

Rodrigo Freitas da Costa

BURNOUT PARENTAL

Cartilha para orientação de
pais de crianças com câncer



Rodrigo Freitas da Costa

Esta cartilha é um produto do Mestrado Profissional em Saúde da Criança e do Adolescente registrado no dia xx/xx/xxxx

**Dissertação: EVIDÊNCIAS DE VALIDADE DE CARTILHA
DIGITAL SOBRE BURNOUT PARENTAL PARA PAIS DE
CRIANÇAS COM CÂNCER**



**FORTALEZA - CEARÁ
2023**

2023. Fortaleza, Ceará.



Todos os direitos reservados à Rodrigo Freitas da Costa. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer meio comercial.

Tiragem: 1ª Edição - 2023 - Versão Eletrônica

Autoria

Rodrigo Freitas da Costa

Orientação

Ana Valeska Siebra e Silva

Revisão Gramatical

Rodrigo Freitas da Costa
Ana Valeska Siebra e Silva

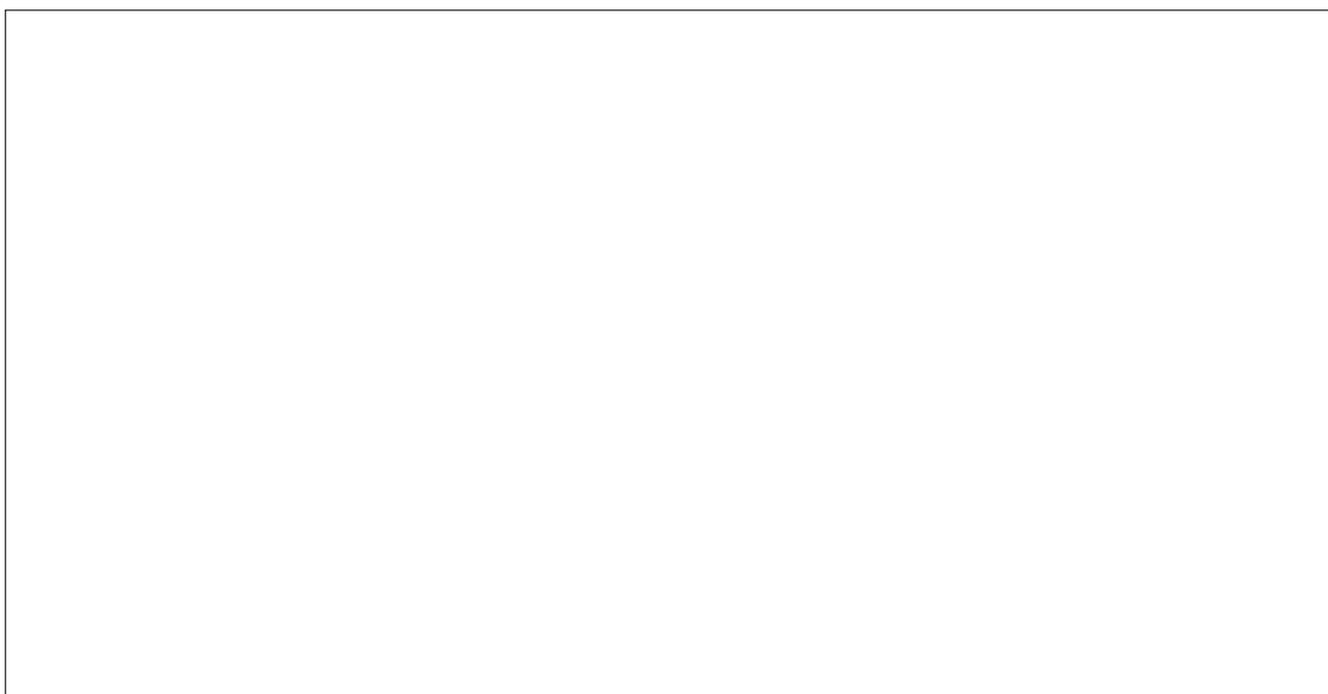
Diagramação e Ilustração

Júlio César Alves Lopes

Apoio

Hospital Infantil Albert Sabin - Centro Pediátrico do Câncer Associação Peter Pan

Ficha catalográfica



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO

01

O QUE É O BURNOUT PARENTAL
E QUAIS OS SEUS SINTOMAS

02

CAUSAS

06

COMPLICAÇÕES

07

DICAS

09

ONDE PROCURAR AJUDA?

