PBA

Avaliação do burnout parental (PBA)

A PBA é um questionário de autorresposta concebido para identificar e medir o burnout parental em mães e pais. Explora quatro dimensões clinicamente centrais da síndrome: a exaustão no papel parental, o contraste com o progenitor que a pessoa costumava ser, a sensação de saturação no papel parental e o distanciamento emocional em relação aos filhos. O seu formato breve, a boa validade psicométrica e a existência de referências clínicas fazem dela um instrumento útil para o rastreio, a avaliação inicial, o acompanhamento da evolução e a investigação. Ajuda a objetivar a intensidade do burnout parental, mas não deve ser utilizada isoladamente para estabelecer um diagnóstico sem entrevista clínica e análise do contexto familiar.

Número de perguntas	23 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Parental Burnout Assessment
Público-alvo	Pais
Autores	Isabelle Roskam, Maria Elena Brianda, Moïra Mikolajczak (2018)
Categoria	Burnout, Parentalidade

Pré-visualização das 23 perguntas

Estou tão cansado/a do meu papel de pai/mãe que dormir parece não ser suficiente.

Nunca | Algumas vezes por ano ou menos | Uma vez por mês ou menos | Algumas vezes por mês | Uma vez por semana | Algumas vezes por semana | Todos os dias

Sinto que perdi o rumo como pai/mãe.

Nunca | Algumas vezes por ano ou menos | Uma vez por mês ou menos | Algumas vezes por mês | Uma vez por semana | Algumas vezes por semana | Todos os dias

Sinto-me completamente esgotado/a pelo meu papel de pai/mãe.

Nunca | Algumas vezes por ano ou menos | Uma vez por mês ou menos | Algumas vezes por mês | Uma vez por semana | Algumas vezes por semana | Todos os dias

Não tenho energia nenhuma para cuidar do(s) meu(s) filho(s).

Nunca | Algumas vezes por ano ou menos | Uma vez por mês ou menos | Algumas vezes por mês | Uma vez por semana | Algumas vezes por semana | Todos os dias

Acho que já não sou o bom pai/a boa mãe que era para o(s) meu(s) filho(s).

Nunca | Algumas vezes por ano ou menos | Uma vez por mês ou menos | Algumas vezes por mês | Uma vez por semana | Algumas vezes por semana | Todos os dias

Cotação e interpretação

Cada item é cotado de 0 a 6 de acordo com a frequência com que é vivido, de «nunca» a «todos os dias». Não há itens de cotação invertida. A pontuação total é a soma das 23 respostas e varia entre 0 e 138. Podem também ser calculadas quatro subpontuações: exaustão, contraste, saturação no papel parental e distanciamento emocional. Quanto mais elevada for a pontuação, mais elevado é o nível de burnout parental. Na prática, uma pontuação total superior a 53 sugere um risco clinicamente significativo que exige uma avaliação aprofundada, e uma pontuação superior a 86 é compatível com um burnout parental grave ou provável. Os pontos de corte orientam o rastreio e o acompanhamento, sem substituir o juízo clínico.