



**UNIVERSIDADE DE ÉVORA**  
**ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS**

**Mestrado em Sociologia**

**Dissertação**

**Quando dois se tornam... mais: a transição da conjugalidade para a  
parentalidade, uma nova fase do ciclo de vida familiar**

Paula Cristina Vaqueirinho Bilro

**Orientador:**

Professora Doutora Felismina Rosa Parreira Mendes

**Mestrado em Sociologia**

**Dissertação**

**Quando dois se tornam... mais: a transição da conjugalidade para a  
parentalidade, uma nova fase do ciclo de vida familiar**

Paula Cristina Vaqueirinho Bilro

**Orientador:**

Professora Doutora Felismina Rosa Parreira Mendes

## **Resumo**

### **Quando dois se tornam... mais: a transição da conjugalidade para a parentalidade, uma nova fase do ciclo de vida familiar**

O nascimento de uma criança, implica grandes mudanças provocando um enorme impacto na vida pessoal e familiar dos indivíduos. Esta condição promove um processo evolutivo na família, marca a transição para uma nova fase do ciclo de vida familiar, envolvendo a complexidade do sistema familiar com a consequente redefinição de papéis e tarefas. Assim, pretende-se analisar a adaptação dos jovens casais ao nascimento do bebé, identificando as suas dificuldades na sociedade atual. Perante os aspetos psicossociais implícitos no referido objetivo, optou-se pelo estudo descritivo e exploratório, com a realização de entrevistas aos pais.

Com esta investigação, foi possível verificar que, todas as tarefas dos casais entrevistados são reorganizadas a partir da centralidade que o filho passa a ocupar, dando assim resposta ao novo papel adquirido. Relativamente à divisão de tarefas do trabalho não remunerado, na sociedade atual, continua a existir um modelo centrado na divisão diferenciada dos papéis de género.

## **Abstract**

### **When two become... more: the transition from conjugality to parenthood, a new phase of the cycle of family life**

The birth of a child, means great changes causing a huge impact on personal and family life of individuals. This condition promotes an evolutionary process in the family, marks the transition to a new phase of family life cycle, involving the complexity of the family system and the consequent redefinition of roles and tasks. Thus, I intend to analyze the adjustment of young couples to baby's birth, identifying their difficulties in today's society. Given the psychosocial aspects implicit in this objective, I have chose the descriptive study, interviews with the parents.

With this research, It was possible to verify that all the tasks of the couples interviewed are rearranged from the centrality of the child starts to occupy, thereby responding to the new role they have acquired. Regarding the division of labor of unpaid work in today's society, there remains a model based on differentiated division of gender roles.

## AGRADECIMENTOS

Aos casais entrevistados pela disponibilidade em participar ativamente na colheita de dados para a elaboração do estudo.

À Professora Doutora Felismina Mendes pela orientação pedagógica e interesse demonstrado na realização desta investigação.

À minha família e amigos pelo apoio prestado durante a elaboração deste estudo.

À equipa de Enfermagem do Serviço de Obstetrícia/Ginecologia do Hospital Espírito Santo Évora, E.P.E, que eu integro, pelo apoio e motivação manifestado para realização da investigação.

*“Na semana passada, um aluno perguntou-me:*

*- Professora, tu és mamã?*

*- Não!*

*- Então o que és, se não és mamã?*

*Um pirralho de sete anos tinha abalado o meu equilíbrio. Fiquei muda*

*Durante alguns segundos. Finalmente, respondi-lhe:*

*- Nada! Aos olhos de muita gente, nós não somos nada!”*

*(Kaufmann)*

## ÍNDICE

	Pág.
<b>INTRODUÇÃO</b>	9
<b>A FAMÍLIA: CONCEITO E CICLO VITAL</b>	12
<b>TRANSIÇÃO PARA A PARENTALIDADE: UM PROCESSO DE MUDANÇA</b>	18
<b>Transição Materna</b>	20
<b>Transição Paterna</b>	23
<b>Reestruturar o Relacionamento Conjugal</b>	26
<b>Reestruturar a Relação com os Pais</b>	28
<b>PARENTALIDADE E CARREIRA PROFISSIONAL</b>	31
<b>METODOLOGIA</b>	34
<b>Tipo de Estudo</b>	35
<b>Unidades de Análise</b>	36
<b>Procedimento da Recolha de Dados</b>	37
<u>Instrumentos de recolha de dados</u>	38
<u>Pré-Teste</u>	40
<b>Considerações Éticas</b>	41
<b>Tratamento e Análise dos Dados</b>	42
<b>APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b>	44
<b>Transição para a Parentalidade</b>	45
<u>Adaptação ao papel de pais</u>	46
<u>Adaptação Emocional</u>	49
<u>Adaptação Conjugal</u>	54
<u>Adaptação Social</u>	57
<b>Vida Familiar e Vida Profissional</b>	58
<u>Adaptação à Vida Profissional</u>	58

<u>Articulação dos dois papéis</u>	60
<u>Dificuldades na articulação dos dois papéis</u>	62
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	63
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	66
<b>ANEXOS</b>	72
Anexo A (Guião da Entrevista)	73
Anexo B (Entrevistas)	76
Anexo C (Apresentação dos resultados)	106
Anexo D (Grelha resumo)	127

## INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas da revolução pós-industrial, homens e mulheres têm vindo a reformular o conceito de família de forma criativa. Têm retirado das cinzas, aceções de índole tradicional, recorrendo a recursos culturais, políticos, económicos e ideológicos, modelando os seus alicerces, criando novas estratégias de género e parentesco para enfrentar desafios, encargos e oportunidades que emergem na sociedade contemporânea (Wall, 2005). Neste sentido, a família contemporânea, estruturada em torno do casal, constituiu um lugar estratégico de descoberta e construção da identidade individual, feminina e masculina, ou seja, da revelação de si (Singly, 1996 citado por Almeida, 2004).

Nesta linha de pensamento, Saraceno (2003) discursa que a família se revela como um dos lugares privilegiados de construção social da realidade, a partir da construção social dos acontecimentos e relações aparentemente mais naturais. É dentro das relações familiares, tal como são definidas e regulamentadas, que os próprios acontecimentos da vida individual que mais parecem pertencer à natureza recebem o seu significado e através deste são entregues à experiência individual: o nascer e o morrer, o crescer, o envelhecer, a sexualidade, a procriação. Neste sentido, este trabalho surge para estudar uma dessas experiências individuais. Pretende-se descrever como é vivenciado o nascer e a transição para a parentalidade.

Todas as sociedades, de uma forma ou de outra, orientam a maternidade. A maternidade é uma forma de expressão da cultura em que a mulher está inserida, tendo subjacente um sistema de valores relacionados com o que é a mulher e também com o que é o filho. Do ponto de vista do singular, a forma como o tempo, a cultura e a sociedade percecionam a maternidade, tem grande impacto na experiência com que cada mulher, como pessoa única, vivencia a sua gravidez e a maternidade (Barbaut, 1990; Cordeiro, 1994; Kitzinger, 1996; Williams, 1999; Canavarro, 2006). Os conceitos de gravidez e maternidade representam duas realidades distintas, apesar de serem dois processos dinâmicos, de construção e de continuidade. Neste sentido, o facto de a

mulher vivenciar um período de gravidez, não significa que após o parto assegure e se adapte, adequadamente, ao papel materno, situação esta, que pode ser desencadeada por fatores de ordem física, psicológica, cognitiva, ou social.

Atualmente, constata-se que nas sociedades contemporâneas ou ocidentais, onde se enquadra a sociedade portuguesa, o exercício da maternidade implica um investimento excessivo por parte dos pais, e em particular, por parte das mulheres, a diversos níveis, tais como: na aquisição de capacidades e competências maternas; na noção de maternidade desejada e responsável; na conjugação da vida profissional da mulher e os cuidados maternos à criança; nos encargos monetários e, ainda, na necessidade de encontrar outros cuidadores da criança, face às atividades profissionais dos pais e o afastamento frequente da família alargada (Williams, 1999; Brazelton, 2000; Canavarro, 2006).

É reconhecido que o nascimento de uma criança, principalmente se for a primeira, apesar de ser considerado um acontecimento normativo, implica grandes mudanças e tem um enorme impacto na vida pessoal e familiar dos indivíduos (Colman e Colman, 1994; Relvas, 1996; Canavarro e Pedrosa, 2005; Lourenço e Relvas, 2006). Esta nova condição promove um processo evolutivo na família, marca a transição para um nova fase do ciclo de vida familiar, envolvendo a complexidade do sistema familiar com a conseqüente redefinição de papéis e tarefas (Canavarro e Pedrosa, 2005; Lourenço e Afonso, 2008). Assim sendo, a gravidez e a maternidade assinalam no processo evolutivo familiar, uma crise, a transição da conjugalidade para a parentalidade. Em termos relacionais, por exemplo, os elementos do par conjugal (casal) prestes a tornarem-se pais, são elementos fundamentais na gestação/definição do seu significado e valor familiares.

Reforçando o parágrafo anterior, vários autores caracterizam o nascimento de um filho como um fenómeno dicotómico. Este acontecimento tanto pode ser uma fonte de stress pelas exigências de prestação de cuidados, pela organização individual, conjugal, familiar, social e profissional que exige, como uma fonte de grande satisfação, pela realização pessoal, pelo significado que atribui à vida dos pais e pela aproximação que pode causar nos membros do casal e da família em geral (Cowan e Cowan, 2000).

Escrever sobre a dinâmica familiar, sobretudo a transição para a parentalidade torna-se um desafio, quando, na realidade, a bibliografia específica focalizada neste tema é muito reduzida, encontrando-se apenas algumas referências. Do ponto de vista

da sociologia, e perante uma sociedade em constante evolução, torna-se pertinente pesquisar acerca deste tema, compreendendo o que ocorre para além do fenómeno do nascimento de um filho, propondo uma visão mais ampla a esta temática, que tanto diz respeito à sociedade atual. Surge assim, a questão de partida, que para Fortin (1999) corresponde a um enunciado interrogativo, escrito no presente, incluindo uma ou duas variáveis e a população a estudar. **Qual a perceção do casal sobre a alteração introduzida na sua vida com o nascimento do bebé?**

Tendo em conta a pergunta orientadora desta investigação, delinearam-se os objetivos. A definição de objetivos tem uma importância fulcral no início de qualquer pesquisa. Estes devem ser bem definidos e delineados, de forma a determinar exatamente o que se pretende. Segundo Fortin (1999), o objetivo de um estudo constitui um enunciado declarativo que clarifica as variáveis chave, a população alvo e a orientação a investigação. Seguem-se os objetivos:

- ✓ Analisar como os jovens casais se adaptam ao nascimento do bebé;
- ✓ Identificar as dificuldades dos jovens casais para se adaptarem ao nascimento do bebé, na sociedade atual.

Este estudo encontra-se estruturado em quatro partes. Na primeira parte apresenta-se o enquadramento teórico do tema, ou seja, abordam-se alguns conceitos teóricos considerados pertinentes nesta temática e que dimensionam e fundamentam o enquadramento do estudo. Na segunda parte define-se a metodologia utilizada, fundamentando-se os principais procedimentos metodológicos. Seguidamente, apresentam-se os resultados e a sua discussão. Finalmente, escrevem-se as principais conclusões deste estudo e delineiam-se algumas sugestões. Para a realização deste trabalho, procedeu-se à pesquisa bibliográfica, leituras informais de alguns documentos, e recorreu-se, também, a conhecimentos já anteriormente adquiridos e experiências vivenciadas em formações anteriores.

## **A FAMÍLIA: CONCEITO E CICLO VITAL**

Até meados do século XX a questão da família, enquanto objeto de preocupação social, praticamente não se punha. A formação da família estava estritamente associada ao casamento, tal como era preconizado pelas orientações sociais e religiosas. A bem dizer, as ruturas familiares, com ou sem divórcio, eram mínimas. Os tradicionais papéis masculinos e femininos, extremamente hierarquizados e baseados numa acentuada diferenciação sexual no interior da família e do trabalho, pareciam solidificados. Os pais, melhorando paulatinamente as suas condições de vida, interessavam-se mais pela educação e bem-estar dos filhos. As gerações exibiam formas de solidariedade mais ou menos intensas entre elas.

Contudo, em meados dos anos 60, as grandes transformações que se vão introduzindo em tudo o que se relaciona com a família fazem inverter esta tendência. As mentalidades aderem mais aos valores da modernidade, os métodos anticoncepcionais divulgam-se, as mulheres entram no mercado de trabalho, a atividade produtiva reorganiza-se, produzem-se alterações nas relações entre os sexos no interior da família e do trabalho, prolonga-se a escolarização dos filhos, divulga-se e cresce a coabitação juvenil em alguns países europeus, aumentam as ruturas e o número de divórcios, intensificam-se as uniões de facto, reemergem novas formas de família (Leandro, 2001). Todos estes fatores vão influenciar os pensadores a olharem a família de uma outra forma, mostrando outro interesse pelas questões da família e dando-lhes outra visibilidade perante a sociedade.

A família alargada foi, até à década de 70, o modelo familiar dominante das sociedades ocidentais contemporâneas. Contudo, as sociedades industrializadas foram sujeitas à influência de diversos fatores, tais como: as correntes feministas; a elevação das condições económicas e da escolarização das populações, mais em particular das mulheres; a difusão tecnológica e da comunicação; e ainda, as mobilizações sociais, geográficas e profissionais. Consequentemente, se por um lado provocaram instabilidade nos casamentos, por outro lado, conduziram as pessoas ao afastamento dos

seus locais de nascimento, da família alargada, ou melhor, das suas raízes parentais (Slepoj, 2000).

Desta forma, a família tem-se tornado numa noção polissémica em virtude das diversidades das suas estruturas, formas de organização e representações. Sendo, estas últimas múltiplas e variadas através dos tempos e das sociedades, levam a família a constituir, de um modo geral, uma componente da estrutura social. De outro modo, nas designadas sociedades clássicas, a organização familiar alicerçava toda a restante organização da sociedade (Leandro, 2001).

Embora a questão conceitual da noção de família permaneça, Leandro (2001, citando C. Levi-Strauss, 1979) afirma que a família tem uma natureza dual. Quer isto dizer que a família é de ordem do natural e de ordem do social. Do natural quando é confiada à família, pela generalidade das sociedades, a reprodução da espécie e os cuidados da prole, normalmente até à idade adulta (ou pelo menos até à juventude); da ordem do social, uma vez que toda a sua existência é pautada por um conjunto de regras que emanam da sociedade.

Para o mesmo autor, a definição de família, como grupo social, continua a apresentar pelo menos três características mais ou menos comuns: tem a sua origem no casamento; compreende o marido, a esposa, os filhos nascidos dessa união e, eventualmente, outros membros aglutinados a este grupo (sendo estes membros unidos por laços de aliança, de sangue, legais e/ou religiosos e obrigações da natureza económica, social, cultural ou ideológica); possui ainda uma rede bem definida, que pelas leis quer pelos costumes, de direito e obrigação sexuais e um conjunto diversificado de sentimentos psicológicos, como o amor, a afeição, o respeito, a sujeição ou outros, incluindo os que decorrem dos constrangimentos sociais ou culturais. Contudo, esta definição descora alguns aspetos que integram a família, como sejam o facto das famílias que não são formadas pelo casamento cada vez assumirem maiores proporções na sociedade contemporânea. Esta definição é assim desajustada, pois não compreende as grandes transformações que se têm verificado, recentemente, no panorama familiar.

Slepoj (2000, citando Malinowski, 1969) define a família como instituição basilar da vida social de cada grupo, orientada por regras, normas morais e rotineiras e pela determinação das tarefas laborais de acordo com o género, pelo modo de vida e por uma relação mais íntima, entre os pais e os filhos. Também esta definição, e em

conformidade com a anterior, se torna desajustada, quando na sociedade, a família assume diferentes formas, existindo uma variedade significativa de tipos de família, que segundo a mesma autora, evidencia exatamente que a família não é um facto de natureza, mas um fenómeno culturalmente elaborado (Slepoj, 2000). Desta forma, cada família resulta da combinação e equilíbrio entre fatores de várias ordens, tais como: os “socioideológicos”, como tipo de casamento, o divórcio, a residência, a herança, a autoridade e a transmissão de saberes; os “económicos”, como a divisão do trabalho, dos meios de produção, tipo de património; os “políticos”, como o poder e as hierarquias; os “biológicos”, como a saúde e a fertilidade; e os “ambientais”, tais como os recursos e as calamidades. Bastos e Martins (1985) consideram que viver em sociedade (mesmo que sob o nome de família) pressupõe um princípio geral, o de que ser humano é também “estar com”. Assim sendo, nenhum ser humano, na sua singularidade está só: ele é um elemento de uma rede complexa de interações, em que a todo o momento intervém e sofre efeitos. O *estar com* na sociedade, é estar sujeito a determinadas regras orientadoras de atitudes e de comportamentos, quer sejam geneticamente adquiridas ou culturalmente aconselhadas ou impostas. A sociedade, para estas autoras, não é apenas um conjunto de indivíduos, nem um conjunto de relações abstratas, é uma articulação de pessoas/relações que se apresenta, em cada momento e espaço, sob uma configuração cultural específica. Por sua vez, a família é vista como um contexto de momentos de dinâmica social, num contínuo também ele dinâmico, onde se estabelecem as relações imediatas dos membros das sociedades.

De acordo com a biologia, a família encontra-se associada à sexualidade e à procriação. Desta forma, a família é definida como instituição social que regula, canaliza e confere significado social e cultural a estas duas necessidades. Inclui, também, a convivência e sustento quotidiano, a economia compartilhada, a domesticidade coletiva, a sexualidade legítima e a procriação (Osório, 2002).

Assim, é possível assimilar que a família não é um conceito unívoco. Não sendo esta uma expressão fácil de definir, é possível descrever as várias estruturas ou modalidades assumidas pela família através dos tempos.

No âmbito do estudo que se pretende realizar, importa compreender a família vista como um sistema, conferindo-lhe identidade, unicidade e autonomia. Desta forma, a família pode ser definida com um conjunto de indivíduos que desenvolvem entre si, de forma sistemática e organizada, interações particulares que lhe conferem

individualidade grupal e autonomia (Relvas, 1996; Lourenço & Relvas, 2006). É um sistema auto-organizado, evoluindo ao longo do tempo, com vista a atingir dois objetivos, a criação e reconhecimento de um sentimento de pertença, e, o possível desenvolvimento de cada um dos membros do sistema.

Desta forma, a família, enquanto grupo, possui um conjunto de energias internas, dependentes da sua história e da sua dinâmica, e possui, também um agregado de competências, que lhe permite ultrapassar as dificuldades encontradas no seu próprio desenvolvimento. Enquanto grupo, mostra características funcionais que articulam recursivamente os diferentes papéis, funções, tarefas e posições de poder relativo dos seus membros e subsistemas (entenda-se os subgrupos funcionalmente organizados e diferenciados, ou seja, por exemplo o par conjugal ou o par parental). Como grupo social, a família, integrada numa comunidade, sociedade e cultura, sofre influências, dos contextos em que se movimenta e em que participa, uma vez que estabelece trocas informativas e comunicacionais, sem alterar a sua auto-organização (Lourenço & Relvas, 2006).

Em suma, a família reproduz-se, mantém-se e continua a ser família, informalmente aberta às influências exteriores, e fechada em termos organizativos. Para que esta continuidade seja possível, e verificando-se que a família muda/reproduz-se para se manter, compreende-se a importância do ciclo vital (evolutivo) da mesma.

O seu processo evolutivo consiste num avanço progressivo ao longo do tempo, passando pelas diferentes etapas de desenvolvimento e crescimento. Este sistema possui características particulares, que não são comuns a nenhum outro sistema ou organização. As famílias podem incorporar membros através do nascimento, adoção ou casamento, mas os mesmos só podem abandonar a família por morte (Carter e McGoldrick, 2001).

O ciclo de vida da família passa por períodos previsíveis, de estabilidade e transição, de equilíbrio e adaptação; e por momentos de desequilíbrio que evoca o estágio novo e mais complexo, onde se desenvolvem novas funções e capacidades. Esta passagem de uma fase a outra dá-se numa reestruturação contínua de seu tecido relacional, na procura de uma nova ordem familiar (Carter e McGoldrick, 2001).

As etapas do ciclo vital estão marcadas por eventos significativos: nascimentos e mortes, separação da família de origem e formação do novo casal, nascimento do primeiro filho, o primeiro irmão, o nascimento dos filhos na evolução da relação

conjugal e parental, a adolescência e passagem à idade adulta dos filhos, a desvinculação progressiva de pais e filhos, o casal conjugal e parental na maturidade e envelhecimento, o acontecimento avós e netos, a separação pela morte de um dos membros do casal (Relvas, 1996; Carter e McGoldrick, 2001).

Contudo, paralelamente a família vive o impacto de eventos inesperados como divórcios, mortes imprevistas, doenças, desempregos, etc. que atuam nas modificações da estrutura relacional e dificultam as tarefas de superação e coesão próprias de sua natureza. Em situações críticas, cada família encontra modos singulares de enfrentar situações semelhantes, e mesmo atuando com as mesmas modalidades, obtém resultados diferentes.

De acordo com Lourenço e Afonso (2008), cada etapa de desenvolvimento que a família ultrapassa marca um momento de crise ou transformação, permitindo a oportunidade de mudança/evolução, bem como pode acarretar o risco de bloqueio/dificuldade ou perturbação evolutiva. Segundo os autores supracitados, é nos momentos de crise que as famílias, através do uso das suas potencialidades e da sua capacidade autorreguladora conseguem adaptar-se às situações e evoluir.

O stress surge através de uma pressão ou tensão sobre o funcionamento familiar, como uma perturbação do funcionamento da família (Boss, 2002) É um processo dinâmico, que está presente ao longo do ciclo de vida onde se verifica uma discrepância entre as exigências percebidas e as competências que julga possuir para as conseguir enfrentar, e é definido na interação da pessoa e os seus contextos de vida. De acordo com o mesmo autor, esta crise familiar não é negativa nem positiva, simplesmente corresponde a um período de pressão sobre a família. O grau de stress sentido depende da perceção e da avaliação familiar perante a ocorrência. É devido a este facto que o mesmo acontecimento não interfere nem influencia as famílias de igual forma, pois algumas conseguem encontrar mecanismos de *coping* adequados às situações. Lourenço e Afonso (2008), referem ainda que as designadas famílias sãs apresentam flexibilidade e criatividade que lhes permite evoluir através das crises e ascender a níveis mais complexos.

Os processos de gravidez e maternidade, como mudanças que são, podem constituir situações perturbadoras e indutoras de elevados níveis de stress (Silva e Figueiredo, 2005; Lourenço e Relvas, 2006; Ramos e Canavarro, 2007).

A transição para a maternidade/paternidade é frequentemente descrita como um período de crise, ou seja, como uma época de desordem e desequilíbrio (Edwards, 2002; Silva e Figueiredo, 2005), uma vez que constitui um momento de alteração psicológica, tanto para a mulher como para o seu cônjuge/companheiro, sobretudo no que se reporta à segurança emocional de ambos (Lourenço e Afonso, 2008). Por seu lado, o nascimento da criança vai implicar novas adaptações pragmáticas, bem como reorganizações relacionais (Canavarro, Oliveira e Pedrosa, 2005), o que implicará, necessariamente, stress.

