



Artigo Periódico publicado em: Escola Brasileira de Psicanálise Freudiana - EBPF

Estudos de Psicanálise | Limeira-SP | N. 67 | p. 14 | outubro/2026

RESUMO: Este artigo analisa como o ideal contemporâneo de perfeição parental participa da produção de culpa, autocensura e esgotamento em pais e mães. Trata-se de pesquisa qualitativa, teórico-bibliográfica e documental, fundamentada em contribuições de Freud e Winnicott, articuladas a estudos atuais sobre perfeccionismo, estresse e esgotamento parental. A partir da teoria freudiana, discute-se a atuação do superego e do ideal do eu na transformação do erro parental em condenação da própria identidade. Diferencia-se a culpa elaborativa, capaz de promover reconhecimento e reparação, da culpa persecutória, que produz paralisia, compensação excessiva e sentimento de indignidade. Com Winnicott, recupera-se o conceito de cuidado suficientemente bom, segundo o qual o desenvolvimento infantil não exige uma adaptação perfeita e permanente, mas um ambiente confiável, capaz de responder às necessidades, introduzir frustrações graduais e reparar rupturas. Dados brasileiros e internacionais evidenciam a desigualdade na distribuição do cuidado, a elevada ocorrência de estresse entre responsáveis e a relação entre perfeccionismo, isolamento e esgotamento parental. Conclui-se que abandonar a fantasia de perfeição não significa renunciar à responsabilidade, mas substituí-la por uma ética do cuidado possível, sustentada pelo reconhecimento dos limites, pela reparação, pela divisão das responsabilidades e pela construção de redes de apoio.

Palavras-chave: Parentalidade; Culpa; Perfeccionismo parental; Superego; Esgotamento parental; Winnicott.

Aprovado pelo comitê de ensino-pesquisa em: 28 de setembro de 2026

A CULPA DE SER PAI OU MÃE PERFEITO

Dra. Sarah Munhoz

Publicado em: EBPF

14 de outubro de 2026

INTRODUÇÃO

A parentalidade contemporânea encontra-se atravessada por um paradoxo. Nunca houve tanta circulação de informações sobre desenvolvimento infantil, apego,



alimentação, sono, estimulação, disciplina, saúde mental e desempenho escolar; simultaneamente, muitos pais e mães sentem-se menos autorizados a cuidar, decidir e falhar. A ampliação do conhecimento, que poderia sustentar escolhas mais conscientes, frequentemente converte-se em vigilância permanente. Cada resposta impaciente, cada limite, cada ausência e cada frustração da criança podem ser interpretados como indícios de dano irreparável ou fracasso parental.

A expressão *“culpa de ser pai ou mãe perfeito”* nomeia, neste artigo, a culpa produzida pela tentativa de corresponder a um ideal impossível de parentalidade. Não se trata de negar a responsabilidade adulta, relativizar negligências ou sugerir que toda culpa seja inútil. A culpa pode sinalizar reconhecimento do outro, favorecer reparação e orientar mudanças. O problema surge quando deixa de se referir a um ato delimitado e passa a condenar a identidade inteira: em vez de *“errei nesta situação”*, instala-se a convicção *“sou uma mãe ruim”* ou *“sou um pai insuficiente”*.

Essa passagem do erro para a desqualificação do ser revela a ação de um ideal parental rígido e de uma instância crítica que não se satisfaz com o cuidado possível. O sujeito é convocado a estar emocionalmente disponível, economicamente produtivo, conjugalmente estável, informado, paciente e afetivamente regulado em todos os momentos. Além disso, espera-se que antecipe riscos, promova autonomia sem frustrar, estabeleça limites sem produzir sofrimento e garanta o êxito futuro do filho. Como nenhuma experiência humana sustenta tamanha completude, a falha deixa de ser acontecimento inevitável e transforma-se em prova de indignidade.

A psicanálise permite compreender que a parentalidade mobiliza a história infantil dos próprios adultos, suas identificações, seus conflitos e seus ideais. O nascimento de um filho não inaugura apenas uma tarefa de cuidado; reabre experiências de dependência, desamparo, amor, rivalidade e reconhecimento. Por isso, a culpa parental não decorre somente das exigências reais da criança. Ela também se alimenta do encontro entre o filho concreto, o filho imaginado e o pai ou a mãe que o sujeito desejaria ter sido.

Este artigo discute como o ideal de perfeição produz culpa e sofrimento na parentalidade, articulando Freud, Winnicott e pesquisas contemporâneas sobre perfeccionismo e esgotamento parental. Sustenta-se que uma parentalidade psiquicamente favorável não depende de ausência de falhas, mas da capacidade de reconhecer limites, reparar rupturas, aceitar a alteridade do filho e construir uma rede



de cuidado. A oposição relevante não é entre pais perfeitos e pais negligentes, mas entre um cuidado vivo, responsável e reparável e um ideal de controle que torna a relação cada vez menos espontânea.

METODOLOGIA

Realizou-se pesquisa qualitativa, de natureza teórico-bibliográfica e documental. A revisão reuniu obras psicanalíticas sobre culpa, superego, ideal do eu, cuidado ambiental e parentalidade suficientemente boa, com ênfase em Freud e Winnicott. Foram também examinados estudos empíricos sobre perfeccionismo parental, estresse e esgotamento parental, incluindo pesquisas transculturais e revisões publicadas em periódicos científicos.

Para contextualização social, foram consultados dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística sobre trabalho doméstico e cuidado não remunerado, bem como o relatório *Parents Under Pressure*, publicado em 2024 pelo U.S. Surgeon General. Os dados internacionais não foram utilizados para estimar a realidade brasileira, mas para demonstrar a dimensão contemporânea do estresse parental em contextos específicos. Não se identificou uma estimativa populacional brasileira representativa da “culpa parental”, expressão que não constitui categoria diagnóstica nem variável epidemiológica padronizada.

A análise foi organizada por aproximação temática. Foram examinadas as relações entre idealização, culpa, desigualdade do cuidado, perfeccionismo e esgotamento, preservando-se a distinção entre conceitos psicanalíticos e categorias empíricas. O esgotamento parental não foi tratado como equivalente automático da culpa, tampouco a culpa foi reduzida a um sintoma individual. Consideraram-se fatores intrapsíquicos, relacionais, econômicos, culturais e institucionais.

JUSTIFICATIVA

A relevância do tema decorre da naturalização de um modelo de cuidado ilimitado. Discursos aparentemente protetivos podem sugerir que cada dificuldade emocional da criança resulta de uma falha parental específica e evitável. Quando recomendações científicas são recebidas como mandamentos morais, pais e mães



deixam de utilizá-las como referências e passam a vivê-las como critérios incessantes de julgamento.

As condições concretas do cuidado tornam essa exigência ainda mais contraditória. No Brasil, as mulheres dedicaram, em 2022, em média 21,3 horas semanais aos afazeres domésticos e ao cuidado de pessoas, 9,6 horas a mais do que os homens. Mulheres pretas ou pardas dedicaram 1,6 hora semanal a mais a essas atividades do que mulheres brancas (IBGE¹, 2024). Esses dados não medem culpa nem se restringem à maternidade, mas revelam uma distribuição desigual da carga que sustenta a vida cotidiana. A idealização da mãe totalmente disponível pode encobrir relações de gênero e transformar sobrecarga social em insuficiência individual.

No cenário internacional, o relatório do U.S. Surgeon General² informou que, em dados de 2023, 33% dos pais norte-americanos relataram níveis elevados de estresse no mês anterior, comparados a 20% dos demais adultos. Além disso, 48% afirmaram que, na maioria dos dias, o estresse era completamente avassalador, ante 26% dos outros adultos (UNITED STATES, 2024). São dados dos Estados Unidos e não devem ser generalizados para o Brasil, mas documentam que o sofrimento parental não é marginal.

Em estudo com 17.409 participantes de 42 países, Roskam et al. (2021) encontraram grande variação transcultural no esgotamento parental. Estimativas conservadoras indicam que ao menos 5% dos pais podem apresentar o quadro, com frequências maiores em alguns países ocidentais. Os autores identificaram associação importante com valores culturais individualistas, sugerindo que o isolamento, a autossuficiência exigida e a responsabilização exclusiva da família favorecem o sofrimento. A revisão brasileira de Griffith (2022) também identificou perfeccionismo,

¹ O **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)** é uma entidade da administração pública federal responsável pela produção, análise e divulgação de informações estatísticas, geográficas, demográficas, sociais e econômicas do Brasil. Seus levantamentos, como o Censo Demográfico e a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua), subsidiam pesquisas científicas e a elaboração e avaliação de políticas públicas.

² O **U.S. Surgeon General**, em português *Cirurgião-Geral dos Estados Unidos*, é a principal autoridade federal norte-americana de comunicação e orientação em saúde pública. Vinculado ao Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos, esse cargo é responsável por divulgar recomendações e alertas fundamentados em evidências científicas sobre questões relevantes para a saúde da população. As orientações emitidas possuem caráter técnico e informativo, não correspondendo, necessariamente, a normas legais ou diagnósticos aplicáveis a outros países.



culpa, conflitos familiares, baixa satisfação, dificuldades financeiras e desequilíbrio entre demandas e recursos como fatores relacionados ao esgotamento parental.

Investigar a culpa de não ser perfeito é, portanto, relevante para a clínica, para a educação parental e para as políticas de apoio às famílias. Sem essa análise, corre-se o risco de oferecer técnicas adicionais a pessoas cujo sofrimento já nasce do excesso de prescrições. Em muitos casos, o cuidado não precisa de outra lista de obrigações, mas de condições materiais, divisão de responsabilidades, reconhecimento dos limites e autorização para reparar o que inevitavelmente falha.

OBJETIVO GERAL

Analisar, à luz da psicanálise e de evidências contemporâneas, como o ideal de perfeição parental participa da produção de culpa, autocensura e esgotamento em pais e mães.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diferenciar responsabilidade, remorso, culpa elaborativa e culpa persecutória;
- Examinar as relações entre superego, ideal do eu e exigência de perfeição na parentalidade;
- Discutir o conceito winnicottiano de cuidado suficientemente bom como alternativa à fantasia de ausência de falhas;
- Apresentar dados sobre estresse, desigualdade do cuidado e esgotamento parental;
- Analisar os efeitos do perfeccionismo sobre o vínculo com os filhos;
- Propor princípios clínicos e relacionais capazes de transformar culpa paralisante em responsabilidade, reparação e cuidado compartilhado.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O ideal parental e a produção psíquica da culpa

Em Freud, a culpa não se reduz ao reconhecimento consciente de uma ação moralmente condenável. Ela se relaciona à formação do superego, à internalização das

Escola Brasileira de Psicanálise Freudiana – EBPF

Rua: Tatuíbi, 285 – Vila Paulista – Limeira-SP

CNPJ: 64.959.622/0001-24 | Site: www.ebpf.com.br | Instagram: [@ebpf.escoladepsicanalise](https://www.instagram.com/ebpf.escoladepsicanalise)



proibições e à agressividade que, impedida de dirigir-se ao exterior, retorna contra o próprio eu. Em *O eu e o id*, Freud (1923) apresenta o superego como herdeiro das identificações parentais e do complexo de Édipo. Essa instância preserva exigências, interditos e ideais, tornando-se referência para a avaliação de si.

O superego não opera como juiz necessariamente razoável. Pode tornar-se severo justamente com sujeitos que procuram obedecer. Quanto mais o eu renuncia a impulsos e tenta corresponder ao ideal, mais a instância crítica pode exigir. Na parentalidade, esse funcionamento aparece quando cada esforço realizado produz não alívio, mas nova obrigação. A mãe que se sacrifica sente culpa por desejar descanso; o pai que amplia sua presença sente culpa pelas horas anteriores de ausência; ambos podem interpretar qualquer sofrimento do filho como prova de falha própria.

Em *O mal-estar na civilização*, Freud situa a culpa no centro do conflito entre a vida pulsional e as exigências da cultura. Sua formulação permite compreender por que o aumento das normas não conduz necessariamente à tranquilidade:

Talvez seja bom ressaltar que, em essência, o sentimento de culpa nada mais é que uma variedade tópica da angústia, e que em suas fases posteriores coincide inteiramente com o medo ao superego. [...] Minha intenção é apresentar o sentimento de culpa como o problema mais importante da evolução cultural e mostrar que o preço do progresso cultural é a perda de felicidade, pelo acréscimo do sentimento de culpa. (FREUD, 1930, p. 105-106).

Aplicada à parentalidade, essa proposição exige prudência. Não significa que regras de cuidado sejam dispensáveis. Significa que o avanço das exigências culturais pode ter como custo uma intensificação da culpa. O conhecimento sobre necessidades infantis é valioso; contudo, quando se transforma em ideal absoluto, produz um cuidador permanentemente vigiado por uma instância interna que pergunta se ele estimulou, acolheu, protegeu e limitou na medida exata.

A distinção entre eu ideal e ideal do eu contribui para compreender essa dinâmica. O eu ideal conserva a fantasia narcísica de completude, enquanto o ideal do eu oferece um modelo diante do qual o sujeito avalia seu desempenho. A parentalidade



pode ser investida como oportunidade de recuperar a perfeição perdida: criar um filho sem sofrimento, não repetir os erros dos próprios pais e demonstrar competência absoluta. O filho real, entretanto, adoece, frustra-se, recusa, agride, fracassa e revela desejos que não coincidem com o projeto familiar. Quanto mais rígido o ideal, mais difícil aceitar a alteridade da criança.

Nesse cenário, a culpa pode assumir ao menos duas funções. A culpa elaborativa reconhece uma ação, admite o impacto sobre o outro e favorece reparação. Um pai pode reconhecer que humilhou o filho, pedir desculpas, restabelecer o limite de outra maneira e modificar sua conduta. A culpa persecutória, ao contrário, é totalizante. Ela não diz “*você errou*”; afirma “*você não merece ser pai*” ou “*você destruiu seu filho*”. Por atacar a identidade inteira, tende a produzir ocultamento, defensividade, excesso de compensação ou paralisia.

A parentalidade responsável não exige ausência de ambivalência. Amor e irritação, desejo de proximidade e necessidade de distância, satisfação e arrependimento momentâneo podem coexistir. Quando a cultura admite apenas sentimentos positivos, os afetos hostis não desaparecem; tornam-se inconfessáveis. O sujeito pode então viver a culpa não apenas pelo que fez, mas pelo que pensou, desejou ou sentiu. A clínica precisa oferecer linguagem para a ambivalência, sem confundi-la com autorização para violência ou negligência.

Winnicott e o cuidado suficientemente bom

Winnicott oferece uma resposta decisiva ao ideal de perfeição por meio do conceito de mãe suficientemente boa. A expressão não descreve uma mãe medíocre, indiferente ou minimamente funcional. Designa a pessoa cuidadora capaz de adaptação sensível no início da vida e de redução gradual dessa adaptação conforme a criança desenvolve recursos para suportar a frustração. Embora a formulação histórica utilize a palavra mãe, sua função pode ser exercida por diferentes cuidadores e depende de um ambiente familiar e social que sustente o cuidado.



A mãe suficientemente boa (não necessariamente a própria mãe do bebê) é aquela que efetua uma adaptação ativa às necessidades do bebê, uma adaptação que diminui gradativamente, segundo a crescente capacidade deste em aquilatar o fracasso da adaptação e em tolerar os resultados da frustração. (WINNICOTT, 1975, p. 25).

A passagem contém uma ideia frequentemente perdida nas apropriações simplificadas de Winnicott: a boa adaptação não permanece total. Ela diminui. O desenvolvimento exige que a criança encontre uma realidade que não obedece inteiramente a sua onipotência. Pequenas falhas, quando proporcionais à capacidade da criança e inscritas em uma relação confiável, não são acidentes externos ao cuidado; participam do processo pelo qual o mundo passa a ser reconhecido como realidade compartilhada.

A perfeição parental seria, nessa perspectiva, não apenas impossível, mas potencialmente invasiva. Um cuidador que procura antecipar toda necessidade pode reduzir o espaço para iniciativa, espera, criatividade e aquisição de autonomia. A falha suficientemente graduada permite que a criança mobilize recursos próprios. Isso não legitima abandono, indisponibilidade crônica ou exposição a situações para as quais ela não possui condições psíquicas. A diferença está entre a falha integrada a um ambiente confiável e a ruptura que excede reiteradamente a capacidade de elaboração.

O ambiente suficientemente bom oferece holding³, manejo e apresentação do mundo. Holding refere-se à sustentação física e psíquica que protege a continuidade de ser. Não corresponde à eliminação de toda tensão, mas à presença de alguém capaz de reconhecer necessidades, organizar ritmos e sobreviver emocionalmente às manifestações da criança. O cuidador suficientemente bom frustra, perde a paciência e interpreta equivocadamente; contudo, pode retomar o vínculo, reconhecer o que ocorreu e restaurar segurança.

³ **Holding** é um conceito desenvolvido por Donald W. Winnicott para designar a sustentação física e psíquica oferecida pelo ambiente cuidador nos estágios iniciais do desenvolvimento. Inclui proteção, previsibilidade, manejo corporal e disponibilidade emocional, favorecendo no bebê a continuidade do ser e a integração do self. Embora frequentemente associado à função materna, não se restringe à mãe biológica e pode ser exercido por diferentes cuidadores. Em contextos clínicos, o termo também descreve a capacidade do ambiente terapêutico de oferecer segurança e continência emocional.



É nesse ponto que a reparação adquire valor clínico. A criança não precisa encontrar adultos infalíveis. Precisa encontrar adultos que não façam dela responsável por manter a estabilidade emocional da família, que reconheçam seus excessos e que possam reconstruir a relação. Um pedido de desculpas parental não destrói autoridade quando é acompanhado por clareza. Ao contrário, ensina que vínculos suportam verdade, responsabilidade e transformação.

A ideia de suficiência também devolve o cuidador à condição de pessoa. A mãe ou o pai possui corpo, sono, trabalho, sexualidade, história, limites e necessidade de vida própria. Quando a função parental absorve toda a identidade, o cuidado pode converter-se em ressentimento silencioso. Preservar espaços pessoais não equivale a abandonar o filho. Em condições adequadas, comunica que amor não exige fusão permanente e que os vínculos podem coexistir com separação.

Perfeccionismo, comparação e esgotamento parental

A cultura contemporânea acrescenta novas formas de vigilância ao superego parental. Redes sociais, manuais, aplicativos e comunidades digitais oferecem apoio e informação, mas também expõem pais e mães a imagens selecionadas de famílias organizadas, crianças reguladas e rotinas supostamente ideais. A comparação ocorre entre o cotidiano integral de uma família e fragmentos editados da vida de outras pessoas. O resultado pode ser a convicção de que todos conseguem cuidar melhor.

Meeussen e Van Laar (2018) verificaram que a pressão percebida para ser uma mãe perfeita relacionou-se a maior esgotamento parental. O achado é relevante porque situa o problema não apenas nos padrões escolhidos pelo indivíduo, mas também nas expectativas que ele acredita precisar cumprir para receber reconhecimento social. Estudos posteriores diferenciaram empenho por padrões elevados de preocupações perfeccionistas, como medo de errar, dúvida constante e sensação de avaliação externa. As preocupações perfeccionistas mostram associação mais consistente com sofrimento do que o simples desejo de cuidar bem.

O esgotamento parental constitui síndrome específica do domínio parental, caracterizada por exaustão intensa, contraste com a imagem do pai ou da mãe que se foi no passado, saturação do papel e distanciamento emocional dos filhos. Não deve ser confundido automaticamente com depressão, estresse cotidiano ou esgotamento



profissional. Uma pessoa pode preservar funcionamento em outras áreas e sentir-se consumida especificamente pela parentalidade.

O modelo do equilíbrio entre riscos e recursos propõe que o esgotamento emerge quando demandas e fatores de risco superam cronicamente os recursos disponíveis. Entre os riscos podem estar perfeccionismo, desorganização familiar, conflitos conjugais, dificuldades financeiras, sobrecarga de trabalho, pouca regulação emocional, coparentalidade frágil e necessidades intensas dos filhos. Entre os recursos estão divisão do cuidado, apoio social, tempo de descanso, competências parentais, possibilidade de pedir ajuda e acesso a serviços (MIKOLAJCZAK; ROSKAM, 2018).

Essa formulação impede explicações moralizantes. O cuidador esgotado não é necessariamente alguém que ama pouco, e o sofrimento não pode ser explicado apenas por fragilidade individual. A mesma demanda pode ser sustentável quando existe rede de apoio e tornar-se esmagadora quando uma única pessoa precisa trabalhar, cuidar, organizar a casa, acompanhar a escola e administrar crises sem repouso.

O estudo transcultural de Roskam et al. (2021) sugere que valores individualistas apresentam associação importante com o esgotamento parental. Em culturas nas quais o desempenho individual e a autossuficiência são intensamente valorizados, o cuidado tende a ser vivido como projeto privado cuja qualidade revelaria a competência do adulto. Essa lógica oculta que crianças sempre foram cuidadas por redes familiares, comunitárias e institucionais. A frase “*você escolheu ter filhos*” pode funcionar como recusa social de qualquer responsabilidade compartilhada.

As consequências do esgotamento justificam atenção clínica. Pesquisas encontraram associações com distanciamento emocional, conflitos conjugais, ideias de fuga, problemas de saúde, negligência e comportamentos violentos. Esses resultados não autorizam afirmar que todo pai exausto será violento, nem estabelecem causalidade em todos os desenhos de estudo. Indicam, contudo, que identificar a exaustão antes que ela evolua para afastamento afetivo é uma medida de proteção para adultos e crianças (MIKOLAJCZAK; GROSS; ROSKAM, 2019).

A culpa pode agravar esse circuito. O adulto sente-se exausto, reage de maneira diferente do que desejava e se culpa. Para compensar, promete disponibilidade ainda maior, abandona descanso e rejeita ajuda por acreditar que deveria dar conta sozinho. Com menos recursos, torna-se mais irritável e distante, acumulando novas razões para



se condenar. Romper esse ciclo requer reduzir exigências, redistribuir tarefas e transformar o erro em informação, não em sentença.

Há também efeitos sobre a criança. Pais perfeccionistas podem monitorar excessivamente o desempenho dos filhos, interpretar dificuldades como ameaça à própria identidade e substituir curiosidade por controle. O filho percebe que seus erros mobilizam angústia desproporcional e pode aprender que precisa ter sucesso para proteger emocionalmente os adultos. Em outras situações, a tentativa de evitar qualquer sofrimento impede a construção de tolerância à frustração. A parentalidade centrada no ideal corre, paradoxalmente, o risco de perder contato com a criança real.

A experiência clínica demanda distinguir culpa de responsabilidade. Responsabilidade pergunta o que ocorreu, quem foi afetado, o que precisa ser interrompido e como reparar. Culpa persecutória pergunta se o sujeito ainda merece amor. A primeira mantém o olhar dirigido ao vínculo; a segunda fecha o sujeito em autocondenação. Trabalhar a culpa não significa dizer que tudo está bem. Significa produzir condições para reconhecer o dano sem transformar reconhecimento em autodestruição.

Intervenções úteis podem envolver reconstrução realista das expectativas, identificação das vozes críticas internalizadas, elaboração da própria história infantil, negociação da coparentalidade, ativação de redes de apoio e proteção do sono e do descanso. Também é necessário examinar condições objetivas, como pobreza, trabalho precário, racismo, monoparentalidade, adoecimento, deficiência e ausência de serviços. Recomendar autocuidado sem enfrentar a distribuição concreta das responsabilidades pode converter outra necessidade legítima em nova obrigação impossível.

Uma ética da parentalidade possível pode ser organizada em cinco movimentos. O primeiro é observar o filho real, em vez de relacionar-se apenas com expectativas de desenvolvimento. O segundo é reconhecer limites antes que a exaustão se transforme em ruptura. O terceiro é reparar falhas sem encenar infalibilidade. O quarto é compartilhar o cuidado e aceitar ajuda. O quinto é sustentar que frustrar com medida também faz parte do cuidado. Esses movimentos não compõem uma fórmula universal; orientam uma posição menos narcísica diante da tarefa de criar alguém que não pertence aos pais e desenvolverá desejos próprios.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A culpa parental contemporânea não pode ser compreendida apenas como reação a erros concretos. Em muitos casos, ela expressa o conflito entre a experiência inevitavelmente limitada do cuidado e um ideal de perfeição que promete prevenir todo sofrimento infantil. Esse ideal é reforçado por discursos técnicos descontextualizados, comparação social, desigualdade na divisão do trabalho e responsabilização privada das famílias por problemas que também são coletivos.

A teoria freudiana mostra que o superego pode converter valores e proibições em crítica interna severa. Na parentalidade, a tentativa de corresponder integralmente ao ideal não elimina a culpa; pode intensificá-la. A formulação winnicottiana da mãe suficientemente boa oferece um deslocamento decisivo: desenvolvimento saudável não exige adaptação perfeita e permanente. Exige um ambiente confiável, capaz de responder, falhar gradualmente, reconhecer rupturas e possibilitar reparação.

Os estudos contemporâneos sobre esgotamento parental confirmam que perfeccionismo, isolamento, sobrecarga e escassez de recursos participam do sofrimento. Os dados brasileiros sobre trabalho de cuidado mostram que tais pressões se distribuem de modo desigual, recaindo especialmente sobre as mulheres. Assim, não é suficiente ensinar técnicas de autorregulação a quem permanece sozinho diante de exigências excessivas. É necessário incluir coparentalidade, redes comunitárias, condições de trabalho, serviços públicos e políticas de apoio às famílias.

Abandonar a fantasia de perfeição não significa abandonar critérios éticos. A parentalidade suficientemente boa é responsável porque pode observar seus efeitos, estabelecer limites, pedir ajuda e reparar. Pais e mães não precisam demonstrar que nunca falham. Precisam evitar transformar o filho em depósito de suas frustrações e reconhecer quando a própria exaustão ameaça a qualidade do cuidado.

A pergunta clinicamente fecunda não é *“como posso nunca errar com meu filho?”*, mas *“o que faço com meus erros, meus limites e os efeitos que produzo?”*. Essa mudança substitui a vigilância narcísica pela responsabilidade relacional. Um filho não necessita de um adulto perfeito, mas de pessoas reais que possam cuidar, frustrar sem crueldade, sobreviver aos conflitos, rever posições e permanecer disponíveis para reconstruir o vínculo.



REFERÊNCIAS

FREUD, Sigmund. *O eu e o id.* In: FREUD, Sigmund. O eu e o id, “autobiografia” e outros textos (1923-1925). Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2011. p. 13-74. (Obras completas, v. 16).

FREUD, Sigmund. *O mal-estar na civilização.* In: FREUD, Sigmund. O mal-estar na civilização, novas conferências introdutórias à psicanálise e outros textos (1930-1936). Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010. p. 13-122. (Obras completas, v. 18).

GRIFFITH, Ann Marie. *Burnout parental: revisão de escopo.* Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, DF, v. 75, supl. 3, e20210203, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0203>. Acesso em: 28 set. 2026.

IBGE. *Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil.* 3. ed. Rio de Janeiro: IBGE, 2024. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 28 set. 2026.

MEEUSSEN, Loes; VAN LAAR, Colette. *Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions.* Frontiers in Psychology, Lausanne, v. 9, art. 2113, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>. Acesso em: 28 set. 2026.

MIKOLAJCZAK, Moïra; GROSS, James J.; ROSKAM, Isabelle. *Parental burnout: what is it, and why does it matter?* Clinical Psychological Science, Thousand Oaks, v. 7, n. 6, p. 1319-1329, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>. Acesso em: 28 set. 2026.

MIKOLAJCZAK, Moïra; ROSKAM, Isabelle. *A theoretical and clinical framework for parental burnout: the balance between risks and resources.* Frontiers in Psychology, Lausanne, v. 9, art. 886, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>. Acesso em: 28 set. 2026.

ROSKAM, Isabelle et al. *Parental burnout around the globe: a 42-country study.* Affective Science, Cham, v. 2, n. 1, p. 58-79, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>. Acesso em: 28 set. 2026.

SORKKILA, Matilda; AUNOLA, Kaisa. *Risk factors for parental burnout among Finnish parents: the role of socially prescribed perfectionism.* Journal of Child and



Family Studies, New York, v. 29, p. 648-659, 2020. Disponível em:
<https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>. Acesso em: 28 set. 2026.

UNITED STATES. *Department of Health and Human Services.* Parents under pressure: the U.S. Surgeon General's advisory on the mental health and well-being of parents. Washington, DC: HHS, 2024. Disponível em: <https://www.hhs.gov>. Acesso em: 28 set. 2026.

WINNICOTT, Donald W. *O brincar e a realidade.* Tradução de José Octávio de Aguiar Abreu e Vanede Nobre. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

WINNICOTT, Donald W. *O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional.* Tradução de Irineo Constantino Schuch Ortiz. Porto Alegre: Artmed, 1983.

SOBRE A AUTORA:

Sarah Munhoz, Psicanalista Clínica e Infantil. Especialista em Análise e Interpretação do Desenho – Testes Projetivos e Sandplay Therapy – Psicologia Analítica. Cursos de aprofundamento nas áreas da Psicologia aplicada à teoria psicanalítica. Psicopedagoga Clínica e Institucional. Especialista em Neuropsicologia, transtornos depressivos e ansiosos e PNL. Co-Autora de duas obras ambas publicadas pela (Wak Editora).

ENDEREÇO POR CORRESPONDÊNCIA:

Rua: Tatuíbi, 285 – Vila Paulista, Limeira - São Paulo-SP
Cep: 13.484-050
E-mail: salvessac26@gmail.com