

A idade dos pais foi, igualmente, apontada como um fator de risco para o *burnout* num estudo realizado por Vertsberger et al. (2022). Neste estudo, os pais mais jovens relataram mais *burnout* do que os pais mais velhos, apontando os autores como uma possível justificação, o facto de ser provável que pais mais jovens tenham filhos mais novos, que requerem mais atenção e cuidado, aumentando assim a probabilidade do esgotamento parental. Resultados semelhantes foram obtidos por Sorkkila e Aunola (2020) com pais Finlandeses, bem como por Kawamoto et al., (2018) com pais Japoneses e Vigouroux e Scola (2018) com pais Franceses, onde demonstram que pais mais jovens relataram níveis superiores de *burnout*. Assim, torna-se crucial perceber se existe, efetivamente, relação entre a idade e o *burnout* parental, facto considerado no presente estudo.

Para além dos fatores de risco supracitados, o facto de os indivíduos desempenharem funções enquanto cuidadores de adultos mais velhos, afigura-se, também, como uma fonte adicional de stress contributiva para o desenvolvimento de *burnout*. Assumindo o papel de cuidador, o individuo terá que dedicar grande parte do seu tempo a cuidados ao adulto mais velho, assim como adaptar sua vida pessoal, social e laboral (Castro et al., 2016; Mazoco et al., 2017). Neste sentido, o individuo precisa de adaptar-se às novas situações e necessidades físicas, emocionais e cognitivas que possam surgir associadas a esta função. Assim, a função de cuidador acarreta múltiplas responsabilidades que tendem a reduzir a sua liberdade,

privação em questões pessoais e sociais, distúrbios no sono, isolamento, redução na rede de suporte, mudanças nas relações intrafamiliares, assim como o aumento das dificuldades financeiras, tornando-se, assim, mais suscetível a sentimentos de culpa, impotência, vergonha, inquietação, frustração, preocupação e tristeza, que são fatores preponderantes no desenvolvimento de quadros, por exemplo ansiosos, depressivos e de *burnout* (Mazoco et al., 2017; Rabelo & Neri, 2015; Santos et al., 2018). Um estudo realizado no Brasil, com vista a explorar as associações entre as dimensões do *burnout* e as características sociodemográficas e clínicas dos cuidadores e dos pacientes com demência, verificou existir exaustão emocional em 42.1% e despersonalização em 22.8% destes cuidadores. Os autores do estudo apontaram como fatores predisponentes ao *burnout* nestes cuidadores situações como as limitações na vida social, falta de tempo para o autocuidado e a falta de uma perspectiva favorável no cuidado com o familiar (Truzzi et al., 2012).

Ainda assim, muitos indivíduos desempenham o chamado “cuidado duplo”, termo que é empregado para descrever indivíduos que cuidam de filhos, enquanto prestam cuidados a adultos mais velhos, como pais, familiares ou outros membros adultos, que precisam de assistência nas atividades da vida diária devido a problemas de saúde, deficiência ou envelhecimento (Song et al. 2018). Num estudo levado a cabo por Jang et al. (2021) com 183 indivíduos prestadores de cuidados, de forma simultânea, a crianças e adultos mais velhos, mostraram que esta dupla responsabilidade afeta negativamente a exaustão emocional dos cuidadores, o que se afigura, efetivamente, como um fator de risco para o *burnout*. Neste sentido, o presente estudo explorará a associação entre este “duplo cuidado” e o *burnout*.

Até muito recentemente, a pesquisa conduzida acerca do *burnout* parental preocupava-se exclusivamente com os pais de crianças doentes, constituindo este facto mais um fator de vulnerabilidade dos pais ao stress. Nesta linha de pensamento, ter um filho com necessidades

especiais, implica uma atenção redobrada e cuidados extras, exigindo mais esforço e envolvimento parental (Gérain & Zech, 2018).

Importante salientar que o *burnout* parental não é sinónimo de depressão, pois a esta última afeta todas as esferas da vida (casa, trabalho, família), enquanto o *burnout* é um fenómeno contextualizado que, em regra, afeta apenas uma esfera da vida do indivíduo, neste caso, a parentalidade. Todavia, o *burnout* aumenta o risco de exaustão em outros contextos se subsistir por um longo período de tempo, o que pode despoletar um quadro depressivo (Mikolajczak et al., 2018b).

O que torna o *burnout* parental preocupante não é apenas a seriedade das suas consequências, mas também sua prevalência. Não há dados de prevalência ao longo da vida, mas estudos conduzidos em países europeus e anglo-saxónicos (Bélgica, França, Inglaterra e EUA) mostraram que um número elevado de pais sofrem de *burnout* (Mikolajczak & Roskam, 2018). A sua prevalência é de cerca de 5-6% na população em geral e a gravidade das suas consequências enfatizam a necessidade urgente de uma intervenção eficaz (Brianda et al., 2020; Mikolajczak et al., 2020).

O aparecimento da pandemia e a propagação global do novo coronavírus (Covid-19), acarretaram mudanças drásticas na vida da população global (Swit & Breen, 2022), mudanças essas que vieram transformar rotinas e restringir a liberdade de todos, ao ser urgente a necessidade de as pessoas se autoisolarem em casa com estrito distanciamento social aplicados em encontros públicos apenas essenciais (Cluver et al., 2020). As proibições vigentes abarcaram uma ampla gama de atividades, o encerramento de escolas, restrições de viagens e atividades de lazer, obrigação de distanciamento social e a rápida deterioração dos negócios, a par da transformação dos modelos de trabalho e educação (Buheji et al., 2020), que passaram a ser realizados, maioritariamente, de forma remota, muitas famílias defrontaram-se com alterações em várias esferas da sua vida cotidiana, enfrentando diversos

stressores ligados ao período de quarentena (Cusinato et al., 2020). De forma mais específica, a aplicação da regra do teletrabalho pela entidade patronal ou, em alguns casos, o desemprego, além da acrescida responsabilidade de cuidar e auxiliar os filhos durante o horário escolar (telescola) exacerbaram as dificuldades e o stresse pré-existentes (Cusinato et al., 2020). Assim, o encerramento dos estabelecimentos de ensino e creches obrigou muitos pais a trabalhar remotamente e a assumir a responsabilidade em tempo integral pelos cuidados e educação em casa dos seus filhos, ao mesmo tempo que se adaptavam a um novo estilo de vida e rotina diária (Cluver et al., 2020; Cusinato et al., 2020). Viram-se, então, sujeitos a gerir o seu tempo durante o confinamento enquanto contrabalançavam a vida pessoal, o trabalho e a educação dos filhos sem qualquer ajuda externa, fazendo isto com que houvesse quase uma “fusão” gradual do trabalho e os papéis familiares (Capitano & Greenhaus, 2018). Esta situação colocou os pais em maior risco de sofrimento pessoal, comprometendo o seu próprio bem-estar e, com resultado, o bem-estar dos seus filhos (Spinelli et al., 2020). Em consequência, todos estes eventos poderiam esgotar os recursos pessoais dos pais e a capacidade de gerir o stresse de forma eficaz, aumentando assim o risco de *burnout* e culminando num nível baixo de bem-estar percebido (Mikolajczak et al., 2018b). Assim, denota-se que o *burnout* e o bem-estar se correlacionam negativamente, sendo que um maior nível de *burnout*, proporciona um menor sentimento de bem-estar (Rehman et al., 2020), facto que será alvo de atenção no presente estudo.

## **2. Bem-Estar Subjetivo**

Embora seja alvo de investigação há várias décadas, a definição de bem-estar ainda se afigura de difícil elaboração. O foco no tema não é algo recente, já que desde a Grécia antiga, filósofos como Aristóteles tentavam decifrar o fundamento de uma existência plena de felicidade (Siqueira & Padovam, 2008). Porém, investigadores empenharam-se, nas últimas

décadas, em conceber evidências científicas sobre o bem-estar. Inicialmente, a satisfação das necessidades estava mais relacionada aos bens materiais e serviços, onde eram priorizados os ganhos monetários. Com o passar do tempo, verificou-se existir outros aspetos determinantes para o bem-estar, nomeadamente, as relações sociais e familiares, a saúde, a satisfação no trabalho, entre outros fatores (Pais-Ribeiro & Galinha, 2005).

A organização e clarificação da estrutura do bem-estar subjetivo tem representado uma tarefa complexa para os demais autores que estudam os componentes determinantes deste construto, devido à multiplicidade de concepções e modelos de investigação existentes (Giacomoni, 2004). Assim sendo, o bem-estar subjetivo é um fenómeno complexo e multideterminado. É, de acordo com Stock et al. (1986), um constructo abstrato que abrange as reações positivas ou negativas dos indivíduos às suas experiências de vida. Já Siqueira e Padovam (2008) descrevem o bem-estar subjetivo como um construto que articula duas perspetivas em psicologia, sendo que uma assenta nas teorias referentes a estados emocionais, afetos e sentimentos e outra que se sustenta nos domínios da cognição e se operacionaliza por avaliações de satisfação com a vida em geral, com aspetos específicos da vida como o trabalho. Diener e Chan (2011) postulam que o bem-estar subjetivo subjaz às avaliações das pessoas sobre suas vidas, que podem ser julgamentos como satisfação com a vida, avaliações baseadas em sentimentos, incluindo humores e emoções.

Assim, seja qual for a conceptualização efetiva de bem-estar subjetivo, a realidade é que a literatura aponta que o bem-estar subjetivo é um construto que compreende componentes cognitivos, que se referem à satisfação geral de vida ou satisfação em domínios específicos; e componentes afetivos, que abrangem afetos positivos e negativos (Kosher & Ben-Arieh, 2017; Montserrat et al., 2015). Neste sentido, a dimensão cognitiva diz respeito aos aspetos racionais e intelectuais do indivíduo (Cachioni et al., 2017) e compreende a avaliação que o sujeito faz da sua vida, isto é, engloba o julgamento individual da satisfação

de vida com base num padrão social ou comparação com circunstâncias passadas da vida (Lima & Morais, 2016), incluindo vários domínios (e.g. família, nível socioeconómico, trabalho) (Pais-Ribeiro & Galinha, 2005). A dimensão afetiva é representada pela presença de emoções positivas ou negativas, expressando, em termos globais, felicidade (Cachioni et al., 2017). A investigação sugere que esta dimensão do bem-estar é bidimensional, isto é, cada tipo de emoção vincula-se a uma componente da afetividade distinta (Pais-Ribeiro & Galinha, 2005). Desta forma, as emoções positivas dizem respeito à vivência de sentimentos e emoções agradáveis tais como o orgulho, a felicidade e o entusiasmo, ao passo que as emoções negativas são caracterizadas pela vivência de sentimentos e emoções desagradáveis, como a tristeza, ansiedade ou culpa. Desta forma, e em síntese, o bem-estar manifesta-se através de um predomínio de afetos positivos sobre os afetos negativos, assim como uma avaliação positiva global dos acontecimentos de vida (Pais-Ribeiro & Galinha, 2005).

Existe um conjunto de fatores podem ser apontados como influenciadores do bem-estar. Entre eles os fatores intrínsecos, que são provenientes do próprio indivíduo, como aspetos psicológicos, valores, crenças, religiosidade, estratégias de *coping* e condições de saúde física; além dos fatores extrínsecos, tais como aspetos sociodemográficos, culturais e eventos de vida (Woyciekoski et al., 2012). Ademais, estes autores defendem que os traços de personalidade, o suporte social, os fatores económicos e culturais e os eventos de vida constituem os principais determinantes do bem-estar subjetivo.

No que respeita às variáveis sociodemográficas, certos estudos mostraram que os homens têm níveis significativamente mais altos de bem-estar subjetivo (Stevenson & Wolfers, 2009), enquanto outros estudos mostraram ser as mulheres (Fujita et al., 1991). Outras pesquisas verificam ainda que não há diferenças significativas entre os géneros (Batz-Barbarich et al., 2018). O estudo de Mousavi (2020), acerca do bem-estar e o efeito da quarentena na satisfação com o casamento e a prevalência do *burnout* parental durante a

pandemia COVID-19 em pais iranianos, demonstrou que os pais apresentavam maior bem-estar do que as mães. Alguns autores sugeriram que as mulheres têm pior bem-estar devido a mais responsabilidades familiares baseadas na distribuição desigual de papéis (Baruch et al., 1987; World Health Organization, 2019). Esses estudos mostraram que as mães experimentam altos níveis de stresse e ansiedade e baixo bem-estar devido às pressões das responsabilidades domésticas e parentais e às altas expectativas da sociedade em relação à maternidade (Meier et al., 2018; Musick et al., 2016; Nelson-Coffey et al., 2019).

Neste contexto e, sendo que os resultados dos estudos relativamente ao género e bem-estar divergem, onde uns afirmam ser o género masculino que experiencia níveis mais altos de bem-estar, outros postularem ser o género feminino e, por outro lado, alguns estudos não mostrarem diferenças significativas entre géneros, tornou-se de suma importância investigar esta questão no presente estudo.

Petrič e Zupančič (2021), estudaram 272 adultos mais velhos eslovenos e verificaram que as características demográficas não contribuíram significativamente para nenhum componente relacionado ao bem-estar subjetivo. Já os resultados do estudo realizado por Cusinato e colaboradores (2020), onde procuravam avaliar o stresse, resiliência e bem-estar em crianças e pais italianos durante a pandemia COVID-19, mostram que certas variáveis sociodemográficas e contextuais afetam o bem-estar e o stresse sentido pelos pais, como as mudanças nas condições de trabalho, ter filhos mais novos e condições de saúde física e/ou mental dos filhos parecem estar ligados a níveis mais baixos de bem-estar. Assim, os resultados deste estudo corroboram o que já expusemos anteriormente, reforçando, assim, que a estrutura familiar, o número e a presença de crianças com doenças psicológicas, físicas ou genéticas são fatores de risco para o *burnout* parental. Além disso, outro resultado deste estudo que vale salientar é o impacto que o stresse dos pais pode ter nas suas competências parentais, dado que altos níveis de stress interferem na sua capacidade de lidar eficazmente

com dificuldades, o que pode resultar num aumento do uso de medidas e estratégias disciplinares inadequadas (Clément et al., 2016; Di Blasio et al., 2017; Griffith, 2020; Roskam et al., 2017).