As mudanças implícitas na gravidez e na transição para a parentalidade traduzem, inevitavelmente, perdas e ganhos, os quais estão associados às representações que o casal tem sobre este processo e, ainda exigem um conjunto de respostas que, habitualmente não integram o reportório cognitivo dos pais, impondo adaptações específicas (Ramos e Canavarro, 2007).

O nascimento de um filho é assim um acontecimento promotor de grandes mudanças, em todos os membros da família, permitindo iniciar uma nova fase de transição no ciclo vital da família (Boss, 2002; Canavarro e Pedrosa, 2005). Neste âmbito, Lourenço e Afonso (2008), enfatizam que em termos de movimentos na família, desencadeados pelo nascimento, o sentido da mudança, passa pela reorganização familiar através da definição de papéis parentais e filiais, bem como pela nova redefinição de limites perante o exterior, de forma a permitir uma maior abertura, do novo sistema familiar, às famílias de origem e à comunidade.

Em suma, as mudanças necessárias ao processo de desenvolvimento do ciclo vital da família, são o ajustamento do subsistema conjugal, criar espaço para os filhos, assumir papéis parentais e realinhar as relações com as famílias de origem de modo a incluir os papéis parentais e avós.

## **TRANSIÇÃO PARA A PARENTALIDADE: UM PROCESSO DE MUDANÇA**

De acordo com Figueiredo (2005), o processo de transição para a parentalidade implica um conjunto específico de mudanças e tarefas desenvolvimentais para a mulher e para o homem, em especial no referente aos relacionamentos significativos a nível individual, do casal e da família, mediando entre o início da gravidez e os primeiros meses após o nascimento da criança. Outros autores, defendem que este processo inicia-se ainda antes da gravidez, referindo que a transição para a parentalidade compreende o período que atravessa a conceptualização e expectativas de engravidar, a gravidez em si e o período inicial da parentalidade (Colman e Colman, 1994; Relvas, 1996).

No mesmo sentido, Bayle (2005), reporta-se à parentalidade como um processo maturativo que leva a uma reestruturação psicoafectiva permitindo a dois adultos tornarem-se pais, ou seja, capazes de responderem às necessidades físicas, afetivas e psíquicas dos seus filhos.

A transição para a parentalidade, impõe a nível individual, a revisão dos papéis da infância e dos modelos de interação constatados com e entre os pais, e também a nível do casal, a reorganização das modalidades anteriores de relacionamento e a preparação para a tarefa conjunta de cuidar de um bebé (Costa, Figueiredo e Pacheco, 2006). Por outro lado, se já existem outros filhos, também a relação com eles é reavaliada e reestruturada no sentido de preparar a complexificação decorrente da chegada de um novo elemento à família (Canavarro, Oliveira e Pedrosa 2005).

Segundo Machado e Vaz (1997) é ainda muito importante que a transição para esta nova etapa, na vida do casal/família, permita uma direccionalidade desenvolvimental no sentido de uma maior complexidade, permitindo uma interação recíproca das várias componentes envolvidas. Para além disso, deve implicar uma mudança qualitativa das mesmas, no sentido de uma complexidade emergente, de modo a permitir uma evolução normativa para a parentalidade. Mais ainda, estes autores referem que, é esta integração qualitativa das tarefas que vai permitir a promoção de novas competências que, de um modo probabilístico, determinarão que estejam

disponíveis recursos adaptativos para lidar com futuras exigências do novo papel parental, permitindo o estabelecimento posterior de uma boa vinculação com o recém-nascido.

A transição para a parentalidade, enquanto experiência humana, compreende assim um largo espectro de mudanças biológicas, psicológicas e interpessoais a nível físico, cognitivo, emocional e comportamental, as quais representam um verdadeiro desafio à capacidade de adaptação do indivíduo (Gant, 1992, citado por Silva e Figueiredo, 2005). Desta forma, o processo gravídico e o nascimento (tornar-se mãe ou pai) são entendidos como processos dinâmicos de construção do desenvolvimento, que acionam outro processo, irreversível e susceptível de modificar a identidade, papéis e funções dos indivíduos e da família – a parentalidade (Cowan e Cowan, 1998, citado por Canavarro, Oliveira e Pedrosa, 2005).

A esta progressão quantitativa acrescem as diferenças qualitativas inerentes aos papéis normativos definidos culturalmente e às características de cada família. Assim, o nascimento de um filho marca a passagem para uma nova fase do ciclo de vida individual e familiar, verificando-se uma complexificação do sistema conjugal e familiar, e conseqüente redefinição de papéis, tarefas e rotinas (Salmela-Aro, Nurmi e Halmesmaki, 2000, citado por Canavarro, Oliveira e Pedrosa, 2005).

A parentalidade é assim, um processo que configura um projeto de vida a longo prazo ou mesmo vitalício, também ele sujeito a sucessivas mudanças e tarefas de adaptação desenvolvimental, que envolve a necessidade de prestação de cuidados e dádivas de afeto necessárias para que a criança possa realizar um desenvolvimento ótimo das suas capacidades, dentro e fora da família (Cowan e Cowan, 2000). Pode também, enquanto processo de reorganização contribuir para o próprio desenvolvimento pessoal dos pais (Leal, 1997). Esta transição assinala a passagem da conjugalidade para a parentalidade, o que não pode implicar negligenciar a conjugalidade já existente (Relvas, 1996; Lourenço e Relvas, 2006).

Tornar-se mãe ou pai é uma transição particularmente crítica, não só pelo seu carácter permanente, mas também pelas implicações que o ajustamento face a ela terá sobre a saúde, bem-estar e desenvolvimento da criança (Elek, Hudson e Bouffard, 2003, citado por Canavarro, Oliveira e Pedrosa, 2005). É então um processo irreversível, que uma vez acionado não é possível voltar atrás ou interromper, e que dá início a uma nova

vida, a do bebé, mas também modifica irremediavelmente a identidade, papéis e funções da mãe (Colman e Colman, 1994) e de toda a família (Relvas, 1996).

Com o nascimento de um filho no seio de um casal, a díade alarga-se a uma tríade e a revolução afetiva dos futuros pais é acompanhada de uma redistribuição de papéis, funções e imagens identificatórias a três níveis fundamentais: no seio do próprio par, nas relações entre os esposos e as famílias de origem e nas relações com os contextos envolventes mais significativos (Relvas, 1996).

De acordo com Machado e Vaz (1997) e Canavarro, Oliveira e Pedrosa (2005), a parentalidade deve ser abordada como um todo, enfatizando as semelhanças nas vivências de pais/mães. Todavia, na transição para a parentalidade, o homem e a mulher revelam diferenças que não podem ser subestimadas (Figueiredo, 2005). Na mesma medida, Ramos e Canavarro (2007), também realçam que apesar do nascimento de um filho ser um acontecimento que envolve o casal e também toda a família, pais e mães tendem a adaptar-se de forma distinta, em função de vários fatores, nomeadamente das suas características pessoais, das características do bebé e também das características do seu contexto social mais alargado. Assim, é relevante mencionar que neste processo a transição masculina processa-se de forma mais lenta ao longo do tempo, formando-se a ideia de si próprio como figura cuidadora (Canavarro e Pedrosa, 2005). A transição feminina envolve mudanças mais radicais, deslocando normalmente o eixo de vida do mundo do trabalho para as atividades domésticas e de cuidados.

De forma a tornar o texto mais perceptível, proceder-se-á à descrição do período de transição referido mais detalhadamente.

### **Transição Materna**

A gravidez continua a ser uma experiência do próprio corpo, desligada de posteriores consequências e responsabilidades. Afirma-se por si mesma e significa em si mesma (Leal, 2005). A gravidez refere-se ao período de alguns meses que medeia entre a conceção e o parto e implica, do ponto de vista psicológico, ajustamento e recurso a mecanismos adaptativos à própria situação (Ammantti, 1990, citado por Leal, 1997).

Neste sentido, Canavarro (2006) refere que o processo de gravidez e maternidade exige que a mulher desenvolva no seu repertório comportamental novas respostas cognitivas, emocionais e comportamentais, que visem cumprir com sucesso as exigências da gravidez e, posteriormente da maternidade, as quais traduzem uma reorganização intrapsíquica e relacional mais complexa.

A gravidez e a maternidade podem ser descritas como um período de desenvolvimento (Canavarro, 2006; Colman e Colman, 1994; Figueiredo, 2005), constituído pela resolução de tarefas singulares e pela vivência de uma crise própria. No quadro da perspectiva desenvolvimental, existem uma série de acontecimentos e de tarefas que tem de ser resolvidas para que o processo de transição para a parentalidade ocorra de forma adequada.

O desenvolvimento dessas tarefas maternas iniciam-se ainda no período da gravidez, e foram descritas por diferentes autores. Contudo, nesta revisão bibliográfica, partilha-se da classificação de Colman e Colman (1994), que seguidamente se passará a abordar.

De acordo com o autor supra citado, existem seis tarefas maternas: aceitar a gravidez, aceitar a realidade do feto, Reavaliar a relação com os pais, reavaliar o relacionamento conjugal, aceitar o bebé como uma pessoa separada e integrar a identidade parental.

A primeira tarefa é extremamente importante, pois se a mulher não aceita e integra a gravidez não conseguirá progredir nas restantes tarefas e assim caminhar no processo de transição para a parentalidade.

Durante a segunda tarefa materna, a grávida percebe os movimentos fetais, o que irá permitir a diferenciação mãe-feto, traduzindo a aceitação do feto como entidade separada. Esta representação cognitiva é fundamental para o estabelecimento da ligação materno-fetal (Mendes, 2002), a par da preparação para o nascimento e da separação física do parto.

A tarefa reavaliar a relação com os pais, diz respeito à representação que a mulher tem do modelo de comportamento materno proveniente da sua mãe e também das expectativas que tem do seu papel enquanto avó. A grávida interioriza o que considera positivo, assumindo a diferença no que considera negativo e não adequado a si própria.

A quarta tarefa materna, surge no contexto em que o casal tem de reajustar a sua relação, no plano afetivo, de rotina diária e de relacionamento sexual. É fundamental flexibilizar a aliança conjugal, para formar a aliança parental e, sobretudo, permitir o suporte emocional da díade.

A tarefa aceitar o bebé como uma pessoa separada, corresponde à preparação para a separação, que se concretiza com o parto. É um período com alguns sentimentos de ambivalência e com um aumento da ansiedade. Nesta fase, o grande desafio desenvolvimental é o de ser capaz de interpretar e de responder ao comportamento do bebé. Assumir que a criança é profundamente dependente, mas que simultaneamente é uma pessoa separada.

Por fim, a sexta tarefa, pressupõe que a mulher tem de integrar, na sua identidade, o papel, a função e o significado de ser mãe. Implica, por isso, reavaliar as perdas e os ganhos que a maternidade lhe proporcionou e aceitar as mudanças consequentes a esta nova fase, adaptando-se de acordo com a sua identidade prévia.

Contudo, período de transição que se inicia com a gravidez não termina com o parto, dado que grandes mudanças maturacionais ocorrem no pós-parto. O puerpério deve ser considerado como uma continuação da situação de transição, implicando novas mudanças fisiológicas, consolidação da relação pais/filho, modificações de rotina e relacionamento familiar (Rato, 1998).

Segundo Edwards (2002), são evidentes três fases na adaptação materna ao seu novo papel, as quais se caracterizam pelo comportamento dependente, pelo dependente-independente e pelo interdependente. De acordo com este autor, nas primeiras horas que se seguem ao parto, predomina a necessidade de dependência da mãe. Nesta fase, a mulher dirige a sua energia psicológica para o seu filho e conta com os outros para satisfazer as suas necessidades de conforto, de repouso, de nutrição e de proximidade com a sua família e com o recém-nascido. Tal fase constitui, igualmente, um período de grande excitação, durante o qual a mulher tende e deve verbalizar a sua experiência relativa à gestação e ao momento do nascimento do seu filho, uma vez que analisar e aceitar estas experiências, ajuda-a a passar para a seguinte fase de adaptação.

Na fase dependente-independente, a mãe alterna-se entre a necessidade de apoio, atenção, disponibilidade e aceitação pelos outros e o desejo de cuidar do recém-nascido. De acordo com Edwards (2002), a mulher reage entusiasticamente às oportunidades de aprender e de praticar, efetivamente, os cuidados ao seu filho. Segundo Martel (1996) e

Wrasper (1996), referenciados por Edwards (2002), os cursos de preparação para o parto, o controlo da dor no trabalho de parto e no pós-parto, a estimulação do contacto precoce da díade, a permanência do bebé junto da mãe e a alta precoce, constituem algumas das práticas que favorecem o comportamento de assumir os cuidados ao recém-nascido, pela sua mãe.

Ainda que a maioria das mulheres refira que esta fase se define como uma etapa de agitação e adaptação, outras relatam-na também como um período agradável. As primíparas afirmam ainda que sentem, frequentemente, maior instabilidade emocional e sensações de incerteza nos cuidados ao bebé, enquanto que as múltiparas descrevem as suas presentes experiências como melhores do que as referentes aos períodos pós-parto anteriores, principalmente no que se prende com o conforto ao prestar cuidados ao bebé (Edwards, 2002).

À medida que a mulher consegue atingir maiores níveis de adaptação, o seu comportamento interdependente confirma-se e, elas em conjunto com a sua família movimentam-se sob a forma de uma unidade com todos os membros em interação. De acordo com Edwards (2002), nesta fase a mulher deve estar apta para reafirmar o relacionamento com o seu companheiro, retomar a sua atividade sexual e resolver os efeitos dos seus papéis individuais, de dona de casa e de profissional sobre o seu relacionamento.

Perante o exposto, compreende-se que o nascimento de um filho, especificamente do primeiro filho, provoca um grande impacto, a nível intrapessoal e interpessoal, na mãe, no pai e na restante família. Inicia-se uma nova e importante fase do ciclo vital da família, identificando-a com uma sequência previsível de transformação na organização familiar, em função de um conjunto de tarefas e de responsabilidades bem definidas (Relvas, 1996).

### **Transição Paterna**

A transição para a paternidade descreve aquele período de tempo durante o qual o homem sem filhos interioriza, pouco a pouco, a primeira gestação da mulher e o desenvolvimento fetal do seu primeiro filho. Este período não tem início ou fim distintos mas inclui vários meses de antecipação e preparação durante a gravidez, em

especial no último trimestre, no qual o homem aprende, pratica e desenvolve alterações comportamentais iniciando o seu papel de pai. (Estêvão, 1995).

O autor supracitado acrescenta que a representação paterna do feto é diferente da materna, devido ao facto de durante a gravidez a criança ser sustentada pelo corpo da mãe, estando o pai privado desta realidade corporal. No entanto, o relacionamento mais estreito com a grávida permite-lhe desenvolver de uma forma mais adequada as suas emoções, contribuindo por isso para fantasiar acerca de situações relacionadas com a futura criança e com as suas próprias vivências da paternidade.

Os pais têm igualmente de lidar com mudanças significativas ao nível da sua identidade e das suas relações interpessoais significativas, podendo por consequência e do mesmo modo, apresentar dificuldades na adaptação ao novo papel. A reavaliação e reestruturação da própria identidade implicam a redefinição de valores, prioridades, objetivos e a acomodação de papéis e tarefas de forma a adaptar-se a este novo estádio, integrando a sua identidade prévia (Figueiredo, 2005).

Com o anúncio da gravidez o homem pode ter sentimentos antagónicos, na medida em que pode sentir uma grande alegria, mas também temer a exclusão da relação diádica entre a mãe e o bebé (Bayle, 2005). Neste sentido, o homem pode sentir uma insegurança afetiva para com a mulher, pois teme que com o nascimento do bebé, a sua companheira o destitua da posição privilegiada, relegando-o para segundo plano (Estêvão, 1995).

Para vários autores estudados, tais como Colman e Colman (1994) Brazelton e Cramer (2001), e Canavarro (2006), também os pais desenvolvem três tarefas desenvolvimentais de transição para a parentalidade, que se iniciam logo na gravidez. Desta foram, consideram-se: tarefa 1, envolvimento paterno durante a gravidez; tarefa 2, preparação para o parto e nascimento; tarefa 3, Construção do papel paterno. Relativamente à primeira tarefa, o pai envolve-se com a gravidez da mulher de acordo com o crescimento e desenvolvimento do feto. Durante o primeiro trimestre o pai procede à aceitação da gravidez da sua companheira, encontrando-se emocionalmente e psicologicamente “grávido”. À medida que a gravidez avança, o homem tende a ficar cada vez mais ansioso devido às modificações corporais da sua esposa e ao crescimento e maturação fetal. No terceiro trimestre da gravidez, o homem tende a analisar o seu relacionamento com o pai, de forma a poder suportar o papel que terá de desempenhar. A tarefa 2 refere-se à presença do pai na vigilância da gravidez, preparação e parto. O

pai que assiste e participa nestes momentos, sente-se ativo e evita sentimentos de marginalização que muitas vezes manifestam quando observam a relação de intimidade que resulta da interação mãe/Recém-nascido. Finalmente, a última tarefa, prevê que o pai reorganize o espaço mental e físico para a criança, ajustando os tempos sociais, pessoais e de trabalho. Para desempenhar de forma exemplar o papel paternal, recorre à parentalidade que lhe foi transmitida pelo próprio pai, e, futuramente vai querer transmitir esse mesmo modelo, tentando superar o seu próprio pai, sendo melhor ainda.

De acordo com a perspectiva de Parke (1982) a relação entre ambos os membros do casal e a permissão da mulher para que o seu companheiro partilhe a transformação do seu corpo e o desenvolvimento da criança que está em si, permitirá ao homem um mais fácil e adequado desenvolvimento da gravidez. Esse facto estimulará a formação de sentimentos de vinculação. É através destes e dos comportamentos de interação com o feto que o homem irá elaborar as suas fantasias e desenvolver o seu próprio conceito de paternidade.

Após o nascimento do filho, a adaptação paterna à paternidade, segundo Henderson & Brouse (1991) citados por Edwards (2002), indica que os pais passam por um processo previsível de três estádios, durante as primeiras três semanas, em que apresentam emoções intensas. No primeiro estádio, o pai elabora expectativas, num plano mental, sobre a dinâmica diária quando o bebé regressar a casa com a mãe. Num segundo estádio, surge o confronto com a realidade, podendo os pais apresentar sentimentos de tristeza, ciúme e frustração sobre a incapacidade de participar nos cuidados ao bebé, bem como um desejo incontável em envolver-se mais com tudo o que diz respeito ao seu filho. Neste sentido, alguns autores, enfatizam que, presentemente, observa-se uma mudança importante, já que o homem moderno mostra-se decidido a partilhar o mais possível a experiência do nascimento e que este envolvimento paterno ajuda a reforçar a sua identidade como agente participativo, reduzindo a sua sensação de exclusão, influencia a adaptação materna e ajuda-o ainda a tomar consciência do seu novo estatuto, o de pai (Bayle, 2005; Stern e Freeland 2005). Por fim, num terceiro estádio, o pai assume a decisão consciente de controlar e tornar-se, ativamente, mais envolvido na vida do recém-nascido (Edwards, 2002).

De acordo com Edwards (2002), os pais percebem as primeiras semanas da paternidade quase da mesma forma que as mães, ou seja, como um período caracterizado por incertezas, pelo aumento das responsabilidades, pela interrupção do

repouso e pela incapacidade de controlar o tempo necessário para cuidar do bebê e restabelecer a díade familiar. Segundo o mesmo autor, os pais expressam ainda preocupações que envolvem a diminuição da atenção da parceira ao relacionamento conjugal, a falta de reconhecimento da mãe sobre o desejo do pai de participar da tomada de decisões sobre o bebê e a limitação de tempo disponível para estabelecer um relacionamento com o seu filho.

As pesquisas de alguns autores, referem ainda que os pais que sentem afeição e apoio no relacionamento com as suas parceiras ficam mais envolvidos nos cuidados ao recém-nascido, apresentando comportamentos mais responsivos, afetuosos e estimulantes em termos de desenvolvimento da sua identidade na adaptação à paternidade (Edwards, 1990; Nugent, 1991; Broom, 1994; Ferketich e Mercer, 1995, citado por Edwards, 2002).

### **Reestruturar o Relacionamento Conjugal**

O relacionamento conjugal define-se como um processo em movimento ao longo de uma continuidade, o qual pode ser avaliado em termos de proximidade, num bom ou deficiente relacionamento (Spanier, 1976, citado por Tavares, 1990). De acordo com Tavares (1990), trata-se do grau de satisfação marital ou do nível da relação conseguida pelos cônjuges, em que essa interação contempla vários aspetos como a comunicação, a afetividade, a compatibilidade sexual, as atividades sociais e as diferenças de valores que atestam a qualidade do relacionamento.

Se por um lado o nascimento de um filho pode constituir um marco importante de consolidação de um projeto de vida a dois, por outro lado, pode representar um obstáculo à relação marital pré-estabelecida (Figueiredo, 2005) surgindo um sentimento de perda de uma determinada organização conjugal ou da sua exclusividade (Canavarro, 2006).

Assim sendo, neste momento, o nascimento de um filho, implica no casal o reajuste no plano afetivo, das alterações físicas e fisiológicas, das mudanças nas rotinas diárias e, no próprio relacionamento sexual (Menezes e Lopes, 2007).

Neste sentido Lourenço e Relvas (2006) e Figueiredo (2005), enfatizam que sendo uma altura propícia à revisão de relações presentes, a maternidade/paternidade

estimula um grande número de aquisições desenvolvimentais que se prendem com a intimidade e a sexualidade. De acordo com Canavarro (2006), a sexualidade espontânea, no pós-parto, é travada, o que para muitos casais pode ser vivido como uma perda significativa – perda de uma determinada organização conjugal ou da sua exclusividade. A perceção do investimento emocional e do tempo que a parentalidade implica pode ser sentido como um *roubo* à relação conjugal/marital estabelecida. Há, sem dúvida, um decréscimo do tempo e atenção mutuamente disponível entre os membros do casal, com repercussões no seu relacionamento sexual (Menezes e Lopes, 2007).

Os cônjuges demonstram particular dificuldade em conciliar o seu papel parental com a vida de casal sexuado (Colman e Colman, 1994), verificando-se uma diminuição da frequência da atividade sexual (Costa, Figueiredo, Margarinho e Pacheco, 2006). Figueiredo (2005) corrobora com esta perspetiva, referindo que existe uma diminuição na frequência coital, bem como uma diminuição do desejo sexual neste processo de transição para a parentalidade.

Segundo Lourenço e Relvas (2006), marido e mulher passam a olhar menos um para o outro e estão mais centrados no bebé, podendo, ao mesmo tempo, sentirem que o outro não reconhece o seu valor e trabalho e, nalguns casos, sentirem-se rejeitados. A futura mãe torna-se uma esposa mais vulnerável às atitudes e respostas do seu marido. Por outro lado, também o homem fica mais instável e sensível ao comportamento feminino (Canavarro, 2006).

O companheiro que era habitualmente percecionado, fundamentalmente, como parceiro romântico, passa a ser, igualmente, investido enquanto pai, ou seja, aquele com quem a mulher vai partilhar as responsabilidades de cuidar e educar o futuro filho (Canavarro, 2006). Por outro lado, a sobrecarga de trabalho devido aos cuidados com o recém-nascido, a atenção exigida pelo (s) outro (s) filho (s), bem como a divisão das tarefas domésticas, também surgem como fatores geradores de conflitos entre os casais, afetando a qualidade da relação conjugal (Carter e McGoldrick, 2001).

Para Figueiredo (2005), com o nascimento da criança, observa-se assim uma diminuição da proximidade, da comunicação e dos sentimentos amorosos, bem como um aumento dos conflitos e da ambivalência entre os elementos do casal.

Deste modo, a conjugalidade é assim ameaçada, e é necessário que seja vista como continuando a existir apesar da fase de transição (Lourenço & Relvas, 2006). É deste modo difícil para o casal que vive uma realização com o nascimento do bebé,

conseguir conciliar a sua relação conjugal (casal sexuado) com as tarefas “novas” da parentalidade (papel parental) (Colman e Colman, 1994; Lourenço e Relvas, 2006 e Figueiredo, 2005).

Se a falta de intimidade conjugal é um dos contextos possíveis em que nasce uma criança, será um contexto que envolve riscos de disfuncionamento e de emoções disruptivas que irão dificultar todo o processo de adaptação, bem como, o cumprimento das tarefas de desenvolvimento inerentes à opção tomada (Canavarro, 2006). Pelo contrário, um casal que desenvolveu fortes laços de cumplicidade, afeto, capacidade de negociação e flexibilização é, à partida, um casal com maiores possibilidades de ser, também, um sistema parental competente sem deixar de ser um casal funcional. O nascimento de um filho intensificará, assim, o relacionamento do par conjugal/marital (Lourenço e Relvas, 2006; Menezes e Lopes, 2007).

### **Reestruturar a Relação com os Pais**

Na opinião de Gomez (2005), a parentalidade é um processo desenvolvimental, multifacetado e multideterminado. Muitas questões relativas aos determinantes do comportamento parental estão por esclarecer, mas há razão para se acreditar que os homens e as mulheres são influenciados pelos mesmos tipos de fatores, e que o “talento” parental não é inerente a nenhum dos sexos. Há assim, motivo para se pensar num processo de “parentalização recíproca” (Camus, 2003, citado por Gomez, 2005), em que os progenitores influenciam-se e, idealmente, apoiam-se conjuntamente (Colman e Colman, 1994), mas isto sem que exista um padrão funcional único (Gomez, 2005).

Mesmo quando a transição para a parentalidade é esperada e normativa, implica consideráveis mudanças no relacionamento dos cônjuges, nas relações com os outros familiares (família de origem) e na vida profissional.

O início da vida de um bebé no seio familiar, sugere a sua continuidade, perpetuando heranças diversas como os valores, os mitos, as regras ou costumes, os bens materiais e o nome de duas famílias biológicas que estão agora irreversivelmente ligadas. Surgem novos parentescos, e em especial no caso do primeiro filho ocorre um salto geracional que apesar de ser habitualmente perspectivado como garantia da

continuidade familiar pode simultaneamente traduzir envelhecimento, sobretudo para os mais idosos (Edwards, 2002 e Canavarro, 2006).

Funcionalmente, com a vinda de um bebê, verifica-se uma aproximação das rotinas da tríade às da família de origem, pela quantidade e diversidade de tarefas e cuidados a prestar, bem como pelo confronto com situações inesperadas para às quais os novos pais ainda não têm resposta. Desta forma, o apoio instrumental ou emocional prestado pelos avós, constitui-se como um fator protetor de adaptação à parentalidade, quando ministrado e negociado adequadamente e com sensibilidade (Canavarro & Pedrosa, 2005). O primeiro bebê ao assumir o significado de continuidade geracional, constitui-se como elemento unificador de gerações, criando oportunidades para estreitar laços e centralizar objetivos comuns (Canavarro, 2006).

De acordo com Edwards (2002), citando Hanse e Jacob (1992), o grau de envolvimento dos avós nos cuidados ao recém-nascido depende de vários fatores, tais como o seu próprio desejo de interação, a sua proximidade em relação à tríade e as suas expectativas étnicas e culturais do papel de avós.

Contudo, ainda que o bebê seja encarado como fonte de unidade familiar, quando prestado um suporte excessivo, de uma forma intrusiva e desadequada pode surgir dependência, conflito e competição familiar, existindo uma confusão geracional relativamente aos papéis a desempenhar, sendo por isso fundamental negociar com os recentes avós um novo equilíbrio entre o apoio e a autonomia (Canavarro, 2006).

Face a todo este processo adaptativo, complexo e exigente do ponto de vista prático e emocional, são igualmente reavaliados os cuidados de que foi alvo na infância. O modelo familiar que melhor conhecemos é o da família em que estamos inseridos e a figura materna funciona como principal modelo de referência para a jovem mãe. As memórias associadas ao comportamento parental dos seus pais são reativadas e as situações mais gratificantes e dolorosas são reavaliadas, permitindo-lhe definir a sua identidade e papel maternos. Neste sentido, Figueiredo (2005) mostra que a qualidade da relação da mulher com a sua própria mãe influencia o seu estado de humor, do mesmo modo que a qualidade da relação do homem com a sua mãe e o seu pai interfere no seu bem-estar psicológico em momentos relacionados com a paternidade.

Todavia, as implicações adaptativas das representações não são unívocas nem lineares, se a relação parental aquando do nascimento do bebê é dominada por sentimentos de rejeição ou de uma aceitação idealizada, este período pode constituir

uma nova oportunidade para resolver conflitos desenvolvimentais passados ou, por outro lado, agravá-los (Canavarro e Pedrosa, 2005; Canavarro, 2006; Pacheco e Costa, 2006).

A rede de apoio social e a qualidade das relações significativas são especialmente importantes na adaptação do indivíduo em períodos em que as exigências desenvolvimentais e o stress envolvido são elevados, assim como é constatado na transição para a parentalidade (Figueiredo, 2005).

Relvas (1996) acrescenta ainda que, toda e qualquer família necessita de uma boa rede de suporte comunitário (instituições/profissionais de saúde), e que esta fase de adaptação à parentalidade é um momento privilegiado para a sua constituição. No entanto, há que negociar e definir estas novas relações de modo a preservar a clareza dos limites e competências familiares.

## **PARENTALIDADE E CARREIRA PROFISSIONAL**

Durante o século XVII, a ideologia sobre as esferas masculina e feminina, contribuíram para um modelo que se caracterizava pela divisão de trabalho entre o homem, como principal provedor do sustento da família e do espaço doméstico. Este modelo, que se generalizou, após a II Guerra Mundial e marcou as teorias desse período sobre a família e os papéis sexuais, assentava, no entanto, em alguns pressupostos – o do pleno emprego para os homens, o de estabilidade familiar e da dependência das mulheres – que sofreram profundas alterações na segunda metade do século XX, com o acesso das mulheres ao trabalho pago, uma das mudanças mais significativas e extensivas das últimas décadas (Amâncio, 2007).

O forte aumento da participação feminina no mercado de trabalho é uma das mudanças que, ao longo das últimas décadas, mais impacto tiveram na organização familiar. Em Portugal, tal como nos outros países europeus, a taxa de atividade feminina triplicou desde os anos 60. Acompanhando esta tendência geral para o reforço da presença das mulheres no mercado de trabalho, registou-se também uma mudança nas idades e nas fases da vida em que as mulheres trabalham mais intensamente. Nos anos 60 eram mulheres jovens, entre os 15 e os 19 anos, as que mais participavam no mercado de trabalho, em grande parte dos casos antes do casamento e do nascimento dos filhos. Atualmente, a maior percentagem de atividade feminina passa para a faixa etária dos 25-29 anos e os valores mantêm-se elevados nos grupos de idade seguintes. Entre os 25 e os 34 anos, nos momentos de maior entrada na conjugalidade e na maternidade, 83 % das mulheres são ativas; entre os 35 e os 44 anos 80 % estão inseridas no mercado de trabalho (Torres, 2004; Amâncio, 2007).

Do ponto de vista da família, estas alterações significam a passagem de um modelo centrado na divisão diferenciada dos papéis de género – o homem, fora de casa, responsável pelo ganha-pão; a mulher, doméstica, consagrada à lida da casa e aos cuidados dos filhos – para um modelo de família centrado numa divisão mais simétrica e igualitária dos papéis de género, em que ambos os cônjuges participam no mercado de

trabalho e contribuem para o rendimento familiar. No primeiro trata-se de uma organização orgânica baseada na complementaridade de papéis diferenciados e totalmente segregados. No segundo, de uma solidariedade mecânica baseada em papéis de género equivalentes tanto no mercado de trabalho como no trabalho não pago dentro de casa (Wall, 2005; Amâncio, 2007).

Assim sendo, o trabalho entrou definitivamente no léxico identitário feminino, não como elemento secundário e complementar mas sim como um elemento estruturante e de constituição do ego das mulheres. A sua importância vai muito para além da instrumentalização monetária. O trabalho não é apenas uma necessidade, mas é visto como um fator de libertação e autonomização social, bem como de inserção social e realização pessoal. Acrescenta-se ainda, que, a visão fatalista dos efeitos do trabalho fora de casa sobre a vida familiar é completamente rejeitada pelas mulheres (Monteiro, 2005, Torres, 2004).

Em Portugal, por mais que as mulheres desejem dividir as tarefas domésticas com os seus cônjuges, continua a verificar-se uma acentuada assimetria das práticas na divisão das tarefas domésticas, das quais os homens estão praticamente ausentes (Torres, 2004). Muitas vezes, e, inconscientemente, as mulheres aderem a um modelo de maternidade que lhes impõem obrigações e exigências, que elas próprias assumem como suas, poupando os homens a um investimento tão penoso ao nível da paternidade (Monteiro, 2005).

Desta forma, e de acordo com o que se preconiza quando se fala do modelo familiar atual, a representação de um homem completamente alheado do mundo das tarefas domésticas não se coaduna hoje com os ideais de casal, mais fusionais e companheiritas, que existem na sociedade contemporânea. Mesmo quando a mulher é vista como a principal responsável pelo trabalho doméstico, considera-se que o marido deve assumir uma nova postura de aproximação ao trabalho doméstico (Wall e Guerreiro, 2005). Contudo, de acordo com alguns estudos efetuados, verifica-se que a participação do homem é muito menor do que se poderia esperar em função das normas atuais de reciprocidade e de igualdade no casal. A mulher faz a maioria das tarefas rotineiras e os homens apenas trabalhos de bricolage (Torres, 2004; Wall e Guerreiro, 2005).

Por outro lado, com a entrada das mulheres na esfera profissional, torna-se também importante verificar a quem fica destinada a guarda das crianças.

No contexto de uma disponibilidade muitas vezes qualificada de parental mas constantemente remetida para o maternal, a guarda da criança é, de forma normativa, atribuída à mãe. No entanto, a criança pode ser entregue, pelo menos durante uma parte do tempo, a outras pessoas – avós, amas, empregadas, educadores nas creches e nos jardins-de-infâncias – que tomam conta dela.

Caminhando nuns tempos atrás, nomeadamente nos anos 70, predominava um modelo maternocêntrico de guarda. No caso das crianças nascidas na década de 70, foram sobretudo as mães, mas também as avós, que tomaram conta delas. O apoio prestado pela rede de familiares foi, assim, a principal alternativa à guarda da mãe para os casais que tiveram o primeiro filho nestes anos. Contudo, observa-se uma passagem gradual, ao longo das últimas décadas, de um modelo maternocêntrico, de crianças guardadas pelas mães e pelas avós, para um modelo mais diversificado e centrado na delegação da guarda da criança. A solução da creche quase triplicou, a guarda delegada nos familiares aumentou ligeiramente e as soluções da ama e empregada doméstica mantiveram-se (Wall, 2005).

Em suma, a participação da mulher no mercado de trabalho provocou alterações significativas na dinâmica familiar e na sociedade. As mulheres desejam que os seus cônjuges colaborem na divisão das tarefas domésticas, assim como articular sem dificuldade a sua vida familiar e profissional, mas o que acontece, atualmente, está longe do desejado pelas mulheres. Acredita-se que, ainda, muitas alterações possam ocorrer.

## METODOLOGIA

Tem sido a partir da necessidade de se obterem conhecimentos seguros, que se tem desenvolvido a ciência, a qual constitui um dos mais importantes componentes intelectuais do mundo contemporâneo. O trabalho científico, consoante os seus objetivos, caracteriza-se pela exploração, descrição, explicação e previsão de fenómenos naturais. Contudo, a ciência para desenvolver o seu trabalho assenta na utilização de uma metodologia de aquisição de conhecimentos.

De todos os métodos de aquisição de conhecimentos, a investigação científica é o mais rigoroso e o mais aceitável, uma vez que assenta num processo racional. Este método é dotado de uma poder descritivo e explicativo dos factos, acontecimentos e dos fenómenos. Segundo Fortin (1999), a investigação científica é em primeiro lugar um processo, um processo sistemático que permite examinar fenómenos com vista a obter respostas para questões precisas que merecem uma investigação. Assim sendo, a investigação consiste num processo sistemático e intencionalmente orientado e ajustado tendo em vista inovar ou aumentar o conhecimento num dado domínio (Ketele e Roegiers, 1999). Ainda para, Polit e Hungler (1996) a metodologia científica consiste num conjunto genérico de procedimentos ordenados e disciplinados, utilizados para a aquisição de informações seguras e organizadas, de modo a contribuir para o desenvolvimento de conhecimentos gerais sobre o fenómeno em estudo.

Contudo, para realizar uma investigação científica é necessária a utilização de um método de investigação. Esse método não é mais que a coordenação de um conjunto de várias técnicas que o investigador tem à disposição com vista a atingir determinado fim. Desta forma Lessard-Hébart (1994) define a metodologia como um conjunto de diretrizes que orientam a investigação científica, corroborando com Almeida e Pinto (1995) que referem que a metodologia é a arte de aprender a descobrir e a analisar os pressupostos da investigação, de forma a colocá-los em evidência e a sistematizá-los. Os dois métodos de investigação que cooperam para o desenvolvimento do conhecimento científico são o método quantitativo e o método qualitativo.

No que se respeita à importância da pesquisa científica, Perrier citado por Hesbeen (2000) refere-se à investigação como um caminho que se abre no que é parcialmente conhecido, mal conhecido ou desconhecido, para se aumentar o conhecimento, a mais ou menos longo prazo, obtendo-se melhores meios de Ação.

Aplicando-se as ideias anteriormente descritas, propõem-se a elaboração desta investigação obtendo-se conhecimentos para proveito das mulheres/mães e para aumento do corpo de conhecimentos da sociedade atual.

Seguidamente, descreve-se a metodologia adotada para a realização do estudo, assim como todos os procedimentos inerentes ao mesmo.

### **Tipo de Estudo**

Fortin (1999) explica que o tipo de estudo descreve a estrutura utilizada segundo a questão de investigação vise descrever variáveis ou grupos de sujeitos, explorar ou examinar reações entre variáveis ou ainda verificar hipóteses de causalidade. Desta forma, a cada tipo de estudo corresponde um desenho que esboça as técnicas que permitirão obter respostas fiáveis às questões de investigação.

Em qualquer processo de investigação é necessário refletir-se sobre as opções metodológicas disponíveis para se poder decidir pela que mais se adequa ao estudo que se pretende realizar. De acordo com Fortin (1999) o método escolhido terá em conta os fundamentos filosóficos que sustentam o problema e as orientações da investigação, ou seja os seus objetivos. Ainda mais se explica que a escolha do método a utilizar, quantitativo ou qualitativo, depende da questão de investigação, que a partir da qual surgirá a exploração da experiência humana ou a exploração e a verificação de relações (Fortin, 1999).

Tendo em conta a pergunta de investigação e os objetivos da mesma, optou-se pelo estudo descritivo e exploratório, utilizando o método qualitativo. Esta opção deveu-se ao facto de se verificar que na questão de partida se encontravam implícitos aspetos psicossociais, que poderão ser melhor explorados através da utilização da pesquisa qualitativa.

Segundo Polit (1996) a pesquisa qualitativa costuma ser descrita como holística (preocupada com os indivíduos e seu ambiente, em todas as suas complexidades) e

naturalista (sem qualquer limitação ou controle impostos ao pesquisador). Este tipo de pesquisa consiste essencialmente em estudar e em interagir com as pessoas no seu terreno, através da sua linguagem, sem recorrer a um distanciamento que levaria ao emprego de formas simbólicas estranhas no seu meio.

Segundo Gil (1995) as pesquisas descritivas são aquelas que visam as características de um grupo, o nível de atendimento de uma comunidade, levantar as opiniões, atitudes e crenças de uma população ou, permitem mesmo descobrir a existência de associação sobre variáveis, possibilitando a obtenção de informações mais completas e mais precisas sobre o fenómeno em estudo.

Corroborando com as ideias de Fortin (1999) o investigador que utiliza o método de investigação qualitativa está interessado numa compreensão absoluta e ampla do fenómeno em estudo. O investigador observa, descreve, interpreta e aprecia o meio e o fenómeno como tal se apresentam sem os controlar.

Considera-se que este estudo tem um carácter humanista uma vez que se debruça sobre a experiência vivenciada. A realidade é experienciada de modo diferente de acordo com a singularidade de cada pessoa, os seus valores, os seus conhecimentos e as suas vivências pessoais.

Deste modo, o investigador é o primeiro instrumento para a recolha de dados, uma vez que interatua com o objeto em estudo (existe uma relação investigador-objeto), na realização do trabalho de campo.

Com a realização deste estudo qualitativo, pretende-se explorar a temática e não, unicamente, observar e registar a incidência de um fenómeno. Pretende-se sim explorar as suas dimensões, a forma como se manifesta e interage com outros fatores. Para além de abordar um tema ainda pouco explorado em Portugal, pretende-se, que este estudo descreva a transição para a parentalidade e forneça conhecimentos capazes de aumentar o saber a este nível, na sociedade atual.

### **Unidades de Análise**

A amostragem é o procedimento pelo qual um grupo de pessoas ou um subconjunto de uma população é escolhido com vista a obter informações relacionadas com um fenómeno, e de tal forma que a população inteira que nos interessa esteja

representada (Fortin, 1999). Esse grupo de pessoas ou subconjunto, que se obtém através deste procedimento, corresponde à unidade de análise.

As unidades de análise consistem, então, numa coleção de elementos ou de sujeitos que partilham características comuns, definidos por um conjunto de critérios (Fortin, 1999).

Contudo, há a necessidade de selecionar uma parte desta e criar uma amostra, obtendo-se um subconjunto da população alvo. Pois, segundo Bell (2004) mesmo num estudo pequeno há que selecionar a amostra mais representativa possível.

As unidades de análise deste estudo vão ser os jovens casais que transitam para a parentalidade pela primeira vez. Como critérios adicionais, selecionaram-se: serem ambos os cônjuges profissionalmente ativos, idades compreendidas entre os 25-35 anos e a residirem no concelho de Évora. Estes vão constituir a população alvo, na medida em que estes elementos satisfazem os critérios de seleção definidos antecipadamente e para os quais o investigador deseja fazer generalizações. (Fortin, 1999).

Seguidamente, pretende-se selecionar uma amostra não probabilística intencional, que recaia sobre pessoas que se consideram informantes-chave estratégicos, representativas da população alvo, tendo em conta os critérios atrás mencionados. De acordo com Burgess (2001) na amostragem intencional os informantes podem ser selecionados o estudo de acordo com um certo número de critérios estabelecidos pelo investigador.

Esta seleção ocorreu no serviço de Obstetrícia/Ginecologia do Hospital do Espírito Santo de Évora, EPE. Dado que o investigador desempenha funções neste serviço, durante o tempo de internamento em puérperas, selecionou e contactou os casais, de forma intencional, tendo em conta os critérios anteriormente definidos. Na medida em que se pretendia que a recolha de dados fosse efetuada 6 a 7 meses após o nascimento do bebé, esta seleção ocorreu nos meses Maio e Junho de 2010. Foram entrevistados 10 casais, com as características já referidas.

### **Procedimento da Recolha de Dados**

Todo o processo que envolve a recolha dos dados a analisar, constitui um dos procedimentos mais importantes no decorrer de uma investigação. Por conseguinte,

além da seleção ou criação de métodos e instrumentos para a recolha de dados de uma pesquisa, os investigadores necessitam elaborar e implementar um plano para a sua concretização. Isso envolve uma quantidade de decisões que pode afetar a qualidade dos dados colhidos (Polit, 1996).

Anteriormente, referiu-se como foi efetuado o primeiro contacto com os casais. No entanto, é importante acrescentar que se explicou de imediato qual o objetivo do estudo a efetuar e a sua importância na elaboração do mesmo.

A recolha de dados foi realizada no mês de Dezembro do ano 2010, nos seus domicílios. Todo este processo só se concretizou com o consentimento informado dos casais, tendo em conta todos os aspetos éticos à frente descritos.

Segue-se a descrição dos procedimentos efetuados para a recolha de dados.

### Instrumentos de recolha de dados

Para Fortin (1999) o processo da recolha de dados consiste em colher de forma sistemática a informação desejada juntos dos participantes, com a ajuda dos instrumentos de medida escolhidos para este fim.

Existem várias técnicas e métodos de recolha de dados. Para o presente estudo decidiu-se utilizar a entrevista. Contudo é importante referir, que realizou-se também uma pesquisa bibliográfica, que permitiu explorar o tema em questão.

As leituras realizadas devem ser escolhidas obedecendo a determinados princípios. Desta forma, e tendo em conta Quivy e Campenhoudt (2003), os princípios são os seguintes: primeiro, começar pela pergunta de partida, ou seja o fio condutor do trabalho; segundo, evitar a sobrecarga de leituras, sendo necessário selecionar as mesmas; terceiro, procurar documentos cujos autores não se limitem a apresentar os dados, mas que procedam também a uma análise e interpretação dos dados; quarto, recolher textos que apresentem abordagens diferentes do problema em estudo; quinto, ter períodos de tempo destinados à reflexão pessoal, trocando pontos de vista com colegas ou até com pessoas mais experientes.

Ainda defende que o ideal é realizar a maior parte das suas leituras logo no início da investigação, embora na prática, muitas tarefas sejam realizadas ao mesmo tempo, podendo mesmo acontecer que a fase da leitura se prolongue pela fase de

recolha de dados. É preciso ter cuidado para que as leituras não consumam mais tempo que aquele de que dispõe. (Bell, 2004). Com a leitura pretende-se que o investigador consiga retirar as ideias-chaves dos textos seleccionados, para posteriormente conseguir compreendê-las e articulá-las.

Relativamente ao último método de recolha de dados que se referiu, as entrevistas, é importante mencionar que a grande vantagem destas é a sua adaptabilidade. Um entrevistador habilidoso consegue explorar determinadas ideias, testar respostas, investigar motivos e sentimentos, coisa que o inquirido nunca poderá fazer (Bell, 2004). Gil (1989), define entrevista como a técnica em que o investigador se apresenta frente ao participante e lhe formula perguntas, com o objetivo de obter dados que interessam à investigação, ou seja, é uma forma de diálogo assimétrico, em que uma das partes colhe dados e a outra constitui-se uma fonte de informação. Bogdan e Biklen (1994) referem ainda que a entrevista é utilizada para colher dados descritivos na linguagem do próprio investigado, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a forma como os participantes interpretam aspetos que os rodeiam.

As entrevistas, segundo grau de liberdade podem ser diretivas ou estruturadas, e não diretivas ou não-estruturadas. Referindo Bell (2004) que num extremo se encontram a entrevista completamente formalizada, em que o entrevistador se comporta tanto quanto possível como uma máquina; no outro extremo apresenta-se a entrevista completamente informal, cuja forma é determinada por cada entrevistado.

Em conformidade com os objetivos deste estudo optou-se por se utilizar a entrevista semiestruturada ou semidirecta, permitindo ao entrevistador que estruture o seu discurso mas sempre com o apoio do investigador. Quivy e Campenhoudt (2003) acrescentam ainda que a entrevista é semidirecta quando não é nem inteiramente aberta, nem encaminhada para um grande número de perguntas precisas.

No final da entrevista é suposto que todos os temas de interesse do entrevistador tenham sido focados pelo entrevistado. Quivy e Campenhoudt (2003) referem-se a este tipo de entrevista como a mais utilizada em investigação social.

Desta forma procedeu-se à elaboração do instrumento que orientou a realização da entrevista, ou seja ao guião de entrevista (Anexo A). De acordo com Bell (2004) a preparação das entrevistas seguem os mesmos procedimentos que os questionários. Os

tópicos têm de ser selecionados, as questões elaboradas, os métodos de análise considerados e um plano preparado e testado.

O guião que foi elaborado para a recolha de dados é constituído por 5 blocos:

Bloco I: Tem como objetivo motivar o entrevistado para a sua participação no estudo, formularam-se diretivas, no sentido de informar o sujeito da temática, objetivos e finalidades do estudo.

Blocos II, III, IV: Constituídos por perguntas abertas com o intuito do discurso fluir livremente acerca dos temas selecionados.

Bloco V: Pretende mostrar ao investigado a importância dos dados colhidos para a investigação, agradecendo-se a sua participação.

As entrevistas realizaram-se nos domicílios dos sujeitos com a sua devida autorização, que já havia sido combinada no primeiro contacto estabelecido, entre os dois intervenientes do processo de investigação, que decorreu no serviço de Obstetrícia/Ginecologia do Hospital Espírito Santo Évora, EPE. Estimou-se que o tempo de duração de cada entrevista seria 30 minutos (através da aplicação do pré-teste), contudo este variou entre os 30 e os 45 minutos, dependendo das características próprias de cada entrevistado. Decorreram sem interrupções, num ambiente calmo e silencioso. Utilizou-se o gravador com consentimento dos participantes, de forma a não perder qualquer informação fornecida.

Embora as perguntas se encontrassem organizadas em Blocos temáticos, na dinâmica da entrevista, a sua ordem poderia ser alterada, ou seja o guião mostrava-se flexível à vontade dos investigados. No entanto, não houve necessidade de se recorrer à alteração das questões. Na medida em que a resposta às perguntas abertas podem encaminhar o entrevistado a esquecer o tema em questão, o entrevistador encontrava-se preparado e atento para o encaminhar de novo ao tema da pergunta em questão. Tal fator não ocorreu durante a realização das entrevistas.

### Pré-Teste

Após a elaboração do guião da entrevista e antes da sua aplicabilidade, pretendeu-se testar o instrumento, na tentativa de corrigir algum aspeto que pudesse interferir na realização da recolha de dados, com sucesso.

A realização do pré-teste tem como objetivos prever a duração média das entrevistas, treinar a manipulação do gravador, desenvolver competências relativamente à utilização da técnica da entrevista, testar a clareza e objetividade das questões, verificar a aplicabilidade do guião da entrevista.

### **Considerações Éticas**

Segundo Bogdan e Biklen (1994), para a participação do indivíduo na investigação é necessário adotar princípios gerais, tais como:

Princípio 1 – “as identidades dos sujeitos devem ser protegidas”, logo para isso é necessário garantir a confidencialidade da informação, garantir o anonimato do sujeito e a respeitar a sua privacidade.

Princípio 2 – “os sujeitos devem ser tratados respeitosamente e de modo a obter a sua participação na investigação”, é então necessária explicar os objetivos e finalidades do estudo, solicitar a autorização para a gravação da entrevista, e clarificar o carácter voluntário da participação do sujeito no estudo.

Princípio 3 – “ao negociar a autorização para efetuar um estudo, o investigador deve ser claro e específico com todos os intervenientes relativamente aos termos do acordo e deve respeitá-los até à conclusão do estudo”. Sendo assim é necessário respeitar a decisão do sujeito em participar ou não no estudo, o sujeito deve ser informado da possibilidade de abandonar o estudo a qualquer momento do processo, e deve ser assegurado de que as informações obtidas serão utilizadas para o fim a que se propõem.

Os princípios acima referidos irão ser seguidos integralmente para que os casais fiquem informados e esclarecidos.

Dadas as características do estudo, não foi considerada importante a formalização por escrito da autorização dos participantes. Contudo, é aceite a sua importância no processo de uma investigação.

## **Tratamento e Análise dos Dados**

Após a realização da recolha de dados (Anexo B), efetuou-se a organização e tratamento de todo o material descritivo, recolhido no trabalho de campo, facilitando a sua análise e interpretação. Estes dois processos, embora conceitualmente distintos, aparecem estritamente relacionados.

A análise de dados é um conjunto de manipulações, transformações, operações, reflexões e comprovações realizadas a partir dos dados com o objetivo de extrair significado relevante em relação a um problema de investigação (Flores, 1994).

Para o tratamento da informação obtida, ou seja, para analisar os dados recolhidos através da observação indireta e da entrevista semidirecta ou semiestruturada utilizou-se a análise de conteúdo.

Sendo muito utilizada em ciências humanas, Bardin (2004) define a análise de conteúdo, como um conjunto de técnicas de análises das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos, descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam inferência de conhecimento.

A análise de conteúdo em ciências sociais não tem como objetivo compreender o funcionamento da linguagem enquanto tal. Quivy e Campenhoudt (2003) defendem que a presença da análise de conteúdo na investigação social é cada vez maior, uma vez que permite tratar de forma metódica informações e testemunhos que possuem um determinado grau de profundidade e complexidade.

Segundo Bardin (2004), consideram-se três fases na análise de conteúdo: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, inferência e interpretação. A fase da pré-análise é considerada pela autora como uma fase de organização e que tem como objetivo tornar operacionais e sistematizar as ideias iniciais e promover o desenvolvimento de sucessivas operações num plano de análise. Procede-se, ainda, à constituição do corpus (conjunto dos documentos sujeitos a tratamento analítico).

A fase da exploração consiste na aplicação das decisões tomadas na fase que a antecedeu. Trata-se de uma fase longa, quer se opte por procedimentos aplicados manualmente ou de operações efetuadas informaticamente pelo ordenador.

Seguidamente, procede-se à codificação. Para Bardin (2004), a codificação consiste numa transformação sistemática dos dados brutos e na agregação em unidades de registo, permitindo uma descrição exata das características pertinentes do conteúdo.

No decorrer da análise de conteúdo a categorização poderá simplificar, facilitando a apreensão e possivelmente a explicação dos fenómenos, daí que seja imprescindível proceder à determinação de categorias, que segundo Bardin (2004) pode ser feita *a priori* ou *a posteriori*. Desta forma será criada uma grelha, onde serão apresentadas as categorias e as unidades de registos que lhe correspondem (Anexo C).

## APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Após a análise das entrevistas e de forma a facilitar a apreensão e a explicação dos fenómenos estudados, procedeu-se à construção da grelha de análise que permite uma primeira visualização das categorias e subcategorias. Recorreu-se, ainda, à ilustração dos resultados através da transcrição de excertos das próprias entrevistas, ou seja através das unidades de registo (Anexo D). Desta forma, os dados encontrados organizam-se e apresentam-se de acordo com o seguinte quadro:

CATEGORIAS	SUB-CATEGORIAS
- Transição para a Parentalidade	- Adaptação ao papel de pais - Adaptação emocional - Adaptação conjugal - Adaptação social
- Vida Familiar e Vida Profissional	- Adaptação profissional - Articulação dos dois papéis - Dificuldades na articulação dos dois papéis

Quadro 1 – Síntese das Categorias e Subcategorias

Seguidamente, proceder-se-á à análise de cada categoria e subcategorias pormenorizadamente.

## **Transição para a Parentalidade**

A gravidez concebida como um estado fisiológico natural torna-se, para cada mulher, uma experiência única vivida numa determinada etapa do ciclo vital, contextualizada num ambiente psicológico, emocional, socioeconómico, cultural e familiar, particular à própria mulher. Assim sendo, a gravidez é vista como um período de desenvolvimento, transformação e de amadurecimento psicológico e emocional. Este período de reorganização e crescimento deve-se a uma adaptação gradual às alterações corporais (anatômicas e fisiológicas), familiares e sociais, que se sucedem ao longo da gravidez, conduzindo a mulher à aceitação de um novo ser dentro de si e preparando-a para o futuro papel de mãe (Cordeiro, 1994; Brazelton e Cramer, 2001; Canavarro, 2006). Neste sentido, a maternidade entendida como o período que se segue ao nascimento da criança, é vista com um período de continuidade de um processo iniciado e reorganizado ao longo da gravidez, que se consolida progressivamente, com os cuidados e interações que a mãe estabelece com a criança e com o desempenho dos diferentes papéis socialmente prescritos e assumidos pela mulher. Assim, a maternidade surge como uma realidade complementar à gravidez, mas distinta, por um lado, por ser sempre uma experiência particular e complexa para cada mulher, visto abarcar uma diversidade de dimensões que se reorganizam para criar uma nova identidade, a de mãe. (Canavarro, 2006; Fidalgo, 2003).

Ao tornarem-se mãe e pai, o casal assume novos papéis sociais que podem exigir uma adaptação das suas identidades individuais e da identidade do casal. A alteração dos papéis do casal é a maior transição enfrentada com o nascimento do primeiro filho, e a forma como esta terceira pessoa vai ser recebida depende da forma como os pais lidam com essas mudanças (Edwards, 2002 e Bayle, 2005).

Com o nascimento de um filho, a díade alarga-se a uma tríade e a revolução afetiva dos futuros pais é acompanhada de uma redistribuição de papéis, funções e imagens identificatórias a três níveis fundamentais: no seio do próprio par, nas relações entre os esposos e as famílias de origem e nas relações com os contextos envolventes mais significativos (Relvas, 1996).

De acordo com Machado e Vaz (1997) e Canavarro, Oliveira e Pedrosa (2005), a parentalidade deve ser abordada como um todo, enfatizando as semelhanças nas

vivências de pais/mães. Todavia, na transição para a parentalidade, o homem e a mulher revelam diferenças que não podem ser subestimadas (Figueiredo, 2005).

Assim sendo, e uma vez que esta fase do ciclo vital mostra-se deveras importante para o casal, pretende-se compreender como ocorre esta transição e em que dimensões, emocional, conjugal e social, parece ser mais complexa.

Por isso, com a análise desta categoria surgiram as quatro subcategorias acima referidas no quadro 1. Nas informações recolhidas, constatou-se que os entrevistados referem que não há uma dimensão específica em que se observa uma maior ou menor dificuldade, mas sim cada uma com a sua especificidade, requer uma organização específica, promovendo a transição de papéis.

#### Adaptação ao papel de pais

Da análise da percepção dos casais sobre a adaptação ao papel de pais, parece que existe uma concordância de opiniões, em considerar que a adaptação a este papel não foi difícil. Nas suas intervenções encontra-se subjacente o seu desejo em ter um filho, promovendo a sua realização pessoal:

*“Queríamos muito esse papel de pais” (EM4)<sup>1</sup>*

*“Eu adaptei-me muito bem. Sempre participei nos cuidados ao bebé” (EH5)*

*“Foi boa. Adaptei-me facilmente já há algum tempo que vinha a sentir a necessidade de ter um filho” (EM6)*

*“Para mim foi muito fácil.” (EH6)*

*“Foi boa. Sempre foi o meu sonho ser mãe e não me custou nada a adaptar-me a ser mãe” (EM8)*

*“A ser mãe foi muito boa, senti-me muito realizada” (EM10)*

Mesmo, com apenas dois pais terem participado ativamente nas entrevistas, verificou-se que o desejo de ter filhos está presente para homens e para mulheres, o que

---

<sup>1</sup> E: entrevista; H: Homem; M: Mulher; 1-10: Número de entrevista

vai ao encontro do resultado de várias pesquisas que mostram a centralidade da parentalidade nos dias de hoje (Canavarro, 2006). Os filhos parecem ser de extrema importância para os indivíduos. Estes são as coisas mais importantes do mundo, o que de mais maravilhoso se tem, uma continuação do eu e/ou do casal, reorganizando-se todas as tarefas em função desse filho:

*“...temos que mudar, por vezes temos que planear as nossas coisas dependente do nosso filho, sempre a pensar nele.”*

**(EM1)**

*“...temos que se adaptarmos que nos reorganizar nas nossas tarefas do dia-a-dia para podermos ter disponibilidade para o bebé que tantos cuidados precisa.”* **(EM2)**

Segundo Canavarro (2006), a sociedade ainda preza muito a paternidade e a maternidade. Para muitos adultos ter um filho e estruturar uma família representa uma realização fundamental, contribuindo para um sentimento de realização pessoal.

Conforme Cowan e Cowan (2000), a razão mais frequente para um casal resolver ter filhos é o desejo de possuir uma íntima relação com a criança. Vê-la crescer e desenvolver traz-lhes um sentimento de preenchimento. A segunda maior razão diz respeito às mudanças pessoais que vêm com a transição para a parentalidade, ou seja, tornar-se pai e mãe. Sem dúvida, o desejo de procriar, com o objetivo de dar continuidade à família, é um fator que impulsiona os casais a terem filhos.

Muitas vezes, no senso comum, continua a caracterizar-se a maternidade como natural e instintiva, porque muitas mulheres sentiram, sentem e sentirão que ser mãe é fundamental para a sua realização pessoal. Para as mulheres que vivem num contexto social que valoriza a maternidade e que se sentem confortáveis com a identificação com a figura materna, o desejo de ter e cuidar de uma criança pode ser tão forte e natural que dê a sensação de ser algo inato (Canavarro, 2006).

Estes casais mostraram que já havia uma necessidade de transitarem para o papel de pais. Considera-se que o desejo de engravidar representa uma realização do processo de amadurecimento da mulher, desde a sua infância até à idade adulta, expressa numa vontade planeada e que necessitava de ser concretizada.

Torna-se curioso verificar que algumas das entrevistadas afirmam que os 9 meses da gravidez foram suficientes para a sua adaptação parental:

*“Os nove meses de gravidez dá para nos prepararmos...”* (EM3)

*“Já me tinha mentalizado durante a gravidez para este papel”* (EM10)

Quando existe um projeto adaptativo de maternidade, a gravidez é uma época que, psicologicamente, permite a preparação para ser mãe – ensaiar cognitivamente papéis e tarefas maternas, ligar-se efetivamente à criança, iniciar o processo de reestruturação de relações para incluir o novo elemento, incorporar a existência do filho na sua identidade e, simultaneamente, aprender a aceitá-lo como pessoa única, com vida própria. Estes nove meses de ensaios, ligações, ansiedades, fantasias e reflexões, permitem que o projeto de maternidade se continue a construir e consolidar de forma progressiva (Canavarro, 2006).

Um dos inquiridos revela que a sua adaptação ao papel de pais não foi difícil, mas que houve uma série de fatores que interferiram a favor dessa facilidade, nomeadamente o temperamento do bebé, assim como a sua saúde física. Contudo, verifica-se que uma das inquiridas contraria esta opinião quando revela que esses fatores prejudicaram a sua adaptação ao papel parental:

*“...porque ele é um bebé bem comportado, fácil de lidar.”* (EM3)

*“Ele sempre foi um bebé difícil, começou logo de novinho a ficar com otites, não mamava... só chorava”* (EM7)

Segundo Canavarro (2006), a adaptação da mulher ao papel de mãe envolve três tipos de parâmetros, parâmetros associados à mulher, ao bebé e ao meio-envolvente. Relativamente ao bebé a saúde física e temperamento determinam incessantemente a adaptação da puérpera ao papel maternal.

Encontram-se ainda, duas inquiridas que revelam outras formas de dificuldade nesta adaptação:

*“Já estamos casados há 8 anos e 8 anos só a vivermos os dois... Acho que se tornou mais difícil por isso...” (EM1)*

*“Foi uma tragédia... Eu só chorava, cada vez que o bebé se mexia ou chorava eu entrava em pânico e chorava também...” (EM7)*

Essa dificuldade, no caso da EM1 foi referida por o casal estar sozinho durante muitos anos. Quanto à inquirida EM7 essa dificuldade aconteceu na sequência do bebé ter um comportamento difícil, como já se referiu anteriormente, e da própria ter vivenciado uma perturbação característica da fase puerperal. O puerpério está associado a um elevado risco para a saúde mental da mulher, visto esta deparar-se com algumas dificuldades (tendo a ver com alterações físicas, alteração dos papéis) em se adaptar às mudanças repentinas na sua vida. As alterações de humor no puerpério são comuns e devem-se a fatores hormonais, de conflito sobre o papel materno de insegurança pessoal nas novas tarefas, de desconforto físico e de cansaço (Barros, 2006).

Em suma, com a análise desta sub-categoria, infere-se que a maioria dos casais referem necessidade de serem pais e desejam ter um filho. Contudo, com essa nova condição surgem um conjunto de situações que requerem a sua reorganização de forma a dar resposta ao novo papel que adquirem, mas também manterem todos os outros papéis que já possuem e desempenham. O filho, torna-se o mais importante das suas vidas e todas as suas tarefas são reorganizadas a pensar no filho. Poucos são os inquiridos que referem ser difícil a transição para o papel parental, e essa dificuldade tem a ver com fatores específicos que surgiram devido à sua especificidade enquanto casal e pessoa individual.

### Adaptação Emocional

O nascimento de um filho é, habitualmente, considerado como um dos acontecimentos mais importantes e marcantes na vida dos indivíduos e da família. No

entanto, e apesar de ser considerado um acontecimento normativo no ciclo de vida de uma família (Boss, 2002), pode ser uma fonte de stress pelas exigências de prestação de cuidados, pela reorganização individual, conjugal, familiar e profissional que exige (Canavarro e Pedrosa, 2005; Cowan e Cowan, 2000); bem como pode ser também fonte de grande satisfação, pela realização pessoal que promove, pelo novo significado que atribui à vida dos pais e pela aproximação que pode causar nos membros do casal e da família em geral (Cowan e Cowan, 2000). Inicialmente perspectivado como um acontecimento natural e quase universal, foi no final dos anos 50 que, com LeMasters (1957), se passou a perspetivar este fenómeno de forma um pouco distinta. No seu estudo, o autor concluiu que 83% dos casais avaliados tinham experimentado uma crise forte ou severa na sua vida conjugal e familiar na altura do nascimento de um filho, o que levou LeMasters a considerar a transição para a parentalidade como um momento de crise, que provocava importantes alterações na vida dos indivíduos. Apesar das muitas limitações metodológicas apontadas ao estudo de LeMasters (Miller e Myers-Walls, 1983), este foi marcante para o início do interesse no estudo da transição para a parentalidade. Estudos mais recentes indicam que o nascimento de um filho não deve ser considerado um momento de crise, mas sim um acontecimento na vida do casal, normativo e previsível, mas que implica a necessidade de reorganização e adaptação (Boss, 2002; Canavarro, 2001; C. P. Cowan e Cowan, 1995; Oliveira, Canavarro e Pedrosa, 2005), podendo, em algumas situações, constituir uma situação perturbadora e indutora de elevados níveis de stress (Miller e Sollie, 1980).

Uma das áreas onde estas diferenças ocorriam prendia-se com o envolvimento físico e psicológico, já que, de acordo com este estudo, as mães envolvem-se física e psicologicamente mais que os pais; apesar do envolvimento paterno ter aumentado ao longo do tempo.

Relativamente a esta sub-categoria, três casais referem como tendo sido uma adaptação difícil, enquanto seis casais referem não terem sentido qualquer dificuldade.

Os primeiros 4 casais apontam como causa dessa dificuldade o desconhecimento acerca dos cuidados ao bebé, a insegurança e o medo de falhar. A entrevistada EM2 devido à sua profissão para além de ter medo de falhar, tinha ainda mais medo de desapontar toda a família, uma vez que depositavam nele muita confiança:

*“Tudo me dava medo, não sabia se conseguia tratar do bebé...” (EM1)*

*“Eu tratava dele e tentava fazer tudo, mas o medo era tão grande de ele não estar bem (...) sempre que ele chorava eu achava que era sempre culpa minha de eu ter feito alguma coisa mal.” (EM7)*

*“... apesar de ser enfermeira quando regresssei a casa (...) senti-me perdida e cheguei mesmo a pensar se conseguia tratar do bebé (...) toda a gente depositava em mim uma confiança que cheguei a recear não corresponder.” (EM2)*

As práticas de cuidados às crianças, transmitidas de geração em geração, são normalmente realizadas no seio familiar, onde alguns membros da família, em particular as mulheres, ocupam grande parte do dia. As práticas cuidativas realizadas às crianças, especialmente os cuidados maternos, são considerados como actividades importantes para o bem-estar da criança e para o seu desenvolvimento e crescimento. Porém, não são avaliadas pelo seu carácter complexo e essencial em termos de desenvolvimento emocional, cognitivo e psicológico da criança. Estas mesmas práticas diárias, prestadas pelas mães aos seus bebés, são vistas como banais e repetitivas nomeadamente: o ritmo corporal e os gestos utilizados no modo como se adormece, embala, protege e amamenta a criança; e como a mãe valoriza e reage às queixas e aos sons emitidos pelo bebé. De facto, são estes cuidados quotidianos que permitem à criança iniciar as suas primeiras relações e comunicações com os outros; tomar consciência das suas capacidades para agir sobre o meio envolvente; de entrar numa cultura; conhecer o amor e adquirir confiança e segurança; actuar perante a doença; e de aprender como utilizar o seu corpo, adquirindo gradualmente a sua autonomia (Ramos 2004). Os diversos tipos de cuidados que a mãe oferece ao seu bebé, como o banho, os cuidados de conforto, as massagens, a amamentação e o adormecer constituem os primeiros gestos sobre o corpo do bebé. Através destes gestos o bebé estabelece interações e estimulações muito favoráveis ao seu desenvolvimento emocional. Para a mãe, são momentos em que esta expressa os seus sentimentos e emoções, contribuindo para a realização de todo um processo construído ao longo da gravidez e maternidade. Por outro lado, este sistema de

cuidados à criança tem a função importante de protecção e de adaptação, refletindo também as práticas e os modos como a mãe foi cuidada na sua infância.

A preocupação e a insegurança, sobre como cuidar do bebé, são notórias durante a gravidez e representam uma das etapas desenvolvimentais características do terceiro trimestre, direcionada para a reestruturação dos papéis e funções, anteriormente realizadas pela mulher/casal, perante a necessidade de integração de outros papéis e responsabilidades, relacionadas com o cuidar e educar do filho que se aguarda (Canavarro, 2006).

Pela relação de dependência física que a gravidez e os primeiros meses de maternidade (através sobretudo da amamentação) sugerem de imediato, pelas implicações que acarretam no estabelecimento de prioridades para assegurar o bem-estar da criança, que percorrem áreas tão diversas da vida da mãe como alimentação, sono, relacionamento interpessoal, profissão, interesses pessoais; gravidez e maternidade adquirem muita vez o significado de um desafio à capacidade de se dar, de se descentrar de si própria. Este desafio tem sobretudo tonalidades positivas para algumas mulheres, permitindo-lhes pensar na realização pessoal sob a forma de dádiva; para outras, é preponderantemente entendido como a obrigação de servir, a responsabilidade de ter alguém completamente dependente de si:

*“... o facto de sermos pais, traz-nos muitas responsabilidades, a partir de agora temos uma criança a nosso cargo, que depende totalmente de nós.” (EM4)*

Com base em todos estes aspetos e associando-se a fragilidade física, emocional e psíquica com que a mulher se debate no período do puerpério, a segurança e qualidade na realização das primeiras práticas cuidativas à criança são mais facilmente conseguidas junto da família alargada (Ramos, 2004; Canavarro, 2006):

*“Mas com a ajuda dos meus pais e do meu marido fui superando...” (EM7)*

*“... Tenho muito apoio da minha mãe...” (EM8)*

*“...o mais difícil foi mesmo estar longe da minha mãe...” (EM10)*

Salienta-se o facto das entrevistas valorizarem como mais difícil o facto de observarem as mudanças fisiológicas do seu corpo. Para elas este fator foi mais difícil do que propriamente a adaptação ao bebé:

*“Foi mais difícil em relação a mim própria de me ver que o meu corpo estava bastante diferente...” (EM5)*

*“... foi um bocado estranho, começamos a ver o nosso corpo a mudar (...) vi-me completamente diferente” (EM6)*

Ao longo dos nove meses de gravidez, as alterações fisiológicas da gravidez provocam rápidas e profundas mudanças no corpo da mulher. Todo o funcionamento interno do organismo da mulher, no sentido de se adaptar e gerar um novo ser chama a sua atenção, por um lado, pela sintomatologia que a mulher pode apresentar, como os desconfortos típicos de uma gravidez normal, como são exemplo: náuseas, vômitos, sonolência, pressão dos órgãos internos nos últimos meses, entre outros; e por outro lado, as alterações do corpo, em especial a partir do segundo trimestre, como o aumento evidente do abdómen, o engrossamento da cintura, o aumento do volume mamário, os edemas nos membros inferiores e face, entre outros (Macy e Falkner, 1981; Williams, 1999).

O modo como cada mulher encara estas alterações corporais quotidianas é influenciado pelos seus valores, pelas forças socioculturais e pela própria personalidade da mulher. No entanto, verifica-se que uma aceitação corporal frequentemente positiva no primeiro trimestre é, muitas vezes, alterada por sentimentos mais negativos em relação à imagem corporal que se vai adquirindo (Williams, 1999). A questão da aparência exterior, leva a que as mulheres vivenciem as mudanças do seu corpo, ao longo da gravidez, com sentimentos ambivalentes. Para algumas mulheres, que se orgulham de uma silhueta elegante, pode haver um certo desagrado ao se observarem com uma distensão acentuada do ventre, outras que já se consideram gordas, podem ressentir-se com o aumento ainda mais visível e significativo do seu volume corporal,

independentemente do orgulho e da vontade que sentem em ter e em gerar um filho (Macy e Falkner, 1981).

Os dados analisados permitem afirmar que a adaptação psicológica para os casais entrevistados não se revelou uma tarefa difícil. Apenas alguns entrevistados referiram alguma dificuldade que associam ao desconhecimento dos cuidados a prestar ao bebê e ao medo e insegurança na prestação dos mesmos, recorrendo, por isso, a membros da família alargada. Verifica-se, ainda, que algumas destas dificuldades, surgem na sequência da mudança corporal da mulher e não propriamente da relação com o bebê. Finalmente, os inquiridos referem a importância de serem pais e sublinham a responsabilidade que esse novo papel lhes confere, assumindo sentirem-se mais adultos.

### Adaptação Conjugal

Relativamente a esta adaptação é unânime que não ocorreram dificuldades neste aspeto. Contudo, é referenciado por todos os entrevistados que ocorreram algumas alterações na relação conjugal:

*“acabámos por nos desligar um pouco (...) a nossa atenção estava toda para o bebé...” (EM1)*

*“... o que muda é que deixamos de viver só uma para o outro para passarmos a viver os dois em conjunto para outra pessoa...” (EM4)*

*“...sinto que há um carinho diferente, um cuidado especial, mas depois ficamos mais afastados porque temos menos tempo um para o outro.” (EM5)*

*“A única coisa que mudou um pouco mas não muito foi a relação conjugal (...) em vez de darmos só carinhos um ao outro só damos à nossa menina e nós recebemos menos um do outro...” (EM8)*

São apontadas o facto de se desligarem mais um do outro aquando do estabelecimento da relação com o bebé e de estabelecerem uma vida a três. Também acontece algo descrito como perda de privacidade do casal, tendo o bebé ocupado um lugar central no quarto do casal.

A vida sexual do casal é inevitavelmente influenciada pelo nascimento de um bebé. Mesmo, quando a vulnerabilidade física e certos receios ou medos são, com o tempo, ultrapassados, outros obstáculos a uma sexualidade satisfatória podem permanecer: excesso de tarefas parentais, excessiva ansiedade e preocupações. Marido e mulher olham menos um para o outro e mais para o bebé, podendo ao mesmo tempo cada um deles sentir que o outro não reconhece o seu valor e trabalho, ou mesmo sentir-se rejeitado. Contudo, para outros casais que mantinham uma relação de distância emocional, o bebé pode representar a proximidade não antes atingida com o outro cônjuge. Podem ainda surgir dificuldades a nível da privacidade do casal (Lourenço e Relvas, 2006). No casal entrevistado, identificado por E5, é visível no seu discurso, esse aspeto:

*“Para mim é estranho eu estar com o P. no quarto e o bebé também, parece que não me sinto à vontade e acabamos por nos afastar.” (EM5)*

*“(…) que sentimos estarmos afastados é só porque em vez de dirigirmos a atenção só um para o outro, agora temos que a dividir pelo nosso filho”. (EH5)*

A satisfação conjugal diminui devido às diferenças e aos conflitos. Ocorre a falta de tempo para ficarem juntos. Com o nascimento do filho, o tempo para eles diminui, diminuindo também a frequência das relações sexuais (Cowan e Cowan, 2000).

Por outro lado, aconteceu com alguns casais entrevistados, que devido à prestação de cuidados ao bebé houve uma aproximação dos elementos do casal:

*“... foi uma adaptação muito positiva, não senti nenhum abalo, a relação alterou positivamente acho que o bebé veio reforçar a relação.” (EM3)*

*“... foi muito bom sentimos mais próximos e o F. é espetacular (...) ajuda-me muito em tudo até de noite (...)”*

*quando era para dar de mamar é que tinha de ser eu (...) estamos mais íntimos e mais unidos.” (EM6)*

*“... tenho sempre a preocupação de estar em casa nas horas em que a L. vai tratar do T. (...) eu já sabia como era tratar de um bebé e não sinto dificuldades em me adaptar, claro que tenho noção que agora sou pai e não só irmão.” (EH6)*

*“Nós dois ficamos muito próximos, o meu marido ajudou-me imenso nesta fase...” (EM7)*

Contudo, e nesta fase em que se encontram na adaptação, é descrito que podem existir discussões decorrentes do stress com que vivem esta adaptação, sempre com a preocupação de nunca falharem. Assim, algumas inquiridas referiram que:

*“...é claro que existem sempre mais discussões pois o stress aumenta...” (EM2)*

*“...é claro que mexe com a relação, mas se houver diálogo e ambos tivermos o mesmo objetivo não tem qualquer dificuldade.” (EM4)*

Com já foi referido anteriormente, a relação conjugal pode ser afetada no processo da adaptação parental. A mulher devido às alterações físicas, hormonais e psicológicas decorrentes do processo da gravidez e da fase puerperal, encontra-se demasiado ocupada consigo e com os cuidados a prestar ao bebé. Logo, os cônjuges acabam por dispensar menos disponibilidade um para o outro, favorecendo um desequilíbrio na relação conjugal. Também a entrada do novo elemento, nomeadamente no quarto do casal conduz a um sentimento de perda de privacidade.

De acordo com as inquiridas, a relação conjugal apenas foi afetada pelo afastamento conjugal devido à integração do novo elemento na tríade. Também o stress vivenciado durante esta adaptação e o medo de falharem nos cuidados ao bebé levou a um desajuste, mas que facilmente era resolvido através do diálogo.

Por outro lado, verificou-se que a prestação de cuidados ao bebé em conjunto não só promove a relação conjugal, como também um sentimento de proximidade entre os elementos do casal.

## Adaptação Social

Embora não se consiga diferenciar qual a dimensão em que ocorrem mais dificuldades na adaptação, parece que esta é aquela em que as mulheres ficam mais sensíveis ao exprimirem-se. A mulher acaba por se dedicar ao filho e ao lar, deixando de ter mais disponibilidade para si e para os amigos. Também o grupo de amigos começa a mudar e ocorre uma procura de amigos que tenham algo em comum ou seja, que estiveram ou estão a transitar para a parentalidade.

Assim, aparecem nos discursos das entrevistadas:

*“... houve mais mudanças, porque deixámos de sair com os nossos amigos.” (EM1)*

*“... uma mudança enorme pois o grupo com saíamos mudou, (...) os seus interesses já não são os mesmos dos meus (...) adquirimos novas amizades que se identificam mais com o tipo de vida que nós temos agora.” (EM2)*

A mulher afasta-se dos amigos. A rede de amigos do casal começa a restringir-se a outros casais com filhos pequenos.

A vinda de um filho pequeno contribui para um reforço do papel doméstico da mulher, favorece os laços familiares e o convívio entre parentes e aumenta as responsabilidades não familiares, fazendo diminuir as saídas a espaços de lazer, sobretudo as que poderiam ser feitas apenas pela mulher ou até mesmo pelo casal.

O nascimento do primeiro filho implica um reforço da relação da mulher com o lar. As tarefas domésticas aumentam significativamente e o tempo passado em casa também. Apesar de a grande maioria sentir este adensamento de permanência no lar como positivo, há quem viva este facto como negativo:

*“Depois em relação aos amigos é que mudou radicalmente, só vou sair em algumas ocasiões especiais e eu adorava sair...” (EM5)*

O nascimento do primeiro filho não só “obriga” a ficar mais tempo em casa, como reduz o número de saídas e de convívios com os amigos. No entanto, apesar de a perda de contactos e saídas ser bastante significativa, isso não implica que seja sentida como uma perda negativa. Para algumas mulheres não tem importância o facto de verem menos os amigos; consideram essa perda de forma indiferente ou até mesma positiva (Lalanda, 2005).

Os contactos com os familiares assinalam um movimento contrário ao dos amigos. A criança constrói ou reconstrói os laços familiares e isso implica um maior convívio entre parentes, o que é sentido como positivo. (Lalanda, 2005).

### **Vida Familiar e Vida Profissional**

A incorporação da mulher no mercado de trabalho é resultado de uma verdadeira revolução e dignificação de seu papel na sociedade. Contudo, esta mudança não tem sido acompanhada das necessárias transformações sociais que possibilitem colocar no mesmo patamar o trabalho da mulher fora do lar e as tarefas que ela desempenha dentro de casa, incluído o cuidado das crianças. A situação está longe de ser a desejada. Apesar disso, acredita-se ser possível uma conciliação entre a vida profissional e a vida familiar, desde que se possa contar com o esforço de todos os implicados: pais, empresas e administração pública (Wall e Guerreiro, 2005).

Nas próximas subcategorias, adaptação à vida profissional, articulação dos dois papéis e as dificuldades na articulação dos mesmos, serão descritos os resultados obtidos na colheita de dados efetuada durante a investigação.

#### Adaptação à Vida Profissional

Ao longo do documento, tem sido referido que a transição para a parentalidade requer a adoção de novos papéis por parte dos pais. Contudo, a aquisição do novo papel de pais pressupõe, também, a sua adaptação à vida profissional. Esposas e maridos têm

a sua carreira profissional e, depois de transitarem para um novo estágio do ciclo vital da família, continuam a ter as suas responsabilidades laborais.

Passa-se a descrever a forma como se processou a adaptação efetuada pelas entrevistadas que participaram nesta investigação.

Relativamente à adaptação à vida profissional, as entrevistadas referiram que não ocorreram dificuldades, até porque para algumas já existia um sentimento de saudades de exercer as suas atividades laborais:

*“Foi boa.” (EM1)*

*“Foi boa pois já tinha saudades de trabalhar...” (EM2)*

*“Em termos de carreira não prejudicou em nada.” (EM3)*

*“... foi muito benéfica para a situação que estava a ultrapassar.” (EM7)*

Contudo, ocorrem sempre algumas nuances em qualquer adaptação e assim, algumas inquiridas afirmaram que apenas os horários de trabalho e o dormir menos durante o período de sono interferiram nesta adaptação:

*“... quando durmo pouco de noite (...) acabo por não ter tanta paciência com os miúdos.” (EM1)*

*“... os horários causavam-me ansiedade, (...) tenho que sair mais tarde e sair tarde e não o conseguir ir buscar a creche ou chegar lá e estarem só à espera de mim...” (EM3)*

*“Com a minha profissão temos que adaptar os horários às necessidades dos clientes (...) tenho que abrir o salão muito cedo e fechar muito tarde (...) alguns dias seguidos são passados inteirinhos no salão.” (EM5)*

Os horários de trabalho são um aspeto essencial no que se refere às influências que este tem na família. Existem estudos que referem que o tipo de horário de trabalho (por exemplo, o trabalho por turnos ou a flexibilidade das horas de trabalho) efetuado é uma ajuda na articulação do trabalho com a família. Contudo, existem mulheres que

confessam que, frequentemente, o tempo que passam no trabalho as impede de passar mais tempo em família e, especialmente, com os filhos (Torres, 2004, Monteiro, 2005).

Constatou-se que os filhos das inquiridas, maioritariamente, na sua ausência, permanecem em creches e apenas três ficam na guarda das avós e um numa ama:

*“Na creche...” (EM1; EM3; EM4; EM7; EM9; EM10)*

*“... com a minha mãe...” (EM2; EM5; EM6)*

*“... fica numa ama...” (EM10)*

Desta forma, estes resultados vão de encontro ao que se escreveu anteriormente, quando Wall (2005), refere que, atualmente, a permanência das crianças nas creches triplicou, ficando algumas na guarda dos familiares, nomeadamente avós e com as amas.

Resumindo, verifica-se que não ocorreram dificuldades na adaptação à vida profissional. Apenas o cansaço e os horários, contribuíram para algum stress durante esta adaptação. A guarda das crianças foi atribuída, maioritariamente às creches, verificando-se um afastamento ao modelo maternocêntrico referido anteriormente.

### Articulação dos dois papéis

As mulheres, após serem mães, enfrentam duas situações profissionais, o trabalho pago e o trabalho não pago. Desejam que o trabalho não pago, ou seja que as tarefas domésticas, sejam cada vez mais divididas de forma igualitária com os cônjuges. No entanto, verifica-se que esse desejo está longe da realidade (Monteiro, 2005). Estudos realizados, demonstram que os maridos referem que ajudam as suas esposas nas tarefas domésticas, mas o que se pretende é que não percecionem estas actividades como ajudas, mas sim como tarefas que têm que ser efetuadas para o bem-estar familiar. Afinal, o resultado de todo o trabalho doméstico é usufruído por ambos os elementos do casal, e não só por um elemento (Torres, 2004).

Quando inquiridas sobre esta temática, as entrevistadas afirmaram que conseguiram articular facilmente os dois papéis, mas com a ajuda de familiares,

nomeadamente pais e sogros. O apoio dos seus cônjuges, apenas foi salientado por três entrevistadas:

*“Bem. Tenho os meus pais (EM1)*

*“Acho que articulo muito bem pois tenho os meus pais e os meus sogros que também nos ajudam muito com o bebé e nalguns trabalhos que preciso...” (EM2)*

*“...o meu marido participa em tudo e muito (...) ele vai dando conta da situação.” (EM5)*

*“... sou muito ajudada pelo F. ele sempre fez tudo em casa da mãe e aqui faz também.” “Como fazemos as tarefas todas a meias consigo articular tudo muito bem.” (EM6)*

*“Bem porque a minha mãe faz-me quase tudo em casa (... )o meu marido ajuda-me em muita coisa com o meu filho, em quase tudo, tratamos quase sempre dele juntos, mas em casa...” (EM7)*

*“ ... muitas vezes a limpeza é feita pela minha mãe...” (EM8)*

Desta forma, verifica-se que a redução do trabalho doméstico para as mulheres que trabalham não resulta do aumento de participação dos homens, mas sim do recurso a outras pessoas, nomeadamente familiares (Amâncio, 2007).

Muitas vezes, a existência de um modelo assimétrico da divisão de tarefas domésticas, têm a ver com as próprias mulheres. Muitas delas, preferem assumir os trabalhos domésticos protegendo os maridos ou mesmo por pensarem que não são tão bem efetuadas pelos cônjuges. No entanto, e quando sobrecarregadas com o trabalho não pago, mesmo descontentes acabam por não mostrar esse descontentamento (Monteiro, 2005).

Assim sendo, conclui-se que para as entrevistadas a articulação destes dois papéis foi facilitada, maioritariamente, pelo apoio prestado pelos familiares, e não pelo apoio prestado por parte dos cônjuges.

### Dificuldades na articulação dos dois papéis

Relativamente a esta sub-categoria, as inquiridas referiram que a articulação foi possível com o apoio dos parentes próximos e, nalguns casos, com o apoio do seu cônjuge. Voltaram a referir, como já tinha sido apontado anteriormente, que as dificuldades na articulação destes dois papéis foram sentidas devido aos horários laborais e ao cansaço sentido na realização do trabalho pago e não pago:

*“A maior dificuldade é mesmo o cansaço (...) começar um novo dia de trabalho em casa...” (EM1)*

*“Com a minha mãe a ajudar-me em tudo não sinto muita dificuldade em ser mãe e professora (...) às vezes o cansaço é que me vence, se calhar é essa a minha maior dificuldade.” (EM7)*

*“Talvez o cansaço.” (EM8)*

*“Não sinto nenhuma dificuldade. Só se for o cansaço de vez em quando...” (EM9)*

*“Sem duvida o cansaço e a falta da minha mãe.” (EM10)*

Por outro lado, uma das entrevistadas aponta como uma dificuldade na articulação destes dois papéis a falta de tempo para estar com o seu filho e para vivenciar a conjugalidade:

*“Talvez alguma falta de tempo para estar com o meu filhote e brincar com ele e (...) falta de tempo para mim (...) e até sair sozinha com o meu marido...” (EM2)*

Em suma, entende-se que, ainda que, os compromissos familiares continuem a condicionar as opções e a vida das mulheres, o trabalho tem um lugar como instrumento feminino de realização pessoal. Ainda que o casamento e a maternidade sejam marcos decisivos para o reconhecimento social da mulher, o facto é que, atualmente, não se pode continuar a responsabilizar a esfera profissional como a única causadora dos problemas de articulação sentidos pelas mães trabalhadoras (Monteiro, 2005).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ser pai ou mãe é algo comum nos nossos dias, mas que, ainda assim, procura desesperadamente definições, papéis, valores e até guias de conduta (Canavarro e Pedrosa, 2005). Os mesmos autores perspetivam a gravidez e o nascimento como momentos de crise, mas que são hoje consensualmente aceites como acontecimentos normativos, ou enquanto fases do desenvolvimento acompanhadas por mudanças importantes, que podem acarretar condições de risco e oportunidade – as novas tarefas, exigências e desafios podem exceder os recursos percebidos, desencadear problemas até aí inexistentes, ou acentuar vulnerabilidades prévias. É a adaptação de cada um dos pais às etapas de desenvolvimento, com uma integração hierárquica das competências necessárias, que vai promover a criação de recursos adaptativos para lidar com as novas exigências necessárias a uma parentalidade eficaz. Uma resolução inadequada das tarefas desenvolvimentais durante a gravidez pode conduzir a um défice nos vários sistemas e, conseqüentemente, a uma integração hierárquica pobre, associados a uma parentalidade com menos recursos para lidar com as futuras exigências (Machado e Vaz, 1997).

Com a entrada ou saída de um elemento da família, diversos pais e relações têm de ser criadas, abandonadas ou alteradas. Surge o primeiro bebé e a família deixa de ser um par (casal), para passar a ser um grupo de três. A uma relação (conjugal) juntam-se mais três (pai-mãe, pai-filho, mãe-filho) e há elementos que têm de assumir mais do que um papel (esposa e mãe, marido e pai). Enquanto a família cresce, a complexidade de papéis estruturais cresce também. A esta progressão quantitativa acrescem as diferenças qualitativas inerentes aos papéis normativos definidos culturalmente e às características de cada família. Assim, o nascimento de um filho marca a passagem para uma nova fase do ciclo de vida individual e familiar, verificando-se uma complexificação do sistema conjugal e familiar e a conseqüente redefinição de papéis, tarefas e rotinas (Canavarro, 2006).

Antes de se apresentarem as conclusões inerentes ao estudo efetuado, é importante referir, mais uma vez, a fraca participação dos homens na investigação

efetuada. Foram poucos, aqueles que, demonstraram disponibilidade para participarem, e muitas vezes acabariam por responder de forma simples.

Relativamente ao estudo efetuado conclui-se que a maioria dos casais referem necessidade de serem pais e desejam ter um filho. Contudo, com essa nova condição surgem um conjunto de situações que requerem a sua reorganização de forma a dar resposta ao novo papel que adquirem, mas também manterem todos os outros papéis que já possuem e desempenham. O filho, torna-se o mais importante das suas vidas e todas as suas tarefas são reorganizadas a pensar no filho. Poucos são os inquiridos que referem ser difícil a transição para o papel parental, e essa dificuldade que aparece tem a ver com fatores específicos que surgiram devido à sua especificidade enquanto casal e pessoa individual. Quanto à adaptação emocional, para os casais entrevistados, não se mostrou uma tarefa difícil. Apenas alguns entrevistados referiram alguma dificuldade que associam ao desconhecimento dos cuidados a prestar ao bebé, e ao medo e insegurança na prestação dos mesmos, recorrendo, por isso, a membros da família alargada. Anota-se, ainda, que esta dificuldade surge na sequência da mudança corporal da mulher e não propriamente da relação com o bebé. Finalmente, os inquiridos referem a importância de serem pais, sublinhando a responsabilidade da paternidade, assumindo sentirem-se mais adultos. No que se refere à relação conjugal, os inquiridos apontaram que esta foi afetada pelo afastamento conjugal devido à integração do novo elemento na tríade. Também o stress vivenciado durante esta adaptação, e o medo de falharem nos cuidados ao bebé levou a um desajuste, mas que facilmente era resolvido através do diálogo. A prestação de cuidados ao bebé, em conjunto, promove a relação conjugal, promovendo igualmente um sentimento de proximidade entre os elementos do casal.

Embora não se consiga diferenciar qual a dimensão em que ocorrem mais dificuldades na adaptação, a social parece ser aquela que oferece maior resistência. A mulher acaba por se dedicar ao filho e ao lar, deixando de ter mais disponibilidade para si e para os amigos. Também o grupo de amigos começa a mudar e ocorre uma procura de amigos que tenham algo em comum ou seja, que estiveram ou estão a transitar para a parentalidade.

Quanto à adaptação à vida profissional verifica-se que não ocorreram dificuldades na adaptação à mesma. Apenas o cansaço e os horários, contribuíram para algum stress durante esta adaptação. A atribuição da guarda das crianças foi atribuída maioritariamente às creches, verificando-se um afastamento ao modelo maternocêntrico

referido anteriormente. Conclui-se, ainda que, para as entrevistadas a articulação do papel familiar e profissional foi facilitada, maioritariamente, pelo apoio prestado pelos familiares, e não pelo apoio prestado por parte dos cônjuges.

Em suma, pode afirmar-se que na sociedade atual não se verificam existirem os ideais do modelo centrado na divisão simétrica e igualitária dos papéis de género, que tanto se fala, mas sim um modelo centrado na divisão diferenciada dos papéis de género. Torna-se importante refletir nesta premissa, levando a futuras investigações acerca da divisão simétrica e igualitária dos papéis de género.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, A. N. (2004). *Fecundidade e Contraceção*. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais.

Almeida, J. (1995). *A investigação nas Ciências Sociais*. Lisboa: Editorial Presença.

Amâncio, L. (2007). Género de divisão do trabalho doméstico – o caso português em perspetiva. In K. Wall e L. Amâncio (Eds.), *Família e Género em Portugal e na Europa* (p. 181 – 210). Lisboa: Edições Instituto de Ciências Sociais.

Bachman, J. (1999). Controlo do Desconforto. In I. Bobak, D. Lowdermilk & M. Jensen (Eds.), *Enfermagem na Maternidade* (7.<sup>a</sup> ed., pp. 232-257). Loures: Lusodidacta.

Barbaut, J. (1990). *O Nascimento. Através dos tempos e dos povos*. Lisboa: Terramar.

Bardin, L. (2004). *Análise de conteúdo*. Lisboa: edições 70.

Barros, S. (Org.). (2006). *Enfermagem no ciclo gravídico-puerperal*. Barueri, São Paulo: Manole.

Bastos, C. e Martins M. F. (1985). Olhar de Longe, Olhar de Perto: Antropologia e terapia familiar, algumas reflexões. In Sampaio, D. e Gameiro, J. (ed.). *Terapia familiar*. (pp.123-148). Porto: Edições Afrontamento.

Bayle, F. (2005). A Parentalidade. In I. Leal (Eds.). *Psicologia da Gravidez e da Parentalidade* (pp.317-346). Lisboa: Fim de Século.

Bell, J. (2004). *Como realizar um projeto de investigação*. Lisboa: Gradiva publicações.

Bogdan, R e Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação – uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.

Boss, P. (2002). *Family Stress Management* (2 nd edition). Newbury Park, CA: Sage Publications.

Brazelton, T. B. (2000). *Tornar-se Família. O crescimento da vinculação, antes e depois do nascimento*. (1ª ed.), Lisboa: Terramar.

Brazelton, T. B. e Cramer, B. G. (2001). *A Relação Mais Precoce. Os pais, os bebés e a interacção precoce*. (3ª ed.), Lisboa: Terramar.

Burgess, R. G. (2001). *A Pesquisa de Terreno: uma Introdução*. Oeiras: Celta Editora.

Canavarro, M. (2006). Gravidez e maternidade – representações e tarefas de desenvolvimento. In M., Canavarro (Eds), *Psicologia da Gravidez e da Maternidade*. (2.ª edição, pp. 17-49). Coimbra: Quarteto Editora.

Canavarro, M. C. e Pedrosa, A. A. (2005). Transição para a parentalidade: compreensão segundo diferentes perspetivas teóricas. In I. Leal (Eds), *Psicologia da Gravidez e da Parentalidade* (pp. 225 – 255). Lisboa: Fim de Século.

Canavarro, M. C., Oliveira, C., e Pedrosa, A. A. (2005). Gravidez, Parentalidade e Mudança. Stress e adaptação nos processos de transição para a parentalidade. In A. L. Silva e A. M. Pinto (Eds), *Stress e bem-estar: modelos e domínios de adaptação* (pp. 59 – 83). Lisboa: Climepsi.

Carter, B. e McGoldrick, M. (2001). *As mudanças no ciclo de vida familiar: Uma estrutura para a terapia familiar* (2.ª ed.). Porto Alegre: Artes Médicas.

Colman, L. L. e Colman, A. D. (1994). *Gravidez: A Experiência Psicológica*. Lisboa: Edições Colibri.

Cordeiro, J. D. (1994). *A Saúde Mental e a Vida*. (3ª ed.). Lisboa: Edições Salamandra Lda.

Costa, R., Figueiredo, B., Magarinho, R., e. Pacheco, A. (2006). Qualidade das relações significativas da mulher na gravidez. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 1, 3 – 25.

Costa, R., Figueiredo, B., Pacheco, A., e Pais, A. (2005). Antecipação da Experiência de parto: mudanças desenvolvimentais ao longo da gravidez. *Revista Portuguesa de Psicossomática*, 7 (1), 7 – 41.

Couto, G. (2003). *Preparação para o Parto – representações mentais de um grupo de grávidas de uma área urbana e de uma área rural*. Loures: Lusodidacta.

Cowan, C. P. e Cowan, C. P. (2000). *When Partners become Parents: The big life change for couples*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Cruz, M. M. (1990). Encantos e desencantos da Maternidade. *Análise Psicológica*, 4 (VIII), 367 – 370.

Edwards, L. D. (2002). Adaptação à Maternidade/Paternidade. In D. L. Lowdermilk e S. E. Perry (Eds.), *O Cuidado em Enfermagem Materna* (5.ª ed., pp.457-495), Porto Alegre: Artemed Editora.

Estêvão, A. H. (1995). Fantasias paternas no último trimestre da gravidez. *Análise Psicológica*, 1/2 (13), 195 – 202.

Fidalgo, L. (2003). *(Re)Construir a maternidade. Numa perspectiva discursiva*. Lisboa: Instituto Piaget.

Figueiredo, B. (2005), Psicopatologia da Maternidade e Paternidade. *População e Sociedade*, 12, 83-102.

Flores, G. (1994). *Análisis de dados qualitativos, Aplicaciones a la investigación educativa*. Barcelona: PPU.

Fortin, M.F. (1999). *O processo de Investigação*. Loures: Lusociência.

Gil, A. (1995). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*. São Paulo: Editora Atlas.

Gil, A. C. (1989). *Como Elaborar Projectos de Pesquisa*. São Paulo: Editora Atlas.

Gomez (Se A) 2005

Kitzinger, S. (1996). *Mães. Um estudo antropológico da maternidade*. (2ª ed.). Lisboa: Editorial Presença.

Lalanda, P. (2005). Transições familiares e identidade das mulheres. In K. Wall (Eds.), *Famílias em Portugal* (p. 363 – 394). Lisboa: Edições Instituto de Ciências Sociais.

Leal, I. (1997). Transformações sócio-culturais da gravidez e da maternidade: correspondente transformação psicológica In Ribeiro, J. L. P. (Ed.), *2º Congresso nacional de psicologia da saúde* (pp. 201 - 213). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

Leal, I. (2005). Introdução. In Leal, I. (Eds), *Psicologia da Gravidez e da Parentalidade* (pp. 9-19). Lisboa: Fim de Século.

Leandro, M. E. (2001). *Sociologia da família nas sociedades contemporâneas*. Lisboa: Universidade Aberta.

Lessard-Hébert, M. (1994). *Investigação qualitativa: Fundamentos e práticas*. Lisboa: Artes Gráficas Lda.

Lourenço, M. C. e Relvas, A. P. (2006). Uma abordagem familiar da gravidez e da maternidade: perspectiva sistémica. In M. C. Canavarro (Eds.), *Psicologia da Gravidez e da Maternidade* (2ª ed., pp.105 – 132). Coimbra: Quarteto.

Lourenço, S. R. P. N. e Afonso, H. G. M. (2008). Nascimento do Primeiro Filho e Alterações Familiares. *Nursisng*, 238, 22 – 28.

Machado, A. e Machado Vaz, F. (1997). A parentalidade durante a gravidez. In J. L. P. Ribeiro (Eds.), *2º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 43 - 54). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

Macy, C. e Falkner, F. (1981). *Gravidez e Parto: Prazeres e Problemas*. São Paulo: Harper & Row do Brasil.

Mendes, I. (2002). *Ligação Materno-Fetal*. Coimbra: Quarteto Editora.

Minuchin, S. (1982). *Família, Funcionamento e Tratamento*. Porto Alegre: Artmed.

Monteiro, R. (2005). *O que Dizem as Mães* (1.ª ed.). Coimbra: Quarteto Editora.

Osório, L. (2002). *Casais e Famílias – uma visão contemporânea*. Porto Alegre: Artmed.

Parke, R. (1982). *Ser pai*. Lisboa: Publicações D. Quixote.

Polit, D. (1996). *Fundamentos de Pesquisa em Enfermagem*. Porto Alegre: Editora Artes Médicas Sul LTDA.

Quivy, R. (2003). *Manual de investigação em ciências sociais – Trajectos*. (3ª ed.). Lisboa: Gradiva publicações.

Ramos, M. M. e Canavarro, M. C. (2007). Adaptação parental ao nascimento de um filho: Comparação da reactividade emocional e psicossintomatologia entre pais e mães

nos primeiros dias após o parto e oito meses após o parto. *Análise Psicológica*, 3 (25), 399-413.

Ramos, N. (2004). *Psicologia Clínica e da Saúde*. Lisboa: Universidade Aberta.

Rato, P. I. (1998). Ansiedades perinatais em mulheres com gravidez de risco e em mulheres com gravidez normal. *Análise Psicológica*, 3 (XVI): 405 – 413.

Relvas, A. P. (1996). *O Ciclo Vital da Família: perspectiva sistémica*. Porto: edições Afrontamento.

Saraceno, C. (2003). *Sociologia da Família* (2ª edição). Lisboa: Editorial Estampa.

Silva, A. I. e Figueiredo, B. (2005). Sexualidade na Gravidez e Após o Parto. *Revista Psiquiatria Clínica*, 25 (3) 253-264.

Slepoj, V. (2000). *As Relações de Família*. Lisboa: Editorial Presença.

Stern, D. N.; Stern, N. B. e Freeland, A. (2005). *Nascimento de uma Mãe: A Experiência da Maternidade* (3.ª ed.). Porto: Âmbar.

Torres, A. (2004). *Vida Conjugal e Trabalho. Uma Perspectiva Sociológica*. Oeiras: Celta.

Wall, K. (2005). Modos de guarda das crianças. In K. Wall (Eds.), *Famílias em Portugal* (p. 499 – 516). Lisboa: Edições Instituto de Ciências Sociais.

Wall, K. e Guerreiro, M. (2005). A divisão familiar do trabalho. In K. Wall (Eds.), *Famílias em Portugal* (p. 303 – 362). Lisboa: Edições Instituto de Ciências Sociais.

Williams, R. P. (1999). A família, uma unidade de cuidados. In Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D (4ª ed.). *Enfermagem na Maternidade*. (p.11-24) Loures: Lusociência.

# ANEXOS

# Anexo A

(Guião da Entrevista)

## GUIÃO DA ENTREVISTA

### Identificação do participante:

Idade:

Género:

Data do parto:

Categoria Profissional:

Data:

Hora de início da entrevista:

Hora do fim da entrevista:

Tema: A perceção dos jovens casais sobre alteração introduzida na sua vida com o nascimento do bebé

Objetivos: Analisar como os jovens casais se adaptam ao nascimento do bebé; Identificar em que nível os jovens casais têm mais dificuldade em de adaptar; Compreender de que forma a enfermeira especialista em Saúde Materna e Obstetrícia pode intervir para minimizar as dificuldades encontradas pelos casais.

<b>Designação dos blocos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Questões</b>	<b>Observações</b>
<b>I</b> Legitimação do entrevistado e motivação	Legitimar e informar o entrevistado	- Recordar o tema e objetivos do trabalho a desenvolver.  - Envolver o entrevistado no trabalho a elaborar.  - Assegurar o carácter confidencial das informações colhidas.	
<b>II</b> Transição para a parentalidade	Analisar as vivências do casal na transição para a parentalidade	- A transição para a parentalidade pressupõe a adaptação aos novos papéis de pais. Como foi para vocês, a adaptação a este novo papel?	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esta transição de papel requer adaptações a nível psicológico, conjugal e social. Como foi vivenciada essa adaptação nestas três dimensões?</li> <li>- Em qual destes níveis, foi sentida maior dificuldade na adaptação?</li> </ul>	
<b>III</b> Vida Materna e Vida profissional	Conhecer como se articulam duas actividades distintas, mas importantes para a mulher	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Como foi a sua adaptação à vida profissional?</li> <li>- Na sua ausência com quem fica o bebé?</li> <li>- Como articula estas duas actividades?</li> <li>- Qual a maior dificuldade que sente, na articulação destes dois papéis?</li> </ul>	
<b>IV</b> Informação Complementar	Adquirir informação complementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Há mais alguns aspetos que queira abordar sobre esta fase da sua vida?</li> </ul>	
<b>V</b> Agradecimento da entrevista	Agradecer a atenção e disponibilidade dispensadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agradecimento pelas informações, tempo e atenção dispensadas.</li> </ul>	

## Anexo B

(Entrevistas)

## **Entrevista 1**

### **Identificação do participante**

Idade: 32; 35

Género: Feminino; masculino

Data do parto: 25/05/09

Categoria Profissional: Animadora Sociocultural; Vendedor

Data: 14/12/09

Hora de início da entrevista: 17h

Hora de fim da entrevista: 17h45

A transição para a parentalidade pressupõe a adaptação aos novos papéis de pais. Como foi para vocês, a adaptação a este novo papel?

Foi um pouco difícil. Já estamos casados há 8 anos e 8 anos só a vivermos os dois... Acho que ainda se tornou mais difícil por isso. Estávamos habituados a estarmos só os dois, sem dividirmos a nossa atenção que damos um ao outro com ninguém. Desejámos ter o nosso filho, e ele é a coisa mais importante para nós, mas confesso que sempre achámos que isto ia ser mais fácil. Tentamos não mudar nada na nossa vida, nas nossas saídas com os amigos, mas temos que mudar, por vezes temos que planear as nossas coisas dependente do nosso filho, sempre a pensar nele. Deixamos de fazer coisas que gostamos, passamos a ter outras prioridades, passamos a ter mais preocupações e temos que dispensar a nossa atenção ao nosso filho. Às vezes conversamos os dois, e até sentimos que deixámos de dar tanta atenção um outro para nos centrarmos no nosso filho, até parece que às vezes temos ciúmes... Adaptar-nos a sermos pais levou algum tempo e alguma aprendizagem.

Esta transição de papel requer adaptações a nível psicológico, conjugal e social. Como foi vivenciada essa adaptação nestas três dimensões?

A nível psicológico, acho que foi mais difícil porque sentia-me muito sensível. Tudo me dava medo, não sabia se conseguia tratar do bebé, no princípio o tempo até me custava a

chegar para fazer tudo, tratar de mim, da casa, do almoço, dessas coisas todas... Depois fui-me a pouco e pouco e com calma fazendo as coisas e a dar conta delas. Depois como casal a adaptação não foi difícil mas sentimos que acabámos por nos desligar um pouco porque a nossa atenção estava toda para o bebé, mas sempre nos apoiámos muito um no outro e fomos conseguindo adaptarmo-nos a esta situação nova. A nível social foi onde houve mais mudanças, porque deixámos de sair com os nossos amigos. Só saíamos pontualmente, os nossos amigos agora é que vêm mais à nossa casa em vez de sairmos. É que fomos os primeiros no nosso grupo a ter uma filha e assim fazemos cá os nossos petiscos, eles vão ajudando e continuamos a ter contacto à mesma com eles.

Em qual destes níveis, foi sentida maior dificuldade na adaptação?

Cada uma à sua maneira, mas acho que houve dificuldade nas três. Em qual mais não sei, mas em todas foi um bocadinho difícil.

Como foi a sua adaptação à vida profissional?

Foi boa. Os meus horários não são complicados e não houve muitos problemas. O que noto é quando durmo pouco de noite por causa de alguma coisa que tem o meu filhote acabo por não ter tanta paciência com os miúdos. Eu trabalho num ATL com miúdos e confesso que às vezes a confusão e os barulhos deles me incomodam mais que dantes. De resto, não houve mais dificuldade nenhuma.

Na sua ausência, com quem fica o bebé?

Fica na creche.

Como articula estas duas actividades?

Bem. Tenho os meus pais que sempre que é preciso vão leva-lo ou buscá-lo à creche. O mau é o marido que não tem horários para isso. Têm que ser os avós. Mas tem corrido sempre tudo bem e articulo bem, a não ser quando estou mais cansada como disse lá atrás. Aí é mais complicado e às vezes já estou sem paciência, mas depois tudo corre bem.

Qual a maior dificuldade que sente, na articulação destes dois papéis?

A maior dificuldade é mesmo o cansaço. Às vezes venho tão desgastada de ouvir os miúdos no trabalho que custo a ter paciência cá em casa. E começar um novo dia de trabalho em casa, tratar do filho, fazer jantar arrumar isto ou aquilo, mas o pai vai ajudando... em algumas coisitas... A minha sorte é mesmo a minha mãe. Sempre que faço limpeza ela vem-me ajudar e passa também a ferro, é a minha maior ajuda que tenho. Quando não estou cansada é tudo facilitado. Mas tento em casa mesmo cansada não ficar arrelviada e irritada, ninguém tem a culpa de eu estar sempre a ouvir gaiatos aos gritos, mas às vezes é difícil...

Há mais alguns aspetos que queira abordar sobre esta fase da sua vida?

Só que embora seja muito trabalho ao mesmo tempo, estou muito feliz!

## **Entrevista 2**

### **Identificação do participante**

Idade: 34; 30

Gênero: Feminino; masculino

Data do parto: 14/05/09

Categoria Profissional: Enfermeira Especialista; Engenheiro Informático

Data: 14/12/09

Hora de início da entrevista: 18h

Hora do fim da entrevista: 18h30

A transição para a parentalidade pressupõe a adaptação aos novos papéis de pais. Como foi para vocês, a adaptação a este novo papel?

A adaptação a este novo papel... foi algo estranho mas bom! Foi estranho porque toda a vida muda em função do bebê que entra nas nossas vidas, temos que se adotarmos que nos reorganizar nas nossas tarefas do dia-a-dia para podermos ter disponibilidade para o bebê que tantos cuidados precisa.

Esta transição de papel requer adaptações a nível psicológico, conjugal e social. Como foi vivenciada essa adaptação nestas três dimensões?

A nível psicológico e apesar de ser enfermeira quando regresssei a casa depois de sair do hospital senti-me perdida e cheguei mesmo a pensar se conseguia tratar do bebê, acho que também tive este sentimento porque durante o internamento ele esteve separado de mim porque foi para o serviço de neonatologia por dificuldades respiratórias. Eu nem queria acreditar que já estava em casa com um bebê que necessitava de mim 24 horas e toda a gente também depositava em mim uma confiança que cheguei a recear não corresponder. A nível conjugal não houve qualquer tipo de problema pois o meu marido sempre ajudou nos trabalhos da casa e nos cuidados com o bebê, é claro que existem sempre mais discussões pois o stress aumenta... A nível social foi uma mudança

enorme pois o grupo com saíamos mudou, pois os seus interesses já não são os mesmos dos meus. Adquirimos novas amizades que se identificam mais com o tipo de vida que nós temos agora.

Em qual destes níveis, foi sentida maior dificuldade na adaptação?

Senti maior dificuldade de adaptação a nível social, pois senti que houve pessoas que se afastaram de nós por já não podermos sair com tanta frequência como fazíamos antes.

Como foi a sua adaptação à vida profissional?

Foi boa pois já tinha saudades de trabalhar, é que eu passei a gravidez toda em casa, custou-me deixar o bebé mas como ficava com a minha mãe estava mais descansada.

Na sua ausência, com quem fica o bebé?

Na minha ausência o bebé fica com a minha mãe.

Como articula estas duas actividades?

Acho que articulo muito bem pois tenho os meus pais e os meus sogros que também nos ajudam muito com o bebé e nalguns trabalhos que preciso, como por exemplo relacionados com a limpeza de casa, compras para casa, etc...

Qual a maior dificuldade que sente, na articulação destes dois papéis?

Talvez alguma falta de tempo para estar com o meu filhote e brincar com ele e também falta de tempo para mim como por exemplo praticar algum desporto, sair sozinha com

as minhas amigas e até sair sozinha com o meu marido, estas coisas acho que sintam falta delas... Mas enfim, estou feliz assim!

Há mais alguns aspetos que queira abordar sobre esta fase da sua vida?

Não! Só que embora haja muita mudança e sentimos saudades de algumas coisas, mesmo assim isto é uma fase muito boa!

### **Entrevista 3**

#### **Identificação do participante**

Idade: 30; 33

Gênero: Feminino; masculino

Data do parto: 15/05/09

Categoria Profissional: Assistente Social; professor de Música

Data: 15/12/09

Hora de início da entrevista: 17h30

Hora do fim da entrevista: 18h15

A transição para a parentalidade pressupõe a adaptação aos novos papéis de pais. Como foi para vocês, a adaptação a este novo papel?

Não foi muito difícil. Há sempre coisas novas mas não obrigou a alterar muito o estilo de vida. Se calhar também porque ele é um bebé bem comportado, fácil de lidar.

Esta transição de papel requer adaptações a nível psicológico, conjugal e social. Como foi vivenciada essa adaptação nestas três dimensões?

Psicologicamente foi fácil. A nível do casal foi uma adaptação muito positiva, não senti nenhum abalo, a relação alterou positivamente acho que o bebé veio reforçar a relação. Socialmente também acho que não houve alterações, nós nunca deixamos de fazer nada e levámos sempre o bebé para onde íamos. Mas eu acho que a psicológica começa antes do parto. Os 9 meses dá para nos prepararmos, mas mesmo assim a realidade não tem nada a ver com o que a gente pensa durante a gravidez. Mas no meu caso não está a ser muito diferente do que pensei, embora haja algumas coisas diferentes.

Em qual destes níveis, foi sentida maior dificuldade na adaptação?

Não senti muita dificuldade em nenhuma. Talvez se calhar a psicológica. Eu sempre quis muito ser mãe e se calhar por isso acho que não senti muita dificuldade. Era algo que sempre desejei e agora desejava muito.

Como foi a sua adaptação à vida profissional?

Foi mais ou menos. Não foi difícil, só havia duas coisas que foi mais difícil. Era os horários, os horários causavam-me ansiedade, às vezes tenho que sair mais tarde e sair tarde e não o conseguir ir buscar a creche ou chegar lá e estarem só à espera de mim para fecharem a sala. Outra coisa era mais pessoal. Eu acompanho algumas famílias disfuncionais, e isso começou a custar-me mais. Senti que passei a ter dificuldade em lidar com famílias disfuncionais passei a encarar de outra forma e a reparar nalguns pormenores que dantes não reparava, fiquei mais sensível. Esta parte foi a mais difícil para mim, que agora sinto que já estou a começar a controlar e a tentar ultrapassar esta dificuldade que surgiu. Em termos de carreira não prejudicou em nada. Quando falei dos horários esqueci-me de dizer que muitas vezes são os meus pais que me ajudam, e esse suporte familiar é muito importante para diminuir algumas ansiedades.

Na sua ausência, com quem fica o bebé?

Na creche. Eu às vezes até penso que sou uma mãe desnaturada. Não sou nada mãe-galinha. Aos 4 meses foi para a creche, há mães que os levam para a dos avós, mas eu levei-o logo para a creche. Nem nunca me senti culpada, nem nunca chorei. Acho que é um processo natural. A creche foi onde eu andei, algumas pessoas que lá trabalham ainda são as mesmas, e se calhar por isso nunca me preocupei e nunca tive problemas de consciência.

Como articula estas duas actividades?

Vou articulando. Sou praticamente sozinha, o meu marido trabalha fora, chega a casa muito tarde e sai muito cedo só vê o filho a dormir, nas horas essenciais não está e no fim-de-semana é que está com ele. Eu assumi todas as tarefas sozinha, desde cuidar do bebé à lida da casa. Mas isto dele trabalhar fora não é desculpa pois eu sempre assumi as tarefas sozinhas e agora continuei. Nos cuidados do bebé o pai só cá está no fim-de-semana só nestes dias colabora com alguns cuidados, mas poucos. Como o meu filho ainda não anda é fácil fazer as coisitas cá de casa. Acabo por ficar às vezes muito cansada pois acabo por assumir praticamente tudo o que é preciso fazer-se.

Qual a maior dificuldade que sente, na articulação destes dois papéis?

A maior dificuldade é o pai praticamente não estar em casa. Acabo por ser quase sozinha com o meu filho e sobrar tudo para mim. Mas digo outra vez que tudo se torna mais fácil graças aos meus pais, este é o meu suporte e quando temos um suporte familiar é mais fácil.

Há mais alguns aspetos que queira abordar sobre esta fase da sua vida?

Não, acho que está tudo.

#### **Entrevista 4)**

##### **Identificação do participante**

Idade: 27; 30

Género: Feminino; masculino

Data do parto: 10/05/09

Categoria Profissional: Engenheira Eletrotécnica; Distribuidor

Data: 15/12/09

Hora de início da entrevista: 19h

Hora do fim da entrevista: 19h30

A transição para a parentalidade pressupõe a adaptação aos novos papéis de pais. Como foi para vocês, a adaptação a este novo papel?

Para nós, e porque a decisão de termos um filho foi consciente e planeada, não houve qualquer dificuldade nessa adaptação. Queríamos muito esse papel de pais. É claro que tivemos que nos adaptar ao nosso bebe, à sua forma de comunicar connosco, mas penso realmente que foi tudo acontecendo de forma gradual e sem qualquer dificuldade.

Esta transição de papel requer adaptações a nível psicológico, conjugal e social. Como foi vivenciada essa adaptação nestas três dimensões?

Tal como já referimos anteriormente, não houve dificuldade porque era uma coisa que queríamos muito. A nível psicológico o facto de sermos pais, traz-nos muitas mais responsabilidades, a partir de agora temos uma criança a nosso cargo, que depende totalmente de nós. A nível conjugal e social, o que muda é que deixamos de viver só uma para o outro para passarmos a viver os dois em conjunto para outra pessoa, é claro que mexe com a relação, mas se houver diálogo e ambos tivermos o mesmo objetivo não tem qualquer dificuldade. A nível social, continuamos a relacionarmo-nos com os nossos amigos e restante família, mas como é óbvio limita-nos um pouco, nomeadamente as saídas de casa, um bebe exige cuidados e maior protecção.

Em qual destes níveis, foi sentida maior dificuldade na adaptação?

Sinceramente, não houve dificuldades de maior em nenhum dos níveis. Talvez a nível conjugal, por exigir de nós maior entendimento, porque temos agora algo que é dos dois, e as decisões devem ser tomadas em conjunto.

Como foi a sua adaptação à vida profissional?

A adaptação foi fácil, talvez o facto de ter que me levantar mais cedo do que o habitual, possa ser encarado uma dificuldade. Mas não deixei de fazer nada do que já fazia anteriormente. O facto de fazer um horário fixo em que não trabalhe aos fins de semana, seja uma facilidade.

Na sua ausência, com quem fica o bebé?

Durante o dia e de semana fica na creche, em outras alturas fica com o pai.

Como articula estas duas actividades?

Muito facilmente, passou a haver mais uma pessoa para cuidar, e tem sempre que haver comida feita, sopas, etc. Mas volto a repetir quando se quer muito, as dificuldades ultrapassam-se sem problema.

Qual a maior dificuldade que sente, na articulação destes dois papéis?

A principio o facto de o deixar com alguém que não conhecia deixava-me apreensiva e muito preocupada, mas com o tempo adquire-se confiança e já está, tudo corre sobre rodas. Mas posso dizer que enquanto antes, podia chegar a casa e descansar ou fazer

outras coisas, como ir ao computador ou ver um filme, agora isso não é possível, primeiro está o nosso bebe, e só depois nós.

Há mais alguns aspetos que queira abordar sobre esta fase da sua vida?

Apenas que é uma fase fantástica, estou muito feliz, ele é um bebe muito calmo, e o sorriso dele faz com que todas as dificuldades que possamos sentir sejam ultrapassadas sem problema.

## **Entrevista 5**

### **Identificação do participante**

Idade: 28; 35

Gênero: Feminino; masculino

Data do parto: 2/05/09

Categoria Profissional: Cabeleireira; Contabilista

Data: 16/12/09

Hora de início da entrevista: 19h

Hora do fim da entrevista: 19h30

A transição para a parentalidade pressupõe a adaptação aos novos papéis de pais. Como foi para vocês, a adaptação a este novo papel?

Mãe: Foi boa. Senti-me bem e foi fácil. Adaptei-me muito bem. O pai adaptou-se especialmente bem.

Pai: Eu adaptei-me muito bem. Sempre participei nos cuidados ao bebê. No início sempre que era preciso a mãe descansar e como o nosso filho só bebia biberon eu tratava de tudo e não precisava chamar a M.

Esta transição de papel requer adaptações a nível psicológico, conjugal e social. Como foi vivenciada essa adaptação nestas três dimensões?

Mãe: A nível psicológico não foi muito difícil. Foi mais difícil em relação a mim própria de me ver que o meu corpo estava bastante diferente, mas com o nosso filho foi muito boa, não houve nada que achasse difícil. A relação conjugal é que mudou. É esquisito mas acho que tanto ficámos mais próximos como mais afastados. Por um lado sinto que há um carinho diferente, um cuidado especial, mas depois ficamos mais afastados porque temos menos tempo um para o outro. Para mim é estranho eu estar com o P. no quarto e o bebê também, parece que não me sinto à vontade e acabamos por nos afastar. Depois em relação aos amigos é que mudou radicalmente, só vou sair em algumas ocasiões especiais e eu adorava sair...

Pai: Concordo com tudo o que a M. já disse. Quando dizemos que sentimos estarmos afastados é só porque em vez de dirigirmos a atenção só um para o outro, agora temos que a dividir pelo nosso filho.

Em qual destes níveis, foi sentida maior dificuldade na adaptação?

Mãe: No nível social, eu adorava sair e andar sempre de um lado para o outro tanto com o meu marido como com as minhas amigas. Eu era muito galdéria, como dizem as pessoas mais velhas, mas no bom sentido!

Pai: Em nenhum nível. Eu adaptei-me bem. Nunca fui de muitas saídas, só saía porque ela gosta mesmo. Mesmo antes de casarmos sempre fui muito caseiro, preferia ficar em casa a ver um bom filme e jogar uns jogos com boa companhia do que andar no meio do barulho e da confusão.

Como foi a sua adaptação à vida profissional?

Mãe: Isso foi difícil. Com a minha profissão temos que adaptar os horários às necessidades dos clientes. Às vezes tenho que abrir o salão muito cedo e fechar muito tarde e por vezes alguns dias seguidos são passados inteirinhos no salão. Quando é assim é muito complicado. Quando abro e fecho à hora normal, acaba por ser mais fácil.

Na sua ausência, com quem fica o bebé?

Mãe: Com a minha sogra.

Como articula estas duas actividades?

Mãe: Articulo bem porque quando tenho muito trabalho a casa fica para traz porque o tempo que não estou a trabalhar é para estar com o meu filho. E também como já viu o

meu marido participa em tudo e muito e estou quase sempre sem nada para fazer em casa que ele vai dando conta da situação. Quando não tenho tanto trabalho no salão é que eu faço os trabalhos da casa. Com a gente os dois é um bocado ao contrário, eu só trabalho e casa quando tenho pouco trabalho no salão. O P. é fantástico e ajuda-me muito.

Qual a maior dificuldade que sente, na articulação destes dois papéis?

Mãe: Como eu sou uma felizarda com o marido que tenho, praticamente não sinto nenhuma dificuldade.

Há mais alguns aspetos que queira abordar sobre esta fase da sua vida?

Mãe: Não. Só reforçar que quando os maridos estão dispostos a ser maridos, donos de casa e pais as mulheres são mais felizes e mais poupadas!

## **Entrevista 6**

### **Identificação do participante**

Idade: 30; 32

Gênero: Feminino; masculino

Data do parto: 17/05/09

Categoria Profissional: Professora de Educação Física; Professor de Educação Física

Data: 17/12/09

Hora de início da entrevista: 17h

Hora do fim da entrevista: 17h40

A transição para a parentalidade pressupõe a adaptação aos novos papéis de pais. Como foi para vocês, a adaptação a este novo papel?

Mãe: Foi boa. Adaptei-me facilmente já há algum tempo que vinha a sentir necessidade de ter um filho. Era já muito desejado pelos dois e penso que quando queremos muito uma coisa e quando se concretiza é sempre muito bom e muito fácil.

Pai: Para mim foi muito fácil. Tenho um irmão muito mais novo do que eu e quando a minha mãe trabalhava e o meu pai não estava em casa que ele trabalhava fora eu ficava a tomar conta dele. Fazia tudo dava-lhe banho, comida vestia levava à escola, tudo... Eu sentiam-se pai. Agora ainda mais.

Esta transição de papel requer adaptações a nível psicológico, conjugal e social. Como foi vivenciada essa adaptação nestas três dimensões?

Mãe: A nível psicológico foi um bocado estranho, começamos a ver o nosso corpo a mudar e eu sou professora de educação física estava acostumada a um ritmo e depois vi-me completamente diferente. Só nesse aspeto é que achei estranho porque eu imaginei sempre como ia ser depois com o bebé cá em casa e durante a gravidez também dá para irmos preparando. A nível conjugal foi muito bom sentimos mais próximos e o F. é espetacular ele já estava por dentro de muita coisa e ajuda-me muito em tudo até de noite às vezes ele é que faz tudo, só quando era para dar de mamar é que tinha de ser

eu... Estamos mais íntimos e mais unidos. Na parte social não senti muita diferença, nunca fomos de sair muito e não houve alterações nenhuma até agora na nossa vida social.

Pai: Eu acho que foi fácil nestas três... dimensões, exatamente. Mesmo quando tenho jogos com os miúdos tenho sempre a preocupação de estar em casa nas horas em que a L. vai tratar do T. Faço questão de estar sempre presente, mas às vezes também não se consegue por motivos que eu não consigo controlar. Eu já sabia como era tratar de um bebé e não sinto dificuldades em me adaptar, claro que tenho noção que agora sou pai e não só irmão.

Mãe: Ainda queria dizer que o curso que fiz da preparação para o parto me ajudou muito nestas coisas. A gente vai adquirindo logo alguns conhecimentos e acho que ajudam muito nesta adaptação.

Em qual destes níveis, foi sentida maior dificuldade na adaptação?

Pai: Em nenhum.

Mãe: Se calhar no psicológico, mas não senti muito. Senti-me sempre foi muito apoiada pelo meu marido.

Como foi a sua adaptação à vida profissional?

Mãe: Não foi pior... Eu estava a pensar que ia ser muito mau porque nunca sabemos onde somos colocados... Tive a sorte de este ano ser colocada a 30 Km de casa, o que é muito bom.

Na sua ausência, com quem fica o bebé?

Mãe: Com a minha mãe.

Como articula estas duas actividades?

Mãe: Bem. Como fiquei perto de casa consigo chegar cá rapidamente e orientar tudo tanto em casa como com o bebé. Tive foi que deixar alguns ginásios onde ia trabalhar em part time porque senão é que não tinha tempo nem para fazer nada. E depois sou muito ajudada pelo F. ele sempre fez tudo em casa da mãe e aqui faz também. Como fazemos as tarefas todas a meias consigo articular tudo muito bem. Se preciso fazer mais alguma coisa não tenho horário para ir buscar o T. que ele está à da minha mãe e assim consigo orientar tudo. Sem ajudas é que ia ser mais difícil. A única coisa que mudou foi eu deixar os part times, mais nada.

Qual a maior dificuldade que sente, na articulação destes dois papéis?

Acabei por não sentir muita dificuldade em nada, se calhar apenas na necessidade de ter que deixar os part times para ter mais tempo, só isso.

Há mais alguns aspetos que queira abordar sobre esta fase da sua vida?

Mãe: Não. Penso que está tudo dito!

## **Entrevista 7**

### **Identificação do participante**

Idade: 34; 34

Género: Feminino; masculino

Data do parto: 26/05/09

Categoria Profissional: Professora de Português/Francês; Eletricista

Data: 17/12/09

Hora de início da entrevista: 18h30

Hora do fim da entrevista: 19h15

A transição para a parentalidade pressupõe a adaptação aos novos papéis de pais. Como foi para vocês, a adaptação a este novo papel?

Foi muito difícil. Tivemos muito tempo para ter filhos, sempre a ver qual era a altura ideal, não queria ter filhos e andar a dar aulas muito longe, só quando fiquei cá efetiva é que decidimos ter um filho. Sempre achei que ia ser fácil, mas no início foi muito difícil... Foi uma tragédia... Eu só chorava, cada vez que o bebé se mexia ou chorava eu entrava em pânico e chorava também... Depois também não tivemos muita sorte. Ele sempre foi um bebé difícil, começou logo muito novinho a ficar com otites, não mamava, eu fiquei muito mal das mamas, tive que fazer secagem e se calhar tudo isto junto fez com que eu achasse muito difícil esta adaptação. Nada me facilitou... apenas os meus pais e o meu marido...

Esta transição de papel requer adaptações a nível psicológico, conjugal e social. Como foi vivenciada essa adaptação nestas três dimensões?

A nível psicológico já disse lá atrás que foi uma desgraça. Tudo o que aprendi no curso da preparação para o parto das depressões, acho que tive tudo. Tive foi muito apoio do meu marido e pais mas mesmo assim ainda tive que tomar medicação e tudo. Foi muito complicado... Eu sempre pensei que quanto mais velhas somos mais fácil é ter filhos e acho que comigo foi o contrário. Eu tratava dele e tentava fazer tudo, mas o medo era

tão grande de ele não estar bem... Sempre que ele chorava eu achava que era sempre culpa minha de eu ter feito alguma coisa mal. Mas com a ajuda dos meus pais e do meu marido fui superando. O meu marido ficava de noite sozinho com o meu filho num quarto, como eu já não dava de mamar ela ficava com ele para eu dormir, porque até de dormir eu deixei, eu passava o tempo todo a olhar para ele para ver se estava bem... Nós dois ficamos muito próximos, o meu marido ajudou-me imenso nesta fase... Mostrou-me o que eu tinha de bom na vida e tirou-me daquela situação em que eu estava... Ele é que me deu aquele abanão que eu precisava... Também socialmente foi difícil, eu deixei sair de casa, de falar com as pessoas estava completamente consumida pelo bebé... Os meus pais não saiam da minha casa mas eles também ficavam desesperados de me ver assim... Foi complicado... Só ao fim aí de uns 3 meses comecei então a adaptar-me a pouco e pouco e a conseguir gerir tudo isto, depois de muitas consultas e de muitos medicamentos tomados e muita ajuda. Quando começou o ano letivo fui trabalhar e acho que isso foi também muito bom para a minha recuperação, ver pessoas, conhecer alunos novos e colegas novos, ver que havia colegas minhas que estavam tão longe da família e eu até tinha a sorte de estar em casa. Foi muito boa esta parte.

Em qual destes níveis, foi sentida maior dificuldade na adaptação?

Nos três... Como já viu o que eu disse!

Como foi a sua adaptação à vida profissional?

Como eu comecei a dizer foi muito benéfica para a situação que estava a ultrapassar. Senti-me muito bem na volta à escola.

Na sua ausência, com quem fica o bebé?

Na creche.

Como articula estas duas actividades?

Bem porque a minha mãe faz-me quase tudo em casa. Como tive estes problemas todos ainda me estou a adaptar e não consigo ter tempo para tudo, tratar do meu filho, da casa, preparar aulas, etc... A minha mãe coitada, ainda trabalha e trata da minha casa e da dela... A minha sogra vive longe, nem sequer dá para dividir o trabalho... O meu marido ajuda-me em muita coisa com o meu filho, em quase tudo, tratamos quase sempre dele juntos, mas em casa... Tem mesmo que ser a minha mãe. Se não for assim ainda não consigo ter tempo para fazer tudo sozinha... Tenho mesmo que ter ajuda.

Qual a maior dificuldade que sente, na articulação destes dois papéis?

Com a minha mãe a ajudar-me em tudo não sinto muita dificuldade em ser mãe e professora. Às vezes o cansaço é que me vence, se calhar é essa a minha maior dificuldade.

Há mais alguns aspetos que queira abordar sobre esta fase da sua vida?

Só quero dizer que embora isto tenha sido tudo muito atribulado adoro ser mãe e adoro o meu filho. E que é muito importante nestas alturas ter um bom suporte familiar, tudo se torna mais fácil... Mas é muito bom ser mãe! Ainda ficam a pensar que eu detestei isto, mas não! Estou a gostar de ser mãe, foi preciso um empurrãozito para perceber o que este papel tem de bom...

## **Entrevista 8**

### **Identificação do participante**

Idade: 30; 31

Género: Feminino; masculino

Data do parto: 30/04/09

Categoria Profissional: Enfermeira; Vendedor

Data: 18/12/09

Hora de início da entrevista: 10h00

Hora do fim da entrevista: 10h35

A transição para a parentalidade pressupõe a adaptação aos novos papéis de pais. Como foi para vocês, a adaptação a este novo papel?

Adaptámo-nos muito bem. Tivemos sempre os dois juntos. O meu marido na altura estava desempregado a fazer um, projeto para abrir um negócio. Estávamos sempre os dois em casa e fizemos sempre tudo em conjunto. Parece que não mas as ansiedades foram sempre divididas.

Esta transição de papel requer adaptações a nível psicológico, conjugal e social. Como foi vivenciada essa adaptação nestas três dimensões?

Conseguimos adaptar sempre bem. Eu sou filha única e também tenho muito apoio da minha mãe, ela trabalha a dias e por isso controla os horários como quer o que me facilita muito. Sempre que preciso de alguma coisa ela fica sempre com a menina e assim nunca senti grandes alterações nestes aspetos na minha vida. A única coisa que mudou um pouco mas não muito foi a relação conjugal porque agora em vez de darmos só carinhos um ao outro só damos à nossa menina e nós recebemos menos um do outro... mais nada.

Em qual destes níveis, foi sentida maior dificuldade na adaptação?

Em nenhum. Nunca tive sozinha, sempre com o meu marido e por vezes com a minha mãe. Mesmo noutras situações quando temos apoio de alguém é sempre mais fácil adotarmo-nos às novas situações.

Como foi a sua adaptação à vida profissional?

Agora fácil. Ainda não tenho turnos, Estou de horário de amamentação. Se calhar depois vai ser mais complicado... Não sei, vamos ver... Agora o meu marido também já trabalha. Vamos ver como vai ser...

Na sua ausência, com quem fica o bebé?

Na ama. Fiquei mais descansada assim. É uma pessoa muito minha amiga e prefiro assim do que na creche onde há muitos meninos e pouca gente para cuidar deles.

Como articula estas duas actividades?

Agora bem. Chego a casa sempre por volta das 4, dá perfeitamente para orientar as coisas cá de casa e cuidar da menina. Também muitas vezes a limpeza é feita pela minha mãe só tenho mesmo que fazer as coisas do dia-a-dia e cuidar da minha filhota. Talvez com os turnos poderá ser mais complicado...

Qual a maior dificuldade que sente, na articulação destes dois papéis?

Talvez o cansaço. Quando dormimos muitas noites seguidas mal e vamos trabalhar, ficamos cansadas e isso às vezes é uma dificuldade grande para conseguirmos rodar cá em casa e no trabalho ao mesmo tempo.

Há mais alguns aspetos que queira abordar sobre esta fase da sua vida?

Estou a gostar muito de ser mãe. Ainda não me deparei com nenhuma situação difícil. Acho que elas vêm daqui por uns meses quando entrar nos turnos...

## **Entrevista 9**

### **Identificação do participante**

Idade: 26; 30

Género: Feminino; masculino

Data do parto: 1/05/09

Categoria Profissional: Administrativa; Chefe de Equipa de operários fabris

Data: 18/12/09

Hora de início da entrevista: 17h30

Hora do fim da entrevista: 18h

A transição para a parentalidade pressupõe a adaptação aos novos papéis de pais. Como foi para vocês, a adaptação a este novo papel?

Foi boa. Sempre foi o meu sonho ser mãe e não me custou nada a adaptar-me a ser mãe.

Esta transição de papel requer adaptações a nível psicológico, conjugal e social. Como foi vivenciada essa adaptação nestas três dimensões?

Foi boa. Eu estava mesmo preparada para ser mãe, para mim foi tudo muito fácil. Eu sou daquelas que pessoas que gosta muito de ser esposa, mãe, dona de casa, o que eu não gosto nada é de trabalhar. Se eu pudesse estava só em casa a cuidar da casa e do filhos, porque ainda quero ter mais.

Em qual destes níveis, foi sentida maior dificuldade na adaptação?

Em nenhuma. Não deixei de fazer nada, vou para onde quero à mesma, às compras, faço limpeza faço tudo e sempre com a minha filha comigo. Sem problemas.

Como foi a sua adaptação à vida profissional?

Fácil. Venho trabalhar com dantes e depois vou para casa tratar das coisas de casa e da I.

Na sua ausência, com quem fica o bebé?

Na creche.

Como articula estas duas actividades?

Bem. Consigo fazer tudo, não quer dizer que às vezes não fique cansada ou não me apeteça fazer alguma coisa, mas de um modo geral articulo tudo muito bem e consigo organizar as coisinhas todas. Quando não consigo fazer alguma coisa peço ao meu marido e ele ajuda-me, mas só mesmo de vez em quando. Eu gosto mesmo como disse ser dona de casa e ter a minha família toda para eu cuidar.

Qual a maior dificuldade que sente, na articulação destes dois papéis?

Não sinto nenhuma dificuldade. Só se for o cansaço de vez em quando, mais nada! Só isso!

Há mais alguns aspetos que queira abordar sobre esta fase da sua vida?

Nasci para ser dona de casa e de família!

## **Entrevista 10**

### **Identificação do participante**

Idade: 28; 34

Género: Feminino; masculino

Data do parto: 14/05/09

Categoria Profissional: Bancária; Polícia

Data: 18/12/09

Hora de início da entrevista: 18h30

Hora do fim da entrevista: 19h10

A transição para a parentalidade pressupõe a adaptação aos novos papéis de pais. Como foi para vocês, a adaptação a este novo papel?

A ser mãe foi muito boa, senti-me muito realizada. Adaptei-me bem, já sabia que ia ter uma criança que ia depender de mim para tudo e acho que já me tinha mentalizado durante a gravidez para este papel. Também cuidei muito de uma irmã mais nova e já sabia mais ou menos o que fazer, mas agora com mais responsabilidade porque dantes tinha a minha mãe e agora a mãe sou eu. A única coisa difícil para mim é não ter a minha mãe para partilhar algumas dúvidas, sou de muito longe fiquei cá quando casei com o meu marido e os meus pais ficaram a morar à mesma em Braga, isso é que para mim é muito difícil... É eu estar longe da minha mãe...

Esta transição de papel requer adaptações a nível psicológico, conjugal e social. Como foi vivenciada essa adaptação nestas três dimensões?

