



# Parentalidade

## Educar nos dias de hoje

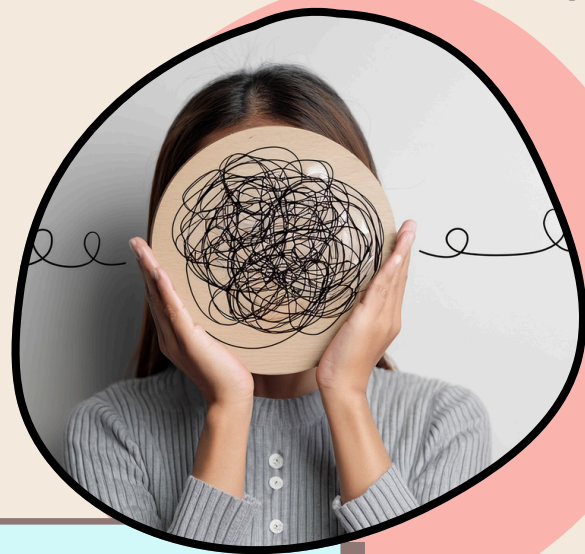
Parentalidade: educar nos dias de hoje | Boletim Informativo | Abril 2026 | Edição 37

Ser mãe, pai ou cuidador, se, por um lado, dá propósito e significado à nossa vida, trazendo-nos satisfação, gratificação e sentimentos de realização e bem-estar, por outro lado, as responsabilidades e exigências de educar uma criança, podem desafiar os nossos limites.

Os desafios da parentalidade vão-se alterando ao longo do ciclo de vida, seja em função da idade dos filhos, das circunstâncias ou do nosso próprio desenvolvimento enquanto indivíduos.

## PRESSÃO SOCIAL PARA A UTOPIA DA PARENTALIDADE PERFEITA

Os adultos estão expostos a tanta informação sobre como exercer a sua parentalidade e educar as crianças que pode ser mais difícil tomarem decisões ou encontrarem a sua própria forma de serem adultos cuidadores, sem que se sintam julgados ou culpados.



A pressão social é uma realidade!  
E a parentalidade perfeita, uma fraude?  
Que perfeição é esta?  
Como é medida e quantificada?

A parentalidade tem como base assegurar a saúde e a segurança das crianças (amar, cuidar, aceitar, encorajar e orientar), ao mesmo tempo que lhes transmite valores sociais e culturais, ajudando-as a desenvolver competências e recursos, de modo a tornarem-se crianças capazes de atingirem os seus objetivos.



Se a atenção dada hoje à parentalidade nos reflete a todos como mais responsáveis e envolvidos na missão de educar uma criança, ela tem, também, o poder de interferir na confiança que cada cuidador sente no exercício das suas responsabilidades.



Este caminho da educação e do cuidar de uma criança implica que se lide com frustrações, medos, falhas e desafios. Equilibrar tudo isto com o sentir de cada um, com as suas expectativas ou com aquilo que se foi acreditando ser o expectável, pode levar cada um destes adultos a uma situação de stress, ansiedade e esgotamento físico e emocional.



**Não existem fórmulas mágicas e, por isso, também não existem modelos de parentalidade perfeitos.**

As evidências científicas demonstram que ser pai e mãe, hoje, pode ser mais stressante do que era há décadas.

Por isso, é maior a necessidade, e torna-se essencial, investir no autocuidado, prevenir a exaustão parental e gerir o equilíbrio entre a vida familiar e profissional.

## VANTAGENS DO AUTO-CUIDADO

Melhora o humor e a paciência

Promove um ambiente mais seguro, afetivo e estável

Fortalece as interações com os filhos e o vínculo familiar



O bem-estar dos adultos terá de ser sempre uma prioridade para que o próprio bem-estar das crianças e o seu desenvolvimento aconteçam de forma equilibrada e harmoniosa.

# CheckList Stresse Parental

Fonte: Ordem dos Psicólogos

Utilize esta Checklist para refletir sobre o seu nível de stresse parental (durante o último mês).  
Com base na sua experiência pessoal, assinale com um X sempre que a resposta às afirmações for “sim, na maior parte do tempo”.

1. Sinto-me muito cansado/a, tudo é um esforço para mim.
2. Sinto que cuidar do meu filho/a consome mais energia do que aquela que tenho.
3. Sinto-me ansioso/a, nervoso/a, preocupado/a ou irritável.
4. Sinto-me sem esperança, acho que vai tudo correr mal.
5. Sinto que não sou um bom pai/mãe.
6. Sinto-me triste, nada me anima.
7. Sinto-me sozinho/a e/ou não tenho a quem pedir ajuda ou apoio se precisar.
8. Sinto-me distante da minha filha/o.
9. Não consigo usufruir e tirar prazer dos momentos que passo com o meu filho/a.
10. Preocupo-me com a minha capacidade financeira para dar uma boa vida à minha filha/o.
11. Tenho dificuldade em equilibrar as minhas responsabilidades profissionais e parentais.
12. Sinto que não tenho tempo para mim e que ser mãe/pai tomou conta de toda a minha vida.
13. Não sei lidar com os comportamentos do meu filho/a.
14. Sinto que estou a falhar como pai/mãe.
15. Não aguento mais ser mãe/pai. Tenho vontade de fugir.

Não existem respostas “certas” ou “erradas”. Os resultados desta Checklist servem apenas para nos ajudar a tomar consciência e refletir sobre o stresse que a parentalidade pode gerar. Não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Se se sente preocupado com a sua Saúde Psicológica e sobrecarregado com as tarefas da parentalidade, procure ajuda profissional – um/a Psicólogo/a pode ajudar.

## CHAVE DE LEITURA

1 a 3

Parece estar a lidar bem com as exigências e os desafios da parentalidade. Lembre-se que é natural sentir algum stresse e preocupação enquanto pai ou mãe. Cuide da sua Saúde Psicológica e do seu bem-estar. Em [www.sinto.me](http://www.sinto.me) pode encontrar informações e recursos que podem ser úteis.

4 a 8

Em diversos momentos é natural sentir stresse e sentimentos de sobrecarga enquanto pai e mãe. A parentalidade é uma tarefa muito exigente e desafiante e todos podemos sentir dificuldade e precisar de ajuda. Fale com pessoas em quem confia sobre aquilo que o preocupa, reserve tempo para cuidar de si e procure ajuda – um Psicólogo pode ajudar. Em [www.sinto.me](http://www.sinto.me) também pode encontrar informações e recursos que podem ser úteis.

9 a 15

Quando nos sentimos exaustos e sobrecarregados com os desafios da parentalidade, devemos procurar ajuda. Um Psicólogo pode colaborar connosco e ajudar-nos a pensar de forma mais clara e a encontrar estratégias para resolvermos as nossas dificuldades. Ligue para o Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24.

**Ser Pai, Mãe ou Cuidador pode ser uma tarefa espantosa e encantadora, trazendo-nos enorme satisfação e sentido de realização pessoal, ao mesmo tempo que é a experiência mais exigente que enfrentaremos nas nossas vidas.**

**Daí ouvirmos muitas vezes dizer que ser pai, mãe ou cuidador é a mais difícil mas também a melhor tarefa do mundo.**