

Ser Mãe, Ser Pai

Os Desafios da Parentalidade
(Durante e Após a Pandemia)



As mães e os pais dizem, frequentemente, que **ser mãe ou pai é a melhor e mais difícil tarefa do mundo**. Por um lado, dá um sentido de propósito e significado à nossa vida, traz-nos satisfação, gratificação e sentimentos de realização e bem-estar. Por outro, as responsabilidades e exigências de educar crianças/jovens saudáveis e com bem-estar também podem desafiar os nossos limites, gerar stresse e sentimentos de sobrecarga.

É-se mãe e pai ao longo da vida da criança, adolescente, jovem e adulto que é nosso filho ou filha. **A parentalidade vai desenvolvendo-se e transformando-se** conforme as necessidades, características e desejos dos filhos/as e das mães/pais, mas pode sempre impactar de forma significativa, positiva ou negativa, o desenvolvimento das nossas filhas e filhos.

No caso de quem escolhe ser pai ou mãe, **a parentalidade é uma das tarefas mais importantes da vida adulta**, interferindo na forma como vivemos as restantes esferas da nossa vida. Para além disso, hoje em dia somos bombardeados com conselhos e informação sobre práticas e estratégias de parentalidade – na rua, nas redes sociais, na televisão, nas livrarias. **A expectativa e a pressão sobre os pais e as mães são enormes**. Ser pai ou mãe, de várias formas, parece ser mais desafiante do que era há algumas décadas, no tempo dos nossos avós ou bisavós. A abordagem à parentalidade e a relação que estabelecemos com os nossos filhos e filhas também parece ser, em muitos casos, bastante diferente.

Ser Mãe, Ser Pai

A **parentalidade** envolve assegurar a **saúde e a segurança** dos nossos filhos e filhas. **Amá-los, cuidá-los, aceitá-los, encorajá-los e orientá-los.** E ainda transmitir-lhes **valores sociais e culturais**, ajudá-los a **desenvolver competências e recursos**, de modo a tornarem-se crianças, jovens e depois adultos competentes e capazes de atingirem os seus objectivos. As mães e os pais, por vezes outros cuidadores, oferecem às crianças um **contexto de protecção e cuidado onde podem desenvolver-se** física, cognitiva, emocional e socialmente de forma de forma positiva.

Os **laços afectivos de vinculação segura** entre os pais/mães e os filhos/as permitem-lhes estabelecer relações saudáveis com os outros e com o ambiente em que vivem. Quando a relação entre pais/mães e filhos/as é acolhedora, aberta, transmite confiança e é comunicativa, quando inclui o estabelecimento de limites adequados, regras e razões para os comportamentos esperados, as crianças e jovens revelam maior segurança, auto-estima, saúde psicológica, maior capacidade para estabelecerem relações positivas com os outros e melhor desempenho escolar. Pelo contrário, cuidados parentais desadequados aumentam o risco de problemas físicos (obesidade ou problemas cardíacos, por exemplo) e psicológicos (agressividade, ansiedade ou problemas de comportamento, por exemplo), com consequência diversas, entre as quais maior risco de insucesso e abandono escolar precoce.

A **parentalidade** – laços afectivos, bem como os conhecimentos, as atitudes e os comportamentos das mães e dos pais – **é influenciada por vários factores**, entre os quais, as **experiências com os respectivos pais e mães** (incluindo as da sua infância), as suas **circunstâncias** (por exemplo, fontes de stresse provenientes da situação laboral), as características da própria criança/jovem (temperamento), as expectativas e práticas que os pais e mães percebem e observam nos outros à sua volta (família, amigos, redes sociais) e as **crenças pessoais e socioculturais**. Mas também, o sentido de competência pessoal, a **relação conjugal ou com o outro progenitor**, a **rede de apoio** que têm, os **serviços disponíveis** (por exemplo, existência ou não de creches e outros apoios sociais e cuidados de saúde) e outras **situações de desigualdade ou vulnerabilidade** (por exemplo, discriminação, pobreza ou exclusão).

