

# PALAVRAS PARA LÁ DA PANDEMIA: CEM LADOS DE UMA CRISE

Coord.: José Reis  
Um trabalho coletivo do CES



# PALAVRAS PARA LÁ DA PANDEMIA: CEM LADOS DE UMA CRISE

Coord.: José Reis  
Um trabalho coletivo do CES



Centro de Estudos Sociais  
Universidade de Coimbra



UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA



Organização  
das Nações Unidas  
para a Educação,  
a Ciência e a Cultura



Universidade de  
Coimbra - Alta e Sã  
inscrita na Lista do Património  
Mundial em 2013



PROGRAMA OPERACIONAL COMERCIO E INOVAÇÃO



UNIÃO EUROPEIA

Fundo Europeu  
de Desenvolvimento Regional



Fundação  
para a Ciência  
e a Tecnologia

# PALAVRAS PARA LÁ DA PANDEMIA: CEM LADOS DE UMA CRISE

## Coordenador

José Reis

## Editor

Centro de Estudos Sociais  
Universidade de Coimbra

## Revisão Científica

Ana Cordeiro Santos, António Sousa Ribeiro, Carlos Fortuna, João Rodrigues, José Castro Caldas, José Reis, Pedro Hespanha, Vítor Neves

## Revisão Linguística

Ana Sofia Veloso, Alina Timóteo

## Design e Paginação

André Queda

Julho, 2020

Este trabalho é financiado por Fundos FEDER através do Programa Operacional Factores de Competitividade – COMPETE e por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia no âmbito do projeto UIDB/50012/2020.

Os dados e as opiniões inseridos na presente publicação são da exclusiva responsabilidade dos/das seus/suas autores/autoras.

## ISBN

978-989-8847-25-6

# PARENTALIDADE

Maria Filomena Gaspar

A pandemia de COVID-19 amplificou desafios que já se colocavam ao exercício de um papel social considerado por muitos/as apenas fonte de felicidade e de bem-estar emocional – a parentalidade – que é, porém, também, fonte de exigências geradoras de *stress*.

Quando há um desequilíbrio entre estas exigências e os recursos que coexistem para lidar com elas – por as primeiras serem em maior número ou terem mais impacto – surge a síndrome do *burnout* parental (BP), uma perturbação de saúde mental caracterizada por um estado de exaustão e um sentimento de saturação relacionados com o papel parental, com perda de prazer em estar com os filhos e distanciamento emocional destes, contrastando estes sentimentos e estados com os que existiam antes.

O confinamento e distanciamento social, implicados na crise pandémica de COVID-19, comportam quer o surgimento e amplificação de circunstâncias anteriores potencialmente geradoras de *stress* parental, quer uma redução dos recursos disponíveis para os pais e mães lidarem com ele, potenciando o desenvolvimento de BP. Geram exigências, tais como a de conciliação do trabalho, para muitos/as realizado remotamente em casa, com o aumento das tarefas domésticas e das tarefas relacionadas com o cuidar das crianças – com o dever acrescido de garantia de condições para o ensino em casa; e, para muitos/as, com a pressão adicional da perda de rendimento resultante de *lay-off*, de desemprego ou da ameaça de despedimento.

Sabendo-se que em situações de crise decorrentes de emergências sanitárias, com o encerramento das creches, jardins de infância e escolas, aumenta a violência contra as crianças bem como a vulnerabilidade das mesmas, parte da resposta tem de passar pela prevenção do *stress* e do BP através de medidas que reduzam os fatores de risco específicos, mas que aumentem também os recursos e transformem esta crise pandémica numa oportunidade para fortalecer as relações dos pais e mães com os filhos.

Uma das respostas passa pela criação e/ou disponibilização de recursos promotores de parentalidade positiva, integrados num discurso social de valorização da parentalidade – sem o tom culpabilizador, centrado apenas nos deveres e num “ideal” de mãe e de pai irrealista e afastado dos valores de cada família. Perceber, ouvindo, os pais e as mães sobre a forma como gostariam que estes recursos lhes fossem oferecidos é, por isso, crucial.

É igualmente importante sensibilizar mães e pais para o autocuidado (pessoal e enquanto casal) e os homens para um papel mais ativo na parentalidade.

Perante uma pandemia especialmente imprevisível como a presente, torna-se urgente que nos organizemos como sociedade para a promoção e proteção dos direitos das crianças e jovens através do apoio à parentalidade positiva – lembrando-nos que a parentalidade não pode encerrar nem entrar em quarentena.