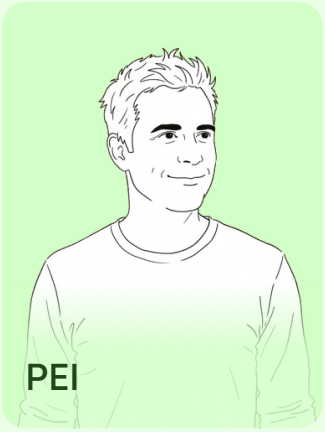


Inventário de esgotamento parental

Este questionário exploratório reúne as manifestações do esgotamento parental (exaustão no papel de pai ou de mãe, saturação, distância emocional em relação aos filhos, autoimagem enquanto pai ou mãe) e os fatores que o favorecem (exigências e carga, apoio e coparentalidade, tempo para si). Ajuda a reconhecer um burnout parental por detrás de uma queixa de cansaço, de irritabilidade ou de culpa, e a identificar com o pai ou a mãe onde aliviar a carga e onde reforçar os recursos.

Número de perguntas	28 perguntas
Duração estimada	7 minutos
Idioma	Português
Nome original	Parental Exhaustion Inventory
Público-alvo	Pais
Categoria	Burnout, Parentalidade, Stress

Pré-visualização das 28 perguntas

Nos últimos três meses, com que frequência isto se aplicou a si?

Cuidar do meu filho/a exige-me mais energia do que a que tenho.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos três meses, com que frequência isto se aplicou a si?

Custa-me suportar os pedidos, o choro ou as birras do meu filho/a.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos três meses, com que frequência isto se aplicou a si?

Tenho dificuldade em interessar-me pelo que o meu filho/a faz ou me conta.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos três meses, com que frequência isto se aplicou a si?

Sinto-me longe do pai ou da mãe que gostaria de ser.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos três meses, com que frequência isto se aplicou a si?

A saúde, o comportamento ou a vida escolar do meu filho/a exigem-me muito esforço.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Cotação

Cada afirmação é cotada de 0 (nunca) a 4 (muito frequentemente), consoante a sua frequência nos últimos três meses. Cada domínio reúne 4 afirmações distribuídas pelo questionário, o que dá uma pontuação de 0 a 16.

Leitura do perfil

Não há pontuação global: os domínios são ordenados do mais ao menos acentuado dentro de cada bloco, cada um com aquilo que abrange e os pontos a explorar em entrevista. O resultado apresenta dois blocos, as manifestações do esgotamento parental e depois os fatores que o favorecem. O esgotamento parental nasce de um desequilíbrio duradouro entre as exigências que pesam sobre o pai ou a mãe e os seus recursos (modelo de Mikolajczak e Roskam): cruzar os dois blocos indica onde aliviar a carga e onde reforçar o apoio.

Precauções

Uma resposta frequente à afirmação sobre palavras ou gestos de que a pessoa se arrepende com o filho ou a filha (domínio «Saturação») deve ser retomada em entrevista, sem julgamento: o esgotamento parental aumenta o risco de negligência e de violência contra as crianças. A vontade de fugir da vida familiar pode acompanhar-se de ideias de suicídio, que o questionário não explora: estas avaliam-se em entrevista quando o esgotamento é acentuado. Um esgotamento que se estende a toda a vida, para além do papel parental, sugere antes uma depressão.

Limitações

Este questionário exploratório não foi objeto de validação psicométrica e não tem pontos de corte. Serve de apoio à entrevista clínica e não estabelece diagnósticos.

Exemplo de cotação

Cotação

MANIFESTAÇÕES

Exaustão 10 / 16

Cansaço físico e emocional ligado aos cuidados e à educação dos filhos, que o descanso não chega para reparar.

A explorar: os momentos do dia mais desgastantes, o sono, a idade e o número de filhos, a energia que sobra para si e para o casal.

Para aprofundar: PBA.

Autoimagem enquanto pai ou mãe 10 / 16

Sentimento de ser um mau pai ou uma má mãe, longe de quem se gostaria de ser, com vergonha e culpa: a pessoa já não se reconhece na sua forma de estar com os filhos.

A explorar: o ideal parental com que a pessoa se compara, aquilo de que se culpa, o olhar das pessoas à sua volta, o que consegue fazer apesar da exaustão.

Para aprofundar: PSOC.

Distância emocional 7 / 16

Afastamento afetivo em relação aos filhos: o pai ou a mãe assegura o necessário, mas sente-se desligado e pouco tocado pela relação com eles.

A explorar: o que resta de prazer partilhado com os filhos, os momentos em que a ligação ainda acontece, a forma como os filhos reagem a esta distância.

Saturação 3 / 16

Sensação de estar farto de ser pai ou mãe: impaciência, vontade de fugir, explosões de que se arrepende.

A explorar: o que faz transbordar, as palavras ou os gestos de que a pessoa se arrepende e o que acontece a seguir, a vontade de fugir e o que a retém.

FATORES

Apoio e coparentalidade 11 / 16

Ajuda recebida do outro progenitor e das pessoas próximas, acordo sobre a educação, sentimento de estar só ou de ser julgado perante as responsabilidades.

A explorar: a divisão concreta das tarefas com o outro progenitor, os desacordos educativos, as pessoas que podem ficar com os filhos, as críticas das pessoas próximas.

Para aprofundar: MSPSS, CRI.

Exigências e carga 10 / 16

O que os filhos e a vida familiar exigem: necessidades específicas de um filho (saúde, deficiência, comportamento), carga mental, exigências que o pai ou a mãe impõe a si próprio.

A explorar: as necessidades de cada filho, a divisão da carga mental, as exigências educativas que a pessoa se impõe e de onde vêm, a acumulação com o trabalho.

Para aprofundar: PSI.

Tempo para si 5 / 16

Espaço deixado às próprias necessidades, ao descanso, aos tempos livres e às relações fora do papel parental.

A explorar: os momentos reais de pausa na semana, as atividades abandonadas, a culpa por tirar tempo para si, a vida de casal e com os amigos.

Até ao momento, não foram estabelecidos pontos de corte clínicos ou psicométricos validados para este teste. Os resultados devem, por isso, ser considerados indicadores exploratórios, destinados a apoiar a entrevista clínica, e não conclusões diagnósticas.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

"A cotação automática poupa-me imenso tempo e os meus pacientes estão muito mais dispostos a preencher os questionários."

 Mariana A. - Psicóloga online