É preciso notar que, para além da diversidade dos conhecimentos, atitudes e práticas parentais, também existe uma diversidade de **outras influências na vida das crianças e jovens**. Embora as mães e os pais sejam centrais para o desenvolvimento saudável dos filhos e filhas, outros familiares, amigos, professores, pares ou instituições sociais, por exemplo, também influenciam e contribuem para o crescimento e desenvolvimento das crianças e jovens. Sendo que, **as próprias crianças e jovens são os contribuidores mais essenciais para o seu próprio desenvolvimento.**

Os Desafios de Ser Mãe e Ser Pai

Ser mãe ou pai não está apenas associado a prazer e recompensas. Ser mãe ou ser pai, por muito competentes que sejamos, também é lidar com frustrações, medos, falhas e desafios.

Os desafios e dificuldades de se ser mãe e pai, na actualidade, precisam de ser compreendidos no âmbito das complexidades, ambiguidades e dinâmicas do nosso contexto social e cultural, das características e circunstâncias individuais do pai e da mãe, bem como da criança/jovem (por exemplo, o stresse económico ou aquele que é provocado pela doença ou necessidades específicas de um filho/filha agrava as dificuldades e desafios de ser mãe e pai).

Ainda assim, **alguns desafios parecem ser comuns à maior parte das mães e pais.**

(DES)EQUILÍBRIO ENTRE A VIDA FAMILIAR E PROFISSIONAL

As mães e os pais sentem-se, com frequência, divididos entre as suas responsabilidades profissionais e parentais. Quando se focam numa, sentem-se a negligenciar a outra e vice-versa. Organizar o

trabalho e a vida familiar de forma a permitir uma integração sinérgica de ambas as dimensões na nossa vida, pode parecer, às vezes, uma “missão impossível” (embora essencial à nossa saúde, física e psicológica, bem-estar e qualidade de vida da família).

RITMO DE VIDA ACELERADO

A vida na sociedade actual enfatiza a produtividade e a actividade. **A maior parte dos adultos (sobretudo aqueles que são pais e mães) queixa-se de “não ter tempo”** e parece ser difícil “abrandar”. É difícil respeitar o tempo que uma criança leva a atar os sapatos quando já estamos atrasados para o trabalho. É difícil deixá-los estar mais tempo a brincar no parque porque, quando chegarmos a casa, ainda temos de tratar dos banhos e do jantar e, por vezes, voltar a trabalhar. As próprias crianças e jovens têm, em muitos casos, um horário de actividades preenchido, que lhes deixa pouco tempo para estarem, simplesmente, com os pais e outros familiares, aproveitando a companhia uns dos outros ou para realizarem actividades não programadas ou organizadas.

◆ SOBRECARGA DE INFORMAÇÃO

As mães e pais estão expostos a tanta informação sobre como devem exercer a sua parentalidade e educar as filhas e os filhos, que pode ser mais difícil tomarem decisões ou encontrarem a sua própria forma de serem mães e pais. Sobre o mesmo assunto (seja ele, começar pela papa ou pela sopa, fazer o desfralde, ajudar ou não com os trabalhos de casa, lidar com as saídas à noite e os potenciais namorados ou namoradas, por exemplo) há dezenas de pontos de vista e perspectivas, muitos deles antagónicos e nem todos credíveis. Os pais ou mães podem questionar-se sobre qual é a melhor escolha, perante orientações, frequentemente, conflitantes, bem como podem ter dificuldades em compatibilizar essas escolhas com as suas crenças ou mesmo vivenciá-las com sentimentos de culpa.

◆ “CULTURA DA CULPA”

Existe muita pressão para que os (nossos) filhos e filhas sejam os que dormem melhor, os que deixam a fralda mais cedo, os mais espertos e bons alunos, os mais giros e bem vestidos, etc. **Existe pressão a propósito da amamentação, da alimentação, da actividade física ou das actividades culturais com que estimulamos as crianças e jovens.** Frequentemente os pais e a mães sentem-se culpados porque não estão a fazer “o que deviam” (porque o filho ou a filha bebe biberão, porque ainda usa chucha, porque se deita tarde, porque vê televisão ou está no telemóvel demasiado tempo, etc.), porque não são “perfeitos”. A maior parte das mães

e dos pais já se sentiu julgado e criticado por cônjuges, familiares, amigos, vizinhos, colegas de trabalho, profissionais das áreas da educação, saúde ou social ou até por desconhecidos (ainda que, na realidade, não exista uma “forma certa” de ser pai ou mãe ou uma solução única para os desafios da parentalidade).