Uma vez que pesquisas anteriores mostraram que fatores sociodemográficos e situacionais, podem explicar apenas uma parte da variação no bem-estar, surge a questão de saber quais outras características desempenham um papel importante na expressão deste fenómeno. Assim, vários estudos apontaram para questões relacionadas à personalidade dos pais, onde postularam que poderiam desempenhar um papel significativo (Vigouroux & Scola, 2018). Nesse sentido, e no que concerne aos fatores intrínsecos associados ao bem-estar subjetivo, podemos referir que na literatura existem inúmeras evidências de que a influência da personalidade no bem-estar é enorme, constituindo um dos seus mais fortes e consistentes preditores (Garcia & Erlandsson, 2011). Por tudo isto, importa, então, esclarecermos em que medida a personalidade se relaciona com o *burnout* parental e o bem-estar.

### **3. Personalidade, Burnout Parental e o Bem-estar subjetivo**

A personalidade parece afigurar-se como uma variável capaz de contribuir significativamente para o risco de desenvolver *burnout* parental (Mikolajczak et al., 2018b; Vigouroux & Scola, 2018). Embora a personalidade tenha sido muito discutida nos últimos anos, parece não haver muito consenso entre os autores no que toca à sua definição, bem como relativamente às dimensões que a compõem.

Tendo em conta o vasto leque de modelos da personalidade existentes, importa saber quais as dimensões fundamentais que compõem personalidade, sendo o Modelo dos Cinco Fatores o que tem gerado mais consenso (Costa & McCrae, 1992; Goldberg, 1993; McCrae, 2009; Roberts, 2007). Assim, de acordo com este modelo, existem cinco grandes fatores que designam o conjunto dos traços de personalidade, nomeadamente, a extroversão,

amabilidade/afabilidade, conscienciosidade, estabilidade emocional e Abertura a Novas Experiências. A Extroversão engloba características que envolvem comunicação, assertividade e interesse por atividades de lazer. Níveis elevados nessa característica demonstram capacidade de falar de si mesmo, além da facilidade de conhecer pessoas novas (Barrick et al., 2012; Nunes & Hutz, 2006). As pessoas extrovertidas, em regra, são divertidas, ativas, expressivas, otimistas, dominantes e sociáveis; são assertivas e desempenham facilmente papéis de liderança. Pelo contrário, as pessoas com algum grau de introversão, embora tenham competências sociais adequadas, tendem a ser reservados, indiferentes e quietos. São mais orientados para a tarefa e independentes no que respeita à tomada de decisão (R. R. McCrae & Costa Jr., 2008). A amabilidade ou afabilidade é o cerne das relações interpessoais, pelo que representa o cooperativismo, o altruísmo e o espírito de equipa. Refere-se às pessoas amáveis, generosas, preocupadas, comprometidas e disponíveis para ajudar os outros. Esta dimensão engloba os comportamentos socialmente positivos e a qualidade dos padrões estabelecidos nos relacionamentos. Contrariamente, os indivíduos desagradáveis são agressivos, hostis, rudes, teimosos, cínicos, manipulativos e egocêntricos. A amabilidade também inclui a vontade de se acomodar à vontade dos outros (Alessandri & Vecchione, 2012; R. R. McCrae & Costa Jr., 2008). A Conscienciosidade avalia o grau de organização, persistência e motivação que caracterizam o comportamento orientado para um objetivo. Refere-se à autodisciplina, ordem, planeamento e perseverança. Pessoas com alto nível desta característica são organizadas, responsáveis persistentes, motivadas, atentas, trabalhadoras, ambiciosas e metódicas (Porto Noronha et al., 2012). Indivíduos com níveis mais elevados de consciência relatam menos afetos negativos e são mais capazes de os regular (Fayard et al., 2012; Javaras et al., 2012; Vigouroux & Scola, 2018). Pais conscienciosos aderem aos padrões educacionais, permitindo que os filhos tenham um ambiente mais coerente e estruturado (Prinz et al., 2009). Já o baixo nível dessa característica está

relacionado com pessoas desleixadas, desorganizadas e com falta de clareza dos seus objetivos e direção na vida. São irresponsáveis, distraídos e pouco cuidadosos. As pessoas com baixo nível de conscienciosidade, geralmente, são guiadas pelo perfeccionismo e negligenciam a sua vida pessoal em função do seu trabalho (Beus et al., 2015; Porto Noronha et al., 2012). A estabilidade emocional representa o oposto do neuroticismo, que se caracteriza por instabilidade emocional. O Neuroticismo diz respeito à tendência para vivenciar estados emocionais negativos e para encarar o mundo e a si próprio negativamente. As pessoas com elevados níveis de Neuroticismo são mais propensas a sintomas de ansiedade e stress, têm falta de confiança, deficiente autoimagem, sentem-se facilmente frustradas, possuem relações inseguras e têm propensão a pensar de forma irrealista, têm desejos e necessidades excessivas e respostas de *coping* desadequadas. Pais emocionalmente instáveis respondem mais intensamente aos eventos da vida (Prinzle et al., 2009). Esta tendência de exibir emocionalidade negativa prejudica o cuidado das crianças, bem como a capacidade de iniciar e manter interações positivas com elas, sendo que limita a capacidade e a vontade dos pais em responder adequadamente às necessidades dos filhos. Indivíduos emocionalmente estáveis são adaptados, calmos, com humor constante, relaxados, seguros e resilientes face a situações de stress (Beus et al., 2015). Por último, e no que respeita à abertura a novas experiências, esta característica refere-se à tendência a vivenciar novas experiências e interesse pelo meio cultural, estando relacionadas a novas vivências, interesses por atividades sociais e artísticas. Os indivíduos abertos à experiência preferem a novidade, variedade e ambiguidade em vários aspetos da vida. São curiosos em relação ao seu mundo exterior e interior, são imaginativos e criativos. Possuem um nível elevado de curiosidade intelectual, são liberais e não convencionais nas suas visões políticas e sociais. Pessoas com alto nível de abertura são mais curiosas, criativas e questionadoras. Já as que apresentam baixo nível dessa característica são mais rígidas e convencionais. Assim, por sua vez, indivíduos “fechados” à experiência são

conservadores, convencionais, preferem a simetria e simplicidade e tendem a ser relutantes em mudar as suas visões e os seus comportamentos (Ambiel et al., 2012; Carvalho et al., 2012; McCrae, 1993).

De acordo com a literatura, as características de personalidade podem, efetivamente, desempenhar um papel no *burnout* parental (Kawamoto et al., 2018; Le Vigouroux et al., 2017; Vigouroux & Scola, 2018). O *burnout* pode afetar qualquer pai que num determinado momento apresente mais dificuldades do que recursos, sendo que estudos recentes apontam que os pais estão em maior risco de *burnout*, quando procuram ser pais perfeitos (perfeccionismo) (Kawamoto et al., 2018; Sorkkila & Aunola, 2020), quando apresentam baixas competências emocionais, e/ou quando revelam traços de neuroticismo (Le Vigouroux et al., 2017; Mikolajczak et al., 2018b). Relativamente ao perfeccionismo, os resultados podem ser explicados pela tendência de os pais perfeccionistas generalizar de forma intensa eventos negativos, ruminar sobre as falhas do passado e se envolver no pensamento absolutista (Kawamoto et al., 2018). Num estudo realizado por Sorkkila e Aunola (2020), os autores mostraram que o *burnout* parental está relacionado à combinação do perfeccionismo auto-orientado e o perfeccionismo socialmente prescrito. O perfeccionismo auto-orientado refere-se às expectativas dos pais em relação a si, particularmente as altas expectativas que eles estabeleceram para eles mesmos enquanto pais; enquanto o perfeccionismo socialmente prescrito se refere às perceções dos pais sobre as expectativas dos outros em relação a eles, particularmente no que respeita a medo de avaliações negativas, sendo que se tornam vulneráveis a preocupações relacionadas a erros e reações negativas ao seu imperfeccionismo (Hewitt & Flett, 1991). Esta última forma de perfeccionismo, em particular, pode ser considerada como tendo um papel no esgotamento dos pais. Posto isto, pesquisas anteriores demonstraram que o perfeccionismo socialmente prescrito está intimamente relacionado ao neuroticismo e ao afeto negativo (Flett & Hewitt, 2002; Molnar et al., 2006), bem como à

ansiedade e à depressão (Flett & Hewitt, 2002), sendo que estes, segundo Mikolajczak et al. (2018), também estão relacionados ao *burnout* em contexto parental.

Le Vigouroux et al. (2017), num estudo realizado com 1723 pais, com idades entre os 20 e os 75 anos, constataram que um alto nível de neuroticismo representou um fator de risco para *burnout* nos pais, assim como um baixo nível de conscienciosidade ou amabilidade. Ainda no mesmo estudo, os autores sugeriram que pais com dificuldade em iniciar e manter interações emocionais positivas com os seus filhos (alto neuroticismo), identificando e respondendo às necessidades de seus filhos (baixa agradabilidade) ou proporcionando um ambiente coerente e estruturado (baixa consciência) para seus filhos são mais propensos a desenvolver *burnout*. Assim, o neuroticismo foi considerado de elevada importância na determinação do *burnout*, seguido pela conscienciosidade e afabilidade. Em vista disto, os pais que apresentam simultaneamente os níveis mais elevados de neuroticismo e os níveis mais baixos de consciência e afabilidade são os que têm maior probabilidade de desenvolver *burnout*. Contrariamente, a estabilidade emocional (oposto de neuroticismo) foi o traço de personalidade que se demarcou como fator protetor (Le Vigouroux et al., 2017).

Vigouroux e Scola (2018), realizaram um estudo com 372 pais franceses, onde analisaram a relação entre o *burnout* parental (exaustão emocional, distanciamento parental e perda de realização parental), os fatores demográficos e os traços de personalidade dos pais e dos filhos. No que diz respeito à relação entre os traços de personalidade dos pais e as três dimensões do *burnout* parental, as dificuldades de controlo emocional nos pais, afiguraram-se como fator de risco para o desenvolvimento de *burnout* parental. Por outro lado, agradabilidade/afabilidade e conscienciosidade, foram considerados fatores de proteção. A amabilidade mostrou ser um fator protetor perante o *burnout* parental, já a exaustão emocional não influenciou a perda de realização dos pais. Todavia, a estabilidade emocional (oposto do neuroticismo) consiste num traço de personalidade de maior proteção. A exaustão

emocional foi a dimensão mais influenciada pela amabilidade, estabilidade emocional, conscienciosidade.

Wang et al. (2020), estudaram a associação de traços de personalidade e características paternas/ infantis com o bem-estar subjetivo de 104 pais de bebês prematuros. Destes, 73.1% apresentaram nível moderado de bem-estar. Denotou-se que pais com maior extroversão e abertura a novas experiências exibiram maior bem-estar, enquanto pais com maior neuroticismo exibiram um nível menor de bem-estar.

Assim, ao passo que o estudo de Petrič e Zupančič (2021) aponta a amabilidade como preditor único significativo de bem-estar; a pesquisa de Wang et al. (2020), revela-nos que traços de extroversão e abertura a novas experiências predizem um maior bem-estar. Já para Le Vigouroux et al. (2017), a estabilidade emocional prediria um maior nível de bem-estar, dado se demarcar como um fator protetor do *burnout*. Por outro lado, vários estudos demonstram que o neuroticismo parece ser predominante na predição de um menor bem-estar (Le Vigouroux et al., 2017; Wang et al., 2020).

Pelo exposto até aqui, importa explorar o papel mediador do *burnout* parental na relação entre a personalidade e o bem-estar.

#### **4. Metodologia**

Seguidamente, será apresentada a estrutura do estudo no que toca ao desenho do estudo, objetivos gerais e específicos, as hipóteses e questões de investigação, a caracterização da amostra, os instrumentos, bem como os procedimentos utilizados. Por último, serão expostos os resultados obtidos e a discussão dos mesmos.

#### 4.1. Objetivos e desenho do estudo

O principal objetivo da presente investigação é analisar a relação entre o bem-estar subjetivo, o burnout parental e personalidade. Tendo em conta este objetivo geral, pretendemos, mais especificamente, avaliar em que medida o burnout varia em função das variáveis sociodemográficas e da personalidade dos pais, bem como a sua influência no bem-estar dos mesmos. Pretende-se, ainda, analisar em que medida o *burnout* parental desempenha um papel mediador na relação entre a personalidade e o bem-estar.

Assim, do ponto de vista metodológico, trata-se de um estudo com um desenho descritivo-correlacional, uma vez que se tencionar, a partir de uma amostra de pais, obter resultados através da análise das relações estatísticas das variáveis em estudo, que foram recolhidas num único momento. Portanto, trata-se de um estudo quantitativo e transversal, uma vez que será medida a frequência de aparição de um acontecimento numa população num dado momento da investigação (Fortin, 2009).

#### 4.2. Hipóteses e Questões de Investigação

Para o desenvolvimento do estudo, e atendendo à revisão da literatura, foram delineadas as seguintes hipóteses:

H1: Pais solteiros e divorciados são mais vulneráveis ao desenvolvimento de *burnout* parental.

H2: Famílias numerosas representam um fator de risco para o desenvolvimento de *burnout* nos pais.

H3: O género e idade dos pais são fatores de risco para o *burnout parental*.