13

CONCLUSÃO

14

REFERÊNCIAS

15





OLÁ, TUDO BEM?
MEU NOME É RODRIGO
E SOU MÉDICO
PSIQUIATRA.

Trabalho atendendo crianças e adolescentes com câncer e suas famílias.

Estou aqui para ajudar você a entender sobre um problema que afeta pais e mães de todo o mundo, o **Burnout Parental**.

Talvez esse assunto seja novo para você, mas, com certeza, você já deve ter conversado com alguns pais que enfrentam grande estresse ao lidar com o adoecimento do filho.

Cuidar dos filhos, muitas vezes, pode ser uma tarefa difícil para os pais, principalmente quando a criança adoece e fica internada por muito tempo.

Tudo isso causa grande estresse para as famílias que precisam de atenção nesses momentos que encaram internações prolongadas, procedimentos e constantes visitas ao hospital por causa do problema de saúde da criança.

Essa cartilha foi feita especialmente para informar, educar e ajudar você, pai e mãe de uma criança com câncer.

Cada detalhe deste material pode lhe ajudar a lidar melhor com o estresse e o cansaço intenso e prolongado que pode estar prejudicando a sua saúde e da sua família.

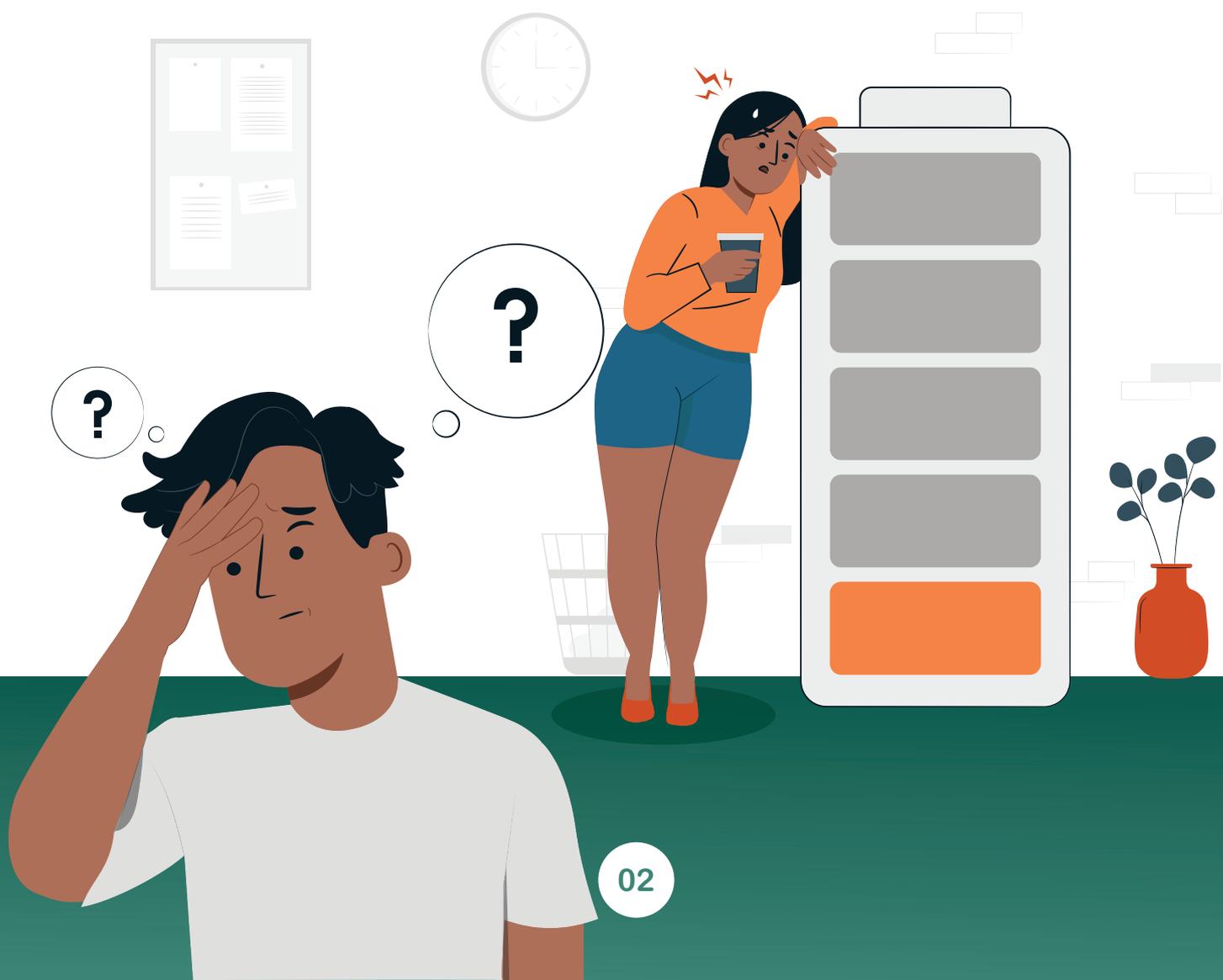
Boa leitura.



O **Burnout Parental** é um conjunto de sintomas ligados ao intenso e prolongado estresse dos pais em seus cuidados com os filhos. Os pais que têm esse problema apresentam:

BASTANTE CANSAÇO

Os pais com burnout parental sentem como se suas forças tivessem terminado e não têm energia para cuidar de seus filhos.



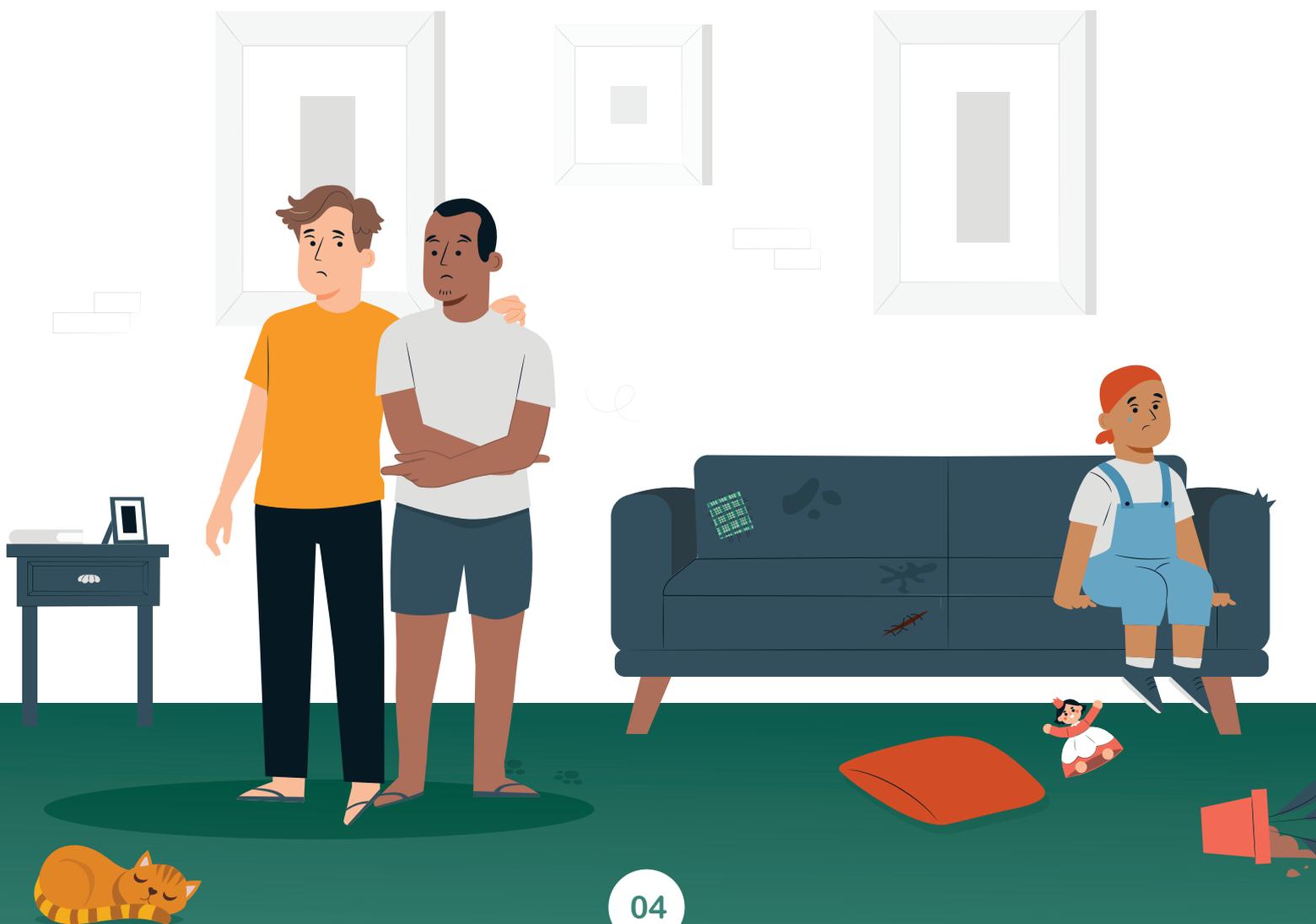
DESGOSTO EM ESTAR COM OS FILHOS

O interesse, prazer e a capacidade dos pais com burnout parental em estar com os filhos parece ter se acabado



DISTANCIAMENTO DOS FILHOS

Os pais com esse problema ficam distantes e se afastam dos filhos além de ficarem insensíveis, se tornando diferentes dos pais que costumavam ser.



PENSAMENTOS SOBRE NÃO SEREM PAIS COMPETENTES PARA CUIDAR DOS FILHOS

Muitas vezes, os pais que apresentam esse problema, por se sentirem exaustos, pensam:



CAUSAS DO BURNOUT

Algumas situações e questões ligadas ao próprio pai/mãe podem fazer esse problema aparecer:





Milhões de pais no mundo sofrem com esse problema e, por não saberem lidar com tudo isso e não cuidarem melhor de si mesmos, chegam a apresentar:

COMPORTAMENTO VIOLENTO

NEGLIGÊNCIA NOS CUIDADOS COM OS FILHOS

FALTA DE SONO

USO DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS

MAU HUMOR

TENSÃO E NERVOSISMO

**PENSAMENTOS SOBRE SUMIR,
DESAPARECER OU TIRAR A PRÓPRIA VIDA**

ABANDONO OU FUGA DE CASA



Antes de continuarmos a falar sobre esse problema, gostaria de lembrar que nos últimos anos, o número de crianças com câncer aumentou bastante. No Brasil, por exemplo, o câncer representa uma das principais causas de morte entre as crianças e adolescentes de 1 a 19 anos de idade.



Diante desse contexto, os pais, principais cuidadores de crianças que recebem esse diagnóstico, passam por muito estresse e por problemas emocionais ao lidarem com as internações dos filhos, muitos procedimentos médicos e falta de apoio familiar. Além disso, esses pais passam por problemas financeiros e falta de tempo para cuidar de si mesmos. Esses problemas podem contribuir para o aparecimento do **Burnout Parental**.

DICAS



Agora que entendemos um pouco sobre o que é e o que causa o **Burnout Parental**, vou dar algumas dicas e orientações sobre como evitá-lo e como lidar com esse problema.

01

PROCURE AJUDA E AUXÍLIO PARA A CRIAÇÃO DOS FILHOS. NÃO DAR CONTA DE TUDO AO MESMO TEMPO É ALGO NORMAL. SER PAI OU MÃE NÃO É UMA TAREFA FÁCIL. PESSOAS MAIS EXPERIENTES, ASSIM COMO PROFISSIONAIS DE SAÚDE, ATRAVÉS DE AVALIAÇÕES E ATIVIDADES DE GRUPO, PODEM AJUDAR. ALGUMAS ORGANIZAÇÕES NÃO GOVERNAMENTAIS (ONGs) E ASSOCIAÇÕES TAMBÉM PODEM PRESTAR APOIO AOS PAIS.

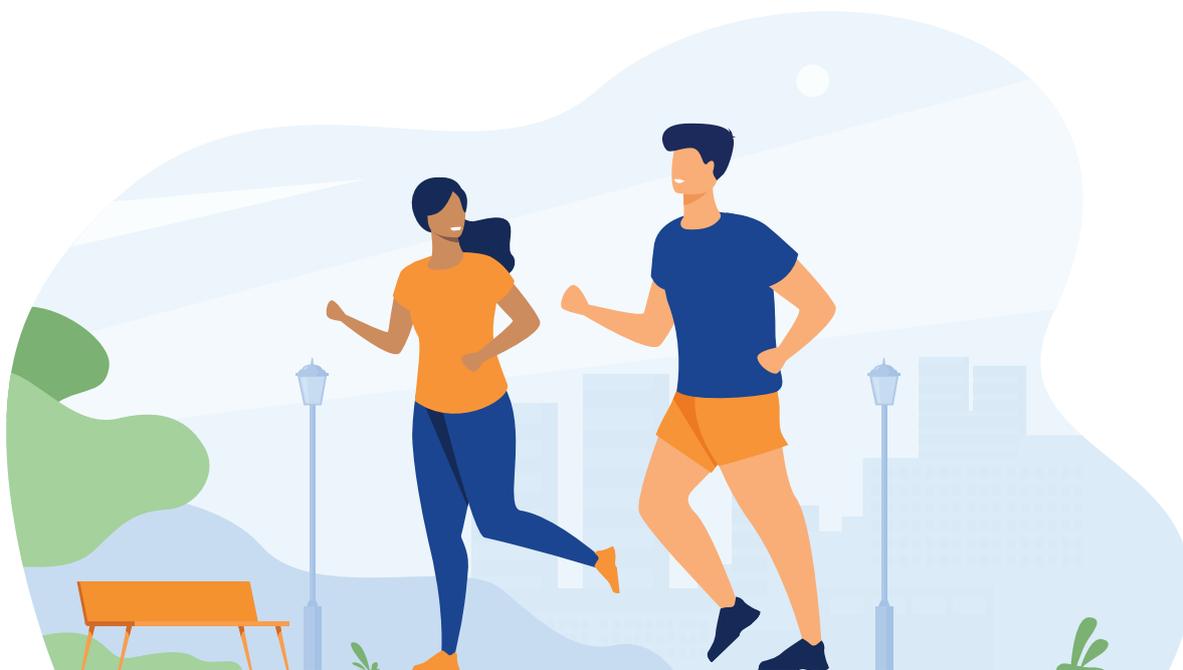


PROCURE REALIZAR ATIVIDADES PRAZEROSAS E SAUDÁVEIS COM SEUS AMIGOS E FAMILIARES.

02

03

PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA. ISSO PODE LHE AJUDAR A LIDAR COM O ESTRESSE DIÁRIO.

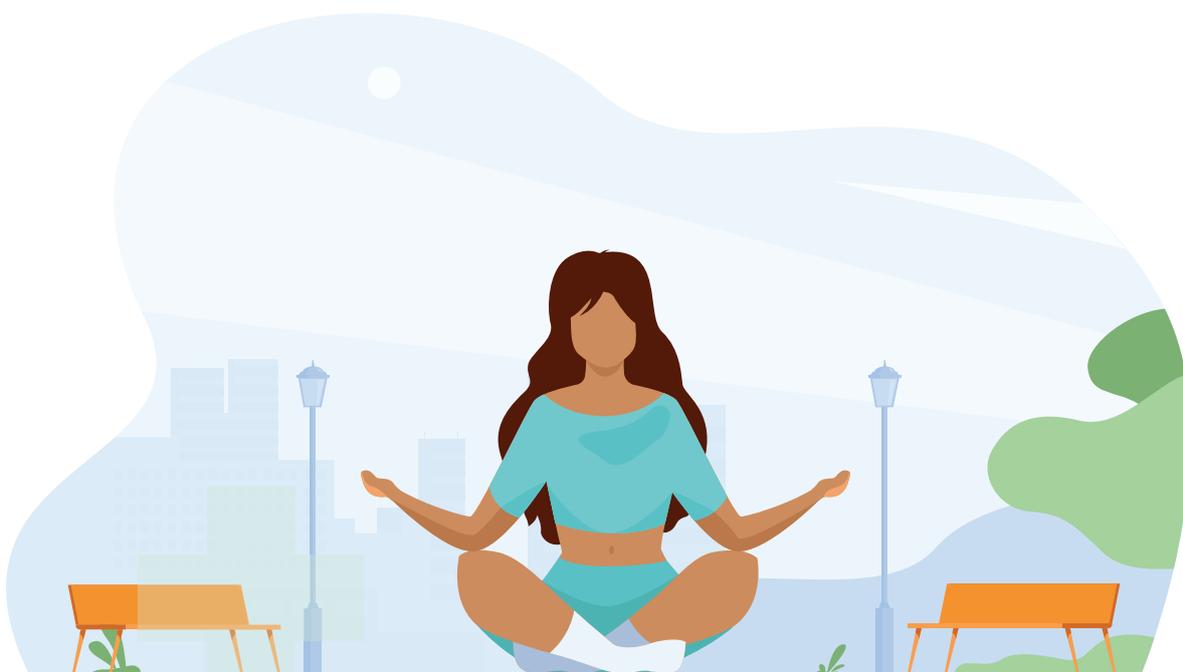


TENHA TEMPO PARA O LAZER E ATIVIDADES QUE LHE DÃO ALEGRIA E PRAZER. PENSE QUE VOCÊ TAMBÉM PRECISA DESSES MOMENTOS.

04

05

EM MOMENTOS DE MAIOR ESTRESSE E TENSÃO, TENDE PARAR UM POUCO, RESPIRAR DEVAGAR E PAUSADAMENTE POR ALGUNS MINUTOS. ISSO PODE AJUDAR A DIMINUIR SUA ANSIEDADE OU ESTRESSE ORGANIZANDO MELHOR SEUS PENSAMENTOS.



TRABALHE SUA ESPIRITUALIDADE. ISSO PODE TRAZER ALGUM APOIO DIANTE DE ALGUMAS QUESTÕES DA VIDA, ALÉM DE UMA SENSÇÃO DE BEM-ESTAR ATRAVÉS DAS EXPERIÊNCIAS RELIGIOSAS.

06

07

NÃO SE COBRE TANTO. SER PAI OU MÃE NÃO TEM A VER COM SER PERFEITO, MAS SIM EM CUIDAR E ESTABELECER UMA BOA RELAÇÃO COM FILHOS, NÃO ESQUECENDO DE CUIDAR DE SI MESMO.



EVITE O USO DE ÁLCOOL OU OUTRAS DROGAS PARA LIDAR COM O ESTRESSE DIÁRIO.

08

ONDE PROCURAR AJUDA?

Diante da identificação dos sintomas e de como eles têm afetado sua vida, é importante o contato e a ajuda de profissionais da rede saúde para um melhor suporte.

Alguns profissionais indicados abaixo podem orientar melhor e sugerir planos de tratamento para cada caso individualmente:



ENFERMEIRO(A)

Pode orientar as famílias em como cuidar melhor da saúde, além de iniciar grupos de suporte com diversas famílias.



ASSISTENTE SOCIAL

Pode orientar melhor em casos de negligência, abandono familiar e suas consequências sociais para o grupo familiar.



MÉDICO(A)

Pode propor tratamento com remédio em caso de ser identificado outro problema mais grave como a depressão.

*Principalmente na presença de sintomas como pensamentos sobre tirar a própria vida, violência familiar e negligência dos filhos.

PSICÓLOGO(A)

Pode propor e iniciar psicoterapia - uma forma de tratamento para o **burnout** parental.





O QUE VOCÊ ACHOU DA
LEITURA DESSE MATERIAL?

VOCÊ ACHA QUE ESSAS
INFORMAÇÕES DE ALGUMA
FORMA AJUDARAM VOCÊ?

ESPERO QUE, COM ESSAS INFORMAÇÕES,
PAIS E MÃES CONSIGAM LIDAR MELHOR COM
O ESTRESSE INTENSO E CONSIGAM CUIDAR
MELHOR DE SI MESMOS.

DESEJO IMENSAMENTE QUE CADA PALAVRA
DESSE MATERIAL SEJA TÃO FORTE COMO UM
BOM REMÉDIO E QUE CADA ORIENTAÇÃO SEJA
POSTA EM PRÁTICA.
ESPERO QUE CADA FAMÍLIA COMPARTILHE UMA
COM A OUTRA ESSA EXPERIÊNCIA E QUE ESSE
MATERIAL ATINJA O MAIOR NÚMERO DE PAIS
POSSÍVEL.

UM ABRAÇO.

REFERÊNCIAS

ANCLAIR, M. et al. Cognitive behavioural therapy and mindfulness for stress and burnout: a waiting list controlled pilot study comparing treatments for parents of children with chronic conditions. **Scand J Caring Sci.**, v. 32, n. 1, p. 389-396, 2018.

ALMEIDA, M. D. **Elaboração de materiais educativos**. Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4412041/mod_resource/content/1/ELABORA%C3%87%C3%83O%20MATERIAL%20EDUCATIVO.pdf. Acesso em: 14 ago. 2022.

BARAKAT, L. P. et al. Families Surviving childhood cancer: a comparison of post traumatic stress symptomatic with families of healthy children. **J Pediatr Psychol**, v. 22, p. 843-859, 19, ano ??

BEHESHTIPOUR, N. et al. The Effect of Educational-Spiritual Intervention on The Burnout of The Parents of School Age Children with Cancer: A Randomized Controlled Clinical Trial. **Int J Community Based Nurs Midwifery.**, v. 4, n. 1, p. 90-7, 2019.

BOUSFIELD, D. **Epidemiologia e diagnóstico precoce do câncer infantojuvenil**. Sociedade Catarinense de Pediatria, 2021. Disponível em: [dc-epidemiologia-e-diag-precoce-ca-infantojuvenil.pdf](https://www.scp.org.br/dc-epidemiologia-e-diagnostico-precoce-do-cancer-infantojuvenil.pdf) (scp.org.br). Acesso em: 22 de nov. 2022

CHAGHAZARDI, M. et al. Care burden and associated factors in caregivers of children with cancer. **Ital J Pediatr.**, v. 48, p. 92, 2022.

DOAK C, DOAK L, ROOT J. **Ensinar pacientes com baixo nível de alfabetização**. Filadélfia: JB Lippincott; 1996. Disponível em: <https://www.hsph.harvard.edu/healthliteracy/resources/teaching-patients-with-low-literacy-skills/>. Acesso em: 14 ago. 2022.

FALKEMBACK, G. A. M. Concepção e desenvolvimento de material educativo digital. **Rev Novas Tecnologias na Educação**, v. 3, n. 1, p. 1-15, 2005.

Echer, Isabel C. Elaboração de manuais de orientação para o cuidado em saúde. **Rev Latino-americana de Enfermagem**, setembro-outubro; vol. 13, n.5, p.754-758, 2005.

GRIFFITH, A. K. Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. **J Fam Violence**, v. 37, n. 5, p. 725-731, 2021.

HUBERT, S.; AUJOUAT, I. Esgotamento parental: quando mães exaustas se abrem. **Frente Psicol.**, v. 9, p. 1021, jun. 2018.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **Incidência, mortalidade e morbidade hospitalar por câncer em crianças, adolescentes e adultos jovens no Brasil: informações dos registros de câncer e do sistema de mortalidade.** Disponível em: inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//incidencia-mortalidade-morbidade-hospitalarporcancer-pdf.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Diagnóstico precoce do câncer na criança e no adolescente.** 2. ed. Rio de Janeiro: INCA, 2011.

JIBB, L. A.; CROAL, L.; WANG, J.; YUAN, C.; FOSTER, J.; CHEUNG, V.; STINSON, J. N. Children's experiences of Cancer care: A systematic review and thematic synthesis of qualitative studies *Oncology Nursing Forum*, v. 45, n. 4, p. 527-544, 2018.

LAPPALAINEN, P. et al. Supporting parents of children with chronic conditions: A randomized controlled trial of web-based and self-help ACT interventions. *Internet Interv*, v. 24, p.100-382, 2021.

MASOUMI, Z. et al. The Effect of Supportive-Training Intervention on the Burnout of Mothers with Disabled Child: A Randomized Clinical Trial. *J Caring Sci.*, v. 9, n. 3, p. 133-9, 2020.

MIKOLAJCZAK, M.; GROSS, J. J.; ROSKAM, I. Burnout parental: O que é e por que isso importa? *Ciências Psicológicas Clínicas.*, v. 7, n. 6, p. 1319-29, 2019.

MIKOLAJCZAK, M.; ROSKAM, I. A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Front Psychol.*, v. 9, p. 886, 2018.

ROSKAM, I. et al. Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affect Sci.*, v. 2, n. 1, p. 58-79, 2021.

SORKKILA, M.; AUNOLA, K. Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *J Child Fam Stud*, v. 29, p. 648–59, 2020.

TORRES, H. C. et al. O processo de elaboração de cartilhas para o acesso de elaboração de cartilhas para orientação do autocuidado no pr orientação do autocuidado no programa educativo em ma educativo em ma educativo em Diabetes. *Rev Bras Enferm*, Brasília, v. 62, n. 2, p. 312-316, mar./abr. 2009.



REFERÊNCIAS GRÁFICAS

Imagens tiradas do banco de imagens www.freepik.com, dos seguintes perfis:

Designed by [macrovector](#) / Freepik

Designed by [pch.vector](#) / Freepik

Designed by [rawpixel.com](#) / Freepik

Designed by [stories](#) / Freepik



Autoria
Rodrigo Freitas da Costa
Orientação
Ana Valeska Siebra e Silva



**UNIVERSIDADE
ESTADUAL DO CEARÁ**