◆ PARENTALIDADE DIGITAL

A forma como a tecnologia está presente na nossa vida colocou os pais e as mães perante novos desafios, para os quais não existem respostas consensuais: devemos incentivar as crianças e os jovens a usar as novas tecnologias? O que é tempo a mais no tablet ou no telemóvel? Como encontrar o equilíbrio entre os limites e a autonomia (por exemplo, entre respeitar a privacidade dos jovens, mas simultaneamente, estar atento a situações de bullying, violência sexual ou outras)? **As mães e pais têm um papel importante na promoção de hábitos seguros e saudáveis de interação com a tecnologia, mas também têm dúvidas sobre como fazê-lo** e temem os seus efeitos no desenvolvimento dos filhos e filhas.

◆ EXIGÊNCIA DE FELICIDADE E SUCESSO

A situação económica, social e cultural que vivemos coloca ainda

mais pressão nos pais e mães para que criem filhos/as bem-sucedidos, garantindo que têm um sucesso escolar e académico que os coloque em **vantagem competitiva** no mercado de trabalho. Esta “vantagem competitiva” parece aplicar-se também à necessidade de garantir a satisfação, realização e felicidade permanente das crianças e jovens (parecendo, às vezes, ignorar-se ou desvalorizar-se o papel fundamental que as adversidades, os sentimentos de frustração ou outras emoções e sentimentos têm no desenvolvimento e crescimento das crianças e jovens).

PANDEMIA COVID-19

Recentemente, e devido à pandemia de COVID-19, as mães e os pais viram-se (e vêem-se) confrontados com situações de dever de recolhimento, que os obrigam a **ser pai/mãe, professor/professora, trabalhador/trabalhadora, simultaneamente e no mesmo espaço**. As mães e os pais tiveram de cuidar dos filhos e dar resposta às suas necessidades (para além das necessidades básicas, houve necessidade de reforçar a atenção às necessidades de afecto e segurança), supervisionar as tarefas escolares, gerir situações de (potencial) conflito, realizar teletrabalho e tarefas domésticas, bem como de lidar com um contexto geral de incerteza, insegurança, medo e ansiedade, ou experiência de perda. Frequentemente, os pais e as mães duvidaram das suas competências, sentiram dificuldades em criar uma rotina ou definir limites.

Foi um período que intensificou o tempo que passamos em interacção com os nossos filhos/filhas e que nos deu **oportunidade de nos ob-**

servar mais enquanto pais e mães – qual é o impacto das nossas acções no bem-estar e no mal-estar dos nossos filhos/as? Quais são as nossas principais áreas de competência e de dificuldade?

Nalguns casos, para além de **stresse parental**, as mães e os pais sentiram **burnout parental** – uma exaustão intensa associada ao papel parental (por exemplo, sentir-se emocionalmente esgotado, sentir que se atingiu o limite, que não se vai conseguir cuidar da criança nem mais um dia e que não se consegue retirar prazer desse cuidar). O impacto psicológico da pandemia também foi sentido pelos pais e mães, individualmente ou enquanto casal, influenciando a sua parentalidade.

SAÍDA TARDIA DE CASA

Os filhos e filhas adultos demoram cada vez mais a alcançar a independência económica e a saírem de casa dos pais. Esta realidade é explicada por factores como o prolongamento dos anos de estudo, a instabilidade e precaridade laboral, salários reduzidos ou os custos elevados da habitação. Hoje é frequente que até cerca dos 30 anos, algumas pessoas ainda não se tenham emancipado, da mesma forma que os pais e as mães também não os consideram autónomos e, por isso, os pais continuam a sentir necessidade de dar um apoio (financeiro e emocional) mais próximo aos filhos e filhas.