H4: Espera-se que o *burnout* se correlacione negativamente com o bem-estar.

H5: Traços de neuroticismo representam um fator de risco preponderante para o desenvolvimento de *burnout*.

H6: A estabilidade emocional funciona com um fator protetor do *burnout* nos pais.

H7: Espera-se que ter adultos mais velhos a cargo se afigure como um fator de risco para o *burnout*.

H8: Espera-se que o *burnout* parental desempenhe um papel mediador na relação entre a personalidade e o bem-estar.

### 4.3. Amostra

A amostra do estudo é constituída por 1012 pais portugueses, sendo eles 145 pais e 867 mães com idades compreendidas entre os 20 e 78 anos ( $M = 37.65$ ,  $DP = 7.37$ ). Na Tabela 1, encontra-se a caracterização sociodemográfica da amostra. Desta forma, e no que concerne ao estado civil dos participantes, a maioria são casados ( $n = 466$ , 46%) e possuem o ensino universitário ( $n = 551$ , 50.5%). No que respeita à situação profissional, a grande maioria encontra-se inserida no mercado de trabalho ( $n = 840$ , 83%) em regime presencial ( $n = 653$ , 64.5%).

Na Tabela 2, encontra-se a descrição relativa aos dependentes que os participantes do estudo têm a cargo. No que concerne ao número de filhos, varia entre 1 e 8 filhos ( $M_{dn} = 2$  filhos), sendo que 142 dos participantes revela que os seus filhos são portadores de alguma condição médica grave/crónica ( $n = 142$ , 14%). Para além disso, 65 dos inquiridos revela ter adultos mais velhos a seu cargo ( $n = 65$ , 6.4%).

**Tabela 1.** *Caraterização sociodemográfica da amostra (N=1012)*

Variável	Grupo	Frequência	Percentagem
Género	Masculino	145	14.3
	Feminino	867	85.7
Idade	20-29 anos	129	12.7
	30-42 anos	643	63.5
	43-55 anos	222	21.9
	56-68 anos	17	1.7
	69-78 anos	1	.1
Estado Civil	Solteiro/a	127	12.5
	Casado/a	466	46.0
	União de facto	353	34.9
	Divorciado/a	61	6.0
	Viúvo/a	5	.5
Habilitações Académicas	1º Ciclo/Ensino Primário	3	.3
	2º Ciclo (6º ano)	23	2.3
	3º Ciclo (9º ano)	122	12.1
	Ensino Secundário	353	34.9
	Ensino Universitário	511	50.5
Situação Profissional	Sem Profissão	28	2.8
	Estudante	13	1.3
	Empregado/a	840	83.0
	Desempregado/a	126	12.5
	Reformado/a	5	.5
Regime laboral	Presencial	653	64.5
	Misto (presencial e teletrabalho)	123	12.2
	Remoto (Teletrabalho)	68	6.7
	Lay-off	2	.2
	Não se aplica (Sem profissão/desempregado/reformado)	166	16.4

**Tabela 2.** *Dependentes a cargo*

Variável	Grupo	Frequência	Percentagem
Filhos	1	437	43.2
	2	425	42.0
	3	116	11.5
	4	17	1.7
	5	10	1.0
	6	6	.6
	8	1	.1
	Filhos com condição médica grave/crónica	Não	870
Sim		142	14.0
Adultos mais velhos	Não	947	93.6
	Sim	65	6.4
Parentesco com os adultos mais velhos	Pai	21	2.1
	Mãe	35	3.5
	Outro	36	3.6
	Nenhum	937	92.6

#### 4.4. Instrumentos

Para a realização desta investigação foi elaborado um protocolo constituído por um questionário sociodemográfico, o Questionário de avaliação da exaustão parental – QAEP (versão portuguesa do *Parental Burnout Assessment; PBA*), o Índice de Bem-Estar Pessoal (IBP) e, ainda, o Inventário de Personalidade de 10 Itens (TIPI-P – Versão Portuguesa).

##### 4.4.1. Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico construído especificamente para este estudo, conta com informações relativas ao pai/mãe, no que toca ao género, idade, estado civil, habilitações literárias, situação profissional, regime laboral (presencial e/ou remoto, lay-off), bem como o número de filhos e a presença ou não de alguma condição médica grave/crónica nos mesmos.

Adicionalmente, questiona-se se o inquirido tem algum adulto mais velho a seu cargo e, em caso afirmativo, qual o grau de parentesco.

4.4.2. Questionário de avaliação da exaustão parental (QAEP; adaptação portuguesa de César et al., 2018). *Parental Burnout Assessment* (PBA; Roskam et al., 2018).

Trata-se de um instrumento, atualmente, utilizado como medida-padrão para avaliar o *Burnout* Parental, sendo composto por 23 itens cotados numa escala de Likert de sete pontos (onde 0 significa “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” e 6 significa “diariamente”). Este instrumento está organizado em quatro subescalas, entre as quais, a Exaustão, que conta com 9 itens (e.g., sinto-me completamente esgotado/a enquanto pai/mãe); o Distanciamento emocional, que engloba 3 itens (e.g., faço o mínimo que é suposto fazer para o/a(s) meu/minha(s) filho/a(s), mas não mais que isso); a Saturação (5 itens) (e.g., eu não suporto meu papel como pai/mãe mais), e a dimensão Contraste (6 itens), o “eu” pai/mãe era anteriormente contrasta com “eu” pai/mãe de agora (e.g., eu não acho que sou o bom pai/mãe que costumava ser com meu(s) filho(s)). Com o intuito de avaliar o *burnout* parental, essas quatro subescalas são somadas para formar uma pontuação global, sendo que uma pontuação igual ou maior que 92 indica a presença de *burnout*. A validação para a população portuguesa revelou alfas de *Cronbach* de .96 para a escala global e de .72 a .93 para as quatro subescalas (Matias et al., 2020).

4.4.3. Índice de Bem-Estar Pessoal (IBP, Pais Ribeiro & Cummins, 2008)

O Índice de Bem-Estar Pessoal (IBP) é um questionário de autorrelato que avalia o bem-estar subjetivo. Foi desenvolvido pelo *International Wellbeing Group* a partir da *Comprehensive Quality of Life Scale*, para avaliar a satisfação do indivíduo com aspetos

objetivos e subjetivos da sua vida que determinam a qualidade de vida (Cummins et al., 1994). Contudo, por questões psicométricas, esse instrumento deixou de ser utilizado, dando origem, em 2006 ao IBP, um instrumento com melhor validade e fidelidade (Pais Ribeiro & Cummins, 2008). O IBP conta com oito itens que abordam aspetos específicos que informam o nível de satisfação do indivíduo com a vida, nomeadamente: nível de vida, saúde, realização pessoal, relações pessoais, sentimento de segurança, sentimento de pertença à comunidade, à segurança com o futuro e à “satisfação com a vida espiritual ou religiosa”. Cada item é respondido através de escala tipo *Likert* com valores compreendidos entre zero (“completamente insatisfeito”) a dez (“extremamente satisfeito”), incluindo uma posição “neutra” (cinco). Existe indicação na versão original de que o IBP possui boa consistência interna, sendo que o alfa de *Cronbach* varia entre .70 e .85. Atualmente o instrumento encontra-se validado para a população portuguesa, sendo que revela boa consistência interna ( $\alpha$  de Cronbach = .81) (Pais Ribeiro & Cummins, 2008).

#### 4.4.4 Inventário de Personalidade de 10 Itens (TIPI-P; adaptação portuguesa de Castro et al., 2018) *Ten-Item Personality Inventory* (TIPI; Gosling et al., 2003)

O TIPI-P, *Ten Item Personality Inventory*, é uma escala breve de avaliação da Personalidade de Gosling et al. (2003), criada para avaliar os cinco domínios da personalidade (*Big Five*): Abertura para a experiência, Conscienciosidade, Amabilidade, Extroversão e o Neuroticismo (estabilidade emocional). A versão portuguesa, designada Inventário de Personalidade de Dez Itens de Lima e Castro (2009) é baseada no modelo dos Cinco Grandes Fatores de McCrae & Costa (1987), sendo composta por 10 itens que são avaliados através de uma escala tipo *Likert* de 7 pontos, que varia de 1 (Discordo totalmente) a 7 (Concordo totalmente). Esta medida de avaliação contém dois itens para cada um dos cinco fatores: Abertura à experiência, Amabilidade, Conscienciosidade, Estabilidade Emocional (oposto a

Neuroticismo) e Extroversão. Os alfas de *Cronbach* para a versão portuguesa são de 0.46, que, embora baixos, são valores enquadrados nos critérios desta medida de pequena dimensão de avaliação da personalidade.

A versão portuguesa, apresenta uma boa estabilidade temporal e uma elevada convergência com os cinco domínios da personalidade (Nunes et al., 2018). Em suma, no estudo de validação da versão portuguesa do TIPI, examinaram-se as suas propriedades psicométricas, com base numa amostra de 333 portugueses adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos. Os resultados revelaram coeficientes de confiabilidade semelhantes à versão original ( $\alpha = .39-.72$ ), confiabilidade teste-reteste de 4 semanas muito boa ( $n = 81, r_s > .71$ ).

#### **4.5. Procedimentos de recolha e análise de dados**

Primeiramente, foi solicitada a autorização para o uso dos instrumentos de avaliação aos respetivos autores. Para efeitos do presente trabalho, foi selecionada uma amostra não-probabilística obtida por conveniência, uma vez que foram incluídos pais que estavam disponíveis ou que se voluntariaram para participar no estudo (Carmo & Ferreira, 2008). O processo de recolha de dados decorreu *online* através da plataforma *Microsoft Forms*. O formulário integrou os instrumentos explanados anteriormente e foi divulgado na rede social *Facebook*. Tendo sido a pesquisa realizada em contexto de pandemia, esta ferramenta de divulgação permitiu atingir um elevado número de participantes de diversas localizações geográficas ao nível nacional, sendo que esse alcance também faz com que a representatividade da população seja mais ampla. Na primeira página, foi pedido aos participantes, o preenchimento do consentimento informado solicitando a sua participação voluntária e garantido que toda a informação fornecida seria anónima e tratada de forma confidencial e utilizada exclusivamente para fins de investigação. Por fim, após a recolha dos dados, estes foram codificados, introduzidos numa base de dados e sujeitos a tratamento

estatístico. Com recurso ao programa *IBM SPSS Statistics* versão 28, as variáveis foram alvo do teste de normalidade.

Especialmente em amostras de grande dimensão, os testes paramétricos são bastante robustos mesmo quando a distribuição de uma variável em estudo não é normal, o que resulta da extensão do teorema do limite central (Marôco, 2018; Pestana & Gageiro, 2014). Desse modo, justificando a opção pela utilização de testes paramétricos.

## 5. Resultados

Neste ponto serão apresentados os resultados decorrentes da investigação realizada, considerando as hipóteses de investigação, relacionando as variáveis principais – Personalidade, *Burnout* Parental e Bem-estar Subjetivo - com as variáveis sociodemográficas e contextuais presentes no estudo.

### 5.1. Personalidade, *Burnout* parental e Bem-estar subjetivo em função das variáveis pessoais

Para avaliar a existência de uma relação entre a personalidade, *burnout* parental e bem-estar subjetivo e a idade dos pais, foi utilizado o teste de *Pearson*. No que concerne aos traços de personalidade, percebeu-se a existência de uma relação positiva, estatisticamente significativa e muito baixa entre a idade e a dimensão “Extroversão” ( $r = .072, p = .022$ ) e uma relação positiva, estatisticamente significativa e muito baixa entre a idade e a “Estabilidade emocional” ( $r = .084, p = .007$ ). Para além disso, as análises permitiram perceber a existência de uma relação negativa estatisticamente significativa e muito baixa entre a idade e a dimensão “Exaustão” ( $r = -.082, p = .009$ ). Com as dimensões do bem-estar (geral e respetivas dimensões) não foram encontradas relações estatisticamente significativas ( $p > .05$ ).

Explorando o papel do género, foram testadas diferenças na personalidade, *burnout* parental e bem-estar subjetivo (geral e dimensões). Como se percebe da tabela abaixo, percebemos que existem diferenças estatisticamente significativas na dimensão “Afabilidade” [( $t_{(1010)} = 1.66, p = .006$ )] e estabilidade emocional [( $t_{(1010)} = -8.25, p = .001$ )]. No que alude ao *burnout* parental, percebemos que há diferenças estatisticamente significativas na dimensão exaustão [( $t_{(243.68)} = 8.72, p = .001$ )], contraste [( $t_{(241.71)} = 5.53, p = .001$ )], saturação [( $t_{(278.20)} = 5.10, p = .001$ )], e distanciamento emocional [( $t_{(213.83)} = 2.17, p = .015$ )]. Já no que diz respeito ao bem-estar verificamos diferenças estatisticamente significativas em todas as dimensões do bem-estar ( $p < .05$ ), exceto na dimensão “Satisfação com o que está a conseguir obter da vida” ( $p > .05$ ).

**Tabela 3.** Diferenças no *burnout* parental, personalidade e bem-estar em função do género.

	Feminino		Masculino		Teste T		
	(n = 867)		(n = 145)		t	gl	p
	M	DP	M	DP			
Extroversão	9.41	3.18	8.93	3.37	1.66	1010	.098
Afabilidade	11.80	2.11	11.26	2.26	2.76	1010	.006
Conscienciosidade	10.34	2.71	10.31	2.74	.127	1010	.899
Estabilidade emocional	6.57	2.73	8.62	3.00	-8.25	1010	.001
Abertura a novas experiências	10.29	2.57	10.28	2.53	.039	1010	.969
Exaustão	17.70	13.66	9.39	10.01	8.72	243.68	.001
Contraste	7.17	7.79	4.15	5.76	5.53	241.71	.001
Saturação	3.43	5.83	1.56	3.73	5.10	278.20	.001
Distanciamento Emocional	2.23	3.13	1.69	2.71	2.17	213.83	.031
Bem-estar geral	6.72	1.85	7.35	1.652	-3.838	1010	.001
Satisfação com o nível de vida	6.43	1.92	6.91	1.791	-2.977	203.67	.003

Satisfação com a saúde	6.61	2.16	7.17	1.944	-3.139	208.22	.002
Satisfação com o que está a conseguir obter da vida	6.53	2.12	6.77	2.18	-1.26	1010	.210
Satisfação com as relações pessoais	6.60	2.17	7.48	1.86	-5.12	214.65	.001
Satisfação com a segurança	7.46	1.94	8.19	1.55	-5.03	226.76	.001
Satisfação com o sentimento de pertença à sua comunidade	6.71	2.07	7.14	1.97	-2.44	200.96	.015
Satisfação com a segurança do seu futuro	5.95	2.14	6.66	2.24	-3.64	1010	.001

No que concerne à relação com as habilitações literárias, foi utilizado o teste de *Spearman*. Foi possível perceber a existência de uma relação estatisticamente significativa positiva e muito baixa entre as habilitações literárias e a “Estabilidade emocional” ( $r_s = .082$ ,  $p = .009$ ). No que concerne ao *burnout*, constatou-se uma relação positiva estatisticamente significativa e muito baixa entre as habilitações literárias e a dimensão exaustão ( $r = .089$ ,  $p = .005$ ), contraste ( $r = .110$ ,  $p = .001$ ), saturação ( $r = .089$ ,  $p = .005$ ), e distanciamento emocional ( $r = .119$ ,  $p = .001$ ). Também no que diz respeito ao bem-estar, foi possível perceber a existência de uma relação estatisticamente significativa positiva e muito baixa entre as habilitações literárias e a “Satisfação com o nível de vida” ( $r_s = .111$ ,  $p = .001$ ), “Satisfação com a segurança” ( $r_s = .107$ ,  $p = .001$ ), e a “Satisfação com a segurança do seu futuro” ( $r_s = .100$ ,  $p = .001$ ).

Explorando o papel do estado civil dos participantes, foram testadas diferenças na personalidade, *burnout* parental e bem-estar subjetivo (geral e dimensões) com recurso ao teste estatístico ANOVA. Como é possível observar na tabela, existem diferenças estatisticamente significativas apenas nas dimensões do bem-estar ( $p < .05$ ), exceto na dimensão “Satisfação com o sentimento de pertença à sua comunidade” onde não se

verificaram diferenças estatisticamente significativas ( $p > .05$ ). Da análise das pontuações, podemos observar que as pontuações médias obtidas são mais elevadas entre os indivíduos casados.

**Tabela 4.** *Diferenças no Burnout parental, Personalidade e Bem-estar em função do estado civil.*

	Solteiro/a	Casado/a	União de facto	Divorciado/a	Viúvo/a	ANOVA	
	M(DP)	M(DP)	M(DP)	M(DP)	M(DP)	F	p
Extroversão	9.56 (3.24)	9.38 (3.22)	9.10 (3.18)	9.92 (3.12)	9.40 (4.51)	1.164	.325
Afabilidade	11.80 (2.23)	11.70 (2.10)	11.68 (2.20)	11.98 (2.31)	11.80 (1.10)	.291	.884
Conscienciosidade	10.20 (2.74)	10.48 (2.72)	10.19 (2.80)	10.49 (2.49)	9.80 (2.17)	.831	.505
Estabilidade emocional	6.70 (2.81)	7.11 (2.84)	6.62 (2.85)	6.95 (3.03)	5.60 (2.88)	1.950	.100
Abertura a novas experiências	10.54 (2.52)	10.25 (2.69)	10.15 (2.40)	10.72 (2.66)	11.40 (1.52)	1.281	.276
Exaustão	18.16 (14.33)	16.12 (13.43)	16.72 (12.95)	14.74 (15.47)	17.60 (13.78)	.863	.485
Contraste	7.21 (8.28)	6.71 (7.50)	6.61 (7.31)	6.74 (8.86)	7.00 (5.61)	.146	.965
Saturação	3.87 (6.43)	3.05 (5.38)	3.05 (5.46)	2.90 (6.37)	7.00 (5.48)	1.196	.311
Distanciamento Emocional	2.31 (3.44)	2.15 (3.11)	2.03 (2.82)	2.59 (3.59)	2.40 (1.82)	.539	.707

Bem-estar geral	6.34 (1.94)	7.00 (1.73)	6.82 (1.83)	6.57 (2.12)	4.00 (1.23)	6.66	.001
Satisfação com o nível de vida	6.02 (1.90)	6.83 (1.80)	6.38 (1.93)	5.90 (2.08)	3.40 (.89)	11.04	.001
Satisfação com a saúde	6.31 (2.23)	6.83 (2.07)	6.75 (2.17)	6.20 (2.13)	5.00 (2.55)	3.19	.013
Satisfação com o que está a conseguir obter da vida	6.44 (2.15)	6.74 (2.08)	6.43 (2.14)	6.48 (2.31)	4.20 (1.64)	2.83	.024
Satisfação com as relações pessoais	6.13 (2.38)	6.92 (1.96)	6.72 (2.21)	6.66 (2.29)	5.20 (3.35)	4.03	.003
Satisfação com a segurança	7.21 (2.16)	7.77 (1.73)	7.46 (1.96)	7.39 (2.20)	7.40 (1.82)	2.83	.024
Satisfação com o sentimento de pertença à sua comunidade	6.55 (2.31)	6.89 (1.96)	6.71 (2.07)	6.67 (2.32)	6.40 (1.67)	.93	.446
Satisfação com a segurança do seu futuro	5.46 (2.34)	6.34 (2.02)	5.97 (2.19)	5.89 (2.33)	2.80 (1.10)	7.59	.001

Para explorar a relação com o número de filhos, utilizou-se o teste de *Pearson*. Assim, foi possível perceber a existência de uma relação positiva estatisticamente significativa e muito baixa entre a dimensão exaustão e o número de filhos ( $r = .084, p = .007$ ) e na dimensão contraste ( $r = .067, p = .034$ ). No que concerne às demais dimensões, assim como à

personalidade e ao bem-estar não foi possível perceber a existência de relações estatisticamente significativas ( $p > .05$ ).

Tendo em conta que uma parte dos adultos tem ainda familiares a cargo, foi utilizado o teste ANOVA. Através da tabela abaixo verificamos não existir diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis ( $p > .05$ ). Apenas no bem-estar foi possível perceber a existência de diferenças estatisticamente significativas entre a “Satisfação com a segurança” ( $F = 3.981, p = .008$ ) e o parentesco com os adultos mais velhos.

**Tabela 5.** *Diferenças no burnout parental em função dos adultos mais velhos a cargo*

	Nenhum	Pais	Sogros	Outros	ANOVA	
	<i>M(DP)</i>	<i>M(DP)</i>	<i>M(DP)</i>	<i>M(DP)</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Extroversão	9.36 (3.18)	9.71 (3.81)	8.86 (2.80)	8.30 (3.20)	1.287	.277
Afabilidade	11.72 (2.12)	11.84 (2.40)	12.71 (1.70)	11.10 (2.44)	1.388	.245
Conscienciosidade	10.37 (2.71)	9.92 (2.82)	11.14 (1.35)	9.60 (2.91)	1.361	.253
Estabilidade emocional	6.87 (2.84)	7.16 (3.34)	6.86 (2.34)	6.33 (2.73)	.481	.696
Abertura novas experiências	10.28 (2.57)	10.29 (2.60)	10.90 (1.95)	10.13 (2.52)	.151	.929
Exaustão	16.50 (13.47)	16.03 (15.50)	13.14 (15.33)	18.10 (12.19)	.293	.830
Contraste	6.65 (7.42)	6.30 (9.51)	7.00 (8.94)	10.10 (9.73)	2.010	.111
Saturação	3.20 (5.60)	3.45 (6.63)	3.14 (5.84)	3.20 (5.64)	.034	.992
Distanciamento emocional	2.12 (3.00)	2.60 (4.50)	2.57 (3.65)	2.53 (3.50)	.472	.702

Continua

Bem-estar geral	6.82 (1.82)	7.03 (1.82)	6.57 (1.90)	6.43 (2.32)	.644	.587
Satisfação com o nível de vida	6.50 (1.91)	6.74 (1.90)	5.86 (1.77)	6.33 (2.01)	.533	.660
Satisfação com a saúde	6.74 (2.11)	6.13 (2.50)	5.86 (2.70)	6.10 (2.40)	2.131	.095
Satisfação com o que está a conseguir obter da vida	6.58 (2.11)	6.34 (2.50)	6.86 (2.67)	6.50 (2.19)	.200	.896
Satisfação com as relações pessoais	6.76 (2.12)	6.34 (2.56)	6.14 (2.34)	6.30 (2.44)	1.039	.375
Satisfação com a segurança	7.60 (1.89)	6.97 (1.91)	5.57 (3.05)	7.70 (1.86)	3.981	.008
Satisfação com o sentimento de pertença à sua comunidade	6.80 (2.04)	6.37 (2.24)	6.00 (2.08)	6.53 (2.40)	1.009	.388
Satisfação com a segurança do seu futuro	6.09 (2.14)	5.29 (2.34)	5.00 (3.10)	6.10 (2.31)	2.233	.083

## 5.2. Personalidade, *Burnout* Parental, Bem-estar subjetivo

Para avaliar a existência de relações entre a personalidade, *burnout* parental e o bem-estar dos participantes, utilizou-se o teste de *Pearson*. Como se apresenta na tabela 6, foi possível perceber que existe uma relação estatisticamente significativa e negativa entre todas as dimensões do *burnout* parental e do bem-estar subjetivo ( $p < .05$ ). Adicionalmente, percebe-se a existência de relações estatisticamente significativas e positivas entre todas as dimensões relativas à personalidade e o bem-estar ( $p < .05$ ).

**Tabela 6. Relação entre o Burnout Parental, Bem-estar Subjetivo e Personalidade**

	Bem-estar geral	Satisfação com o nível de vida	Satisfação com a saúde	Satisfação com o que está a conseguir obter da vida	Satisfação com as relações pessoais	Satisfação com a segurança pertença à sua comunidade	Satisfação com a segurança do seu futuro
Exaustão	-.484**	-.406**	-.432**	-.443**	-.465**	-.389**	-.361**
Contraste	-.504**	-.428**	-.401**	-.453**	-.471**	-.402**	-.349**
Saturação	-.430**	-.347**	-.338**	-.367**	-.386**	-.314**	-.298**
Distanciamento Emocional	-.433**	-.334**	-.335**	-.390**	-.366**	-.315**	-.285**
Extroversão	.261**	.229**	.189**	.193**	.245**	.148**	.197**
Afabilidade	.212**	.165**	.150**	.167**	.161**	.116**	.135**
Conscienciosidade	.282**	.263**	.274**	.320**	.293**	.126**	.238**
Estabilidade emocional	.334**	.326**	.349**	.308**	.346**	.257**	.332**
Abertura a novas experiências	.171**	.134**	.084**	.129**	.171**	.119**	.113**

Nota: \*\*  $p < .01$

### 5.3. Efeito mediador do *burnout* parental na relação entre a personalidade e o bem-estar.

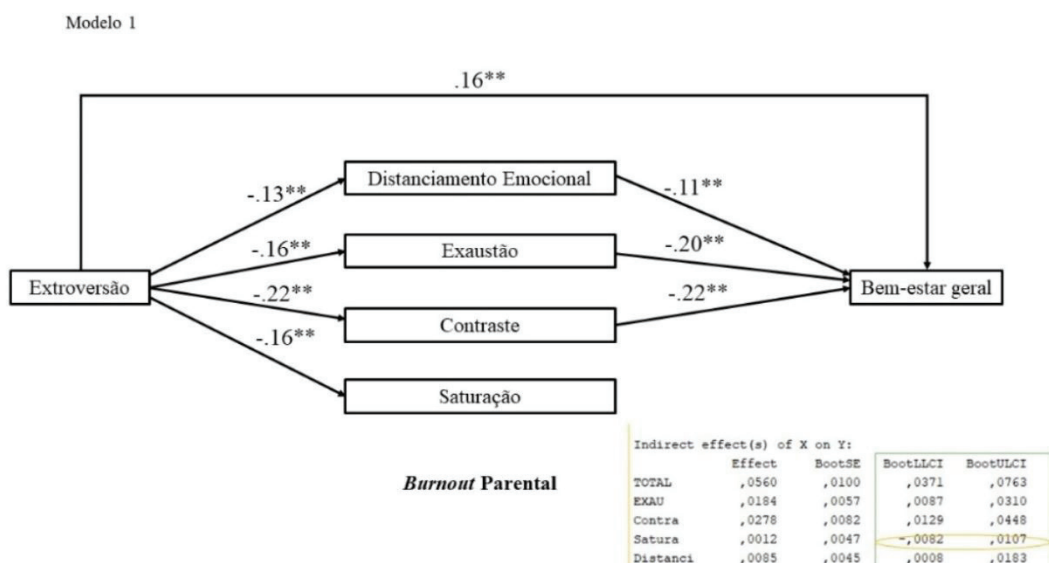
Para se proceder à análise da existência de efeitos de mediação do *burnout* parental na relação entre a personalidade o bem-estar, executou-se a macro PROCESS v4.1, no *SPSS IBM Statistics*. O modelo utilizado para o efeito foi o Modelo 4 (Hayes, 2013), que possibilita introduzir até 10 mediadores em simultâneo. Neste caso, foram utilizadas cinco variáveis independentes, que correspondem às cinco dimensões da personalidade, quatro variáveis mediadoras, que correspondem às quatro dimensões do *burnout* parental e uma variável dependente, o bem-estar. Apesar disso, como o modelo apenas permite testar uma variável independente e uma variável dependente de cada vez, ou seja, não é possível introduzir várias variáveis independentes e dependentes simultaneamente. O modelo foi usado cinco vezes, dado o modelo concetual incluir cinco variáveis independentes, nomeadamente as cinco dimensões de personalidade: a extroversão, afabilidade, conscienciosidade, estabilidade emocional e a abertura a novas experiências. Assim, para testar a hipótese da mediação, foi utilizado um *bootstrap* de 5000 amostras com um intervalo de confiança de 95%.

