

MESTRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Tornar-se pai e manter-se casal: A conjugalidade na transição para a parentalidade

Andreia Filipa Costa Antunes

M

2024



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**TORNAR-SE PAI E MANTER-SE CASAL: A CONJUGALIDADE NA TRANSIÇÃO
PARA A PARENTALIDADE**

Andreia Filipa Costa Antunes

Junho 2024

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde,
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do
Porto, orientada pela Professora Doutora **Marisa Matias** (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do/da autor/a no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o/a autor/a declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O/A autor/a declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

Esta dissertação representa o culminar de 5 anos de desafios, de transformação e de bonitas histórias para contar. Termino esta etapa com a certeza de que “*aqueles que passam por nós não vão sós, deixam um pouco de si, levam um pouco de nós*” (Antoine de Saint-Exupéry), e como tal não podia deixar de dirigir algumas palavras de gratidão a todos aqueles que, de alguma forma, levarei comigo.

À Professora Doutora Marisa Matias, pela disponibilidade e amabilidade com que acolheu as minhas inquietações e pela habilidade com que equilibrou o apoio e a autonomia. Por todas as reuniões marcadas à última hora e pelo acompanhamento incansável nesta maratona final, muito obrigada.

Aos meus pais e ao meu irmão, por me terem dado asas para voar e me terem permitido traçar o meu caminho com liberdade. Pelo exemplo de coragem e resiliência que são, e por todos os dias me motivarem a ser e fazer mais e melhor.

Ao Zé, por ter sido aquilo que eu não sabia que precisava. Por descomplicares o que teimo em complicar, por acolheres as minhas preocupações e acreditares em mim em todas as circunstâncias. Obrigada por assegurares que nesta viagem nunca falta cumplicidade, carinho, verdade e (muito) humor. Ainda só vamos no início.

À Camónica, à Tzar, à Caipi e ao Tiago, que tornaram o Porto casa. Faltam-me as palavras para descrever o quanto cresci e aprendi convosco. Ao longo destes cinco anos foram o apoio e a base-segura sem os quais nada disto teria sido possível. Por todas as gargalhadas, conquistas celebradas e “lamentações” partilhadas, o meu mais sincero obrigada.

À Marta, pelas palavras certas no momento certo, pelo carinho e presença constantes, mas fundamentalmente por me ter dado a mão (sem levar ao colo). Aos meus afilhados, às minhas manas e sobrinhas, pela alegria e ternura que trouxeram a esta caminhada.

A todos aqueles com quem cruzei caminho nos grupos académicos a que pertenço e que reforçaram em mim a certeza de que a vida só faz sentido se for partilhada, obrigada.

Resumo

Face ao nascimento do primeiro filho, os casais podem adotar diferentes estratégias para a manutenção da sua dinâmica relacional, pelo que importa compreender as múltiplas facetas da adaptação a esta mudança, identificando os domínios de continuidade e descontinuidade na sua dinâmica conjugal. O presente estudo pretende explorar junto de casais na transição para a parentalidade (TpP) quais as dimensões da relação conjugal que estes mais valorizam, analisando-se as continuidades e mudanças face ao período prévio à chegada do primeiro filho. A amostra foi constituída por 5 casais heterossexuais portugueses ($N=10$) inquiridos durante o terceiro trimestre de gestação e um ano e meio após o nascimento da criança. Através da análise temática foram analisadas 20 entrevistas, selecionadas em função dos indicadores quantitativos de satisfação conjugal. Esta metodologia qualitativa permitiu uma exploração ampla dos dados, tendo sido identificados quatro grandes temas: a comunicação no casal, o tempo de qualidade, a organização relativa às tarefas domésticas e aos cuidados ao bebé e a responsividade. Os dois primeiros temas apresentaram-se como dimensões de mudança face às expectativas durante a gravidez, enquanto nos restantes se verificou uma perceção de maior continuidade face ao momento anterior da chegada do bebé. Os dados discutidos à luz dos modelos teóricos de intimidade e responsividade procuram dar pistas para a melhor compreensão desta etapa crucial na vivência da conjugalidade.

Palavras-chave: transição para a parentalidade; relação conjugal; continuidade e mudança; satisfação conjugal.

Abstract

Faced with the birth of their first child, couples may adopt different strategies to maintain their relationship dynamics, so it is important to understand the multiple facets of adapting to this change, identifying the areas of continuity and discontinuity in their marital dynamics. This study aims to explore with couples in transition to parenthood which dimensions of the marital relationship they value the most, analyzing continuities and changes compared to the period prior to the arrival of the first child. The sample consisted of 5 Portuguese heterosexual couples ($N=10$) surveyed and interviewed during the third trimester of pregnancy and a year and a half after the birth of the child. Twenty interviews were analyzed using thematic analysis, selected according to quantitative indicators of marital satisfaction. This qualitative methodology allowed for a broad exploration of the data, and four main themes were identified: communication within the couple, quality time, organization of household chores and baby care, and responsiveness. The first two themes were presented as dimensions of change in relation to expectations during pregnancy, while the others showed a perception of greater continuity in relation to the time before the baby arrived. The data discussed in the light of the theoretical models of intimacy and responsiveness seek to provide clues for a better understanding of this crucial stage in the relationship.

Keywords: transition to parenthood; marital relationship; continuity and change; relationship satisfaction.

Introdução

1. Transição para a Parentalidade

O nascimento do primeiro filho representa um marco no processo de construção familiar: a díade transforma-se numa tríade e o lar outrora centrado na relação do casal transforma-se num lar centrado nas crianças (Relvas, 1996). O enfoque dos investimentos é transferido da relação marido-mulher para a relação pais-filhos, impactando o bem-estar e o funcionamento psicológico, numa ótica individual, do casal e familiar (Lévesque et al., 2020).

De um ponto de vista biológico, a experiência de se tornar pai e mãe ocorre num instante, quando o bebé chega ao mundo a respirar, a chorar e a alterar a forma como os pais se perspetivam. Já numa ótica psicossocial, a transição para a parentalidade (TpP) assume-se como um processo moroso, que começa com a contemplação da conceção e se prolonga nos primeiros anos de vida da criança (Glade et al., 2005). Assim, a TpP pode ser descrita como um período de desequilíbrio face à homeostasia anterior, no qual os recém-pais experienciam novos papéis, novas circunstâncias e novas responsabilidades (Levy-Shiff, 1999).

A maioria dos pais de primeira viagem descreve o seu processo de adaptação aos papéis parentais como sendo normativo; não obstante, para alguns esta transição representa um período de crise (Cowan & Cowan, 2000). A literatura produzida acerca desta temática aponta a satisfação conjugal, a divisão das tarefas domésticas, a saúde mental e as relações sociais como sendo as principais dimensões impactadas significativamente no processo de TpP.

Em consonância com Cowan e Cowan (2000) que reiteram que em cada TpP há 3 transições – dele, dela e deles -, diversos estudos documentam as diferenças entre a experiência das mulheres e dos homens no processo de TpP. Numa revisão de literatura realizada por Glade et al. (2005) são descritas particulares dificuldades no ajustamento das mulheres às novas contingências do seu contexto de vida, em consequência das múltiplas mudanças biológicas experienciadas, que parecem estar relacionadas com a fadiga e exaustão, a sintomatologia depressiva e a redução da autoestima. A estes aspetos se acrescenta a pressão para corresponderem às expectativas idealizadas acerca do cumprimento do seu papel de mães. Em contraponto, os recém-pais homens reportam uma maior pressão para sustentar financeiramente a família, o que se traduz num entrave ao desempenho de um papel mais ativo ao nível da prestação de cuidados ao bebé, na colaboração nos afazeres domésticos e no atender às necessidades da sua parceira (Ramalho, 2021).

Num cômputo geral, as mudanças subjacentes ao processo de TpP conduzem à diminuição da satisfação com o relacionamento, destacando-se aqui o peso da mudança de papéis dentro do casal (sendo estes, tendencialmente, tradicionais), da menor disponibilidade para a comunicação do casal em conjugação com um padrão de comunicação mais negativo e conflituoso, da redução dos rendimentos, do desconforto na relação sexual após o nascimento do bebê e da menor frequência e qualidade de tempo a dois (Petch & Halford, 2008). Ora, a satisfação com a relação conjugal contribui significativamente para a manutenção do casal, bem como para o investimento de cada elemento da díade no papel parental, pelo que a sua diminuição constitui uma fonte de tensão entre os elementos do casal, com potencial para ampliar os problemas pré-existentes no relacionamento e conduzir à construção de uma relação coparental insatisfatória (Doss & Rhoades, 2017). Neste âmbito, Lévesque et al. (2020) entrevistaram 23 casais, pais de primeira viagem, com o propósito de analisarem os principais desafios associados ao nascimento do primeiro filho. Os investigadores observaram que, na sua maioria, os casais referem ter perdido a sua individualidade em detrimento da transição da sua identidade primária para o seu papel parental, tal que reportam como particular dificuldade o equilíbrio dos diferentes papéis que desempenham, nomeadamente o de pais e de cônjuges. Os casais entrevistados apontam também a gestão das diferenças entre pais e mães na prestação de cuidados, realização de tarefas e dos sacrifícios feitos em prol do bebê e da família como um desafio vivenciado no período de transição (Lévesque et al., 2020). Já em 2000, Cowan e Cowan observaram que antes do nascimento do primeiro filho, muitos casais que consideravam ter uma divisão igualitária do trabalho doméstico viram esta divisão sofrer alterações e tornar-se mais especializada. Para além da organização das rotinas da família, das tarefas domésticas e dos cuidados ao bebê, as mulheres mencionam também sentir o fardo das questões reprodutivas, nomeadamente das circunstâncias que envolvem este processo. Ainda na gravidez, as mulheres são compelidas a alterar os seus hábitos e rotinas, como a atividade física, a rotina de sono e o consumo de álcool, ao passo que os seus parceiros não efetuam quaisquer mudanças, o que gera sentimentos de injustiça (Lévesque et al., 2020). No mesmo estudo, diversos casais descreveram as suas funções parentais de acordo com o estereotipado pela sociedade, exemplificando o mesmo através da não partilha da licença parental e da amamentação e restantes cuidados serem maioritariamente prestado pela mãe, o que conduz ao aumento da especialização dos papéis desempenhados. A satisfação dos casais com a organização dos seus papéis (em particular, com as tarefas domésticas e cuidados ao bebê) diminui significativamente no período de TpP e de forma mais dramática durante a gravidez e nos 6 primeiros meses de vida do bebê (Cowan & Cowan, 2000).

A gestão de expectativas, de normas sociais, dos julgamentos externos e da pressão colocada no casal acerca do desempenho das funções parentais apresenta-se também, e de acordo com Lévesque et al. (2020), como um outro desafio característico da TpP. A análise das entrevistas revelou que o papel dos pais, assim como o bem-estar, desenvolvimento e a educação da criança circunscreveram-se aos limites determinados pelas múltiplas normas sociais associadas, o que dificultou o desenvolvimento harmonioso da sua identidade enquanto pais e mães competentes. Para alguns, as normas culturais e os julgamentos de familiares e amigos criaram um sentimento de justificar constantemente as suas escolhas (ou até de as esconder) caso estas se afastassem das normas sociais dominantes. Considera-se, assim, que a construção dos papéis parentais é passível de ser excessivamente influenciada pelos padrões e normas sociais, impactando negativamente o desempenho dos papéis pelos recém-pais.