Tendo em conta as décadas de investimento activo por parte dos pais e mães no desenvolvimento dos filhos e filhas, estabelece-se **uma relação entre o bem-estar dos filhos/as, mes-**

mo já adultos, e o bem-estar dos pais/mães. Quando os filhos/as têm sucesso na sua vida adulta, a saúde psicológica dos pais/mães beneficia desse triunfo. O contrário também sucede: quando os filhos ou filhas enfrentam problemas – físicos, relacionais, emocionais, financeiros, laborais – a Saúde Psicológica e a percepção de bem-estar dos pais diminui.

Os pais e mães podem sentir tristeza, uma sensação de perda e de sentido para a vida com a saída dos filhos/as de casa. No entanto, também podem sentir **satisfação, felicidade e orgulho** e experimentar **maior liberdade e energia** para investir noutras relações, incluindo a conjugal, e perseguir objectivos pessoais.

O Bem-Estar das Mães e dos Pais

Compreender os desafios e o(s) contexto(s) da parentalidade é essencial para o bem-estar das mães e dos pais que, por sua vez, é essencial ao bem-estar e ao desenvolvimento das crianças e, em termos gerais, das comunidades e da sociedade.

As evidências científicas demonstram que **ser mãe e pai, hoje, pode ser mais stressante** do que era há décadas. Por isso, **é maior a necessidade e torna-se essencial:**

- ◆ **Investir no autocuidado e prevenir a exaustão parental.** Educar os nossos filhos/as é uma tarefa muito importante e, por isso, para o fazermos bem é necessário cuidarmos de nós – da nossa saúde física e psicológica, das nossas relações, do nosso bem-estar. O autocuidado é bom para nós, mas também para os nossos filhos/filhas. Saiba mais sobre autocuidado: **Factsheet sobre Autocuidado e Bem-Estar, Checklist Cuido de Mim?**

- ◆ **Gerir o equilíbrio entre a vida familiar e profissional,** conciliando os diferentes papéis e objectivos. Saiba mais sobre esta necessidade básica [aqui](#).

- ◆ **Lidar com alguns mitos** como o de que existem pais e mães perfeitos ou o da necessidade de superprotecção das crianças e jovens.
 - **Na realidade, não existe a parentalidade perfeita,** existem mães e pais que tentam ser os melhores pais e mães possíveis dos seus filhos e filhas, com as circunstâncias que têm, oferecendo-lhes afecto, um sentimento de confiança e segurança e estrutura. E é isso que abre caminho para o desenvolvimento de pessoas saudáveis, confiantes, competentes, autónomas e capazes de tomar as suas próprias decisões.

 - **Na realidade, é necessário ensinarmos os nossos filhos e filhas a lidar com o risco,** a imprevisibilidade, a incerteza e **promovermos a sua resiliência.**

Os Pais e Mães também precisam de Ajuda

O stresse de cuidar de uma criança ou jovem pode fazer-nos sentir ansiosos, zangados, culpados ou completamente esgotados. Podemos até **questionarmo-nos se somos bons pais/mães.** Estas tensões são normais e inevitáveis, fazem parte da parentalidade. Contudo, o stresse parental pode tornar-se um problema quando nos sentimos tão desgastados que não conseguimos lidar com o que acontece ou perdemos o controlo. **Preencha a *Checklist Stresse Parental*.**

Quando somos pais e mães é natural que haja momentos em que possamos precisar de apoio adicional. Procure informação e recursos em **www.eusinto.me** ou ajuda especializada junto de um Psicólogo ou Psicóloga.

Os Psicólogos e Psicólogas podem ajudar as mães e os pais a compreender o desenvolvimento dos filhos e filhas, a estabelecer uma relação e uma comunicação saudável e positiva e a lidar com dificuldades e problemas que possam surgir ao longo da parentalidade. Podem ajudar os pais e mães a reflectir sobre o seu papel, apoiando-os em processos de melhoria da estrutura, funcionalidade e satisfação familiares.



DOCUMENTO ELABORADO COM O APOIO DE:
Mariana Negrão (CP 8066)



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS