SEMINA
Ciências Sociais e Humanas

Artigo

Correlação entre consumo de informações sobre parentalidade na internet e burnout parental em pais e mães brasileiros

Julia Dallasta Pedroso[1]
Elizabeth Joan Barham[2]

Resumo

Objetivou-se compreender o impacto do consumo de informações sobre parentalidade veiculado na internet sobre os índices de esgotamento de pais e mães brasileiros. Para isso, foi conduzido um estudo de corte transversal com 247 pais e mães com filhos de até 18 anos, que consumiam ou não informações sobre parentalidade via redes sociais. Esses pais responderam a um formulário Google, amplamente divulgado em grupos de pais, e-mails institucionais de universidades e redes sociais, no qual eles respondem a um questionário sociodemográfico, a uma pergunta sobre o consumo de informações parentais na internet e ao instrumento de burnout parental (versão BR/PT). Observou-se que pais que alegavam consumir informações sobre parentalidade na internet tiveram maiores escores totais de burnout parental, bem como de suas quatro subescalas: exaustão emocional, contraste, saturação e distanciamento emocional. Embora o estudo seja meramente correlacional, ele evidencia uma lacuna de investigação sobre os ideais culturais de parentalidade veiculados na internet e o bem-estar parental, que pode ser melhor estudado futuramente por pesquisas longitudinais.

Palavras-chave: Parentalidade; burnout parental; internet.

1 Mestra em Psicologia pela Universidade Federal de São Carlos, Centro de Ciências Humanas. E-mail: juliapedroso@estudante.ufscar.br.
2 Doutra em Psicologia Social e de Desenvolvimento Aplicada pela University Of Guelph. E-mail: lisa@ufscar.br

https://doi.org/10.5433/1679-0383.2026.v47.56324

Correlation between consumption of parenting information on the internet and parental burnout among Brazilian mothers and fathers

Abstract

This study aimed to understand the impact of the consumption of parenting information conveyed on the internet on the exhaustion rates of Brazilian parents. To this end, a cross-sectional study was conducted with 247 parents of children up to 18 years old, who did or did not consume information about parenting via social networks. These parents completed a Google Form, which was widely distributed in parent groups, institutional emails from universities, and social networks, answering a sociodemographic questionnaire, a question about their consumption of parenting information on the internet, and the Parental Burnout Assessment (BR/PT version). It was observed that parents who reported consuming parenting information on the internet had higher total scores of parental burnout, as well as in its four subscales: emotional exhaustion, contrast, saturation, and emotional distancing. Although the study is merely correlational, it highlights a research gap regarding the cultural ideals of parenting conveyed on the internet and parental well-being, which can be further investigated in future longitudinal studies.

Keywords: Parenting; parental burnout; internet.

Relación entre el consumo de información sobre la parentalidad en Internet y el burnout parental en padresmothers and fathers

Resumen

El objetivo de este estudio era comprender el impacto del consumo de información sobre la crianza de los hijos difundida en Internet en los niveles de agotamiento de los padres brasileños. Para ello, se llevó a cabo un estudio transversal con 247 padres de niños de hasta 18 años, que consumían o no información sobre la crianza de los hijos a través de las redes sociales. Estos padres completaron un formulario de Google, que se distribuyó ampliamente en grupos de padres, correos electrónicos institucionales de universidades y redes sociales, respondiendo a un cuestionario sociodemográfico, una pregunta sobre su consumo de información sobre la crianza de los hijos en Internet y la Escala de Agotamiento Parental (versión BR/PT). Se observó que los padres que declararon consumir información sobre la crianza de los hijos en Internet presentaban puntuaciones totales más elevadas de agotamiento parental, así como en sus cuatro subescalas: agotamiento emocional, contraste, saturación y distanciamiento emocional. Aunque el estudio es meramente correlacional, pone de relieve una laguna investigativa en relación con los ideales culturales de la crianza transmitidos en Internet y el bienestar parental, que puede investigarse más a fondo en futuros estudios longitudinales.

Palabras clave: Parentalidad; burnout parental; internet.

Introdução

O exercício da parentalidade ocorre atrelado às condições sociais e culturais nas quais as famílias estão inseridas. Embora determinadas demandas relacionadas ao cuidado possam apresentar aspectos comuns entre diferentes sociedades, os significados atribuídos à infância, às responsabilidades parentais, à autoridade, à autonomia e às formas consideradas adequadas de cuidado variam de acordo com os contextos culturais (Bornstein, 2012; Lansford, 2022). Assim, a cultura participa da definição de como os pais cuidam de seus filhos e do que significa ser um bom pai ou uma boa mãe. Crenças e valores parentais são importantes mediadores entre sistemas culturais mais amplos e práticas cotidianas de cuidado, orientando expectativas sobre o desenvolvimento infantil e as responsabilidades atribuídas aos cuidadores (Kobarg; Sachetti; Vieira, 2006).

Essa perspectiva implica compreender o desempenho do papel parental como um processo culturalmente situado, no qual os indivíduos interpretam e negociam diferentes modelos socialmente disponíveis sobre o cuidado dos filhos. Dessa forma, práticas parentais semelhantes podem assumir significados distintos em diferentes contextos, enquanto comportamentos considerados desejáveis em uma determinada sociedade podem não possuir a mesma função ou valor em outra (Bornstein, 2012). Evidências provenientes de estudos interculturais mostram, inclusive, que categorias tradicionalmente utilizadas para classificar estilos parentais não apresentam significado universal, uma vez que valores culturais, condições socioeconômicas e objetivos de socialização podem modificar tanto as práticas adotadas quanto sua relação com o desenvolvimento infantil (Lansford, 2022; Widiastuti *et al*., 2026).

Embora a cultura forneça diferentes possibilidades de compreensão e exercício da parentalidade, determinados contextos socioculturais podem privilegiar modelos específicos de cuidado. Nesse sentido, Hays (1996) propõe o conceito de parentalidade intensiva (*intensive mothering*) para descrever um modelo cultural no qual a criação dos filhos é compreendida como uma responsabilidade primordial dos pais, especialmente das mães, e deve ser orientada pelas necessidades da criança, por conhecimentos especializados e por elevados investimentos de tempo, energia e recursos. Nesse modelo, o cuidado parental passa a envolver a busca contínua por conhecimentos e estratégias consideradas capazes de favorecer o desenvolvimento infantil, para além do cuidado com as necessidades básicas das crianças. Assim, o exercício do papel parental passa a ser também um domínio de desempenho, no qual os cuidadores podem avaliar continuamente a adequação de suas próprias práticas (Hays, 1996; Wall, 2010).

Essa conduta parental, embora possa ser benéfica para o desenvolvimento dos filhos, pode ser muito custosa, econômica, física e emocionalmente para os pais, possivelmente levando a quadros de esgotamento (Lin *et al*., 2021). Quando os pais passam por estados de esgotamento físico, mental e emocional, em decorrência de experiências

de estresse crônico excessivo relacionado às responsabilidades parentais, entende-se que eles apresentam um quadro de burnout parental (Roskam; Raes; Mikolajczak, 2017). Esse tipo de estresse ocorre quando a influência dos fatores que geram estresse relacionado à parentalidade supera o efeito dos fatores que o aliviam. Quando pais desenvolvem um quadro de burnout parental, isto pode configurar um problema grave para o funcionamento de uma família, porque está associado com dificuldades de saúde por parte dos próprios pais. Eles podem desenvolver problemas de saúde física (como distúrbios do sono, falta de energia física), e dificuldades de saúde mental (como sintomas depressivos), além de um aumento de problemas de relacionamento, tais como maior frequência de conflitos conjugais, ideações de escape, impaciência nas interações com o filho e distanciamento prático e emocional das responsabilidades parentais que envolvem cuidados em relação aos filhos (Mikolajczak; Gross; Roskam, 2019).

No contexto contemporâneo, a internet amplia o acesso a discursos, recomendações e modelos sobre como exercer a parentalidade. Redes sociais e outras plataformas digitais são espaços nos quais conteúdos sobre desenvolvimento infantil, alimentação, sono, disciplina, educação e regulação emocional são produzidos, compartilhados e consumidos, tornando disponíveis múltiplas referências sobre aquilo que os pais poderiam ou deveriam fazer (Baker; Sanders; Morawska, 2017; Tate, 2023). Esse processo pode ampliar recursos e oportunidades de apoio, bem como pode favorecer comparações sociais e aumentar a percepção de discrepância entre a parentalidade efetivamente desempenhada e aquela considerada ideal (Chae, 2015).

Estudos recentes mostram que mães expostas a representações idealizadas da maternidade nas redes sociais tendem a realizar comparações sociais e que esse tipo de conteúdo pode aumentar sentimentos de inveja e ansiedade (Kirkpatrick; Lee, 2022). De modo semelhante, Black *et al*. (2022) identificaram associações entre uso de mídias sociais, comparação social, expectativas de "dar conta de tudo" e maiores níveis de burnout parental. Esses achados sugerem que o ambiente digital pode participar da construção e circulação de expectativas culturais sobre o desempenho parental, tornando relevante investigar não apenas o conteúdo das informações disponíveis, mas também as possíveis implicações de sua incorporação à experiência cotidiana de exercer a parentalidade. Por isso, o presente estudo buscou compreender o impacto do consumo de informações sobre parentalidade veiculado na internet sobre os índices de esgotamento de pais e mães brasileiros.

Método

O estudo consistiu em uma pesquisa de corte transversal, cujos dados foram coletados entre outubro de 2023 e fevereiro de 2024, por meio de um formulário Google.

Considerações éticas

O presente estudo foi conduzido com compromisso com a integridade e ética na pesquisa científica. O projeto de pesquisa foi submetido à avaliação ética pelo Comitê de Ética em Pesquisa da universidade competente, e todas as diretrizes e regulamentos éticos estão sendo seguidos (código de aprovação do comitê de ética: 78531224.4.000.5504, parecer 7.081.073). Na condução deste projeto, também foram seguidos os princípios éticos relacionados à equidade e justiça. A seleção dos participantes foi baseada em critérios objetivos e não discriminatórios.

Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o qual descrevia o objetivo de pesquisa, seus procedimentos, seus riscos e benefícios potenciais, e lhes assegurava o direito de retirar seu consentimento a qualquer momento sem nenhuma penalidade. Neste, os participantes também foram informados de que aqueles dados seriam usados para fins de pesquisa e concordaram com a sua publicação em revistas científicas. Os participantes foram identificados por códigos numéricos para preservar seu anonimato, e apenas dados sem informações identificáveis foram divulgados nos resultados, garantindo a privacidade.

Participantes

Os critérios de inclusão na pesquisa para o primeiro grupo foram: (a) ter no mínimo 21 anos (em função da idade mínima definida para um dos instrumentos), (b) ter ao menos um filho menor de 18 anos, e (c) declarar consumir informações sobre parentalidade online. Para o segundo grupo, os critérios de inclusão foram: (a) ter no mínimo 21 anos, (b) ter ao menos um filho menor de 18 anos, e (c) declarar não consumir informações sobre parentalidade online.

Objetivou-se recrutar no mínimo 53 participantes de cada amostra, resultando em um total de 106 participantes, número adequado para identificar diferenças moderadas ($f = 0,3$), com nível de significância de 5% ($\alpha = 0,05$) e poder estatístico de 80% ($1 - \beta = 0,80$) (Cohen, 1988). Ao total, 249 pessoas responderam ao formulário de coleta de dados quantitativa. Foram excluídos da amostra inicial dois participantes que não responderam os campos de dados pessoais ou responderam com informações incoerentes (i.e. nome de cidade no campo de idade). Dessa forma, a amostra do presente estudo consistiu em 247 participantes, sendo 47 do sexo masculino e 200 do sexo feminino. A média de idade dos participantes foi de 39,4 anos (DP = 7,80 anos), a média do número de filhos por participante foi de 1,6 (DP = 0,84), o tempo de relacionamento dos participantes variou de 0 a 36 anos, com uma média de 14,1 anos (DP = 7,37).

Quanto ao status civil, 191 participantes eram casados, 15 eram divorciados e 41 eram solteiros. Além disso, 219 participantes eram pais de crianças típicas e 28, de crianças público alvo da educação especial. Informações sobre renda e escolaridade dos participantes podem ser encontradas na Tabela 1. Dentre essas famílias, 53 tinham configuração monoparental (com apenas uma figura parental, pai ou mãe), 164 tinham configuração biparental (com duas figuras parentais, pai e mãe, dois pais ou duas mães), 19 eram famílias recompostas (com figuras parentais que já tiveram outros relacionamentos, possivelmente com filhos desses relacionamentos) e 9 eram famílias multigeracionais (com membros de diferentes gerações, como avós e bisavós).

149 dos participantes apontaram que consumiram conteúdos sobre o assunto, por meio de blogs e redes sociais. Avaliando relações entre o consumo dessas informações e variáveis sociodemográficas, observou-se que há associação significativa, mas fraca, entre consumo de informações e renda ($X^2(5) = 15,04$, $p = .010$, Cramer's $V = 0,220$). Análises dos resíduos padronizados ajustados demonstraram que renda de 1-3 SM e mais de 15 SM se associaram com o consumo de informações, sendo que os pais com maior renda familiar tinham 4,6 vezes mais chances de consumir informações. Também houve uma associação significativa, mas fraca, entre consumo de informações e escolaridade ($X^2(4) = 11,99$, $p = 0,017$, Cramer's $V = 0,247$). Análises dos resíduos padronizados ajustados demonstraram que ensino médio completo e pós-graduação completa se associaram com o consumo de informações, indicando que pais com maior escolaridade tinham 3,5 vezes mais chances de acessar informações.

Instrumentos

Questionários de dados sócios demográficos

Foi elaborado um roteiro de perguntas com o objetivo de coletar dados sócio demográficos e quanto à participação em programas de intervenção e consumo de conteúdos sobre parentalidade ou coparentalidade. As perguntas com objetivo de coleta de dados sócio demográficos foram referentes ao nome do participantes, idade, sexo biológico, status civil, tempo de relacionamento, configuração familiar, número de filhos, idade dos filhos, ocupação, grau de escolaridade e renda familiar. Em seguida, foi elaborada uma pergunta que era respondida com alternativas "sim" ou "não": "Você acessa conteúdo sobre parentalidade na internet? (vídeos no youtube, perfis em instagram e tiktok, podcasts, blogs, etc)".

Parental Burnout Assessment - versão brasileira e português (Matias *et al*., 2020).

Este instrumento consiste em um questionário composto por 23 itens, os quais são divididos em quatro subescalas distintas: "Exaustão Emocional" em relação ao papel parental, que contém 9 itens, "Contraste" – diferenças entre a forma como esperava se comportar e como está se comportando no papel parental, gerando sentimentos

de incompetência parental - que possui 6 itens, "Saturação" – frustração e impaciência em relação às necessidades dos filhos – com 5 itens, e "Distanciamento Emocional" no relacionamento com o(s) filho(s), composto por 3 itens. Os itens do questionário foram classificados em uma escala Likert de 7 pontos (0 = *nunca*, 1 = *algumas vezes por ano ou menos*, 2 = *uma vez por mês ou menos*, 3 = *algumas vezes por mês*, 4 = *uma vez por semana*, 5 = *algumas vezes por semana*, 6 = *todos os dias*). A pontuação total é obtida somando-se as pontuações dos itens, de forma que pontuações mais altas indicam um nível maior de burnout. Os valores de alfa de Cronbach para cada fator observados por Matias et al. (2020) foram: (a) Escore global, alfa = 0,94; (b) Exaustão emocional, alfa = 0,90; (c) Contraste, alfa = 0,84; (d) Saturação no papel parental, alfa = 0,82, (e) Distanciamento emocional, alfa = 0,71, indicando boa confiabilidade do instrumento.

Procedimento de coleta de dados

A coleta de dados se deu por meio de um formulário Google, sendo a primeira página deste o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após o aceite do TCLE, o participante preenchia o questionário sociodemográfico e, em seguida, o *Parental Burnout Assessment* (Matias *et al*., 2020). Este link foi amplamente divulgado em redes sociais, grupos de pais e mães, e-mails institucionais de universidades públicas, e por meio do método de snowball, em que os pais que respondiam ao instrumento compartilhavam o link do formulário com outros pais conhecidos.

Procedimento de análise de dados

Inicialmente, foram realizadas análises para verificar a normalidade da distribuição dos dados, sendo considerados como distribuição diferente do normal valores no teste de normalidade de Shapiro-Wilk com resultados de significância de $p < 0,05$. Os resultados do teste de normalidade indicaram que a distribuição dos escores de *burnout* parental ($W = 0.89$, $p < 0.001$) não atenderam ao critério de normalidade.

Em seguida, foram realizadas comparações para verificar se havia diferenças nos repertórios e índices de burnout parental de pais que consumiram ou não conteúdos sobre parentalidade. Foi utilizado o Teste-*U* de Mann-Whitney para amostras independentes com distribuição não paramétrica, para verificar as diferenças entre os grupos, e foram consideradas diferenças estatisticamente significativas valores com uma probabilidade de erro Tipo I menor que 0,05 (Dancey; Reidy, 2018). O tamanho do efeito foi avaliado usando a correlação *rank bisserial* (r_{rb}), interpretada com base nos intervalos propostos por Cohen (1988): 0,20 a 0,49 efeito pequeno; 0,50 a 0,79 efeito médio e ≥ 0,80 efeito grande.

Para verificar a influência dos fatores sociodemográficos sobre as análises, também foram conduzidos Teste-*U* de Mann-Whitney por amostra estratificada, separando a amostra em duas diferentes faixas de escolaridade (Ensino médio, Ensino fundamental e Ensino fundamental incompleto vs. Ensino Superior e Pós-Graduação completa) e renda (1 e 9 SM vs entre 9 e mais de 15 SM). Além disso, foram realizadas duas comparações entre

participantes que consumiam conteúdos, comparando o grupo de menos e maior renda, e o grupo de menor e maior escolaridade, através do teste de Kruskal–Wallis, adequado para comparações multigrupo em amostras não paramétricas (McKight; Najab, 2010).

Resultados

Na Tabela 1, são apresentadas informações descritivas (escores de mediana, média por item e desvio padrão) e os resultados do teste-U de Mann-Whitney, indicando a significância das diferenças observadas entre os escores no Inventário de Burnout Parental dos respondentes que consumiam conteúdos sobre parentalidade e aqueles que não o faziam.

Tabela 1 – Informações Descritivas Sobre os Respondentes que Consumiam e não Consumiam Conteúdos sobre Parentalidade

Sim[1] (n = 149)				Não[2] (n = 98)			Diferença entre os grupos		
	Mdn	*DP*	*M/i**	*Mdn*	*DP*	*M/i*	*U*	*p*	Tamanho de efeito
***Burnout* parental**									
Escore total	35.0	30.6	1.8	14.0	30.62	1.02	4631.5	< .001	-0.366
Exaustão emocional	21.0	14.0	2.58	10.0	14.65	1.72	4769.5	< .001	-0.347
Contraste	7.0	8.04	1.45	2.0	7.2	0.82	4669.0	< .001	-0.360
Saturação	2.0	6.68	0.94	0.0	6.23	0.64	5712.5	0.003	-0.218
Distanciamento emocional	4.0	4.34	1.62	1.0	4.62	0.98	4622.5	< .001	-0.367

Fonte: Dados da pesquisa.

Nota: M/i = Média por item, 1 = Pais que alegam consumir conteúdos sobre parentalidade na internet, 2 = Pais que alegam não consumir conteúdos sobre parentalidade na internet.

Observa-se que houve diferenças estatisticamente significativas no escore total de *burnout parental* (U = 4631,5, p < .001, r_{rb} = -0,37) e nas quatro subescalas dessa medida, exaustão emocional (U = 4769,5, p < .001, r_{rb} = -0,35), contraste (U = 4669,0, p < .001, r_{rb} = -0,36), saturação (U = 5712,5, p = 0,003, r_{rb} = -0,22) e distanciamento emocional (U = 4622,5, p < .001, r_{rb} = -0,37). Pais que relataram acessar conteúdos sobre parentalidade tenderam a apresentar distribuições de burnout maiores que os pais que relataram não acessar essas informações.

Considerando que as diferenças observadas entre pais que consumiam ou não conteúdos sobre parentalidade na internet pudesse ser devida a fatores socioeconômicos, foram realizadas análises estratificadas por renda familiar e escolaridade para examinar a consistência dessas diferenças. Observa-se nas Tabelas 2, 3, 4 e 5 que, embora as diferenças nas dimensões de contraste, saturação e distanciamento emocional tinham sido menos uniformes (sobretudo nos estratos definidos por renda), as diferenças no escore total de burnout e na subescala de

Tabela 2 – Informações descritivas em amostra com Ensino fundamental e médio

Sim[1] (n = 15)			Não[2] (n = 25)		Diferença entre os grupos		
	Mdn	*DP*	*Mdn*	*DP*	*U*	*p*	Tamanho de efeito
Escore total	48.1	40.1	18.0	20.39	4631.5	.006	-0.366
Exaustão emocional	21.1	14.0	12.1	14.65	4769.5	.028	-0.347
Contraste	8.7	2.36	3.18	7.2	4669.0	.004	-0.360
Saturação	9.4	6.68	1.7	6.23	5712.5	< .001	-0.218
Distanciamento emocional	3.5	4.34	1.1	4.62	4622.5	.178	-0.367

exaustão emocional foram observadas de forma consistente em todos os estratos de renda e escolaridade analisados.

Tabela 3 – Informações descritivas em amostra com Ensino superior e Pós-Graduação

Ensino superior completo e pós-graduação

Sim[1] (n = 134)			Não[2] (n = 73)		Diferença entre os grupos		
	Mdn	*DP*	*Mdn*	*DP*	*U*	*p*	Tamanho de efeito
Escore total	40.9	29.3	29.5	33.0	3373	< .001	0.310
Exaustão emocional	22.1	14.0	14.9	14.65	3293	< .001	0.327
Contraste	9.42	2.36	7.2	7.2	3698	.004	0.244

Continuação da Tabela (...)

Continuação da Tabela (...)

Saturação	6.55	6.68	5.05	6.23	3779	.007	0.227
Distanciamento emocional	2.76	4.34	2.25	4.62	4016	.028	0.179

Fonte: Dados da pesquisa.

Nota: 1. Pais que alegam consumir conteúdos sobre parentalidade na internet. 2. Pais que alegam não consumir conteúdos sobre parentalidade na internet.

Tabela 4 – Informações descritivas em amostra com renda entre 1 e 9 SM

Sim[1] (n = 67)			Não[2] (n = 64)		Diferença entre os grupos		
	Mdn	*DP*	*Mdn*	*DP*	*U*	*p*	Tamanho de efeito
Escore total	42.7	28.2	24.2	29.24	1181	< .001	0.449
Exaustão emocional	22.3	14.0	13.4	14.65	1259	< .001	0.413
Contraste	10.6	2.36	5.4	7.2	1203	< .001	0.439
Saturação	7.1	6.68	3.5	6.23	1167	< .001	0.456
Distanciamento emocional	2.7	4.34	1.83	4.62	1452	< .001	0.323

Fonte: Dados da pesquisa.

Nota: 1. Pais que alegam consumir conteúdos sobre parentalidade na internet. 2. Pais que alegam não consumir conteúdos sobre parentalidade na internet.

Tabela 5 – Informações descritivas em amostra com renda entre 9 e mais de 15 SM

Sim[1] (n = 67)			Não[2] (n = 64)		Diferença entre os grupos		
	Mdn	*DP*	*Mdn*	*DP*	*U*	*p*	Tamanho de efeito
Escore total	40.7	32.54	31.1	33.0	1065	.046	0.236
Exaustão emocional	21.8	14.0	15.7	14.65	1020	.023	0.268
Contraste	9.36	2.36	7.62	7.2	1155	.146	0.172
Saturação	6.65	6.68	5.55	6.23	1180	.193	0.154
Distanciamento emocional	2.94	4.34	2.19	4.62	1319	.641	0.054

Fonte: Dados da pesquisa.

Nota: 1. Pais que alegam consumir conteúdos sobre parentalidade na internet. 2. Pais que alegam não consumir conteúdos sobre parentalidade na internet.

Por fim, quando comparou-se os escores de burnout do grupo de pais que consomem conteúdos na internet de menor escolaridade (Ensino médio, Ensino fundamental e Ensino fundamental incompleto) com o de maior escolaridade (Ensino superior e Pós-graduação completa), não foram encontradas diferenças significativas ($H(1) = 0,081$, $p = .776$, $\varepsilon^2 = 0,0005447$). Da mesma forma, quando foram comparados os pais que consomem conteúdos do grupo de menor renda (de 1 a 9 SM) com o de maior renda (de 9 a mais de 15 SM), também não foram encontradas diferenças significativas ($H(5) = 1,133$, $p = .951$, $\varepsilon^2 = 0,008$). Dessa forma, observa-se que os pais que consomem conteúdos da internet apresentam maiores escores de burnout parental, e não há diferenças entre os escores por recorte de renda ou escolaridade.

Discussão

O presente estudo investigou a associação entre o consumo de informações sobre parentalidade na internet e os níveis de burnout parental em pais e mães brasileiros. Foram observados maiores escores de burnout parental entre os participantes que relataram consumir esse tipo de conteúdo, tanto no escore total quanto nas quatro dimensões avaliadas pelo PBA-BR/PT: exaustão emocional, contraste, saturação e distanciamento emocional. Além disso, entre os participantes que consumiam conteúdos sobre parentalidade na internet, não foram observadas diferenças significativas nos escores de burnout parental entre os diferentes estratos socioeconômicos. Embora os tamanhos de efeito das diferenças tenham variado de pequenos a moderados, os resultados não sugerem que a associação entre o consumo desse tipo de conteúdo e o burnout parental esteja condicionada às condições socioeconômicas avaliadas.

Esse resultado deve ser interpretado considerando que o presente estudo avaliou o consumo de informações sobre parentalidade na internet, e não as características ou o conteúdo específico das informações acessadas. Portanto, os dados não permitem especular se determinados discursos, recomendações ou representações da parentalidade disponíveis nas redes sociais estão associados ao burnout. Participantes que declararam consumir informações online podem ter sido expostos a conteúdos bastante distintos quanto ao tema, qualidade, finalidade e orientação, incluindo informações sobre desenvolvimento infantil, alimentação, sono, educação, disciplina ou relacionamento entre pais (Tate, 2023). Dessa forma, a associação observada deve ser compreendida como um ponto de partida para investigar de maneira mais específica quais características da experiência de consumo de informações parentais podem estar relacionadas ao bem-estar dos cuidadores.

Existe uma tendência entre mães modernas a usar as mídias sociais como fonte de informação sobre parentalidade (Tate, 2023), sendo que aproximadamente metade dos

pais busca ou troca informações sobre parentalidade por meio das mídias como o twitter, facebook, youtube, pinterest e instagram (Baker; Sanders; Morawska, 2017). Essa busca por informações pode ampliar a quantidade de referências disponíveis para que os pais avaliem o próprio desempenho, especialmente em ambientes digitais, em que os indivíduos entram em contato com diferentes modelos de cuidado e com representações de experiências parentais que podem ser apresentadas de maneira idealizada (Chae, 2015).

Nessa direção, estudos anteriores indicam que a exposição a representações idealizadas da maternidade nas redes sociais pode favorecer comparações sociais e estar associada a sentimentos de inveja e ansiedade (Kirkpatrick; Lee, 2022). De maneira semelhante, Black *et al*. (2022) identificaram associações entre emoções relacionadas às mídias sociais, comparação social, discrepâncias entre expectativas e realidade e burnout parental. Esses resultados oferecem uma possível interpretação para a associação encontrada no presente estudo: o acesso a maior quantidade de informações pode, em determinadas circunstâncias, ampliar as oportunidades de comparação entre a própria experiência parental e modelos considerados desejáveis, levando a autoavaliações negativas e possivelmente a maior estresse no papel parental.

Uma possibilidade alternativa para compreender esse resultado está relacionada ao contexto cultural em que ocorre a busca por informações sobre parentalidade. Conforme discutido anteriormente, a parentalidade é exercida dentro de sistemas culturais que oferecem modelos sobre o que significa ser um bom pai ou uma boa mãe (Bornstein, 2012; Lansford, 2022). Hays (1996) descreve como a parentalidade intensiva tornou-se um modelo cultural na América na transição do século XX para o século XXI. Segundo a autora, nesse modelo de parentalidade, a criação dos filhos é caracterizada por elevados investimentos de tempo, energia e recursos, pela centralidade das necessidades da criança e pela valorização do conhecimento especializado. Nesse contexto, a busca por informações pode constituir uma estratégia utilizada pelos pais para compreender as necessidades dos filhos e aprimorar suas práticas parentais.

Sendo assim, uma possibilidade é que o consumo de informações esteja relacionado a um maior envolvimento e preocupação com o exercício da parentalidade. Nessa perspectiva, pais que procuram informações podem ser justamente aqueles que atribuem maior importância ao desempenho de seu papel parental e procuram ativamente estratégias para lidar com suas responsabilidades. Nesse modelo cultural de alto envolvimento parental na criação dos filhos, os pais podem sentir-se econômica, física e emocionalmente esgotados, e podem chegar a quadros clínicos de burnout (Lin *et al*., 2021). Assim, a associação de maiores escores de burnout parental e consumo de conteúdos parentais online possivelmente pode ser explicada por uma variável externa ao modelo: o comportamento de buscar informações e a maior exaustão associada ao

papel parental podem ser devida a adoção de formas intensivas de parentar, conforme demonstrado por Hays (1996).

No entanto, essa interpretação deve ser considerada como uma possível hipótese explicativa, considerando que não se pode derivar conclusões causais do presente estudo, devido ao delineamento transversal. Nesse sentido, é igualmente plausível que pais que enfrentam problemas com a criação de seus filhos, experimentam maiores níveis de esgotamento, dúvidas ou dificuldades no exercício da parentalidade procurem mais frequentemente informações na internet na tentativa de compreender ou solucionar essas dificuldades. A busca por informações poderia, nesse caso, ser uma resposta a desafios já existentes na experiência parental, conforme também vem sendo demonstrado na literatura (Fierloos *et al*., 2022). Assim, estudos longitudinais serão necessários para investigar ambas possibilidades e verificar se alterações no padrão de consumo de informações antecedem alterações nos níveis de burnout parental.

Os resultados encontrados também devem ser considerados à luz das características da amostra. A amostra foi composta predominantemente por mulheres, e os participantes foram recrutados por meio de redes sociais, grupos de pais, e-mails institucionais e indicação de outros participantes. Consequentemente, trata-se de uma amostra não probabilística, o que limita a generalização dos resultados para a população de pais e mães brasileiros. Além disso, a ampla faixa etária dos filhos pode representar experiências parentais distintas, com diferentes demandas e necessidades de informação. Estudos futuros poderão utilizar amostras mais diversificadas e avaliar separadamente diferentes períodos do desenvolvimento dos filhos, bem como possíveis diferenças relacionadas ao gênero parental e à configuração familiar.

Apesar dessas limitações, os resultados apresentam uma contribuição inicial para a investigação das relações entre ambientes digitais e bem-estar parental na população brasileira. A literatura sobre parentalidade intensiva sugere que determinados contextos culturais podem ampliar as expectativas relacionadas ao desempenho dos pais (Hays, 1996; Wall, 2010), ao mesmo tempo que estudos contemporâneos indicam que as redes sociais constituem espaços relevantes para a circulação de representações e informações sobre a parentalidade (Baker; Sanders; Morawska, 2017; Tate, 2023). Neste prisma, o presente estudo acrescenta à essa discussão uma associação entre o relato de consumo de informações sobre parentalidade na internet e maiores escores de burnout parental em uma amostra de pais e mães brasileiros, independente de suas características de escolaridade e renda. Isso sugere que a relação entre busca de informações, expectativas parentais e bem-estar merece investigação mais aprofundada, para a compreensão de fatores que impactam o bem-estar parental.

Diante do exposto, pesquisas futuras poderão avançar em três direções principais. Primeiro, estudos longitudinais poderão investigar a temporalidade da

relação entre consumo de informações e burnout, permitindo avaliar se mudanças em uma variável precedem mudanças na outra. Segundo, será importante caracterizar o conteúdo consumido, considerando temas, plataformas, frequência de acesso, qualidade das informações e presença de representações idealizadas da parentalidade. Terceiro, estudos poderão investigar mecanismos psicológicos potencialmente envolvidos nessa relação, como comparação social, percepção de discrepância entre parentalidade ideal e real, autocobrança, preocupação com o desempenho parental e motivos para a busca de informações.

Conclusão

Em conjunto, os resultados sugerem que o consumo de informações sobre parentalidade na internet está associado a maiores níveis de burnout parental entre os participantes deste estudo. Essa associação deve, contudo, ser interpretada com cautela, uma vez que o delineamento transversal, a mensuração dicotômica do consumo de informações e as diferenças sociodemográficas entre os grupos impedem conclusões sobre causalidade. Mais do que indicar que o acesso à informação constitui um fator de risco para o burnout, os achados apontam para a necessidade de compreender como, por que e quais tipos de informações sobre parentalidade são consumidos, bem como de que maneira esses conteúdos são incorporados pelos pais em suas concepções sobre o que significa exercer adequadamente o papel parental.

Agradecimentos

Os autores agradecem à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) pelo financiamento da presente pesquisa.