Primeiramente, no que concerne ao Modelo 1, procurou-se perceber se existe relação entre a “Extroversão” e o “Bem-estar geral”, sendo possível observar na Figura 1, que a “Extroversão” apresenta uma relação positiva e significativa com o “Bem-estar geral” ( $\beta = .16, p < .01$ ). No que se refere às variáveis mediadoras e, uma vez que correspondem às dimensões do *burnout* parental utilizadas serão analisadas individualmente. Assim, começando por observar o papel mediador do “Distanciamento emocional”, na explicação da relação entre a “Extroversão” e o “Bem-estar geral”, o efeito indireto foi significativo (Efeito indireto = .01, ES = .00, IC [.00, .02]), o que significa que o efeito mediador desta dimensão é significativo, sendo uma variável que contribui para explicar a relação entre a Extroversão e o Bem-estar geral. Para verificar o papel mediador da “Exaustão”, o efeito indireto foi

significativo (Efeito indireto = .02, ES = .01, IC [.01, .03]), o que significa que o efeito mediador desta dimensão é significativo, sendo uma variável que contribui para explicar a relação entre a Extroversão e o Bem-estar geral. Por sua vez e, no que respeita ao papel mediador do “Contraste”, o efeito indireto foi significativo (Efeito indireto = .03, ES = .01, IC [.01, .04]), o que significa que o efeito mediador desta dimensão é significativo, sendo uma variável que contribui para explicar a relação entre a Extroversão e o Bem-estar geral. Por último para verificar o papel mediador da “Saturação”, o efeito indireto não foi significativo (Efeito indireto = .00, ES = .00, IC [-.01, .01]), o que significa que o efeito mediador desta dimensão não é significativo, sendo uma variável que parece não contribuir para explicar a relação entre a Extroversão e o Bem-estar geral. De um modo geral, a saturação parece ser a única variável do *Burnout* parental que não tem um efeito mediador na relação entre a extroversão e o bem-estar, sendo que as restantes dimensões (distanciamento, exaustão e contraste) parecem contribuir para explicar a relação.

**Figura 1.**

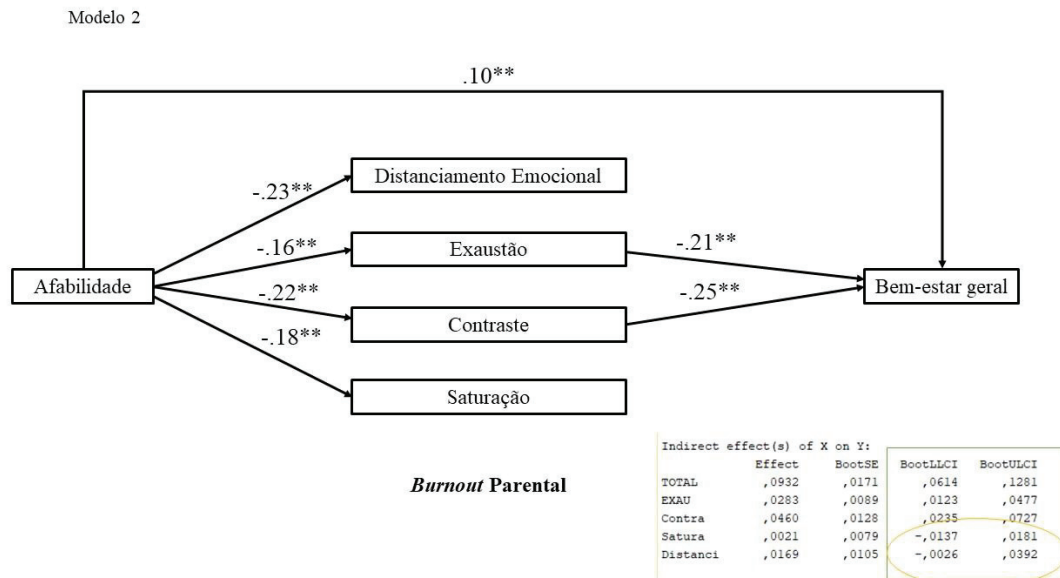
*Resultado da análise das relações entre a Extroversão e Bem-estar geral com as variáveis mediadoras.*



Seguidamente, no que respeita ao Modelo 2, procurou-se perceber se existe relação entre a “Afabilidade” e o “Bem-estar geral”, sendo possível observar na Figura 2, que a “Afabilidade” apresenta uma relação positiva e significativa com o “Bem-estar geral” ( $\beta = .18, p < .01$ ). Iniciando por abordar o papel mediador do “Distanciamento emocional”, na explicação da relação entre a “Afabilidade” e o “Bem-estar geral”, o efeito indireto não foi significativo (Efeito indireto = .02, ES = .01, IC [-.00, .04]), o que significa que o efeito mediador desta dimensão é não significativo, sendo uma variável que não contribui para explicar a relação entre a Afabilidade e o Bem-estar geral. Para verificar o papel mediador da “Exaustão”, o efeito indireto foi significativo (Efeito indireto = .03, ES = .01, IC [.01, .05]), o que significa que o efeito mediador desta dimensão é significativo, sendo uma variável que contribui para explicar a relação entre a Afabilidade e o Bem-estar geral. Por sua vez e, no que respeita ao papel mediador do “Contraste”, o efeito indireto foi significativo (Efeito indireto = .05, ES = .01, IC [.02, .07]), o que significa que o efeito mediador desta dimensão é significativo, sendo uma variável que contribui para explicar a relação entre a Afabilidade e o Bem-estar geral. Por último para verificar o papel mediador da “Saturação”, o efeito indireto não foi significativo (Efeito indireto = .00, ES = .01, IC [-.01, .02]), o que significa que o efeito mediador desta dimensão não é significativo, sendo uma variável que não contribui para explicar a relação entre a Afabilidade e o Bem-estar geral. Em suma, saturação e o distanciamento parecem não ter um efeito mediador na relação entre a Afabilidade e o Bem-estar. As restantes dimensões (exaustão e contraste) parecem contribuir para explicar a relação e, portanto, têm um efeito mediador.

**Figura 2.**

Resultado da análise das relações entre a Afabilidade e Bem-estar geral com as variáveis mediadoras.

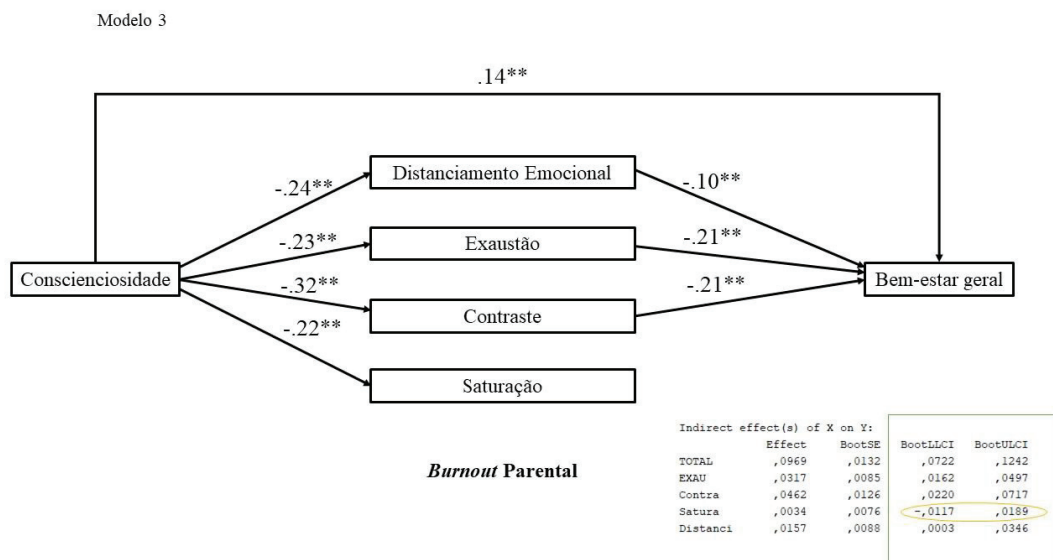


Enfocando, agora, o Modelo 3, que procurou perceber se existe relação entre a “Conscienciosidade” e o “Bem-estar geral”, percebemos através da Figura 3, que a “Conscienciosidade” apresenta uma relação positiva e significativa com o “Bem-estar geral” ( $\beta = .19, p < .01$ ). Explorando o papel mediador do “Distanciamento emocional”, na explicação da relação entre a “Conscienciosidade” e o “Bem-estar geral”, o efeito indireto foi significativo (Efeito indireto = .02, ES = .01, IC [-.00, .03]), o que indica que o efeito mediador desta dimensão é significativo, sendo esta uma variável que contribui para explicar a relação entre a Conscienciosidade e o Bem-estar geral. Para verificar o papel mediador da “Exaustão”, o efeito indireto foi significativo (Efeito indireto = .03, ES = .01, IC [.02, .05]), o que significa que o efeito mediador desta dimensão é significativo, sendo uma variável que contribui para explicar a relação entre a Conscienciosidade e o Bem-estar geral. Por sua vez e, no que respeita ao papel mediador do “Contraste”, o efeito indireto foi significativo (Efeito indireto = .05, ES = .01, IC [.02, .07]), o que significa que o efeito mediador desta dimensão é

significativo, sendo uma variável que contribui para explicar a relação entre a Extroversão e o Bem-estar geral. Por último para verificar o papel mediador da “Saturação”, o efeito indireto não foi significativo (Efeito indireto = .00, ES = .01, IC [-.01, .02]), o que significa que o efeito mediador desta dimensão não é significativo, sendo uma variável que não contribui para explicar a relação entre a Conscienciosidade e o Bem-estar geral. Em suma, a saturação parece ser a única variável que não contribui para explicar a relação.

**Figura 3.**

*Resultado da análise das relações entre a Conscienciosidade e Bem-estar geral com as variáveis mediadoras.*

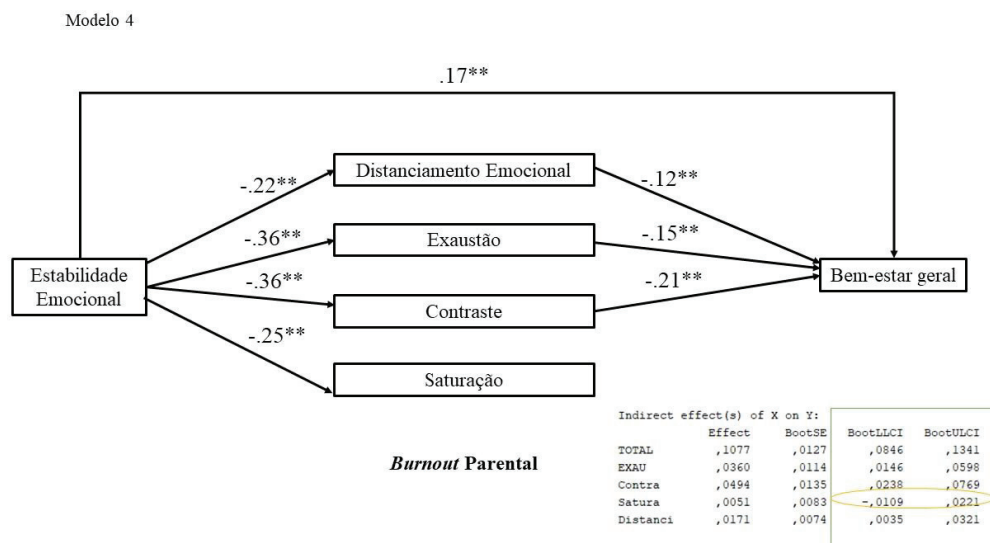


No que tange ao teste do Modelo 4, para verificar se existe relação entre a “Estabilidade emocional” e o “Bem-estar geral”, percebeu-se que a “Estabilidade emocional” apresenta uma relação positiva e significativa com o “Bem-estar geral” ( $\beta = .22$ ,  $p < .01$ ), como podemos verificar na Figura 4. Analisando o papel mediador do “Distanciamento emocional”, na explicação da relação entre a “Estabilidade emocional” e o “Bem-estar geral”, o efeito indireto foi significativo (Efeito indireto = .02, ES = .01, IC [.00, .03]), o que indica que o efeito mediador desta dimensão é significativo, sendo esta uma variável que contribui

para explicar a relação entre a Estabilidade emocional e o Bem-estar geral. Para verificar o papel mediador da “Exaustão”, o efeito indireto foi significativo (Efeito indireto = .04, ES = .01, IC [.01, .06]), o que significa que o efeito mediador desta dimensão é significativo, sendo uma variável que contribui para explicar a relação entre a Conscienciosidade e o Bem-estar geral. Por sua vez e, no que respeita ao papel mediador do “Contraste”, o efeito indireto foi significativo (Efeito indireto = .05, ES = .01, IC [.02, .08]), o que significa que o efeito mediador desta dimensão é significativo, sendo uma variável que contribui para explicar a relação entre a Estabilidade emocional e o Bem-estar geral. Por último para verificar o papel mediador da “Saturação”, o efeito indireto não foi significativo (Efeito indireto = .01, ES = .01, IC [-.01, .02]), o que significa que o efeito mediador desta dimensão não é significativo, sendo uma variável que não contribui para explicar a relação entre a Estabilidade emocional e o Bem-estar geral. Em conclusão e, mais uma vez, a saturação parece não contribuir para explicar a relação entre a Estabilidade emocional e Bem-estar geral.

**Figura 4.**

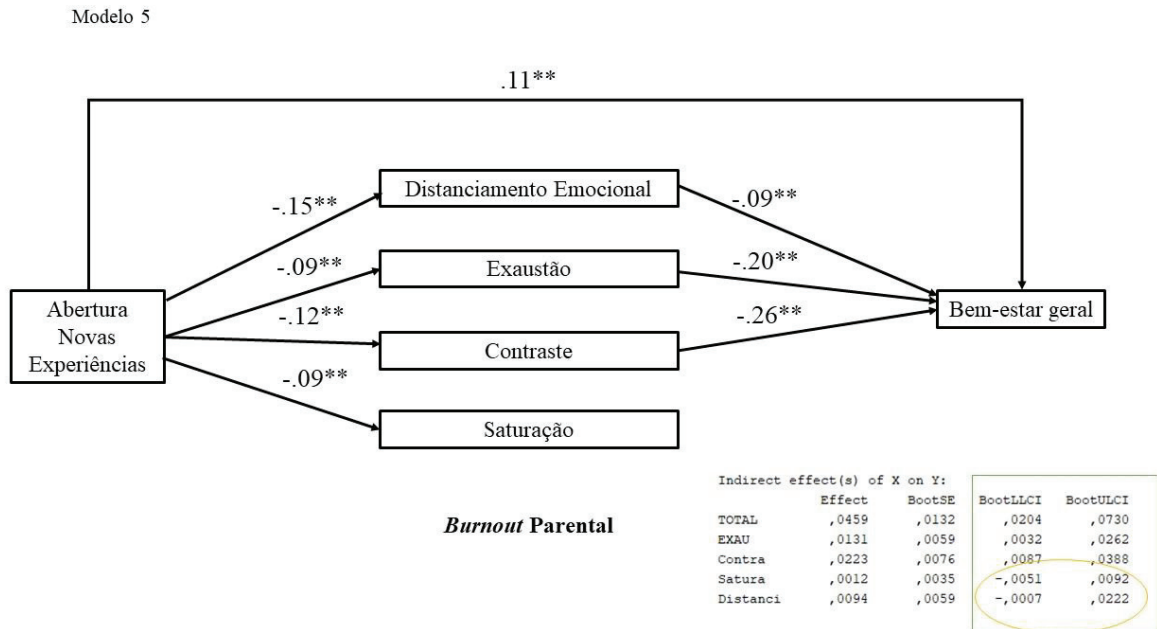
*Resultado da análise das relações entre a Estabilidade emocional e Bem-estar geral com as variáveis mediadoras.*



Por fim, testou-se o Modelo 5 para verificar se existe relação entre a “Abertura a novas experiências” e o “Bem-estar geral”, percebeu-se que a “Abertura a novas experiências” apresenta uma relação positiva e significativa com o “Bem-estar geral” ( $\beta = .12, p < .01$ ), como podemos verificar na Figura 5. Explorando o papel mediador do “Distanciamento emocional”, na explicação da relação entre a “Abertura a novas experiências” e o “Bem-estar geral”, o efeito indireto não foi significativo (Efeito indireto = .01, ES = .01, IC [-.00, .00]), o que indica que o efeito mediador desta dimensão não é significativo, sendo esta uma variável que não contribui para explicar a relação entre a Abertura a novas experiências e o Bem-estar geral. Para verificar o papel mediador da “Exaustão”, o efeito indireto foi significativo (Efeito indireto = .01, ES = .01, IC [.00, .03]), o que significa que o efeito mediador desta dimensão é significativo, sendo uma variável que contribui para explicar a relação entre a Abertura a novas experiências e o Bem-estar geral. Por sua vez e, no que respeita ao papel mediador do “Contraste”, o efeito indireto foi significativo (Efeito indireto = .02, ES = .01, IC [.01, .04]), o que significa que o efeito mediador desta dimensão é significativo, sendo uma variável que contribui para explicar a relação entre a Abertura a novas experiências e o Bem-estar geral. Por último para verificar o papel mediador da “Saturação”, o efeito indireto não foi significativo (Efeito indireto = .00, ES = .00, IC [-.01, .01]), o que significa que o efeito mediador desta dimensão não é significativo, sendo uma variável que não contribui para explicar a relação entre a Abertura a novas experiências e o Bem-estar geral. Em conclusão e, novamente, a saturação e o distanciamento emocional parecem não contribuir para explicar a relação entre a Abertura a novas experiências e o Bem-estar geral.

## Figura 5.

Resultado da análise das relações entre a Abertura a novas experiências e Bem-estar geral com as variáveis mediadoras.



## 6. Discussão

Esta secção incidirá essencialmente na discussão dos resultados, confrontando os resultados obtidos com as hipóteses e questões de investigação formuladas e comparando-os com os dados encontrados na literatura no âmbito da temática abordada.

Iniciando naquilo que concerne às relações existentes entre as variáveis *Burnout* parental, Personalidade e Bem-estar subjetivo em função das variáveis pessoais, o presente estudo demonstrou que a idade dos pais se relaciona negativamente com a dimensão “Exaustão” referente ao *Burnout*, o que indica que quanto mais jovem, maior a sensação de cansaço e exaustão relativamente às suas tarefas parentais. Este resultado vai de encontro aos estudos realizados por Kawamoto et al., (2018), Vigouroux e Scola (2018), Sorkkila e Aunola

(2020) e por Vertsberger et al. (2022) onde a idade dos pais foi apontada como um fator de risco preponderante para o desenvolvimento do *burnout*, demonstrando que os pais mais jovens relataram mais *burnout* parental do que os pais mais velhos, tomando como hipótese justificativa a maior probabilidade de pais mais jovens terem filhos mais novos, que requerem mais atenção e cuidado, aumentando assim a probabilidade do esgotamento parental.

Ainda, o presente estudo aponta que a idade se relaciona positivamente com alguns traços de personalidade, nomeadamente, com a “Extroversão” e com a “Estabilidade emocional”, o que sugere que quanto mais idade tiver o participante, estes evidenciam, de uma forma genérica, uma maior facilidade de comunicação, assertividade, capacidade de falar de si mesmo e conhecer pessoas novas, bem como são pessoas calmas, com grande capacidade de adaptação e resilientes.

Relativamente ao género, Lindhal-Norberg (2007) apontou o ser do sexo feminino como fator de risco para o *burnout*, no sentido de que as mães tendem a estar mais envolvidas no cuidado dos filhos comparativamente com os pais. Tal resultado é corroborado pelo nosso estudo que demonstra existir diferenças estatisticamente significativas entre as dimensões do *burnout* e o género, sendo que ao nível das estatísticas descritivas o género feminino apresentou, em todas elas, pontuações superiores comparativamente ao masculino, o que nos revela uma maior vulnerabilidade do sexo feminino ao desenvolvimento de *burnout* relacionado à parentalidade. Nesta mesma linha, as análises do presente estudo possibilitam refutar, assim, o estudo de Mikolajczak e Roskam (2018), que defendem que esta síndrome ocorre tanto nos pais como nas mães. Acerca desta mesma variável sociodemográfica e, sendo que os resultados dos estudos relativamente ao género e bem-estar divergem, onde uns afirmam ser o género masculino que experiencia níveis mais altos de bem-estar, outros postularem ser o género feminino e, por outro lado, alguns estudos não mostrarem diferenças significativas entre géneros, tornou-se de suma importância investigar esta questão. Assim

sendo, o nosso estudo demonstrou que o sexo masculino revela níveis mais altos de bem-estar comparativamente com o sexo feminino, confirmando os resultados dos estudos conduzidos por Stevenson & Wolfers (2009) e Mousavi (2020), que nos aludem para o facto de os pais apresentarem maior bem-estar e das mães apresentarem baixo bem-estar devido às pressões das responsabilidades domésticas e parentais e às altas expectativas da sociedade em relação à maternidade (Meier et al., 2018; Musick et al., 2016; Nelson-Coffey et al., 2019). Por outro lado, é nos possível contestar os estudos que mostraram que são as mulheres a apresentar níveis significativamente mais altos de bem-estar (Fujita et al., 1991), bem como aqueles que afirmam que não existem diferenças significativas entre os géneros (Batz-Barbarich et al., 2018).

Os resultados do presente estudo apontam, também, uma influência das habilitações literárias nas dimensões relativas ao *Burnout* parental, o que indica que à medida que o grau académico dos participantes aumenta, aumentam conseqüentemente as pontuações obtidas nas dimensões exaustão, contraste, saturação e distanciamento emocional. Contudo, percebemos a existência de uma relação estatisticamente significativa entre as habilitações literárias e a “Satisfação com o nível de vida”, com a “Satisfação com a segurança” e com a “Satisfação com a segurança do seu futuro”. Em termos práticos, o resultado desta análise demonstrou que as habilitações literárias influem de forma positiva nas dimensões supracitadas, isto é, à medida que o nível de escolaridade aumenta, a sensação de satisfação com o nível de vida, assim como a satisfação com a segurança e segurança do seu futuro, também aumentam. Para além disso e, no que concerne à personalidade, foi possível perceber a existência de uma relação estatisticamente significativa entre as habilitações literárias e a “Estabilidade emocional”, o que sugere que um maior nível de escolaridade contribui para uma maior estabilidade emocional dos indivíduos.

No que tange ao estado civil e a sua influência no desenvolvimento do *burnout*, na nossa investigação não se encontraram diferenças estatisticamente significativas, o que sugere não haver influência de uma variável sobre a outra, sendo o desenvolvimento do *burnout* independente do estado civil dos participantes. Refuta-se, assim, a hipótese sugerida por Lindahl-Norberg (2007) de que pais solteiros e divorciados são mais vulneráveis ao desenvolvimento de *burnout* parental. Ademais, o nosso estudo demonstrou existir diferenças estatisticamente significativas entre todas as dimensões do bem-estar e o estado civil, exceto na dimensão “Satisfação com o sentimento de pertença à sua comunidade” onde não se verificaram diferenças estatisticamente significativas. Assim, da análise das pontuações, verificou-se que as pontuações médias são mais elevadas entre os indivíduos casados, o que pode indicar que a disponibilidade de apoio por parte do companheiro se afigura como um fator de proteção muito forte em relação ao *burnout* (Szczygieł et al., 2020), na medida em que existe uma maior possibilidade de divisão de tarefas domésticas e de apoio aos filhos, bem como um maior suporte emocional.

Ainda no que concerne à estrutura familiar, a literatura aponta para o facto de famílias com muitos filhos poder afigurar-se como um fator de risco, visto que famílias numerosas podem aumentar as exigências percebidas pelos pais (Lundberg et al., 1994; Vertsberger et al., 2022). Na presente investigação, avaliou-se a relação entre o *burnout* parental e o número de filhos e, assim, foi possível perceber a existência de uma relação positiva estatisticamente significativa entre as dimensões exaustão e contraste e o número de filhos. Estes resultados indicam que quanto maior o número de filhos, maior o nível de exaustão e contraste dos pais, isto é, os pais sentem-se cada vez mais esgotados relativamente às tarefas parentais, sentem que ser pai exige muito envolvimento e esforço, deixando de retirar prazer da realização das suas tarefas com os filhos, bem como é crescente o contraste com o eu parental anterior e o eu parental atual, sentindo que não desempenham o seu papel de pai tão eficazmente como no

passado. Deste modo, as análises permitem corroborar os estudos de Lundberg et al. (1994); Vigouroux & Scola (2018) e Vertsberger et al. (2022). Adicionalmente e, apesar do estudo de Vigouroux & Scola (2018) apontar para o facto de o distanciamento emocional ser maior entre pais com muitos filhos, o nosso estudo demonstrou não existir uma relação estatisticamente significativa, não sendo, por isso, possível confirmar este resultado. Em suma, foi possível confirmar que o número de filhos se afigura, efetivamente, como um fator de risco para o desenvolvimento de *burnout* nos pais.

Para além disso, a literatura sugere que o facto de os indivíduos desempenharem funções enquanto cuidadores de adultos mais velhos, a par do desempenho das suas funções parentais, também pode contribuir substancialmente para o desenvolvimento de *burnout* (Rabelo & Neri, 2015; Castro et al., 2016; Mazoco et al., 2017; Mazoco et al., 2017; Santos et al., 2018). Contudo, os resultados do nosso estudo indicam não existir diferenças estatisticamente significativas entre o *burnout* parental e o facto de ter adultos mais velhos a cargo, não podendo corroborar a hipótese de que ser exercer o “cuidado duplo” e ter adultos mais velhos a cargo se afigure como um fator de risco para o desenvolvimento de *burnout*.

Complementarmente, das análises estatísticas foi possível concluir que existe uma relação estatisticamente significativa e negativa entre o *burnout* parental e bem-estar subjetivo, o que postula que o burnout se correlaciona negativamente com o bem-estar, sendo que um maior nível de *burnout*, proporciona um menor sentimento de bem-estar (Rehman et al., 2020), permitindo-nos corroborar dos dados presentes na literatura.

Pesquisas anteriores demonstraram que fatores sociodemográficos e contextuais podem justificar apenas uma parte da variação no esgotamento dos pais, tendo também a personalidade um papel crucial na expressão deste fenómeno (Vigouroux & Scola, 2018). Nesse sentido, e no que concerne aos fatores intrínsecos associados ao bem-estar subjetivo, podemos referir que na literatura existem inúmeras evidências de que a influência da

personalidade no bem-estar é substancial, constituindo um dos seus mais fortes e consistentes preditores (Garcia & Erlandsson, 2011). Assim, ao passo que o estudo de Petrič e Zupančič (2021) aponta a amabilidade como preditor único significativo de bem-estar; a pesquisa de Wang et al. (2020), revela-nos que traços de extroversão e abertura a novas experiências se correlacionam com um maior bem-estar. Já para Le Vigouroux et al. (2017), a estabilidade emocional preveria um maior nível de bem-estar, dado se demarcar como um fator protetor do *burnout*. Por outro lado, vários estudos demonstram que o neuroticismo parece ser predominante na predição de um menor bem-estar (Le Vigouroux et al., 2017; Wang et al., 2020). Desta forma, foi crucial explorar quais os traços de personalidade associados a um maior bem-estar e, por isso, se demarcam como fatores protetores do *burnout*, e verificar se traços de neuroticismo apontam, efetivamente, para um declínio do nível de bem-estar na amostra em estudo. Consequentemente, os resultados decorrentes da presente investigação com 1012 pais portugueses sugerem que todas as dimensões relativas ao *burnout* parental (Exaustão, Contraste, Saturação e Distanciamento emocional) se relacionam negativamente com os traços de personalidade estudados (Extroversão, Afabilidade, Conscienciosidade, Estabilidade emocional e Abertura a novas experiências). Em termos práticos e, tendo em conta todos os resultados inerentes às relações entre as variáveis principais em estudo, conclui-se que todos os traços de personalidade supramencionados funcionam como fatores de proteção ao desenvolvimento do *burnout*, e estão relacionados com um maior bem-estar. Mais concretamente, pode inferir-se que, sendo que o neuroticismo o oposto da estabilidade emocional, os pais com traços de neuroticismo são mais propensos a relatar *burnout* e, por isso, níveis mais baixos de bem-estar. Os nossos resultados, vão, portanto, de encontro aos resultados dos estudos conduzidos por Le Vigouroux et al. (2017) e Wang et al. (2020) que apontam que a estabilidade emocional está relacionada um maior nível de bem-estar, dado se demarcar como um fator protetor do *burnout*. Os mesmos autores demonstram, ainda, que o

neuroticismo se associa, efetivamente, a um menor bem-estar, sendo um fator de risco para o desenvolvimento do *burnout*, facto também verificado no nosso estudo. A par disto, os resultados inerentes ao presente estudo, não permitiram confirmar os resultados de Petrič e Zupančič (2021) que postula que a amabilidade seria o único traço de personalidade ligado ao bem-estar, uma vez que o nosso estudo verificou que todos os traços estudados se correlacionam de forma positiva com o bem-estar e negativamente com o *burnout*.

No que respeita aos efeitos de mediação do *burnout* parental na relação entre a personalidade o bem-estar, o presente estudo permitiu-nos perceber que todos os traços de personalidade estudados, parecem contribuir para explicar o *burnout* parental, uma vez que apresentam relações significativas e negativas entre si. Por sua vez, o *burnout* parental, à exceção da dimensão saturação, parece contribuir negativamente para o bem-estar geral dos indivíduos.

Pelo exposto, conclui-se que há necessidade de continuar as investigações no domínio do *Burnout* parental no sentido de trazer mais contribuições de modo a melhorar as dinâmicas entre as variáveis estudadas e outras, visto haver uma carência de literatura a nível nacional desta temática.

## **7. Conclusão**

A realização deste trabalho permitiu uma melhor compreensão do fenómeno do *Burnout* parental, sendo esta uma temática muito recente e ainda pouco estudada em Portugal. Adicionalmente, o presente estudo foi crucial para perceber quais os fatores de risco e de proteção associados a este fenómeno, bem como a sua relação com a personalidade e bem-estar subjetivo. Assim, com este estudo concluiu-se que todos os traços de personalidade estudados funcionam como fatores de proteção ao desenvolvimento do *burnout* e que estão relacionados com um maior bem-estar. Ademais, o *burnout* parental parece contribuir

significativamente e negativamente para o bem-estar geral dos indivíduos. Embora se compreenda este fenómeno, em particular em contexto pandémico, os dados permitem-nos encontrar evidência para a relação entre estas variáveis. Desse modo, dão pistas para estudos futuros e para a intervenção, ajustada às características das populações.

Apesar dos contributos deste estudo, importa também mencionar as limitações decorrentes desta investigação, que passam pela dificuldade na recolha de dados com indivíduos do género masculino, sendo que as mães se mostraram muito mais disponíveis e interessadas nos futuros resultados do estudo. A discrepância entre géneros não permitiu estabelecer comparações entre os dados. Para além disso, o facto de a recolha de dados ter ocorrido em contexto pandémico e através de um questionário à distância, isto pode ter influenciado algumas das respostas.

Em conclusão, seria importante, em estudos futuros, abordar e explorar o fenómeno do *burnout* noutras áreas exteriores à paternidade, nomeadamente, na área laboral, na família em geral, assim como nas relações pessoais. Para além disso, como são escassos os estudos onde se utilizou o procedimento estatístico de mediação, seria importante que outros estudos, com amostras distintas, testassem de novo o modelo de mediação utilizada no presente estudo.

## Referências

- Alessandri, G., & Vecchione, M. (2012). The higher-order factors of the Big Five as predictors of job performance. *Personality and Individual Differences, 53*(6), 779–784. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.05.037>
- Ambiel, R. A., Noronha, A. P. P., & Nunes, M. F. O. (2012). Interesses profissionais e personalidade: um aporte para a integração dos construtos. *Avaliação Psicológica, 11*(2), 191–201.
- Barrick, M., Mount, M., & Li, N. (2012). The Theory of Purposeful Work Behavior: The Role of Personality, Higher-Order Goals, and Job Characteristics. *Academy of Management Review, 37*(4), 1103–1117. <https://doi.org/10.5465/amr.10.0479>
- Baruch, G. K., Biener, L., & Barnett, R. C. (1987). Women and gender in research on work and family stress. *American Psychologist, 42*(2), 130–136. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.42.2.130>
- Batz-Barbarich, C., Tay, L., Kuykendall, L., & Cheung, H. K. (2018). A Meta-Analysis of Gender Differences in Subjective Well-Being: Estimating Effect Sizes and Associations With Gender Inequality. *Psychological Science, 29*(9), 1491–1503. <https://doi.org/10.1177/0956797618774796>
- Beus, J. M., Dhanani, L. Y., & Mccord, M. A. (2015). «A meta-analysis of personality and workplace safety: Addressing unanswered questions»: Correction to Beus, Dhanani, and McCord (2014). *Journal of Applied Psychology, 100*(2), 498–498. <https://doi.org/10.1037/a0038298>
- Blanchard, L. T. (2006). Emotional, developmental, and behavioral health of american children and their families: A report from the 2003 national survey of children's health. *PEDIATRICS, 117*(6), e1202–e1212. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-2606>
- 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>
- Buheji, M., Hassani, A., Ebrahim, A., da Costa Cunha, K., Jahrami, H., Baloshi, M., & Hubail, S. (2020). Children and coping during COVID-19: A scoping review of bio-psycho-social factors. *International Journal of Applied Psychology*, 10(1), 8–15. <https://doi.org/10.5923/j.ijap.20201001.02>
- Cachioni, M., Delfino, L. L., Yassuda, M. S., Batistoni, S. S. T., Melo, R. C. De, & Domingues, M. A. R. da C. (2017). Subjective and psychological well-being among elderly participants of a University of the Third Age. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(3), 340–351. <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160179>
- Capitano, J., & Greenhaus, J. H. (2018). When work enters the home: Antecedents of role boundary permeability behavior. *Journal of Vocational Behavior*, 109(11), 87–100. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.10.002>
- Carmo, H. & Ferreira, M. (2008). *Metodologia da investigação - Guia para Auto-aprendizagem* (2ª edição).
- Carvalho, L. de F., Nunes, M. F. O., Primi, R., & Nunes, C. H. S. da S. (2012). Evidências desfavoráveis para avaliação da personalidade com um instrumento de 10 itens. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 22(51), 63–71. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2012000100008>
- Castro, L., Souza, D. N. De, Pereira, A., Santos, E., Lomeo, R., & Teixeira, H. (2016). Competências dos cuidadores informais familiares no autocuidado: autoestima e suporte social. *Atas do Congresso Ibero-Americano em Investigação Qualitativa*, 2(2016), 1346–1355.
- Clément, M.-È., Bérubé, A., & Chamberland, C. (2016). Prevalence and risk factors of child neglect in the general population. *Public Health*, 138, 86–92.

<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2016.03.018>

- Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S., Blight, S., Hillis, S., Bachman, G., Green, O., Butchart, A., Tomlinson, M., Ward, C. L., Doubt, J., & McDonald, K. (2020). Parenting in a time of COVID-19. *The Lancet*, *395*(10231), e64. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30736-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30736-4)
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (2008). The revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R). Em Psychological Assessment Resources (Ed.), *The SAGE Handbook of Personality Theory and Assessment: Volume 2 — Personality Measurement and Testing* (pp. 179–198). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781849200479.n9>
- Cummins, R. A., McCabe, M. P., Romeo, Y., & Gullone, E. (1994). Validity studies the comprehensive quality of life scale: Instrument development and psychometric evaluation on college staff and students. *Educational and Psychological Measurement*, *54*(2), 372–382. <https://doi.org/10.1177/0013164494054002011>
- Cusinato, M., Iannattone, S., Spoto, A., Poli, M., Moretti, C., Gatta, M., & Miscioscia, M. (2020). Stress, resilience, and well-being in italian children and their parents during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(22), 8297. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228297>
- Deleuze, J., Rochat, L., Romo, L., Van der Linden, M., Achab, S., Thorens, G., Khazaal, Y., Zullino, D., Maurage, P., Rothen, S., & Billieux, J. (2015). Prevalence and characteristics of addictive behaviors in a community sample: A latent class analysis. *Addictive Behaviors Reports*, *1*, 49–56. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.04.001>
- Di Blasio, P., Camisasca, E., Miragoli, S., Ionio, C., & Milani, L. (2017). Does maternal parenting stress mediate the association between postpartum pts symptoms and children’s internalizing and externalizing problems? A longitudinal perspective. *Child & Youth Care Forum*, *46*(5), 685–701. <https://doi.org/10.1007/s10566-017-9400-7>

- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Dinis, T., Santiago, L. M., Caetano, I. R., & Marôco, J. P. (2020). Perfeccionismo, burnout e as atividades extracurriculares nos estudantes de medicina da Universidade de Coimbra. *Acta Médica Portuguesa*, 33(6), 367. <https://doi.org/10.20344/amp.12083>
- Fayard, J. V., Roberts, B. W., Robins, R. W., & Watson, D. (2012). Uncovering the affective core of conscientiousness: The role of self-conscious emotions. *Journal of Personality*, 80(1), 1–32. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00720.x>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. Em *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. (pp. 5–31). American Psychological Association.  
<https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Fortin, M. (2009). As Etapas do Processo de Investigação. *O Processo de Investigação*.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.  
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427–434. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.3.427>
- Garcia, D., & Erlandsson, A. (2011). The relationship between personality and subjective well-being: Different association patterns when measuring the affective component in frequency and intensity. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1023–1034.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-010-9242-6>
- 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(6), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00884>
- Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas psicológica da SBP*, 1(1), 43–50.
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48(1), 26–34. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.1.26>
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504–528. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
- Griffith, A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*, 37(5), 725–731. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Gruber, J., Prinstein, M. J., Clark, L. A., Rottenberg, J., Abramowitz, J. S., Albano, A. M., Aldao, A., Borelli, J. L., Chung, T., Davila, J., Forbes, E. E., Gee, D. G., Hall, G. C. N., Hallion, L. S., Hinshaw, S. P., Hofmann, S. G., Hollon, S. D., Joormann, J., Kazdin, A. E., ... Weinstock, L. M. (2021). Mental health and clinical psychological science in the time of COVID-19: Challenges, opportunities, and a call to action. *American Psychologist*, 76(3), 409–426. <https://doi.org/10.1037/amp0000707>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology*, 9(6), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Jang, S. J., Song, D., Baek, K., & Zippay, A. (2021). Double child and elder care responsibilities and emotional exhaustion of an older sandwiched generation: The

- mediating effect of self-care. *International Social Work*, 64(4), 611–624.  
<https://doi.org/10.1177/0020872819833425>
- Javaras, K. N., Schaefer, S. M., van Reekum, C. M., Lapate, R. C., Greischar, L. L., Bachhuber, D. R., Love, G. D., Ryff, C. D., & Davidson, R. J. (2012). Conscientiousness predicts greater recovery from negative emotion. *Emotion*, 12(5), 875–881.  
<https://doi.org/10.1037/a0028105>
- Kaur, M., Long, J. W., Luk, F. S., Mar, J., Nguyen, D. L., Ouabo, T., Singh, J., Wu, B., Rajagopalan, V., Schulte, M., & Doroudgar, S. (2020). Relationship of burnout and engagement to pharmacy students' perception of their academic ability. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 84(2), 7571. <https://doi.org/10.5688/ajpe7571>
- Kawamoto, T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary Validation of Japanese version of the parental burnout inventory and its relationship with perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 9(6), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970>
- Kosher, H., & Ben-Arieh, A. (2017). What children think about their rights and their well-being: A cross-national comparison. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(3), 256–273. <https://doi.org/10.1037/ort0000222>
- Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M.-E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, 119(11), 216–219. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023>
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: contextual and psychological associated factors. *Frontiers in Psychology*, 9(6), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Lima, R. F. F., & Morais, N. A. (2016). Caracterização qualitativa do bem-estar subjetivo de crianças e adolescentes em situação de rua. *Temas em Psicologia*, 24(1), 01–15.  
<https://doi.org/10.9788/TP2016.1-01>

- Lindahl Norberg, A. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 14(2), 130–137.  
<https://doi.org/10.1007/s10880-007-9063-x>
- Lindahl Norberg, A., Mellgren, K., Winiarski, J., & Forinder, U. (2014). Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatric Transplantation*, 18(3), 302–309.  
<https://doi.org/10.1111/petr.12228>
- Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A. L. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica*, 100(7), 1011–1017. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2011.02198.x>
- Lundberg, U., Mardberg, B., & Frankenhaeuser, M. (1994). The total workload of male and female white collar workers as related to age, occupational level, and number of children. *Scandinavian Journal of Psychology*, 35(4), 315–327.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.1994.tb00956.x>
- Matias, M., Aguiar, J., César, F., Braz, A. C., Barham, E. J., Leme, V., Elias, L., Gaspar, M. F., Mikolajczak, M., Roskam, I., & Fontaine, A. M. (2020). The Brazilian–Portuguese version of the Parental Burnout Assessment: Transcultural adaptation and initial validity evidence. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 67–83.  
<https://doi.org/10.1002/cad.20374>
- Mazoco, V. A., Luisa, A., Suguihura, M., & Wechsler, A. M. (2017). Impacto psicológico em cuidadores de pessoas com a doença de Alzheimer. *Psicologia - Saberes & Práticas*, 1(1), 69-76. Retirado de <http://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/psicologiasaberes&praticas/sumario/60/21022018194737.pdf>

- McCrae, R. (2009). The five-factor model of personality traits: Consensus and controversy. In P. J. Corr & G. Matthews (Eds.), *The Cambridge handbook of personality psychology* (pp. 148–161). Cambridge University Press.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511596544.012>
- McCrae, R. R. (1993). Openness to Experience as a Basic Dimension of Personality. *Imagination, Cognition and Personality, 13*(1), 39–55. <https://doi.org/10.2190/H8H6-QYKR-KEU8-GAQ0>
- McCrae, R. R., & Costa Jr., P. T. (2008). The five-factor theory of personality. In *Handbook of personality: Theory and research, 3rd ed.* (pp. 159–181). The Guilford Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(1), 81–90. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81>
- Meier, A., Musick, K., Fischer, J., & Flood, S. (2018). Mothers' and fathers' well-being in parenting across the arch of child development. *Journal of Marriage and Family, 80*(4), 992–1004. <https://doi.org/10.1111/jomf.12491>
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect, 80*(10), 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>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2021). Beyond job burnout: Parental Burnout! *Trends in Cognitive Sciences, 25*(5), 333–336. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.01.012>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A., & Roskam, I. (2020). Is Parental Burnout distinct from Job Burnout and depressive symptoms? *Clinical*

- Psychological Science*, 8(4), 673–689. <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
- Mikolajczak, M., Raes, M.-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted parents: sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of Parental Burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for Parental Burnout: The balance between risks and resources (br2). *Frontiers in Psychology*, 9(6). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Molnar, D. S., Reker, D. L., Culp, N. A., Sadava, S. W., & DeCourville, N. H. (2006). A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 482–500. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.04.002>
- Montserrat, C., Dinisman, T., Bălățescu, S., Grigoraș, B. A., & Casas, F. (2015). The effect of critical changes and gender on adolescents' subjective well-being: comparisons across 8 countries. *Child Indicators Research*, 8(1), 111–131. <https://doi.org/10.1007/s12187-014-9288-9>
- Mousavi, S. F. (2020). Psychological well-being, marital satisfaction, and Parental Burnout in Iranian parents: The Effect of home quarantine during COVID-19 outbreaks. *Frontiers in Psychology*, 11(12), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.553880>
- Musick, K., Meier, A., & Flood, S. (2016). How Parents Fare. *American Sociological Review*, 81(5), 1069–1095. <https://doi.org/10.1177/0003122416663917>
- Nelson-Coffey, S. K., Killingsworth, M., Layous, K., Cole, S. W., & Lyubomirsky, S. (2019). Parenthood is associated with greater well-being for fathers than mothers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(9), 1378–1390. <https://doi.org/10.1177/0146167219829174>
- Nunes, A., Limpo, T., Lima, C. F., & Castro, S. L. (2018). Short scales for the assessment of

- personality traits: Development and validation of the Portuguese Ten-Item Personality Inventory (TIPI). *Frontiers in Psychology*, 9(4).  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00461>
- Nunes, C. H. S. da S., & Hutz, C. S. (2006). Construção e validação de uma escala de extroversão no modelo dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade. *Psico-USF*, 11(2), 147–155. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712006000200003>
- Pais-ribeiro, J., & Galinha, I. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 6(2), 203-214.
- Pais Ribeiro, J., & Cummins, R. (2008). O bem-estar pessoal: estudo de validação da versão portuguesa da escala. Em: *I.Leal, J.Pais-Ribeiro, I. Silva, & S.Marques (Edts.). Actas do 7º congresso nacional de psicologia da saúde* (pp. 505-508).
- Petrič, M., & Zupančič, M. (2021). Personality traits predicting different aspects of subjective well-being in elderly adults. *Psihološka obzorja / Horizons of Psychology*, 25, 15–25.  
<https://doi.org/10.20419/2021.30.528>
- Porto Noronha, A. P., Murgo Mansão, C. S., & Nunes, M. F. O. (2012). Interesses profissionais e personalidade: análise correlacional a partir do ATPH e BFP. *Actualidades en Psicología*, 26(113), 73. <https://doi.org/10.15517/ap.v26i113.2167>
- Prinzle, P., Stams, G. J. J. M., Deković, M., Reijntjes, A. H. A., & Belsky, J. (2009). The relations between parents' Big Five personality factors and parenting: A meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(2), 351–362.  
<https://doi.org/10.1037/a0015823>
- Procaccini, J., & Kieffer, W. M. (1983). *Parent Burnout*. Signet Book.
- Rabelo, D. F., & Neri, A. L. (2015). Tipos de configuração familiar e condições de saúde física e psicológica em idosos. *Cadernos de Saúde Pública*, 31(4), 874–884.  
<https://doi.org/10.1590/0102-311X00087514>

- Rehman, A. U., Bhuttah, T. M., & You, X. (2020). Linking burnout to psychological well-being: The mediating role of social support and learning motivation. *Psychology Research and Behavior Management, 13*, 545–554.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S250961>
- Roberts, B. W. (2007). Contextualizing personality psychology. *Journal of Personality, 75*(6), 1071–1082. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00467.x>
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B.-B., Dorard, G., ... Mikolajczak, M. (2021). Parental Burnout around the globe: a 42-country study. *Affective Science, 2*(1), 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- Roskam, I., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology, 9*(6), 1–12.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology, 8*(2), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Santos, M. B. dos, Leite, E. D. P., Alfredo, P. P., & Rodrigues, J. R. A. (2018). Sobrecarga biopsicossocial e estresse do cuidador de idoso dependente. *Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba, 20*(2), 92. <https://doi.org/10.23925/1984-4840.2018v20i2a7>
- Séjourné, N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboullenger, A., & Callahan, S. (2018). Maternal burn-out: an exploratory study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology, 36*(3), 276–288. <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1437896>

- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, *24*(2), 201–209. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010>
- Song, D., Baek, K., & Jang, S. (2018). A study on emotional burnout among middle-old aged double caregivers. *Family and Culture*, *30*(1), 58–85.
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, *29*(3), 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents and children facing the COVID-19 outbreak in Italy. *SSRN Electronic Journal*.  
<https://doi.org/10.2139/ssrn.3582790>
- Stevenson, B., & Wolfers, J. (2009). The paradox of declining female happiness. *American Economic Journal: Economic Policy*, *1*(2), 190–225. <https://doi.org/10.1257/pol.1.2.190>
- Stock, W. A., Okun, M. A., & Benin, M. (1986). Structure of subjective well-being among the elderly. *Psychology and aging*, *1*(2), 91–102. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.1.2.91>
- Swit, C. S., & Breen, R. (2022). Parenting during a pandemic: Predictors of Parental Burnout. *Journal of Family Issues*, *0*(0). <https://doi.org/10.1177/0192513X211064858>
- Szczygieł, D., Sekulowicz, M., Kwiatkowski, P., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Validation of the Polish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, *2020*(174), 137–158.  
<https://doi.org/10.1002/cad.20385>
- Truzzi, A., Valente, L., Ulstein, I., Engelhardt, E., Laks, J., & Engedal, K. (2012). Burnout in familial caregivers of patients with dementia. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, *34*(4), 405–412. <https://doi.org/10.1016/j.rbp.2012.02.006>
- Vertsberger, D., Roskam, I., Talmon, A., van Bakel, H., Hall, R., Mikolajczak, M., & Gross,

- J. J. (2022). Emotion regulation during the COVID-19 pandemic: risk and resilience factors for parental burnout (IIPB). *Cognition and Emotion*, 36(1), 100–105.  
<https://doi.org/10.1080/02699931.2021.2005544>
- Vigouroux, S. Le, & Scola, C. (2018). Differences in Parental Burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 9(6), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Wang, C.-S., Shyu, M.-L., & Lee, Y.-L. (2020). Personality traits and subjective well-being among fathers of preterm infants in Taiwan: a cross-sectional study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 38(4), 408–420.  
<https://doi.org/10.1080/02646838.2020.1748875>
- World Health Organization. (2019). *Gender and women's mental health*. Retirado de [https://www.who.int/mental\\_health/prevention/%0Agenderwomen/en/](https://www.who.int/mental_health/prevention/%0Agenderwomen/en/)
- Woyciekoski, C., Stenert, F., & Hutz, C. S. (2012). Determinantes do bem-estar subjetivo. *Psico*, 43(3), 280–288.

## **Anexos**

## Anexo 1

### Cronograma (2020-2021/ 2021-2022)

<b>Ano letivo 2020-2021</b>	
Definição do tema geral	
a. Especificação do tema e índice b. Instrumentos	abril de 2021
Parte teórica	maio de 2021
Pedido de autorização aos autores dos instrumentos	maio de 2021
Objetivos/Hipóteses, questões de investigação e Metodologia (1ª versão)	maio de 2021
Entrega do trabalho final para feedback	14 de junho de 2021
Entrega do trabalho final para avaliação	27 de junho de 2021
<b>Ano letivo 2021-2022</b>	
Apresentação do projeto de dissertação no conselho científico	Janeiro de 2022
Recolha de dados	28 de outubro a 30 de novembro de 2021
Proposta de testes estatísticos e envio da base de dados	dezembro de 2021
Resultados Descrição da amostra Discussão Conclusão	janeiro-maio de 2022
Envio para feedback	maio de 2022
Feedback	julho de 2022
Entrega da dissertação final	outubro de 2022

## Anexo 2

### Declaração de Compromisso

Eu, Paulo César Azevedo Dias, Professor Auxiliar da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da Universidade Católica Portuguesa, orientador de Bárbara Diana Fernandes, aluna do curso de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, declaro sob compromisso de honra que a versão portuguesa do *Parental Burnout Assessment* (PBA) de I. Roskam, M-H., Brianda & M. Mikolajczak (2018), que me foi disponibilizada pela equipa portuguesa do *International Investigation of Parental Burnout* (IIPB), coordenada pelas Professoras Doutoras Anne Marie Fontaine, da FPCE da Universidade do Porto, e Maria Filomena Gaspar, da FPCE da Universidade de Coimbra, será apenas utilizada na investigação realizada no âmbito desta tese de mestrado e não será divulgada em nenhum formato digital ou papel, incluindo nos anexos dessa tese. Neste trabalho pretendemos explorar a relação entre o bem-estar subjetivo e o burnout parental, explorando em particular o papel mediador da personalidade. Comprometo-me, igualmente, a disponibilizar os dados recolhidos para efeitos da elaboração de uma base de dados nacional referente a esse instrumento.

Braga, 24 de maio de 2021



Assinado por: Paulo César  
Azevedo Dias  
Identificação: B111843566  
Data: 2021-05-24 às 22:31:27

### Anexo 3

#### Consentimento Informado



Universidade Católica Portuguesa- Centro Regional de Braga

**Estudo:** Papel mediador da Personalidade na relação entre o Bem-Estar Subjetivo e o Burnout Parental

**Investigador:** Bárbara Diana Pereira Fernandes, sob a orientação do Professor Doutor Paulo Dias

No âmbito da Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, na Universidade Católica Portuguesa- Centro Regional de Braga, encontro-me a realizar, uma investigação sob a orientação do Professor Doutor Paulo Dias, que visa explorar o papel mediador da Personalidade na relação entre o Bem-Estar Subjetivo e o Burnout Parental. Solicito, deste modo, a sua participação na referida investigação, que consistirá no preenchimento de um questionário sociodemográfico e questionários avaliação para o burnout parental, bem-estar e personalidade.

A duração da administração dos questionários está sujeita ao tempo que o participante levar a concluir todo o procedimento. Não há benefícios conhecidos para os participantes neste estudo, bem como também não existe qualquer tipo de risco.

A participação é voluntária. Se decidir, por algum motivo, não participar, não representa qualquer problema; se decidir participar poderá também desistir em qualquer momento do estudo sem que isso reporte alguma consequência para si. Não serão recolhidos dados de identificação e todos os dados recolhidos serão tratados de forma confidencial, garantindo o seu anonimato.

Estou disponível para prestar esclarecimentos adicionais que julgue necessários, através do endereço de e-mail [barbaradiana98@gmail.com](mailto:barbaradiana98@gmail.com).

.....  
Eu \_\_\_\_\_ reconheço que o processo de investigação descrito no formulário. Compreendo a importância da minha participação neste estudo. Certificaram-me que os meus dados pessoais serão guardados confidencialmente e que nenhuma informação será dada ou publicada revelando a minha identidade sem o meu consentimento.

Tomei conhecimento, que sou livre de desistir do estudo a qualquer momento.

Pelo presente, eu aceito livremente a participação neste estudo.

Assinatura do participante

---