As características pré-natais do funcionamento do casal e de cada elemento da díade assumem-se como fatores de relativa estabilidade na TpP, podendo contribuir positivamente para o ajustamento aos papéis parentais. Numa revisão de Heinicke (2002) observou-se que os pais e mães com um funcionamento adequado antes do nascimento do filho tendem a mantê-lo no período após o nascimento do bebé, pelo que se torna possível afirmar que as características da relação conjugal constituem preditores do exercício da parentalidade, em particular no que respeita à capacidade de responder às necessidades do bebé e no incentivo da sua autonomia. No mesmo estudo, verificou-se que os casais com uma resolução flexível e eficiente dos problemas, capazes de assegurar uma reciprocidade conjugal positiva e que mantêm a sua autonomia e autoestima em níveis adequados proporcionam à criança, tendencialmente, um ambiente parental adequado (Heinicke, 2002). Tal é consonante com a descoberta de que as características dos pais assumem um papel crucial em múltiplos aspetos, conduzindo ao aumento da autonomia, segurança e motivação para as tarefas da criança, o que se constatou estar associado a um desempenho académico superior e a comportamentos ajustados no período de jardim de infância.

Considerando o que foi exposto, torna-se perceptível que a TpP se assume como uma das transformações mais importantes pela qual o sistema familiar pode passar, uma vez que constitui o momento em que os cônjuges, antes apenas um casal, se tornam pais e progenitores de uma nova família. Perante esta nova realidade, as relações entre os elementos da díade reajustam-se: há um aproximar que possibilita o desenvolvimento de coesão e intimidade, mas podem igualmente advir conflitos que conduzam a fraturas relacionais, o que torna este num momento envolto em paradoxos (Pires, 2008).

2. Continuidades e Mudanças na Relação Conjugal

Há sólida evidência científica de que a TpP traz consigo desafios com significativo impacto no bem-estar do casal e na sua satisfação com o relacionamento (Cowan & Cowan, 2000), passíveis de gerar mudanças ou de apenas se traduzirem em continuidades na dinâmica do casal. Após o nascimento de um filho, o tempo metaforiza-se num bem precioso, sendo consistentemente mencionado pelos recém-pais como algo escasso, tendo em consideração as responsabilidades a que precisam de responder – os cuidados ao bebé, as tarefas domésticas, o emprego. Para além disso, os momentos a dois implicam a mobilização de mais esforços e recursos, levando à perda da espontaneidade que outrora mantinha a relação viva.

Conforme referido, a maioria das mudanças vivenciadas pelos casais são inesperadas e impõem diferentes limites nos contextos de cada elemento da díade, desencadeando a percepção de que o equilíbrio entre eles está, também, em mudança. Estas tensões e pressões crescentes começam a afetar os aspetos mais íntimos do seu relacionamento – a sua proximidade e intimidade, os conflitos, e a sua percepção sobre a relação (Cowan & Cowan, 2000). Num estudo longitudinal com 114 casais, Rothman (2004) constatou que a satisfação com a relação conjugal permaneceu estável desde o início do casamento até ao fim da gravidez, mas diminuiu significativamente no decorrer do período de TpP. Em contraponto, outros autores mencionam que, apesar de notória a diminuição da qualidade do relacionamento, nomeadamente no que respeita à dedicação de tempo e atenção ao parceiro, alguns casais identificam um concomitante aumento do companheirismo e da cooperação no período de TpP. Nesse sentido, Huston e Vangelisti (1995) questionaram a perspetiva predominante de que a parentalidade conduz à diminuição da satisfação conjugal, apesar de considerarem que o nascimento de um filho exige a redefinição do casamento. Assim, hipotetizam que não é a parentalidade em si que provoca os declínios observados na relação conjugal, pelo que consideram que do período de transição associado ao nascimento do primeiro filho decorre uma panóplia de consequências que produzem um leque de ajustes e adaptações, apenas algumas levando a conflitos entre o casal (Menezes & Lopes, 2007).

Na mesma linha, Price (2004) explorou a vivência da TpP em casais jovens, tendo estes sublinhado que esta nova experiência contribuiu para o seu desenvolvimento pessoal e moral, permitindo-lhes identificar algumas dimensões negativas dos seus relacionamentos e desenvolver estratégias que potenciasssem o aumento da sua satisfação. Ainda, na obra de

Cowan e Cowan (2000) são reportados casos em que se observou um aumento da atividade sexual, dos sentimentos de proximidade, e uma resolução de problemas mais eficiente após o nascimento do primeiro filho, reforçando a premissa de que nem todos os recém-pais experienciam mudanças negativas na sua relação conjugal. Assim, torna-se pertinente considerar a possibilidade de que o modo como o casal se relaciona antes do nascimento do primeiro filho é determinante da forma como a transição será vivenciada. Lewis (1988, citado em Menezes & Lopes, 2007) confirma a sua proposição central de que a maioria dos casais com altos níveis de competência conjugal pré-natal tendem a manter a estrutura de alta competência conjugal no curso da TpP. O autor considera, então, que não obstante as características individuais para lidarem com as novas exigências constituírem importantes fatores no ajustamento a esta transição, a sua influência torna-se diminuída pelo impacto da natureza da estrutura da relação conjugal nas respostas a essa transição. Esta estrutura representa, assim, a possibilidade de uma realidade feita de rupturas, mas também de continuidades apesar da mudança.

Um dos aspetos que se acredita influente na forma como os casais vivenciam a TpP é o modo como comunicam. Recentemente, Rauch-Anderegg et al. (2020) realizaram um estudo acerca das mudanças nos comportamentos relativos à relação conjugal no decorrer da TpP, pelo que identificaram a comunicação entre o casal nos momentos antes do casamento como um preditor da satisfação com a relação e da estabilidade desta, assim como da satisfação futura. Níveis mais elevados de comunicação negativa e níveis reduzidos de comunicação positiva estão transversalmente associados à baixa satisfação com a relação conjugal, e cada um destes é passível de prever declínios na satisfação com o relacionamento.

Existe uma linha comum na literatura acerca do lazer e tempo de qualidade em casal na TpP, sendo partilhada a premissa de que o tempo e a atenção dedicada ao parceiro diminuem após o nascimento do primeiro filho. Cowan e Cowan (1988) referem que os casais sem filhos, quando comparados com casais com filhos, tendem a considerar-se como passando mais tempo juntos. Mais recentemente, Claxton e Perry-Jenkins (2008), num estudo longitudinal com cerca de 150 casais verificaram que ao declínio do tempo de qualidade em casal experienciado imediatamente após a chegada do bebé se segue um aumento gradual dos momentos de lazer, conforme o regresso ao trabalho da recém-mãe. É possível que, nas semanas que se seguem ao parto, o casal esteja demasiado ocupado, demasiado cansado ou demasiado interessado e empenhado no seu filho para encontrarem tempo para se dedicarem aos seus anteriores interesses e, até, à relação conjugal. Alcançada uma rotina mais estruturada, torna-se possível para os

recém-pais dedicarem mais tempo a si mesmos, ao parceiro e aos seus círculos sociais. Acerca deste tema, Johnson et al. (2006) acrescentam um importante contributo, constatando que mais importante que o envolvimento nas atividades conjuntas ou a quantidade de tempo dedicada ao parceiro é a satisfação que cada elemento da díade tem com o tempo de qualidade em casal. No mesmo estudo os autores observaram que os casais que estavam satisfeitos com o seu envolvimento nos momentos de qualidade com o parceiro, independentemente da quantidade ou do tipo de envolvimento, apresentavam níveis mais elevados de satisfação conjugal quando comparados com casais que se conseguiam dedicar a mais e diferentes atividades juntos, mas que não estavam satisfeitos com esse envolvimento.

Na literatura que cruza a conjugalidade e a TpP, a responsividade é frequentemente destacada como um fator crucial para a manutenção de uma relação conjugal satisfatória e do bem-estar da família. Por se pautar pela compreensão e valorização do outro, pela demonstração de afeto e preocupação com o seu bem-estar, a responsividade não apenas fortalece o vínculo emocional entre o casal, como contribui para a construção de uma base sólida de segurança, facilitando a adaptação aos novos desafios e responsabilidades decorrentes da chegada do primeiro filho. De acordo com Smallen et al. (2021), uma maior responsividade entre parceiros, quando associada a menores níveis de stress parental, é passível de prever um aumento do bem-estar e da satisfação conjugal. Não obstante, os autores encontraram um efeito pouco consistente com a literatura: os casais com elevada responsividade e elevado stress viram a sua satisfação com a relação diminuir, o que pode ser atribuído ao facto da prestação de um apoio responsivo mobilizar os recursos psicológicos do parceiro que, por fruto das circunstâncias, se encontram limitados (Kuile et al, 2017). Este efeito foi observado, em particular, em indivíduos com um padrão de vinculação evitante, sendo explicado pela Teoria da Vinculação pela associação do mesmo padrão a fortes necessidades de autonomia, independência e de controlo nas relações (Mikulincer, 1998). No período de transformação da díade em tríade, verifica-se uma tendência para os padrões de vinculação ansiosos se tornarem mais pronunciados, em resposta à exposição a eventos indutores de stress (Alves et al., 2019). Já os indivíduos com padrões de vinculação tipicamente evitantes enfrentam desafios acrescidos após o nascimento do bebé, relativos à sensibilidade e responsividade perante as necessidades do bebé, pelo que se esforçam para se distanciarem de possíveis fontes de distress (Rholes et al., 2006). Numa leitura mais ampla, os estudos apontam para experiências mais complicadas no ajustamento à parentalidade quando os pais e mães apresentam níveis mais elevados de evitamento, estando estes associados a menores níveis de satisfação (Rholes et al., 2006) e de autoeficácia parental

percebida (Kohlhoff & Barnett, 2013) durante o primeiro ano de vida da criança. Em contraponto, a vinculação ansiosa surge associada a um aumento da insatisfação com o ajustamento à nova dinâmica parental, tal que para os indivíduos designados como ansiosos ou ambivalentes, o equilíbrio trabalho-família constitui um fator stressor, levando a que não sintam plena satisfação das suas necessidades de vinculação (Doss & Rhoades, 2017).

De entre as dimensões referidas, cabe ainda destacar os efeitos da gestão dos trabalhos domésticos e cuidados ao bebé na relação conjugal. De forma geral, a TpP constitui um ponto de viragem significativo na dinâmica de género do relacionamento, dado tratar-se de um período intensivo no qual o bebé exige cuidados contantes e inflexíveis. Então, a presença de um filho irá reestruturar o tempo que os recém-pais têm disponível para, entre outros, as responsabilidades domésticas. Num estudo longitudinal de Yavorsky et al. (2015) é descrito que a maioria das mulheres se encarregam de parte considerável dos cuidados ao bebé, ao passo que o número de horas laborais e de trabalho doméstico dos homens permanece estável após o nascimento do filho. Aliás, a maior mudança constatada ao nível do tempo dos homens ocorre nas horas adicionais de cuidados ao bebé, mas não nas tarefas domésticas, o que sugere que as expectativas acerca da parentalidade podem levar a que os recém-pais se envolvam mais no cuidado aos filhos, mas não conduzem necessariamente a uma maior participação nas tarefas domésticas. Cowan e Cowan (2000) reforçam esta premissa, sublinhando a tendência das expectativas das mães face à participação dos pais nas tarefas domésticas e nos cuidados ao bebé saírem goradas. Se antes do nascimento as mães preveem que irão assumir mais responsabilidades do que os pais ao nível dos cuidados ao bebé, cerca de 6 meses pós-parto referem estar a assumir mais responsabilidades do que o previsto, pelo que as consequências das suas expectativas não atendidas parecem converter a surpresa e desapontamento de ambos em tensão e conflito entre eles (Cowan & Cowan, 2000). No mesmo estudo, as autoras verificaram que a divisão do trabalho doméstico é apontada pelos casais como a dimensão com maior probabilidade de gerar conflitos entre eles, corroborando a ligação entre as mudanças no quotidiano da vida familiar e as perceções do casal acerca da qualidade da sua relação (Cowan & Cowan, 2000).

Estudo Empírico

1. O Presente Estudo

O presente estudo integrou o Projeto CopaGloba – “*Learning to coparent: A longitudinal, cross-national study on construction of coparenting in transition to parenthood*”¹, cujo propósito residu na compreensão do processo de construção da coparentalidade durante a transição para o primeiro filho. Considerando o cariz longitudinal do Projeto, os participantes foram inquiridos durante o terceiro trimestre de gestação do seu primeiro filho e após um ano e meio do nascimento da criança. Para alcançar uma compreensão mais aprofundada do objeto de estudo, o Projeto CopaGloba adotou uma metodologia de investigação mista, combinando elementos de pesquisa qualitativa e quantitativa, pelo que foram aplicados questionários e entrevistas semiestruturadas aos participantes nos dois momentos de recolha de dados. Em território nacional, o protocolo de recolha de dados foi aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (Parecer 2020/02-4).

Demonstrada a pertinência da TpP na dinâmica conjugal, este estudo procurou compreender o modo como esta dinâmica se altera durante a transformação da díade em tríade, com enfoque na identificação das dimensões da relação conjugal mais valorizadas pelos casais antes e após a chegada do primeiro filho.

Assim, foram identificadas duas questões de investigação principais:

- 1) Quais as dimensões da relação conjugal mais valorizadas pelos casais na TpP?
- 2) Que mudanças ou continuidades podem ocorrer nestas dimensões após a chegada do primeiro filho?

2. Método

Por forma a dar resposta às questões supramencionadas, e tendo em vista diversificar as experiências de conjugalidade na TpP, no presente estudo foi adotada uma metodologia qualitativa, primeiramente recorrendo-se aos indicadores quantitativos de satisfação conjugal, identificando casais com níveis diferenciados de satisfação conjugal e, depois, explorando-se o conteúdo das entrevistas dos elementos de cada casal. Tal escolha possibilitou a exploração de

¹ O Projeto foi financiado pela Academia da Finlândia sendo coordenado pela Universidade de Jyväskylä (Finlândia) e contando com a participação da Universidade de Toyo (Japão) e da Universidade do Porto (Portugal).

significados e representações que seriam de difícil alcance por metodologias quantitativas. Considerando a escassez de estudos longitudinais que explorem a dinâmica conjugal no processo de TpP, esta metodologia apresenta-se como vantajosa por, ao permitir enquadrar as respostas dos casais nos seus próprios contextos e circunstâncias, tornar possível captar aspetos de maior subtilidade, o que se espera que conduza a uma melhor compreensão das respostas dos participantes (Braun & Clarke, 2013). Adicionalmente utilizou-se uma abordagem diádica analisando as entrevistas dos dois elementos do casal o que permite o cruzamento de perspetivas.

2.1 Procedimento de recolha de dados

Os participantes portugueses foram recrutados através da divulgação do estudo nas redes sociais, em grupos de apoio para pais, em contactos diretos com estabelecimentos de prestação de serviços a grávidas e a casais, nomeadamente clínicas materno-infantis, assim como através de amostra por conveniência e por técnicas de amostragem “bola de neve”. Para efeitos de divulgação foram disponibilizados *flyers*, cartazes e vídeos ilustrativos sobre o tema. A inscrição no estudo concretizou-se com o preenchimento de um formulário online, sendo que os participantes foram, mais tarde, contactados para agendamento das entrevistas e verificação dos critérios de inclusão (pertencer a uma família bi-parental, sem restrições relacionadas com o género dos pais, ambos os membros do casal estarem à espera do seu primeiro filho; estar no terceiro trimestre de gravidez e ambos os membros do casal falarem português). O primeiro momento de entrevista decorreu entre setembro de 2020 e junho de 2021, seguindo-se o segundo momento de entrevista entre maio de 2022 e janeiro de 2023. No âmbito do projeto foram entrevistados cinquenta e um casais, sendo alguns destes excluídos por não cumprirem todos os critérios de inclusão.

Cada elemento do casal foi entrevistado individualmente em momentos sequenciais, por forma a evitar a partilha de informação entre ambos. As entrevistas decorreram em dois momentos: durante o terceiro trimestre de gravidez e um ano e meio após o nascimento do filho. Antes de cada entrevista, os casais receberam via email um documento com o consentimento informado e uma breve explicação do estudo e respetivos objetivos; posteriormente, os participantes puderam esclarecer as suas dúvidas e consentir a participação voluntária no estudo. Para além disso, foi garantida a confidencialidade de todos os dados recolhidos e a utilização destes apenas para fins de investigação científica. Devido a constrangimentos relacionados à COVID-19, as entrevistas foram realizadas em formato de videochamada

através da plataforma *Zoom* e gravadas com a autorização verbal do participante, para efeitos da transcrição integral dos dados recolhidos.

2.2 Instrumento de recolha de dados

A recolha dos dados foi realizada por via de uma entrevista semiestruturada, com um guião de questões elaborado pela equipa internacional do projeto, posteriormente traduzido para língua portuguesa e adaptado aos objetivos de investigação da equipa nacional. O guião das entrevistas realizadas na primeira fase do projeto integrava 6 secções, sendo que, dentre estas, foram consideradas relevantes para a análise as secções relativas à situação de vida atual dos casais e aos desejos e expectativas relativos à cooperação parental. Por seu turno, das 7 secções que compunham o guião das entrevistas realizadas na segunda fase do projeto foi dado destaque às secções referentes às relações de casal e parentalidade, à coparentalidade como uma viagem e à situação atual dos casais. No Anexo 2 encontram-se os guiões das respetivas entrevistas.

A recolha de dados sociodemográficos e de outros indicadores como a qualidade da relação conjugal foi concretizada com o preenchimento de um questionário online na plataforma *inquéritos.up* após cada entrevista. Para a transcrição das entrevistas recorreu-se à plataforma *Trint*, assim como à revisão desta por um elemento da equipa de investigação. Para o presente estudo foram analisadas 20 entrevistas transcritas integralmente, correspondendo a 5 casais: 10 entrevistas por casal e por momento.

2.2 Amostra

A amostra deste estudo é assim constituída por 5 casais ($N=10$) portugueses heterossexuais e, à data, residentes em Portugal. A seleção destes teve por base os resultados obtidos por cada elemento do casal na Escala *Quality of Marriage Index* (1983) presente nos questionários aplicados nas duas fases do estudo, de forma a garantir a representatividade de diferentes perfis de satisfação conjugal na amostra final. Com efeito, foram selecionados dois casais que apresentaram um declínio da sua satisfação conjugal no decorrer da TpP (isto é, entre a primeira e a segunda fase do estudo), dois casais que mantiveram os resultados obtidos na Escala nas duas fases do estudo (mais concretamente, resultados situados entre 6.50 e 7.50, que traduzem uma elevada satisfação) e, ainda, um casal com resultados divergentes entre si: o elemento do sexo feminino apresentou um declínio da sua satisfação conjugal, enquanto o

elemento do sexo masculino apresenta um aumento da sua satisfação com a relação conjugal no mesmo período.

Do sexo feminino foram entrevistadas 5 participantes com idades compreendidas entre os 27 anos e os 40 anos ($M=32,4$, $DP=5,18$). Todas apresentam um curso superior, sendo 1 licenciada e 4 obtiveram o grau de mestre. Destas, apenas uma participante estava em situação de baixa aquando do primeiro momento de entrevista, as restantes 4 trabalham a tempo inteiro, numa média de 47,4 horas ($DP=6,99$). Por seu turno, os participantes do sexo masculino apresentam idades compreendidas entre os 28 anos e os 42 anos ($M=32,6$, $DP=5,73$). A maioria destes possui formação superior (2 concluíram mestrado e 1 licenciatura), ao passo que 2 apresentam escolaridade inferior ou igual ao 12º ano; todos eles encontravam-se, no primeiro momento de entrevista, a trabalhar a tempo inteiro com uma média de 49,4 horas ($DP=9,84$).

Por fim, no que respeita ao estado civil, 4 dos casais entrevistados encontravam-se em união matrimonial e apenas 1 casal em situação de união de facto. O rendimento mensal líquido predominante é de 1200€ a 1800€, sendo que 1 casal relata rendimentos acima dos 4200€ mensais e os restantes 2 casais referem rendimentos entre os 1800€ e 2400€ e os 2400€ e os 3000€, respetivamente.

Na Tabela A (Anexo 1) constam detalhadas as características sociodemográficas da amostra utilizada, assim como alguns dados acerca do seu contexto familiar.

2.3 Procedimento de análise de dados

No presente estudo recorreu-se à análise temática como método de análise dos dados recolhidos, para possibilitar a identificação, análise e descrição dos padrões presentes nos dados, permitindo-nos explorar a realidade dos participantes considerando os seus significados e experiências, bem como o papel que a sociedade assume nestes processos (Boyatzis, 1998; Willig, 1999, citados por Braun & Clarke, 2006). A análise efetuada alinha-se com as etapas da análise temática descritas por Braun e Clarke (2006), tal que se procedeu da seguinte ordem: 1) familiarização com os dados; 2) codificações iniciais; 3) procura de temas nos dados; 4) revisão dos temas; 5) definição e nomeação dos temas; e 6) elaboração do relatório. Cabe referir que a análise não se configura como um processo linear em que cada etapa se inicia e termina de forma estanque, mas sim caracteriza-se como um movimento fluído e cíclico marcado por um constante jogo de avanços e retrocessos em que se revisitam e ajustam os extratos codificados e a análise produzida, conforme as necessidades do estudo.

Assim, a familiarização com os dados iniciou durante um primeiro momento de leitura flutuante na qual se procuraram padrões de significado e questões de potencial interesse no material recolhido. Posteriormente, as entrevistas foram alvo de uma análise por casal, tendo-se explorado as entrevistas de cada casal na primeira fase do estudo e, terminado este processo, as entrevistas de cada casal na segunda fase. Após a leitura de todas as entrevistas foi elaborada uma síntese dos padrões emergentes de cada entrevista e registadas ideias com potencial para serem transformadas em códigos, numa lógica indutiva. Indo ao encontro do que fora definido por Braun e Clarke (2006), na fase de codificação os diferentes códigos foram nomeados de forma a capturar uma leitura semântica e concetual dos dados e, posteriormente, foram classificados em potenciais temas, permitindo a elaboração de uma versão preliminar de uma árvore de categorias. O produto desta fase foi discutido, levando um processo de refinamento dos temas e de separação de alguns destes em subtemas, o que potenciou uma visão mais clara dos dados.

Com a obtenção de uma árvore temática satisfatória, procedeu-se à descrição de cada um dos temas e subtemas, recorrendo a exemplos ricos que demonstram a prevalência do tema e captam a essência da análise com exemplos vívidos. Finalmente, procurou-se comparar, para cada tema e subtema abordados, as perspetivas dos casais, atribuindo uma conotação de preservação ou de redefinição dos domínios da conjugalidade por si valorizados. Tais resultados foram trabalhados e interpretados à luz da literatura existente, abrindo espaço para algumas interpretações (Braun & Clarke, 2013).

Resultados e Discussão de Resultados

Neste capítulo serão apresentados e discutidos os resultados do presente estudo. De forma a responder à primeira questão de investigação, relacionada com as dimensões da conjugalidade valorizadas pelos casais nesta etapa de transição, e análise das 20 entrevistas individuais (10 casais) permitiu identificar quatro grandes temas e oito subtemas (ver Tabela 1). Os temas e subtemas serão descritos em seguida; no Anexo 4 poderão ser encontrados excertos de cada subtema. Numa segunda etapa são apresentados e discutidos os temas numa perspetiva diádica e longitudinal, isto é antes e após o nascimento do primeiro filho, ilustrando-se com excertos das entrevistas de modo a responder sobretudo à segunda questão de investigação relativa aos processos de mudança e continuidade na TpP.

3.1. Dimensões da conjugalidade na TpP

O tema **Comunicação** refere-se ao modo como o casal comunica entre si acerca dos diversos temas e problemáticas da vida familiar e em geral. Num relacionamento, um estilo de *Comunicação Eficaz* permite que os parceiros românticos alcancem de forma satisfatória os seus objetivos na relação, sentindo-se ouvidos, compreendidos e respeitados mesmo quando discordam. A *Comunicação Ineficaz*, por seu turno, caracteriza-se como pouco clara e empática, com escuta passiva e tendência a resistir ao feedback, surgindo associada a um maior distanciamento emocional dos parceiros e a dificuldades na resolução dos conflitos.

Já o tema **Tempo de Qualidade** subdivide-se em *Tempo Pessoal*, que assenta na criação de espaço para cada elemento do casal dedicar a atividades de interesse próprio, fora das responsabilidades e obrigações da relação e da parentalidade, e em *Tempo em Casal*, que consiste na dedicação de tempo e atenção plena por forma a cumprir as necessidades relacionais de ambos.

O tema **Organização Relativa à Divisão de Tarefas** diz respeito ao modo como o casal se apoia de forma tangível e concreta na realização de tarefas associadas à dinâmica conjugal e familiar. Mais concretamente, os participantes referem-se a uma divisão estabelecida de forma clara, com uma atribuição de tarefas e responsabilidades específicas a cada um deles (*Organização Fixa*), ou à adoção de uma postura mais flexível, com a alternância das responsabilidades assumidas e a realização das tarefas ajustada ao momento (*Organização Flexível*).

Por fim, o tema **Responsividade** descreve o modo como o casal responde e apoia as necessidades e objetivos um do outro (Reis & Gable, 2015). Assim, os participantes descrevem sentir-se compreendidos e validados pelo outro acerca do desempenho de um dos múltiplos papéis que assumem na relação (*Compreensão e Validação*), ao passo que outros sublinham que se sentem cuidados na relação e destacam a disponibilidade e vontade dos parceiros para prestarem apoio quando necessário (*Preocupação*).

Tabela 1: Temas e subtemas relacionados à conjugalidade na TpP

Tema	Subtema
Comunicação	Comunicação Eficaz
	Comunicação Ineficaz
Tempo de Qualidade	Tempo Pessoal

	Tempo em Casal
Organização relativa às tarefas domésticas e aos cuidados ao bebé	Organização Fixa
	Organização Flexível
Responsividade	Compreensão e Validação
	Preocupação

3.2 Continuidades e mudanças nas dimensões relacionais na TpP

3.2.1 Comunicação

Numa primeira análise, os participantes sublinham o papel da comunicação na manutenção do bom entendimento e da cooperação entre o casal, referindo-se a esta dimensão como um ponto forte da sua relação ou, em contraste, um domínio de dificuldade que carece de melhoria. Com base no discurso de um grupo de participantes, na primeira fase do estudo é possível inferir que, durante a gravidez, as suas relações eram pautadas por um padrão de **comunicação eficaz** caracterizado pela expressão clara e honesta dos pensamentos e necessidades de cada um, por uma abordagem construtiva aos conflitos e pela tomada de perspetiva do outro.

C5M, Fase 1: “O bom entendimento entre os dois, isso é fundamental. Também haver a sinceridade quando as coisas não estão a funcionar, haver sinceridade de uma parte ou de outro de o dizer e de falar e de "fazer pressão para que se mantenha o equilíbrio nessas tarefas. Isso é fundamental.”

Não obstante reconhecerem a importância da comunicação para o bem-estar da relação, alguns participantes antecipam, nesta fase, que poderão ter dificuldade em manter o seu padrão de comunicação após a chegada do seu filho, em consequência dos constrangimentos que esta mudança de vida terá, nomeadamente o cansaço e a falta de disponibilidade.

C1F, Fase 1: “Mas isso vai ser um desafio que nós vamos ter de ter os dois, conversar entre os dois, para depois, quando houver alguma situação em si, nós já sabemos como é que vamos agir.”

No segundo momento de entrevista, todos os casais identificam este tema como um domínio das suas relações que sofreu **mudanças** na TpP e carecendo de melhoria. Alguns casais reportam manter um padrão de **comunicação eficaz**, porém implicando mais esforço do que outrora era necessário, devido à disponibilidade limitada e ao cansaço derivado das suas responsabilidades parentais. Indicam também que o diálogo se remete maioritariamente a temas relacionados ao bebé, o que de acordo com Ahlborg e Strandmark (2001) poderá conduzir à diminuição da satisfação com a relação conjugal, principalmente se a comunicação for pouco recorrente.

Alguns participante acrescentam que as falhas ao nível da omissão de informação e dos contornos negativos em que a informação é comunicada ao parceiro estão frequentemente na origem de conflitos entre o casal, em particular quando conjugados com níveis mais elevados de stress e de cansaço. Este aspeto leva-nos a considerar a possibilidade de os casais experienciarem, no seu quotidiano, a intercalação do padrão de comunicação eficaz e ineficaz, tal que quando a sua comunicação se torna fundamentalmente negativa e ineficaz o seu bem-estar individual e o funcionamento da relação são comprometidos. Parece, então, que é reforçada a premissa de De Vito (2016) de que um padrão de comunicação eficaz é fundamental para que a relação conjugal seja também ela eficaz e satisfatória.

C2F, Fase 2: “Portanto, acho que a comunicação ou a disponibilidade de comunicar foi a principal coisa que mudou. (...) E também acho que por estarmos mais cansados e por comunicarmos pior, irritamo-nos muito mais do que nos irritávamos antes. Somos muito menos tolerantes do que éramos antes.”

Dentre os desafios vivenciados pelos casais no processo de manutenção de um canal de comunicação aberto, as mulheres dos casais C1 e C5 salientam a dificuldade em exprimir pedidos de ajuda sobre o que necessitam no momento por, em situações anteriores, o parceiro não ter sido responsivo à sua necessidade e não terem obtido uma resposta ajustada à mesma. Esta ausência de responsividade surge na literatura como fraturante na manutenção da intimidade na relação do casal, uma vez que uma relação responsiva envolve o reconhecimento, a compreensão e resposta às necessidades relacionais do outro de forma ajustada às suas expectativas e desejos. Estudos como o de Neff e Karney (2005) sublinham que as interações positivas contribuem de forma significativa para o fortalecimento da confiança e da conexão emocional da díade, promovendo uma atmosfera de apoio e compreensão mútua, essencial para a intimidade conjugal. Em contraponto, a comunicação negativa, que pode envolver um padrão

de críticas, desprezo e uma resolução ineficaz dos conflitos, conduz ao aumento dos conflitos entre o casal, à diminuição da intimidade emocional e, deste modo, está fortemente associada à deterioração do vínculo relacional e a níveis mais baixos de satisfação conjugal (Vasquez et al., 2024).

C5F, Fase 2: “Nós até verbalizamos no que é que necessitamos, mas às vezes estamos em perspetivas tão diferentes que, ainda que verbalizemos às vezes coisas tão simples, acho que a outra pessoa às vezes não percebe que aquilo que é tão simples para mim, era um clique que fazia uma diferença brutal (...)”

C1F, Fase 2: “Acabava por eu pedir para ele ficar com o bebé e eu fazer as coisas, porque eu já estava exausta de estar todo o dia a cuidar dele, pronto. E para dizer a verdade ele também não se chegava muito à frente. Eu às vezes eu dizia-lhe a ele: olha, tu... tu ajudas menos que aquilo que achas que ajudas (...) Mas agora também já não exijo nada dele, porque eu quero é que ele aproveite com o filho.”

3.2.2 Tempo de Qualidade

Perante este tema, na primeira fase do estudo somente um casal denota no seu discurso a valorização **de tempo de qualidade** numa ótica **pessoal**, referindo ser algo vital para a manutenção do equilíbrio da relação. O casal descreve ter inserido na sua rotina atividades individuais que lhes proporcionam uma sensação de prazer e bem-estar, nomeadamente o desporto, e ambos apoiam a participação nestas atividades por reconhecerem o seu efeito positivo para o outro e para a relação. Neste âmbito, estudos sugerem que, mais importante que a participação em atividades individuais é a perceção de que o parceiro respeita e incentiva a realização destes momentos a solo (Johnson et al., 2006). Tal é evidenciado no discurso do casal C1, pelo que se pode inferir que aproveitar momentos de qualidade pessoal contribui positivamente para a manutenção de uma relação conjugal satisfatória.

C1F, Fase 1: “De uma forma natural, porque eu sempre respeitei os espaços dele e ele sempre respeitou o meu. Eu nunca me chateei de ele ir sair só com os amigos, que a mim até me dá jeito, que eu gosto de estar sozinha (...) Cada um sempre

respeitou muito o seu espaço e nunca nos chateámos muito com essas coisas. E acho que é por isso que também funciona muito bem”

Ainda, os participantes antecipam que a sua disponibilidade para momentos de lazer a solo será impactada pela chegada do bebé, principalmente nos primeiros meses, pelo que terão de mobilizar esforços no sentido de reencontrar um equilíbrio nas suas rotinas que lhes possibilite o usufruto pleno destes momentos. De facto, esta ideia aproxima-se ao experienciado pelos casais aquando do nascimento da criança, tal que no segundo momento de entrevista apenas um casal menciona este subtema, indicando não se conseguirem dedicar tanto quanto desejam a momentos de lazer e prazer individuais. Pelo facto deste subtema ter sido mencionado por apenas um dos cinco casais entrevistados, um ano e meio após o nascimento da criança, denota-se o decréscimo da relevância desta dimensão da conjugalidade e a reestruturação das prioridades destes, consequentes do processo de transformação da díade em tríade. Considerando que os momentos de lazer individual proporcionam um sentido de identidade e de realização pessoal, a redução (ou até a eliminação) do tempo disponível para estes contribui para a perda de individualidade dos elementos do casal, em detrimento da transição da sua identidade primária para o seu papel parental, como mencionado anteriormente neste estudo (Lévesque et al., 2020). Com efeito, esta **mudança** poderá acarretar consequências no bem-estar individual e da relação, sendo possível constatar-se um aumento do stress, irritabilidade e cansaço do casal, a par da diminuição do sentimento de autonomia e de realização pessoal (Claxton & Perry-Jenkins, 2008).

C2F, Fase 2: “Então acabamos por viver sempre um bocado em conflito interno de não conseguir dar resposta a tudo. Não conseguimos ter o tempo que gostávamos para as nossas coisas individuais, acho eu.”

No primeiro momento de entrevista, o subtema referente ao **tempo de qualidade em casal** surge relacionado ao tempo pessoal, encontrando-se frequentemente no discurso dos casais alguma insatisfação com o tempo que conseguem dedicar à relação conjugal. Dentre estes, o casal C4 destaca-se por apresentar uma rotina particularmente desconectada, com uma divergência nos horários de folga que limita as oportunidades de terem momentos de lazer juntos. Já o casal C3 que se encontrava em regime de trabalho remoto (o que se traduz em melhores condições para terem tempo de casal) aponta também alguma insatisfação com a sua disponibilidade para se dedicarem à relação, o que parece derivar do elevado volume de

trabalho de C3M. Este achado leva-nos a refletir sobre como as responsabilidades e ambições profissionais podem comprometer o investimento no papel parental e conjugal, frequentemente motivadas pelo desejo de proporcionar boas condições de vida à família. Efetivamente, a literatura corrobora que homens que almejam um maior envolvimento na sua esfera conjugal e familiar confrontam-se frequentemente com expetativas profissionais incompatíveis, bem como com o desafio de equilibrar este desejo de participação ativa na vida familiar com as expetativas sociais de que o seu papel principal na família é o de provedor financeiro (Evans et al., 2013).

C5M, Fase 1: “(...) claro que às vezes não é fácil, na situação em que eu estou, com esta carga de trabalho. No futuro vou ter de ter mais equilíbrio nessa parte, talvez abdicar de alguma coisa (...) ou reduzir o tempo de entrega a alguma área. Da minha parte, tento ser o melhor possível, sabendo que não estou naquele equilíbrio que devia ter e aí, por vezes a C5F avisa-me nessa parte e realmente tem razão.”

A análise dos dados respeitantes ao segundo momento de entrevista revela um aumento da insatisfação com o tempo e atenção dedicados pelos casais às dinâmicas próprias, observando-se uma **mudança** menos positiva nesta dimensão relacional. Observa-se que a narrativa de todos os casais é bastante centrada na sua insatisfação com a atenção e o tempo que dedicam um ao outro, nos fatores subjacentes a esta circunstância e nos seus desejos de melhoria. O cansaço, a sobrecarga de responsabilidades e a presença do filho são apontados como entraves à partilha de momentos prazerosos juntos, ora por impossibilitarem a existência de momentos a dois, ora por limitarem o usufruto pleno destes.

C4F, Fase 2: “Claro que existem mudanças, porque se antes dizíamos “vamos passar um fim de semana aqui ou ali, vamos à praia ou vamos jantar”, agora (..) já começamos a ver como é que ele (*Menino*) está, se ele dormiu, se ele está mais irrequieto, (...) leva-nos a ponderar antes de fazermos, a ponderar se vale a pena ou se vamos ficar irritados porque não conseguimos estar descansados.”

Em traços gerais, os participantes evidenciam alguma preocupação com o facto de se “anularem enquanto casal”, reconhecendo os efeitos negativos que esta desvalorização de si mesmos enquanto seres individuais detém na relação conjugal e, em particular, na sua satisfação com esta. Neste contexto, três elementos de três casais distintos (duas mulheres e um homem)

indicam ter sentido algum prejuízo na sua vida íntima, sublinhando a diminuição da vontade e da frequência dos momentos de intimidade com os seus parceiros, o que incita a reflexão acerca do silêncio em torno desta relevante dimensão da conjugalidade e dos efeitos deste. Cowan e Cowan (2000) sustentam esta ideia, afirmando que a exaustão experienciada nos primeiros meses de vida do filho, bem como as cicatrizes decorrentes do parto e a diminuição da autoestima e imagem corporal conduzem, frequentemente, a mudanças negativas ao nível da sexualidade do casal. Não obstante, e indo ao encontro do mencionado por alguns casais, os autores frisam que a relação conjugal poderá, ainda assim, ser fortalecida com o nascimento do filho, em resultado da maior proximidade emocional que esta experiência de vida pode trazer.

C5F, Fase 2: “É muito difícil. E tem sido... por exemplo, do ponto de vista de casal, acabamos por nos anular muito enquanto casal. Por acaso (...) não é intencional, nem é o que nós queremos e sabemos que não é o ideal, não é.”

C5M, Fase 2: “(...) às vezes é preciso parar para pensar e refletir. E, neste momento, nesta fase que nós estamos a viver agora, é uma fase extremamente exigente que facilmente, penso eu, passamos a ser os melhores amigos e não já uma relação de casal, não é, que são coisas diferentes.”

Considerando os dados acima, percebe-se que o tempo de qualidade em casal é uma dimensão da relação conjugal altamente valorizada pelos casais na TpP, sendo relatada pelos casais como negativamente impactada pela chegada do primeiro filho.

3.2.3 Organização Relativa à Divisão de Tarefas

No primeiro momento de entrevista, a maioria dos participantes reportam, de modo congruente e com conotação positiva, que nas suas relações prima uma **organização relativa à divisão de tarefas** com tarefas especificamente designadas ou, ainda, destacam flexibilidade na sua repartição, referindo auxiliar-se na realização de tarefas relativas à dinâmica conjugal de acordo com o necessário em cada momento. Não obstante, mesmo aqueles que relatam uma **organização fixa** afirmam que, se necessário, conseguem alternar as tarefas entre si, não existindo regras rígidas para aquilo que cada um desempenha na relação conjugal.

C4M, Fase 1: “Portanto é assim: se eu tiver em casa faço, se ela tiver em casa faz ela. Se calhar há homens que têm dificuldade em fazer determinadas coisas, mas para mim não faz diferença nenhuma (...).”

Estes dados contrastam com o que Patterson et al. (2004) apontam no seu estudo, no qual verificaram que casais heterossexuais apresentam tendencialmente uma divisão de tarefas fixa, o que surge associado a variáveis estruturais da sua relação (por exemplo, o número de horas de trabalho remunerado do elemento do sexo masculino). Tal poderá significar que as decisões acerca do apoio que cada elemento do casal oferece e da sua participação nos deveres domésticos poderá estar relacionada com a disponibilidade percebida pelos elementos do casal, sendo expectável que assuma mais responsabilidades aquele que apresenta uma menor carga horária na sua atividade laboral.

C3F, Fase 1: “As tarefas domésticas também são mais ou menos divididas sendo que o C3M tem muito mais trabalho, tem um trabalho profissional muito mais exigente. Portanto, eu assumo muito mais as tarefas domésticas. Ele tem algumas completamente destacadas para si. Portanto, há alguma divisão, mas não é 50/50 porque não seria justo que fosse assim.”

Contudo, na primeira fase do estudo observou-se um número semelhante de horas dedicadas à atividade laboral pelos elementos do casal, pelo que a organização fixa poderá estar relacionada com as competências e facilidades individuais de cada elemento do casal na gestão da vida familiar, explicando, assim, a flexibilidade evidenciada nos seus discursos.

C2M, Fase 1: “Bom, eu e a C2F, desde o início, tivemos a sorte de ter vocações dentro de casa. Eu digo sempre que a cozinha é minha e ninguém mexe nela, a C2F trata do resto, da parte da roupa, etc. Temos um ponto em comum que é o primeiro a ver a cama desfeita, quando acordamos ou quando volta ao quarto, é para o primeiro a fazê-la.”

A exploração das entrevistas realizadas na segunda fase do estudo permite afirmar que esta é uma dimensão de **continuidade** para todos os casais, no sentido em que mantiveram o padrão organizacional prévio ao nascimento do filho, o que significa que os casais que apresentavam uma divisão das tarefas domésticas fixa preservaram esta estrutura, enquanto os

casais que adotavam uma organização flexível mantiveram-na em contornos semelhantes. Não obstante, importa considerar que a entrada de um novo elemento na família alterou, naturalmente, a rotina dos casais, trazendo um leque de novas tarefas e responsabilidades relativas aos cuidados ao bebé.

Os casais adotam uma **organização flexível** destas responsabilidades, sendo que três casais relatam alternar entre si as tarefas e dois casais indicam que os cuidados ao bebé estão maioritariamente a cargo da mãe (ainda que o pai participe em algumas tarefas). Tal suscita a reflexão acerca do papel de cuidador ainda ser predominantemente atribuído à mãe, refletindo uma distribuição tradicional das responsabilidades familiares desajustada à realidade da mulher da sociedade atual, que assume múltiplos papéis (além do papel parental). Efetivamente, as mães portuguesas apresentam um papel predominante no que respeita à organização das dinâmicas familiares (entre as quais os cuidados ao bebé), seguindo uma lógica mais tradicional, com o pai a colaborar com ela fornecendo suporte perante as mesmas (Matias, 2019). Encontrando-se as mães mais envolvidas nas tarefas diárias da criança, estão também mais avançadas no que concerne ao seu planeamento e organização (Wagner et al., 2005), o que é mencionado pelo casal C5 para explicar a atribuição do papel de cuidadora principal à mãe.

C5F, Fase 2: “(...) isto é um *mixed feeling*, porque tem a ver também com a tua educação, com a tua modelagem e com *n* variáveis (...) E então a questão da amamentação, a questão da mãe estar como figura de referência durante muitos meses, acho que tudo isso também me conduziu (...) para depois perceber que aqui numa questão de igualdade ou de divisão, nós estamos em pontos de partida também diferentes.”

Considerando que as mulheres estão cada vez mais empregadas a tempo inteiro e que, ainda assim, exercem um maior papel nas responsabilidades domésticas e familiares, é comum a emergência de relatos de descontentamento associados à sobrecarga sentida (Bateman & Bharj, 2009), o que é particularmente evidente na participante C1F, que aborda que estas tarefas ficaram maioritariamente a seu cargo, resultando em grande sobrecarga, insatisfação com o envolvimento do marido e com a relação conjugal como um todo.

3.2.4 Responsividade

Dentro deste tema, os subtemas da **compreensão e validação** e da **preocupação** surgem, no primeiro momento de entrevista, relacionados no discurso dos participantes, sendo-lhes atribuída semelhante importância pelas participantes do sexo feminino, particularmente. As entrevistadas demonstram particular apreço pelo **cuidado e preocupação** que sentem por parte dos parceiros, espelhada em atitudes como a realização de tarefas que impliquem um maior esforço físico ou a tomada de iniciativa para realizarem tarefas quando notam que a companheira beneficiaria dessa ajuda. Na sua generalidade, as mulheres antecipam que no pós-parto, por conta das mudanças físicas e psicológicas que irão experienciar, necessitarão, mais do que do apoio prático dos parceiros, que estes procurem compreender as suas emoções e necessidades, permitindo-lhes sentir-se ouvidas e validadas. Este apoio emocional entre o casal é destacado por Menezes e Lopes (2007) como um fator relevante para o desenvolvimento da relação conjugal na TpP, com influência nas representações que cada elemento da díade tem do outro e da própria dinâmica conjugal.

C2F, Fase 1: “Em primeiro lugar, que ele me conseguisse compreender, ou que fingisse bem. Que não desvalorizasse os meus momentos de stress e de crise ou o que for, que não desvalorizasse, mas que também não lhes dê demasiada importância. (...) E assim saber, com a racionalidade e a inteligência dele, gerir o problema e os dramas que eu fizer.”

Em contraponto, a maioria dos participantes do sexo masculino reporta valorizar mais, nas suas relações, o sentimento de que as suas parceiras **compreendem as suas dificuldades** e não lhes colocam mais exigências do que aquelas a que eles conseguem dar resposta no momento. Ainda, alguns dos participantes atribuem esta necessidade de compreensão ao desafio que enfrentam na conciliação das obrigações profissionais com as responsabilidades domésticas e conjugais, de forma que justificam a sua reduzida participação nas responsabilidades familiares pela carga de trabalho. Esta perceção reforça a ideia mencionada no subtema do tempo de qualidade em casal, referente à incompatibilidade entre a aspiração a um maior envolvimento na dinâmica conjugal e as exigências do meio profissional (Evans et al., 2013).

C3M, Fase 1: “(...) quando o outro não está a colaborar tanto, eu acho que deve fazer aquilo que tem de ser feito sem cobrar ao outro. Porque nós cá em casa aquilo que vemos é que o outro está a fazer o melhor que pode em cada momento, porque

partimos sempre desse princípio. Portanto se o outro não está a fazer alguma coisa é porque algum motivo de força maior faz com que ele não esteja a cumprir a sua tarefa.”

Ao explorar os relatos do segundo momento de entrevista é saliente a **continuidade** existente nesta dimensão relacional na TpP, na medida em que os aspetos outrora mais valorizados pelos casais mantiveram a sua posição de relevo nas suas relações, bem como a divergência constatada dentro de cada casal (isto é, entre homens e mulheres) no que respeita à importância atribuída aos subtemas da responsividade.

Nesta fase surgem, ainda, descobertas de interesse. Primeiramente, é de apontar que a maioria dos casais evidencia algumas divergências relativas às suas necessidades relacionais e ao modo como o parceiro as acolhe e dá resposta, contudo adotam uma postura compreensiva face à situação ao reconhecerem que também eles estão a “aprender a ser pais”. A perceção de que o outro nos compreende (em particular, compreende as nossas “falhas”) encontra-se fortemente associada a indicadores-chave da qualidade da relação romântica, nomeadamente ao coping diádico, intimidade e confiança, promovendo também o bem-estar de cada elemento do casal (Reis et al., 2017). Mais ainda, e como anteriormente mencionado, a manutenção da reciprocidade conjugal positiva e de autonomia e autoestima em níveis satisfatórios está associada, no processo de TpP, a um ambiente parental mais adequado à criança, promotor do seu bem-estar e desenvolvimento saudável (Heinicke, 2002).

Neste sentido, é de sublinhar o contraste entre a partilha do casal C2, que demonstra sentir-se validado, cuidado e ouvido pelo parceiro num ambiente de elevada proximidade emocional, e o casal C5, que apresenta expectativas desalinhadas quanto ao suporte que recebem e que gostariam de receber do parceiro, referindo sentir-se apoiados na relação, mas insatisfeitos com as consequências desta desconexão. Efetivamente, a perceção de falta de conexão e de responsividade está associada ao aumento dos níveis de stress e dos conflitos entre o casal, à diminuição da qualidade da relação conjugal e à diminuição do bem-estar psicológico de cada elemento da díade, o que impacta não apenas a dinâmica familiar, como o desenvolvimento do filho (Lawrence et al., 2008; Menezes & Lopes, 2007). Reconhecendo que representações dos maridos e das esposas sobre os seus parceiros e sobre a relação influenciam a forma como se relacionam até aos 24 meses de vida da criança (Menezes & Lopes, 2007), um padrão de contínuas interações responsivas é fundamental para a manutenção de uma relação conjugal resiliente e satisfatória durante a TpP.

C2M, Fase 2: “Consigo libertá-la acima de tudo, fazer com que ela tenha tempo para ela, que é importante, como de igual maneira, é importante para mim ter tempo. Isto para dizer que (...) a maneira como eu a consigo suportar é dando ajuda, ajudando quando ela pede ajuda, (...) ouvindo-a, quando ela precisa de ser ouvida. E isto funciona nos dois sentidos.”

C5F, Fase 2: “Eu sinto-me apoiada e também sinto que o apoio, mas acho que às vezes as nossas expectativas são também diferentes. Ou seja, às vezes para mim o sentir-me apoiada seria isto, isto e isto, e ele presta o apoio dele doutra forma que não é exatamente isto (...).”

Conclusão, Limitações e Futuras Investigações

O presente estudo permitiu a identificação de quatro dimensões relacionais valorizadas pelos casais no processo de transformação da díade em tríade: a comunicação do casal, o tempo de qualidade, a organização relativa às tarefas domésticas e aos cuidados ao bebé e a responsividade. Dentre estas, cerca de um ano e meio após o nascimento do primeiro filho os casais reportam atribuir um maior valor à comunicação e ao tempo de qualidade, comparativamente ao que ocorria na gestação, mudança que reflete a adaptação às novas exigências e responsabilidades decorrentes do nascimento do primeiro filho. Paradoxalmente, a satisfação dos casais com o seu envolvimento e desempenho nestas dimensões diminuiu, indicando uma necessidade percebida de investimento e aprimoramento nessas dimensões relacionais. Por seu turno, a organização relativa à divisão de tarefas e a responsividade emergem como dimensões de continuidade durante este processo transformativo, o que sugere que, embora outras áreas possam experimentar mudanças significativas em termos da importância que detém para o casal, esses aspetos permanecem consistentes ao longo do processo de adaptação à parentalidade. Destacar, ainda, o facto do estudo ter utilizado indicadores quantitativos independentes para seleccionar casais que fossem diversos do ponto de vista da sua experiência de conjugalidade na TpP, garantindo diversidade nas categorias em análise.

Ao longo do processo de análise observou-se a presença de omissões por parte dos participantes, frequentemente com apenas um elemento do casal a fornecer informações em determinados subtemas com teor emocional ou que envolvem aspetos mais negativos da relação

conjugal. Esta tendência pode indicar uma relutância dos participantes em partilhar sentimentos ou experiências negativas, bem como em identificar as dificuldades da própria relação, nomeadamente por parte dos participantes do sexo masculino. Assim, pode-se estar perante um fenómeno de desejabilidade social, na medida em que os participantes tendem a discorrer apenas sobre tópicos cujos valores sejam socialmente aceitáveis e desejáveis, procurando obter aprovação social (Almiro, 2017). Como tal, este aspeto constitui uma limitação deste estudo, pois restringe o acesso a informações que poderiam fortalecer as conclusões.

De igual modo, é de apontar que a utilização de uma amostra maior, que se traduziria na formação de *clusters* mais alargados (isto é, com mais casais em cada um dos três perfis considerados) permitiria uma exploração diádica mais aprofundada; devido ao tamanho da amostra utilizada (N=10) não foi possível evidenciar padrões dentro de cada grupo. Também o guião das entrevistas pode ser apontado como uma limitação do estudo, na medida em que nele não constam questões centradas numa abordagem detalhada e explícita de todas as dimensões da conjugalidade analisadas, conduzindo, ainda, ao foco da narrativa dos casais no seu papel parental, em detrimento do papel de cônjuge.

Para findar, reportam-se as implicações deste estudo. Partindo do pressuposto que a satisfação conjugal é um aspeto central no bem-estar do indivíduo com implicações ao nível da sua saúde mental, física e na esfera profissional, é de ressaltar a importância da sensibilização no que diz respeito à manutenção da qualidade da relação a dois, em particular no período de TpP. Como tal, parece pertinente o investimento em competências facilitadoras da mesma, nomeadamente aspetos relacionados com a comunicação do casal e à gestão da dinâmica conjugal e familiar.

De igual forma, é de salientar o impacto da relação conjugal no funcionamento do sistema familiar (Bradbury et al., 2000). Sabendo-se que o funcionamento adequado do casal antes do nascimento do primeiro filho, influenciado pela qualidade da relação conjugal, é preditor de um exercício da parentalidade ajustado (Heinicke, 2002), torna-se crucial investir na capacitação dos profissionais de saúde para identificar e abordar questões associadas à conjugalidade, uma vez que estes são, por vezes, os primeiros a observar mudanças nas dinâmicas conjugais e familiares, podendo desempenhar um papel ativo na promoção da qualidade da relação e, se necessário, no encaminhamento para serviços de apoio.

De forma a melhor aprofundar as conclusões apresentadas seria relevante a realização de novos estudos com enfoque na exploração da relação entre o valor atribuído a estas e a outras dimensões da conjugalidade e a satisfação conjugal, procurando perceber de que modo estas estarão relacionadas. Apesar de existirem estudos que exploram isoladamente a relação de cada

uma das dimensões relacionais apresentadas com a satisfação conjugal, será de interesse adotar uma perspectiva longitudinal inserida num período mais abrangente (e.g., desde antes da concepção do bebé até aos primeiros dois anos de vida).

Referências

- Almiro, P. A. (2017). Uma nota sobre a desejabilidade social e o enviesamento de respostas. *Avaliação psicológica*, 16(3), 253-386. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2017.1603.ed>
- Ahlborg, T., & Strandmark, M. (2001). The baby was the focus of attention—first-time parents' experiences of their intimate relationship. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 15(4), 318-325. <https://doi.org/10.1046/j.1471-6712.2001.00035.x>
- Alves, S., Milek, A., Bodenmann, G., Fonseca, A., Canavarro, M. C., & Pereira, M. (2019). Romantic attachment, dyadic coping, and parental adjustment across the transition to parenthood. *Personal Relationships*, 26(2), 286–309. <https://doi.org/10.1111/pere.12278>
- Bateman, L., & Bharj, K. (2009). The impact of the birth of the first child on a couple's relationship. *Evidence-Based Midwifery*, 7(1), 16-24. <https://pre.rcm.org.uk/media/2756/evidence-based-midwifery-march-2009.pdf#page=16>
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964–980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Clarke, V., & Braun, V. (2013). Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The Psychologist*, 26(2).
- Claxton, A., & Perry-Jenkins, M. (2008). No fun anymore: Leisure and marital quality across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and the Family*, 70(1), 28–43. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00459.x>
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (1988). Who does what when partners become parents:: Implications for men, women, and marriage. *Marriage & Family Review*, 12(3–4), 105–131. https://doi.org/10.1300/j002v12n03_07
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2000). *When partners become parents: the big life change for couples*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Doss, B. D., & Rhoades, G. K. (2017). The transition to parenthood: impact on couples' romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 25–28. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.003>

- Evans, A. M., Carney, J. S., & Wilkinson, M. (2013). Work–life balance for men: Counseling implications. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 91(4), 436–441. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00115.x>
- Glade, A. C., Bean, R. A., & Vira, R. (2005). A prime time for marital/relational intervention: A review of the transition to parenthood literature with treatment recommendations. *The American Journal of Family Therapy*, 33(4), 319–336. <https://doi.org/10.1080/01926180590962138>
- Heinicke, C. M. (2002). The transition to parenthood: Child and family development in the first three years. Em M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Vol. 1. Children and parenting* (Vol. 1, pp. 363–388). Lawrence Erlbaum Associates.
- Huston, T. L., & Vangelisti, A. L. (1995). How parenthood affects marriage. *Explaining family interactions*, (pp. 147–176). Sage Publications.
- Johnson, H. A., Zabriskie, R. B., & Hill, B. (2006). The contribution of couple leisure involvement, leisure time, and leisure satisfaction to marital satisfaction. *Marriage & Family Review*, 40(1), 69–91. https://doi.org/10.1300/j002v40n01_05
- Kohlhoff, J., & Barnett, B. (2013). Parenting self-efficacy: Links with maternal depression, infant behaviour and adult attachment. *Early Human Development*, 89(4), 249–256. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2013.01.008>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and the Family*, 78(3), 680–694. <https://doi.org/10.1111/jomf.12301>
- Lawrence, E., Rothman, A. D., Cobb, R. J., Rothman, M. T., & Bradbury, T. N. (2008). Marital satisfaction across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 41–50. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.1.41>
- Lévesque, S., Bisson, V., Charton, L., & Fernet, M. (2020). Parenting and relational well-being during the transition to parenthood: Challenges for first-time parents. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 1938–1956. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01727-z>
- Levy-Shiff, R. (1999). Fathers' cognitive appraisal, coping strategies, and support re-sources as correlates of adjustment to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 13(4), 554–567. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.13.4.554>

- Matias, M. (2019). Género e papéis de género no fenómeno da conciliação trabalho-família: revisões conceituais e estudos empíricos. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/118785>
- Menezes, C. C., & Lopes, R. de C. S. (2007). Relação conjugal na transição para a parentalidade: gestação até dezoito meses do bebê. *Psico-USF*, 12, 83–93. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712007000100010>
- Mikulincer, M. (1998). Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1209–1224. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1209>
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2005). To Know You Is to Love You: The Implications of Global Adoration and Specific Accuracy for Marital Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 480–497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.480>
- Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, 45(1), 141–151. <https://doi.org/10.2307/351302>
- Patterson, C. J., Sutfin, E. L., & Fulcher, M. (2004). Division of labor among lesbian and heterosexual parenting couples: Correlates of specialized versus shared patterns. *Journal of Adult Development*, 11(3), 179–189. <https://doi.org/10.1023/b:jade.0000035626.90331.47>
- Petch, J., & Halford, W. K. (2008). Psycho-education to enhance couples' transition to parenthood. *Clinical Psychology Review*, 28(7), 1125–1137. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.03.005>
- Pires, A. (2008). *Estudo da conjugalidade e da parentalidade através da satisfação conjugal e da aliança parental*. [Master's thesis, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/820>
- Price, M. (2004). Young couple's experience of change in their marital relationship across the transition to parenthood. *Dissertation Abstracts International: section B: the sciences and engineering*, 64(8-B), 4057.
- Ramalho, M. (2021). *Influências e recursos extrafamiliares na construção da coparentalidade: um estudo qualitativo*. [Master's thesis, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/134790>
- Rauch-Anderegg, V., Kuhn, R., Milek, A., Halford, W. K., & Bodenmann, G. (2020). Relationship Behaviors across the Transition to Parenthood. *Journal of Family Issues*, 41(4), 483–506. <https://doi.org/10.1177/0192513x19878864>

- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2015). Responsiveness. *Current Opinion in Psychology*, 1, 67–71. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.001>
- Reis, H. T., Lemay, E. P., Jr, & Finkenauer, C. (2017). Toward understanding understanding: The importance of feeling understood in relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(3). <https://doi.org/10.1111/spc3.12308>
- Relvas, A. (1996). O ciclo vital da família. Porto: Edições Afrontamento.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., & Friedman, M. (2006). Avoidant Attachment and the Experience of Parenting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 275–285. <https://doi.org/10.1177/0146167205280910>
- Rothman, A. D. (2004). The nature and prediction of marital change across the transition to parenthood. *Dissertation Abstracts International: section B: The sciences and engineering*, 65(2), 1038.
- Smallen, D., Eller, J., Rholes, W. S., & Simpson, J. A. (2022). Perceptions of partner responsiveness across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 36(4), 618–629. <https://doi.org/10.1037/fam0000907>
- Ter Kuile, H., Kluwer, E. S., Finkenauer, C., & Van Der Lippe, T. (2017). Predicting adaptation to parenthood: The role of responsiveness, gratitude, and trust. *Personal Relationships*, 24(3), 663–682. <https://doi.org/10.1111/pere.12202>
- Vasquez, T. S., Moss, C., Harris, V., & Visconti, B. (2024). Are you satisfied? Examining positive interaction and satisfaction in romantic relationships. *Journal of Family Issues*, 45(6), 1355–1377. <https://doi.org/10.1177/0192513x231172286>
- Wagner, A., Predebon, J., Mosmann, C., & Verza, F. (2005). Compartilhar tarefas? Papéis e funções de pai e mãe na família contemporânea. *Psicologia Teoria e Pesquisa*, 21(2), 181-186. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722005000200008>
- Yavorsky, J. E., Kamp Dush, C. M., & Schoppe-Sullivan, S. J. (2015). The Production of Inequality: The Gender Division of Labor Across the Transition to Parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 77(3), 662–679. <https://doi.org/10.1111/jomf.12189>

Anexos

Anexo 1 – Síntese da caracterização da amostra

Tabela 2: Caracterização sociodemográfica da amostra

Código	Sexo	Idade (Fase 1)	Idade (Fase 2)	Estado civil	Escolaridade	Situação profissional (Fase 1)	Situação profissional (Fase 2)	Carga horária semanal (Fase 1)	Carga horária semanal (Fase 2)	Rendimento mensal agregado	Gravidez	Média QMI (Fase 1)	Média QMI (Fase 2)	Diferença das médias do QMI
C1F	Feminino	31	32	Casado	Mestrado	Empregado	Empregado	52 horas	55 horas	1200-1800€	Planeada	6.50	3.83	-2.67
C1M	Masculino	30	32	Casado	Licenciatura	Empregado	Empregado	42 horas	50 horas	1200-1800€	Planeada	7.17	4.50	-2.67
C2F	Feminino	27	29	Casado	Mestrado	Empregado	Empregado	40 horas	45 horas	>4200€	Planeada	7.50	6.00	-1.50
C2M	Masculino	28	30	Casado	Mestrado	Empregado	Empregado	60 horas	40 horas	>4200€	Planeada	7.50	5.50	-2.00
C3F	Feminino	29	31	Casado	Licenciatura	Empregado	Empregado	40 horas	20 horas	1200-1800€	Planeada	7.50	7.50	0

C3M	Masculino	29	31	Casado	12º ano	Empregado	Empregado	60 horas	50 horas	1200-1800€	Planeada	7.50	7.50	0
C4F	Feminino	40	42	Casado	Mestrado	Empregado	Empregado	50 horas	40 horas	1800-2400€	Planeada	6.50	6.67	0.17
C4M	Masculino	42	44	Casado	Curso de especialização tecnológica	Empregado	Empregado	40 horas	40 horas	1800-2400€	Planeada	6.50	6.50	0
C5F	Feminino	35	36	União de facto	Curso de especialização tecnológica	Empregado	Empregado	55 horas	35 horas	2400-3000€	Planeada	7.50	5.50	-2
C5M	Masculino	34	36	União de facto	Mestrado	Empregado	Empregado	45 horas	45 horas	2400-3000€	Planeada	5.83	7.17	1.33

Nota: As células que mencionam “QMI” dizem respeito à pontuação obtida pelos participantes no *Quality of Marriage Index* em cada uma das fases do estudo, bem como a respetiva diferença das médias.

Anexo 2 – Consentimento informado

Fase 1 do Projeto CopaGloba

Consentimento Informado

Objetivo Geral: O estudo ADAPT –Pais em Equipa: Aprender a coparentalidade pretende analisar o modo como os novos pais pensam acerca da parentalidade. A decisão de ter filhos é uma decisão cada vez mais ponderada e caracterizada por grandes incertezas; deste modo gostaríamos de compreender as razões que vos levaram a decidir ter um filho, quais os fatores que julgam poderão ajudar ou dificultar a vossa vida pessoal, familiar e profissional após o nascimento do filho e quais os apoios que os recém pais esperam vir a receber ou que consideram importantes para esta nova fase de vida. Este estudo está inserido num estudo internacional designado por COPAGLOBA: Aprender a coparentalidade que conta com participantes de Portugal, Finlândia, Austrália e Japão.

Participantes: A participação consiste na resposta a um conjunto de questões que serão gravadas em áudio para facilitar a transcrição das entrevistas e no preenchimento online de um questionário sobre aspetos sociodemográficos e de caracterização familiar e individual. Logo após a transcrição da entrevista os registos audiovisuais serão destruídos. Os dados recolhidos são tratados apenas de forma coletiva e todos os dados são confidenciais.

A vossa colaboração é voluntária e anónima. Nesse sentido será criado um código que será utilizado em toda a documentação do estudo.

Sendo um dos objetivos do estudo compreender a adaptação à parentalidade, gostaríamos, daqui a um ano e meio aproximadamente, voltar a contactar-vos para aferir da vossa disponibilidade em participar numa nova entrevista. Ressalva-se que poderão em qualquer momento cessar a vossa colaboração no estudo sem qualquer prejuízo.

Benefícios da participação no estudo: Ao participar neste estudo estar a tomar parte de um projeto de investigação internacional único que produzirá informação sobre o bem-estar das famílias com o primeiro filho e sobre os fatores que promovem ou enfraquecem a cooperação entre os pais. Os resultados deste estudo irão permitir compreender o modo como a parentalidade é vivida nos dias de hoje e quais as necessidades de apoio dos recém pais.

Potenciais custos ou riscos da participação no estudo: A participação neste estudo não engloba qualquer risco acrescido para além do tempo gasto nas entrevistas e no preenchimento do questionário. Algumas questões poderão suscitar emoções mais negativas para alguns participantes, no entanto, todos os materiais foram desenvolvidos para minimizar esses potenciais efeitos.

Apoios ao estudo: O estudo foi apoiado e financiado pela Academia da Finlândia. Famílias em que ambos os elementos participem nas entrevistas e preencham o questionário online serão compensados com um vale em formato cartão Dá no valor de 30€.