Referências

BAKER, S.; SANDERS, M. R.; MORAWSKA, A. Who uses online parenting support? A cross-sectional survey exploring Australian parents' internet use for parenting. *Journal of Child and Family Studies*, New York, v. 26, n. 3, p. 916-927, 2017. DOI: https://doi.org/10.1007/s10826-016-0608-1.

BLACK, K. J.; CUNNINGHAM, C. J. L.; GILLESPIE, D. L.; WYATT, K. D. Understudied social influences on work-related and parental burnout: Social media-related emotions, comparisons, and the "do it all discrepancy." *Frontiers in Psychology*, Lausanne, v. 13, e977782, 2022. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.977782.

BORNSTEIN, M. H. Cultural approaches to parenting. *Parenting: Science and Practice*, v. 12, n. 2–3, p. 212–221, 2012. DOI: https://doi.org/10.1080/15295192.2012.683359.

CHAE, J. *"Am I a Better Mother Than You?": Media and 21st-Century Motherhood in the Context of the Social Comparison Theory.* SAGE Journals. Volume 42, 2015. Online ISSN: 1552-3810. https://doi.org/10.1177/0093650214534969.

COHEN, J. *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2. ed. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1988.

DANCEY, C. P.; REIDY, J. *Statistics without maths for psychology*. 7th ed. London: Pearson Education, 2018.

FIERLOOS et al. *A prospective study on the association between social support perceived by parents of children aged 1–7 years and the use of community youth health care services*. Frontiers in Public Health. Volume 10 - 2022 | https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.950752

HAYS, S. *The cultural contradictions of motherhood*. New Haven: Yale University Press, 1996.

KIRKPATRICK, C. E.; LEE, S. Comparisons to picture-perfect motherhood: How Instagram's idealized portrayals of motherhood affect new mothers' well-being. *Computers in Human Behavior*, Oxford, v. 137, p. 107417, 2022. DOI: https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107417.

KOBARG, A. P. R.; SACHETTI, V. A. R.; VIEIRA, M. L. Valores e crenças parentais: Reflexões teóricas. *Journal of Human Growth and Development*, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 89–100, 2006. DOI : https://doi.org/10.7322/jhgd.19795.

LANSFORD, J. E. Annual research review: Cross-cultural similarities and differences in parenting. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, Oxford, v. 63, n. 4, p. 466–479, 2022. DOI: https://doi.org/10.1111/jcpp.13539.

LIN, G.-X. HANSOTTE, L.; SZCZYGIEŁ, D.; MEEUSSEN, L.; ROSKAM, I.; MIKOLAJCZAK, M. Parenting with a smile: Display rules, regulatory effort, and parental burnout. *Journal of Social and Personal Relationships*, London, v. 38, n. 9, p. 2701-2721, 2021. DOI: https://doi.org/10.1177/02654075211019124.

MATIAS, M. AGUIAR, J.; CÉSAR, F.; BARHAM, A. C. B; JOAN, E.; LEME, V.; ELIAS, L.; GASPAR, M. F.; MIKOLAJCZAK, M.; ROSKAM, I.; FONTAINE, A. M. The Brazilian-Portuguese version of the parental burnout assessment: transcultural adaptation and initial validity evidence. *New Directions for Child and Adolescent Development*, Hoboken, n. 174, p. 67-83, 2020. DOI: https://doi.org/10.1002/cad.20374.

MCKIGHT, P. E.; NAJAB, J. Kruskal-Wallis test. In: WEINER, I. B.; CRAIGHEAD, W. E. (ed.). *The Corsini encyclopedia of psychology*. 4. ed. Hoboken: Wiley, 2010. DOI: 10.1002/9780470479216.corpsy0491.

MIKOLAJCZAK, M.; GROSS, J. J.; ROSKAM, I. Parental burnout: what is it and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, v. 7, n. 6, p. 1319-1329, 2019. DOI: https://doi.org/10.1177/2167702619858430.

ROSKAM, I.; RAES, M. E.; MIKOLAJCZAK, M. Exhausted parents: development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, Lausanne. v. 8, art. 163, 2017. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163.

TATE, M. K. The impact of social comparison via social media on maternal mental health, within the context of the intensive mothering ideology: a scoping review of the literature. *Issues in Mental Health Nursing, Philadelphia*, v. 44, n. 9, p. 854–870, 2023. DOI: https://doi.org/10.1080/01612840.2023.2238813

WALL, G. Mothers' experiences with intensive parenting and brain development discourse. *Women's Studies International Forum*, Oxford, v. 33, n. 3, p. 253–261, 2010. DOI: https://doi.org/10.1016/j.wsif.2010.02.019.

WIDIASTUTI, A. A.; ATMOKO, A.; EVA, N.; DOMINGOS, S. Reassessing Baumrind's framework: a systematic review of cultural adaptations and emerging parenting patterns in diverse societies. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, v. 39, art. 10, 2026. DOI: https://doi.org/10.1186/s41155-026-00382-5.

Recebido: 17 de setembro de 2026

Aprovado: 30 de outubro de 2026