

*Parental Burnout Assessment (PBA)*  
(I. Roskam, M-H., Brianda & M. Mikolajczak, 2018)  
*International Investigation of Parental Burnout (IIPB)*

**Versão Portuguesa: Questionário de avaliação da exaustão parental –QAEP**  
(F. César, J. Aguiar, M. Matias, M. Gaspar & A-M. Fontaine, 2018)

Os filhos são uma importante fonte de realização e alegria para os seus pais. Ao mesmo tempo, também podem ser uma fonte de exaustão para alguns pais. Isto não é contraditório: a autorrealização e a exaustão podem coexistir, e é possível amar o/a(s) filho/a(s) mas sentir-se exausto/a no papel de pai/mãe.

O questionário abaixo diz respeito à sensação de exaustão que pode ser vivenciada enquanto pai/mãe. Escolha a resposta que melhor se adequa ao que pessoalmente sente. Não há respostas certas ou erradas. Se nunca teve este sentimento, escolha “nunca”. Se já teve este sentimento, indique com que frequência o experienciou, escolhendo a resposta que melhor descreve quão frequentemente se sente assim.

	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	Diariamente
Sinto-me tão cansado/a pelo meu papel parental que tenho impressão que dormir não chega para recuperar							
Sinto-me perdido/a enquanto pai/mãe							
Tenho a sensação de ter atingido o limite das minhas forças por causa do meu papel parental							
Não tenho nenhuma energia para tomar conta do/a(s) meu/minha(s) filho/a(s)							
Penso que não sou mais o bom pai/a boa mãe que costumava ser para o/a(s) meu/minha(s) filho/a(s)							
Sinto que já não aguento mais ser pai/mãe							
Tenho a sensação que ser pai/mãe é demasiado para mim							
Tenho a impressão de que tomo conta do/a(s) meu/minha(s) filho/a(s) em piloto automático							
Sinto-me completamente esgotado/a enquanto pai/mãe							
Quando me levanto de manhã e penso que tenho de encarar um outro dia com o/a(s) meu/minha(s) filho/a(s), sinto-me exausto/a ainda antes de ter começado							
Não tenho prazer em estar com o/a(s) meu(minha)(s) filhos/as							
Sinto que não consigo lidar com ser pai/mãe							
Digo a mim mesmo/a que não sou mais o pai /a mãe que já fui							
Faço o mínimo que é suposto fazer para o/a(s) meu/minha(s) filho/a(s), mas não mais que isso							
O meu papel parental esgota todas as minhas forças							
Eu não aguento mais o meu papel de pai/mãe							
Tenho vergonha do tipo de pai/mãe em que me tornei							
Não tenho mais orgulho de mim próprio/a enquanto pai/mãe							
Tenho a impressão de que já não sou mais eu mesmo/a quando interajo com o/a(s) meu/minha(s) filho/a(s)							
Já não consigo mostrar ao/à(s) meu/minha(s) filho/a(s) quanto o/a(s) amo							
Só de pensar em tudo o que tenho de fazer para o/a(s) meu/minha(s) filho/a(s), fico esgotado/a							
Tenho a impressão de que, além das rotinas (levar e trazer, deitar, refeições), já não consigo fazer mais nenhum esforço pelo/a(s) meu/minha(s) filho/a(s)							
No meu papel parental, sinto-me em modo de sobrevivência							