Esta mudança não foi difícil, o mais difícil foi mesmo estar longe da minha mãe porque o meu marido está muitas vezes fora de casa e trabalha por turnos e a minha sogra nunca se mostra disponível para me ajudar, e eu também não peço ajuda. Só o que mudou mais foram as nossas saídas. Nós íamos para todo o lado com os nossos amigos, agora ficamos em casa, a minha sogra não mostra interesse em ficar com o neto e nós também não dizemos nada e ficamos os três em casa. Se eu tivesse cá a minha mãe isto

era tudo diferente... O que eu queria mesmo para isto ser tudo perfeito era ter sempre cá a minha mãe... Faz-me cá muita falta... Em todos os aspetos.

Em qual destes níveis, foi sentida maior dificuldade na adaptação?

Pensando assim nessa pergunta nem sei muito bem o que responder porque dificuldades, dificuldades, não senti muitas apenas sinto a falta da minha mãe. E penso que com ela era mais fácil, ou se calhar sentia-me era mais segura, não sei...

Como foi a sua adaptação à vida profissional?

Não foi nada de diferente. É tudo igual a antes de ter o bebé. No trabalho acho que não mudou nada. Só eu às vezes estar mais cansada quando durmo menos, mais nada.

Na sua ausência, com quem fica o bebé?

Na creche.

Como articula estas duas actividades?

Tenho que articular bem. Sou sozinha a fazer tudo e tenho que me desenrascar. O meu marido muito de vez em quando é que ajuda qualquer coisa mas é muito pouco. Sempre que chego a casa do trabalho tenho que começar um novo dia de trabalho. Deito-me sempre tarde e levanto-me sempre cedo, é obvio que acabo por ficar cansada, desesperada e a sentir muito a falta da minha mãe, é quando expludo... Depois o meu marido fica sensível, acho eu que fica ou não sei outra coisa qualquer, e ajuda numas coisas, passado um dia volta tudo ao normal, e é assim a minha vida... É por isso que falo tanto na minha mãe, se ela cá estivesse tinha com quem desabafar e com quem contar para me ajudar, mas pronto... É assim! Tenho que me mentalizar e pronto...

Qual a maior dificuldade que sente, na articulação destes dois papéis?

Sem dúvida o cansaço e a falta da minha mãe. Lá estou eu a bater na mesma tecla... mas é mesmo o que eu sinto...

Há mais alguns aspetos que queira abordar sobre esta fase da sua vida?

Não. Acho que já ficou a conhecer o meu dia-a-dia que também não tem nada de extraordinário. É trabalho no trabalho e depois em casa! É a única parte má, porque ser mãe é a melhor coisa do Mundo!

## Anexo C

(Apresentação dos resultados)

## APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Tema: A percepção dos jovens casais sobre alteração introduzida na sua vida com o nascimento do bebé

CATEGORIAS	SUB-CATEGORIAS	UNIDADES DE REGISTO
<b>Transição para a parentalidade</b>	- <u>Adaptação ao papel de Pais</u>	EM1 “Foi um pouco difícil. Já estamos casados há 8 anos e 8 anos só a vivermos os dois... Acho que ainda se tornou mais difícil por isso...” “Estávamos habituados a estarmos só os dois, sem dividirmos a nossa atenção que damos um ao outro com ninguém...” “...temos que mudar, por vezes temos que planear as nossas coisas dependente do nosso filho, sempre a pensar nele.”  EM2 “...foi algo estranho mas bom!” “...estranho porque toda a vida muda em função do bebé...” “...temos que se adotarmos que nos reorganizar nas nossas tarefas do dia-a-dia para podermos ter disponibilidade para o bebé que tantos cuidados precisa.”

EM3

“Não foi muito difícil. Há sempre coisas novas mas não obrigou a alterar muito o estilo de vida.”

“...porque ele é um bebé bem comportado, fácil de lidar.”

EM4

“...não houve qualquer dificuldade nessa adaptação...”

“Queríamos muito esse papel de pais”

“...tivemos que nos adaptar ao nosso bebe (...) foi tudo acontecendo de forma gradual e sem qualquer dificuldade.”

EM5

“Foi boa. Senti-me bem e foi fácil.”

EH5: “Eu adaptei-me muito bem. Sempre participei nos cuidados ao bebé”

EM6

“Foi boa. Adaptei-me facilmente já há algum tempo que vinha a sentir necessidade de ter um filho.”

EH6: “Para mim foi muito fácil.”

EH6 : “Tenho um irmão muito mais novo (...) Fazia tudo dava-lhe banho, comida vestia levava à escola, tudo...”

EM7

“Foi muito difícil.”

“Foi uma tragédia... Eu só chorava, cada vez que o bebé se mexia ou chorava eu entrava em pânico e chorava também...”

“Ele sempre foi um bebé difícil, começou logo muito novinho a ficar com otites, não mamava...”

“Nada me facilitou... apenas os meus pais e o meu marido...”

EM8

“Adaptámo-nos muito bem.”

“Tivemos sempre os dois juntos.”

“Parece que não mas as ansiedades foram sempre divididas.”

EM9

“Foi boa. Sempre foi o meu sonho ser mãe e não me custou nada a adaptar-me a ser mãe.”

	<p>- <u>Adaptação Emocional</u></p>	<p>EM10</p> <p>“A ser mãe foi muito boa, senti-me muito realizada.”</p> <p>“...já me tinha mentalizado durante a gravidez para este papel.”</p> <p>“Também cuidei muito de uma irmã mais nova e já sabia mais ou menos o que fazer, (...) dantes tinha a minha mãe e agora a mãe sou eu.”</p> <p>EM1</p> <p>“...acho que foi mais difícil porque sentia-me muito sensível.”</p> <p>“Tudo me dava medo, não sabia se conseguia tratar do bebé (...) fui-me a pouco e pouco e com calma fazendo as coisas e a dar conta delas.”</p> <p>EM2</p> <p>“...apesar de ser enfermeira quando regresssei a casa (...) senti-me perdida e cheguei mesmo a pensar se conseguia tratar do bebé, (...) porque durante o internamento ele esteve separado de mim...”</p> <p>“Eu nem queria acreditar que já estava em casa com um bebé que necessitava de mim 24 horas e toda a gente também depositava em mim uma confiança que cheguei a recear não corresponder.”</p>
--	-------------------------------------	---

EM3

“Psicologicamente foi fácil.”

“...a psicológica começa antes do parto. Os 9 meses dá para nos prepararmos, (...) a realidade não tem nada a ver com o que a gente pensa...”

EM4

“...não houve dificuldade”

“... o facto de sermos pais, traz-nos muitas mais responsabilidades, a partir de agora temos uma criança a nosso cargo, que depende totalmente de nós.”

EM5

“...não foi muito difícil. Foi mais difícil em relação a mim própria de me ver que o meu corpo estava bastante diferente, mas com o nosso filho foi muito boa, não houve nada que achasse difícil.”

EM6

“ (...) foi um bocado estranho, começamos a ver o nosso corpo a mudar e eu sou professora de educação física (...) vi-me completamente diferente. “

“... eu imaginei sempre como ia ser depois com o bebé cá em casa e durante a gravidez também dá para irmos preparando.

EH6: “Eu acho que foi fácil nestas três... dimensões, exatamente.”

EM7

“...foi uma desgraça.”

“Eu tratava dele e tentava fazer tudo, mas o medo era tão grande de ele não estar bem... Sempre que ele chorava eu achava que era sempre culpa minha de eu ter feito alguma coisa mal.”

“Mas com a ajuda dos meus pais e do meu marido fui superando...”

EM8

“Conseguimos adaptar sempre bem.”

“...tenho muito apoio da minha mãe”

EM9

“Foi boa. Eu estava mesmo preparada para ser mãe, para mim foi tudo muito fácil. (...) que gosta muito de ser esposa, mãe, dona de casa, ...”

EM10

“Esta mudança não foi difícil, o mais difícil foi mesmo estar longe da minha mãe porque o meu marido está muitas vezes fora de casa e trabalha por turnos...”

	<p>- <u>Adaptação Conjugal</u></p>	<p>EM1  “... como casal a adaptação não foi difícil (...) acabámos por nos desligar um pouco (...) a nossa atenção estava toda para o bebé, mas sempre nos apoiámos (...) conseguindo adaptarmo-nos a esta situação nova.”</p> <p>EM2  “... não houve qualquer tipo de problema pois o meu marido sempre ajudou nos trabalhos da casa e nos cuidados com o bebé (...) é claro que existem sempre mais discussões pois o stress aumenta...”</p> <p>EM3  “... foi uma adaptação muito positiva, não senti nenhum abalo, a relação alterou positivamente acho que o bebé veio reforçar a relação.”</p> <p>EM4  “... o que muda é que deixamos de viver só uma para o outro para passarmos a viver os dois em conjunto para outra pessoa...”  “...é claro que mexe com a relação, mas se houver diálogo e ambos tivermos o mesmo objetivo não tem qualquer dificuldade.”</p>
--	------------------------------------	--

EM5

“A relação conjugal é que mudou. É esquisito mas acho que tanto ficámos mais próximos como mais afastados.”

“...sinto que há um carinho diferente, um cuidado especial, mas depois ficamos mais afastados porque temos menos tempo um para o outro.”

“Para mim é estranho eu estar com o P. no quarto e o bebé também, parece que não me sinto à vontade e acabamos por nos afastar.”

EH5: “ (...) que sentimos estarmos afastados é só porque em vez de dirigirmos a atenção só um para o outro, agora temos que a dividir pelo nosso filho.

EM6

“ (...) foi muito bom sentimos mais próximos e o F. é espetacular (...) ajuda-me muito em tudo até de noite (...) quando era para dar de mamar é que tinha de ser eu...”

“ Estamos mais íntimos e mais unidos.”

“ (...) tenho sempre a preocupação de estar em casa nas horas em que a L. vai tratar do T.”

“Eu já sabia como era tratar de um bebé e não sinto dificuldades em me adaptar, claro que tenho noção que agora sou pai e não só irmão.”

EH6: “Eu acho que foi fácil nestas três... dimensões...”

EM7

“Nós dois ficamos muito próximos, o meu marido ajudou-me imenso nesta fase...”

“Mostrou-me o que eu tinha de bom na vida e tirou-me daquela situação em que eu estava...”

“Ele é que me deu aquele abanão que eu precisava...”

EM8

“A única coisa que mudou um pouco mas não muito foi a relação conjugal (...) em vez de darmos só carinhos um ao outro só damos à nossa menina e nós recebemos menos um do outro...”

EM9

“Foi boa. Eu estava mesmo preparada para ser mãe, para mim foi tudo muito fácil. Eu sou daquelas que pessoas que gosta muito de ser esposa, mãe, dona de casa...”

EM10

“Esta mudança não foi difícil, o mais difícil foi mesmo estar longe da minha mãe porque o meu marido está muitas vezes fora de casa e trabalha por turnos...”

	<p>- <u>Adaptação Social</u></p>	<p>EM1</p> <p>“... houve mais mudanças, porque deixámos de sair com os nossos amigos.”</p> <p>“Só saíamos pontualmente, os nossos amigos agora é que vêm mais à nossa casa em vez de sairmos.”</p> <p>“É que fomos os primeiros no nosso grupo a ter uma filha...”</p> <p>EM2</p> <p>“... uma mudança enorme pois o grupo com saíamos mudou, (...) os seus interesses já não são os mesmos dos meus.”</p> <p>“Adquirimos novas amizades que se identificam mais com o tipo de vida que nós temos agora.”</p> <p>EM3</p> <p>“Socialmente também acho que não houve alterações, nós nunca deixamos de fazer nada e levámos sempre o bebé para onde íamos.”</p> <p>EM4</p> <p>“... continuamos a relacionarmo-nos com os nossos amigos e restante família, (...) limitamos um pouco, nomeadamente as saídas de casa, um bebé exige cuidados e maior protecção.”</p>
--	----------------------------------	--

EM5

“Depois em relação aos amigos é que mudou radicalmente, só vou sair em algumas ocasiões especiais e eu adorava sair...”

EM6

“... não senti muita diferença, nunca fomos de sair muito e não houve alterações nenhuma até agora na nossa vida social.”

“... o curso que fiz da preparação para o parto me ajudou muito nestas coisas (...) adquirindo logo alguns conhecimentos e acho que ajudam muito nesta adaptação.”

EM7

“... socialmente foi difícil, eu deixei sair de casa, de falar com as pessoas estava completamente consumida pelo bebé...”

“Foi complicado...”

EM8

“Conseguimos adaptar sempre bem.”

EM9

“Foi boa.”

		<p>EM10</p> <p>“Só o que mudou mais foram as nossas saídas.”</p> <p>“Nós íamos para todo o lado com os nossos amigos, agora ficamos em casa, a minha sogra não mostra interesse em ficar com o neto (...) ficamos os três em casa.”</p>
<p><b>Vida Familiar e Vida Profissional</b></p>	<p>- <u>Adaptação à Vida Profissional</u></p>	<p>EM1</p> <p>“Foi boa.”</p> <p>“... quando durmo pouco de noite (...) acabo por não ter tanta paciência com os miúdos.”</p> <p>“... às vezes a confusão e os barulhos deles me incomodam mais que dantes.”</p> <p>EM2</p> <p>“Foi boa pois já tinha saudades de trabalhar...”</p> <p>“...custou-me deixar o bebé mas como ficava com a minha mãe estava mais descansada.”</p> <p>EM3</p> <p>“Foi mais ou menos. Não foi difícil, só havia duas coisas que foi mais difícil.”</p> <p>“... os horários causavam-me ansiedade, (...) tenho que sair mais tarde e sair tarde e não o conseguir ir buscar a creche ou chegar lá e estarem só à espera de mim...”</p>

“... coisa era mais pessoal. Eu acompanho algumas famílias disfuncionais, e isso começou a custar-me mais (...) fiquei mais sensível.”

“Em termos de carreira não prejudicou em nada.”

“ Quando falei dos horários (...) são os meus pais que me ajudam, e esse suporte familiar é muito importante para diminuir algumas ansiedades.”

EM4

“A adaptação foi fácil, talvez o facto de ter que me levantar mais cedo do que o habitual, possa ser encarado uma dificuldade.”

“O facto de fazer um horário fixo em que não trabalhe aos fins de semana, seja uma facilidade.”

EM5

“ Isso foi difícil.”

“Com a minha profissão temos que adaptar os horários às necessidades dos clientes (...) tenho que abrir o salão muito cedo e fechar muito tarde (...) alguns dias seguidos são passados inteirinhos no salão.”

“ Quando abro e fecho à hora normal, acaba por ser mais fácil.”

		<p>EM6</p> <p>“Não foi pior...”</p> <p>“... a pensar que ia ser muito mau porque nunca sabemos onde somos colocados...”</p> <p>“ Tive a sorte de este ano ser colocada a 30 Km de casa, o que é muito bom.”</p> <p>EM7</p> <p>“... foi muito benéfica para a situação que estava a ultrapassar.”</p> <p>“ Senti-me muito bem na volta à escola.”</p> <p>EM8</p> <p>“Agora fácil.”</p> <p>“ Ainda não tenho turnos (...) se calhar depois vai ser mais complicado...”</p> <p>EM9</p> <p>“Fácil. Venho trabalhar com dantes e depois vou para casa tratar das coisas de casa e da I.”</p> <p>EM10</p> <p>“Não foi nada de diferente.”</p> <p>“No trabalho acho que não mudou nada (... ) estar mais cansada quando durmo menos...”</p>
--	--	--

	<p>- <u>Articulação dos dois Papéis</u></p>	<p>EM1</p> <p>“Bem. Tenho os meus pais que sempre que é preciso vão leva-lo ou buscá-lo à creche.”</p> <p>“O mau é o marido que não tem horários para isso.”</p> <p>“... articulo bem, a não ser quando estou mais cansada (...) Aí é mais complicado...”</p> <p>EM2</p> <p>“Acho que articulo muito bem pois tenho os meus pais e os meus sogros que também nos ajudam muito com o bebé e nalguns trabalhos que preciso...”</p> <p>EM3</p> <p>“Vou articulando. Sou praticamente sozinha, o meu marido trabalha fora (...) só vê o filho a dormir, nas horas essenciais não está e no fim-de-semana é que está com ele.”</p> <p>“Eu assumi todas as tarefas sozinha, desde cuidar do bebé à lida da casa.”</p> <p>“... sempre assumi as tarefas sozinhas e agora continuei.”</p> <p>“Nos cuidados do bebé o pai só cá está no fim-de-semana só nestes dias colabora com alguns cuidados, mas poucos.”</p> <p>“... ficar às vezes muito cansada...”</p>
--	---	---

		<p>EM4</p> <p>“Muito facilmente, passou a haver mais uma pessoa para cuidar, e tem sempre que haver comida feita, sopas (...) quando se quer muito, as dificuldades ultrapassam-se sem problema.”</p> <p>EM5</p> <p>“Articulo bem porque quando tenho muito trabalho a casa fica para traz porque o tempo que não estou a trabalhar é para estar com o meu filho.”</p> <p>“...o meu marido participa em tudo e muito (...) ele vai dando conta da situação.”</p> <p>“ Quando não tenho tanto trabalho no salão é que eu faço os trabalhos da casa.”</p> <p>EM6</p> <p>“Bem. Como fiquei perto de casa consigo (...) orientar tudo tanto em casa como com o bebé.”</p> <p>“ Tive foi que deixar alguns ginásios onde ia trabalhar em part time porque senão é que não tinha tempo nem para fazer nada.”</p> <p>“... sou muito ajudada pelo F. ele sempre fez tudo em casa da mãe e aqui faz também.”</p> <p>“Como fazemos as tarefas todas a meias consigo articular tudo muito bem.”</p> <p>“ Se preciso fazer mais alguma coisa não tenho horário para ir buscar o T. que ele está à da minha mãe e assim consigo orientar tudo.”</p>
--	--	--

EM7

“Bem porque a minha mãe faz-me quase tudo em casa.”

“O meu marido ajuda-me em muita coisa com o meu filho, em quase tudo, tratamos quase sempre dele juntos, mas em casa...”

“Tem mesmo que ser a minha mãe. Se não for assim ainda não consigo ter tempo para fazer tudo sozinha...”

EM8

“Agora bem.”

“Chego a casa sempre por volta das 4, dá perfeitamente para orientar as coisas cá de casa e cuidar da menina.”

“Também muitas vezes a limpeza é feita pela minha mãe...”

“Talvez com os turnos poderá ser mais complicado...”

EM9

“Bem.”

“Consigo fazer tudo, não quer dizer que às vezes não fique cansada (...) mas de um modo geral articulo tudo muito bem e consigo organizar as coisinhas todas.”

“Quando não consigo fazer alguma coisa peço ao meu marido e ele ajuda-me, mas só mesmo de vez em quando.”

	<p>- <u>Dificuldades na articulação dos dois Papéis</u></p>	<p>“ Eu gosto mesmo como disse ser dona de casa e ter a minha família toda para eu cuidar.”</p> <p>EM10</p> <p>“Tenho que articular bem.”</p> <p>“Sou sozinha a fazer tudo e tenho que me desenrascar.”</p> <p>“O meu marido muito de vez em quando é que ajuda qualquer coisa mas é muito pouco.”</p> <p>“Sempre que chego a casa do trabalho tenho que começar um novo dia de trabalho. Deito-me sempre tarde e levanto-me sempre cedo (...) ficar cansada, desesperada e a sentir muito a falta da minha mãe, é quando expludo...”</p> <p>EM1</p> <p>“A maior dificuldade é mesmo o cansaço.”</p> <p>“...começar um novo dia de trabalho em casa...”</p> <p>“... o pai vai ajudando (...) em algumas coisitas...”</p> <p>“ A minha sorte é mesmo a minha mãe (...) que faço limpeza ela vem-me ajudar...”</p> <p>EM2</p> <p>“Talvez alguma falta de tempo para estar com o meu filhote e brincar com ele e (...) falta de tempo para mim (...) e até sair sozinha com o meu marido...”</p>
--	---	---

EM3

“A maior dificuldade é o pai praticamente não estar em casa.”

“... tudo se torna mais fácil graças aos meus pais, este é o meu suporte e quando temos um suporte familiar é mais fácil.”

EM4

“... o facto de o deixar com alguém que não conhecia deixava-me apreensiva e muito preocupada (...) adquire-se confiança e já está...”

“... antes, podia chegar a casa e descansar ou fazer outras coisas, como ir ao computador ou ver um filme, agora isso não é possível, primeiro está o nosso bebe, e só depois nós.”

EM5

“Como eu sou uma felizarda com o marido que tenho, praticamente não sinto nenhuma dificuldade.”

EM6

“Acabei por não sentir muita dificuldade em nada, (...) apenas na necessidade de ter que deixar os part times para ter mais tempo...”

EM7

“Com a minha mãe a ajudar-me em tudo não sinto muita dificuldade em ser mãe e professora.”

“ Às vezes o cansaço é que me vence, se calhar é essa a minha maior dificuldade.”

EM8

“Talvez o cansaço.”

“... muitas noites seguidas mal e vamos trabalhar, ficamos cansadas e isso (...) é uma dificuldade grande para conseguirmos rodar cá em casa e no trabalho ao mesmo tempo.”

EM9

“Não sinto nenhuma dificuldade. Só se for o cansaço de vez em quando...”

EM10

“Sem duvida o cansaço e a falta da minha mãe.”

## Anexo D

(Grelha resumo)

CATEGORIAS	SUB-CATEGORIAS	UNIDADES DE REGISTO
<p><b>- Transição para a Parentalidade</b></p>	<p>- <u>Adaptação ao papel de pais</u></p> <p>- <u>Adaptação emocional</u></p> <p>- <u>Adaptação conjugal</u></p>	<p>“Queríamos muito esse papel de pais” (EM4)</p> <p>“A ser mãe foi muito boa, senti-me muito realizada” (EM10)</p> <p>“Tudo me dava medo, não sabia se conseguia tratar do bebé...” (EM1)</p> <p>“Foi mais difícil em relação a mim própria de me ver que o meu corpo estava bastante diferente...” (EM5)</p> <p>“acabámos por nos desligar um pouco (...) a nossa atenção estava toda para o bebé...” (EM1)</p> <p>“(...) que sentimos estarmos afastados é só porque em vez de dirigirmos a atenção só um para o outro, agora temos que a dividir pelo nosso filho”. (EH5)</p>

	<p>- <u>Adaptação social</u></p>	<p>“... houve mais mudanças, porque deixámos de sair com os nossos amigos.” (EM1)</p> <p>“Depois em relação aos amigos é que mudou radicalmente, só vou sair em algumas ocasiões especiais e eu adorava sair...” (EM5)</p>
--	----------------------------------	--

<p><b>- Vida Familiar e Vida Profissional</b></p>	<p>- <u>Adaptação profissional</u></p> <p>- <u>Articulação dos dois papéis</u></p> <p>- <u>Dificuldades na articulação dos dois papéis</u></p>	<p>“Foi boa pois já tinha saudades de trabalhar...” (EM2)</p> <p>“... os horários causavam-me ansiedade, (...) tenho que sair mais tarde e sair tarde e não o conseguir ir buscar a creche ou chegar lá e estarem só à espera de mim...” (EM3)</p> <p>“Acho que articulo muito bem pois tenho os meus pais e os meus sogros que também nos ajudam muito com o bebé e nalguns trabalhos que preciso...” (EM2)</p> <p>“...o meu marido participa em tudo e muito (...) ele vai dando conta da situação.” (EM5)</p> <p>“A maior dificuldade é mesmo o cansaço (...) começar um novo dia de trabalho em casa...” (EM1)</p> <p>“Talvez alguma falta de tempo para estar com o meu filhote e brincar com ele e (...) falta de tempo para mim (...) e até sair sozinha com o meu marido...” (EM2)</p>
---	--	--