Devolução de resultados e reconhecimento aos participantes: Os materiais do estudo foram desenvolvidos respeitando as boas práticas de investigação, tendo os materiais do estudo e processo de recolha e análise de dados obtido o parecer positivo da comissão de ética da FPCEUP (Parecer 2020/02-4). Pretende-se divulgar os resultados do estudo através de teses de mestrado, publicações científicas e apresentações em congressos, bem como através de um relatório síntese dos resultados. Todos os resultados serão reportados garantindo o anonimato dos participantes. Pode obter mais informação sobre o estudo pelo email: adapt@fpce.up.pt

Investigadoras/es: As/os investigadoras/es deste projeto comprometem-se a:

- Esclarecer os participantes sobre eventuais dúvidas que se prendam com a participação no estudo;
- Garantir confidencialidade sobre os dados que forem fornecidos pelos participantes;
- Manter qualquer uso de citações das entrevistas anónimo e sem qualquer informação que identifique o participante;
- Utilizar os dados fornecidos pelos participantes somente para fins de investigação científica.

Investigadores associados ao projeto:

Prof^a Marisa Matias

Prof.^a Paula Mena Matos

Doutor Tiago Ferreira

Maria do Carmo Ramalho

Maria Ramos

Beatriz Melim

Agradecemos muito o seu tempo e a sua colaboração!

Consentimento Informado

- Recebi informação acerca deste estudo e dos seus objetivos.
- Li e compreendi toda a informação prestada.
- Esclareci as minhas dúvidas acerca do estudo.
- Aceito participar no estudo e estou ciente que a minha participação é voluntária, que posso desistir em qualquer altura sem qualquer prejuízo, e que não existem riscos acrescidos da minha participação.
- Foi-me garantido que todos os dados são confidenciais e serão usados apenas em conjunto para fins de investigação científica.

Dia, Mês, Ano

Fase 2 do Projeto CopaGloba

Consentimento informado

Objetivo Geral: O estudo ADAPT –Pais em Equipa: Aprender a coparentalidade pretende analisar o modo como os novos pais pensam acerca da parentalidade. A decisão de ter filhos é uma decisão cada vez mais ponderada e caracterizada por grandes incertezas; deste modo gostaríamos de compreender as razões que o/a levaram a decidir ter um filho, quais os fatores que julga que poderão ajudar ou dificultar a conciliação da vida pessoal, familiar e profissional após o nascimento do/a seu/sua filho/a e quais os apoios que espera vir a receber ou que considera importantes para esta nova fase de vida. Este estudo está inserido no estudo internacional designado por COPAGLOBA: Aprender a coparentalidade que conta com participantes de Portugal, Finlândia e Japão

Participantes: A participação consiste numa entrevista via Zoom cujo registo áudio será armazenado para facilitar a transcrição das mesmas e no preenchimento online de um questionário sobre aspetos sociodemográficos e de caracterização familiar e individual. Logo após a transcrição, os registos áudio da entrevista serão destruídos. Os dados recolhidos são

tratados apenas de forma coletiva e todos os dados são confidenciais. A sua colaboração é voluntária e anónima. Nesse sentido, continuaremos a recorrer exclusivamente ao código atribuído no início do estudo em toda a documentação. Poderá em qualquer momento cessar a sua colaboração no estudo sem qualquer prejuízo.

Benefícios da participação no estudo: Ao participar neste estudo estará a tomar parte de um projeto de investigação internacional único que produzirá informação sobre o bem-estar das famílias e sobre os fatores que promovem ou enfraquecem a cooperação entre os pais. Os resultados deste estudo irão permitir compreender o modo como a parentalidade é vivida nos dias de hoje e quais as necessidades de apoio dos recém pais.

Potenciais custos ou riscos da participação no estudo: A participação neste estudo não engloba qualquer risco acrescido para além do tempo gasto nas entrevistas e no preenchimento do questionário. Algumas questões poderão suscitar emoções mais negativas para alguns participantes, no entanto, todos os materiais foram desenvolvidos para minimizar esses potenciais efeitos.

Apoios ao estudo: O estudo foi apoiado e financiado pela Academia da Finlândia. Famílias em que ambos os elementos participem nas entrevistas e preencham o questionário online serão compensados com um vale em formato cartão no valor de 30€.

Devolução de resultados e reconhecimento aos participantes: Os materiais do estudo foram desenvolvidos respeitando as boas práticas de investigação, tendo os materiais do estudo e processo de recolha e análise de dados obtido o parecer positivo da comissão de ética da FPCEUP (Parecer 2020/02-4). Pretende-se divulgar os resultados do estudo através de teses de mestrado, publicações científicas e apresentações em congressos, bem como através de um relatório síntese dos resultados. Todos os resultados serão reportados garantindo o anonimato dos participantes. Pode obter mais informação sobre o estudo pelo email: adapt@fpce.up.pt

Investigadoras/es: As/os investigadoras/es deste projeto comprometem-se a:

- Esclarecer os participantes sobre eventuais dúvidas que se prendam com a participação no estudo;
- Garantir confidencialidade sobre os dados que forem fornecidos pelos participantes;

- Manter qualquer uso de citações das entrevistas anónimo e sem qualquer informação que identifique o participante;
- Utilizar os dados fornecidos pelos participantes somente para fins de investigação científica.

Investigadoras/es associados ao projeto:

Marisa Matias

Paula Mena Matos

Tiago Ferreira

Beatriz Melim

Carolina Garraio

Matilde Carvalho

Agradecemos muito o seu tempo e a sua colaboração!

Consentimento Informado

- Recebi informação acerca deste estudo e dos seus objetivos.
- Li e compreendi toda a informação prestada.
- Esclareci as minhas dúvidas acerca do estudo.
- Aceito participar no estudo e estou ciente que a minha participação é voluntária, que posso desistir em qualquer altura sem qualquer prejuízo, e que não existem riscos acrescidos da minha participação.
- Foi-me garantido que todos os dados são confidenciais e serão usados apenas em conjunto para fins de investigação científica.

Abril de 2022

Anexo 3 – Guiões das entrevistas

Fase 1 do Projeto

Questões iniciais:

1. Como tem sido este tempo de espera do vosso bebé? Para si, para o seu/sua companheiro/a e, para os dois em conjunto?

1.1 Como se têm sentido?

1.2 Qual o significado deste tempo para si e para o casal?

1.3 Gostaria de partilhar connosco, quais foram os fatores mais determinantes na decisão de ter um filho, particularmente neste momento da vossa vida?

1.4 Acha que estes meses de espera (gravidez) mudaram-no(a) a si ou ao/a seu/sua companheiro de alguma forma? Em que sentido?

Situação de vida atual:

2. Qual é a vossa situação atual de trabalho? (e.g., empregado/desempregado, quantidade e horas de trabalho)

3.3 De que forma são partilhadas as tarefas/responsabilidades domésticas entre os dois? Está satisfeito/a com a forma como decorre esta partilha? Mudaria alguma coisa? (Como é habitualmente e o que mudou com a gravidez).

3.4 Pensando nesta vossa situação atual, como está a ser o equilíbrio entre as diferentes áreas da sua vida (e.g., trabalho, *hobbies*, tempo de casal, estudos)? Está satisfeito com esta conciliação? Quais são os desafios que encontra? Quais? Covid...

Desejos e expectativas relativos à cooperação parental:

3. Como antecipa a sua relação romântica com o(a) seu/ sua companheira após o nascimento do vosso bebé? Como serão enquanto casal? / Prevê alguma mudança no seu relacionamento?

3.1 Quais os desafios e oportunidades que antecipa na sua relação?

4. Como se imagina a ser pai/mãe em conjunto com a/o sua/seu companheira/o? Como gostaria que fosse a vossa cooperação?

5. De que forma pensa que estes desejos se concretizarão? Isto é, como espera que a vossa cooperação seja na prática?

5.1 Como pensa que irão organizar as tarefas associadas ao cuidar do bebé? (e.g., tomar conta do bebé, brincar)

- 5.2 E relativamente ao trabalho doméstico, como pensam organizá-lo?
- 5.3 A forma como planeia organizar o trabalho doméstico e o cuidado dos seus filhos corresponde àquilo que quereria, idealmente, para si e para a sua família?
1. Quais fatores considera que facilitam a concretização do seu plano ideal?
 2. Quais fatores considera que dificultam a concretização do seu plano ideal?
- 5.4 Que tipo de apoio emocional e prático espera receber do seu companheiro? (e.g., sabendo que existirão momentos mais difíceis do que outros, como gostaria que o/a seu/sua companheiro/a o/a apoiasse nesses momentos?)
- 5.5 Qual a vossa visão, enquanto casal, de como irão educar a vossa criança?
6. Uma vez que serão pais em conjunto, quais considera serem os vossos pontos fortes enquanto equipa?
- 6.1 E quanto aos possíveis desafios?
7. *A cooperação entre os pais é melhor em certos momentos do que em outros.* Na sua opinião quais são os benefícios de uma boa cooperação entre os pais?
- 7.1 Pode refletir sobre os possíveis efeitos que poderá ter, e.g., na criança, na sua relação como casal, e em si e no(a) seu/sua companheiro/a individualmente.
8. E quais pensa serem os efeitos de uma cooperação que não funciona tão bem?
9. Existem diferentes opiniões sobre a melhor forma de organizar o trabalho pago, o trabalho doméstico e tarefas de cuidado dos filhos. Quais os vossos planos, enquanto casal, para esta articulação? Como irão distribuir as licenças parentais e os cuidados ao bebé após o final das licenças? (e.g., instituições, creches, cuidado em casa por um dos pais ou por familiar etc.)
- 9.1 O que determinou estas opções? (preocupações relativamente ao vosso trabalho; preocupações financeiras; facilidade)?
- 9.2 Qual seria a solução ideal para si e para a sua família, se não existissem restrições financeiras ou materiais de qualquer tipo?

Papel do apoio e das outras pessoas na cooperação parental

1. Quais os aspetos que gostaria de adotar ou adaptar ao seu próprio modo de cooperação parental? Quais e porquê?
2. Pensando especificamente na forma como os seus pais foram pais (e organizaram a sua vida doméstica e profissional), gostaria de seguir o seu exemplo ou atuar de forma diferente? [Especialmente no modo de cooperação com o/a seu/sua companheiro/a.]
3. Para além do seu companheiro/a, existem outros adultos próximos com quem espera poder partilhar as responsabilidades e alegrias da parentalidade e que lhe possam prestar apoio? Quem são essas pessoas e de que forma espera partilhar a parentalidade com elas?
 - 3.1 Que expectativas acha que estas pessoas têm para si enquanto mãe/pai? Por que razão acha que existem estas expectativas?
 - 3.2 Alguma vez se sentiu pressionado para corresponder a estas expectativas?

Papel do contexto em geral:

4. Durante este período de gravidez, obteve ou procurou algum serviço de apoio à parentalidade? Onde e que tipo de apoio? (e.g., consultas de parentalidade/maternidade no centro de saúde, programas de educação parental, cursos de preparação para a parentalidade, grupos de partilha de experiências, etc.)
 - 4.1 Se recorreu a estes serviços fê-lo sozinho/a ou acompanhado/a pela/o sua/seu companheira/o?
 - 4.2 O tema da cooperação parental foi abordado nestes serviços? De que forma? (Que temas foram abordados?)
 - 4.3 Acharia importante abordar este assunto? O que acha que devia ter sido e não foi abordado?)
 - 4.4 Após o nascimento do vosso bebé, espera continuar a usufruir destes ou de outros serviços de apoio à parentalidade? Se não conhecer – acha que seria importante haver?
5. Falámos sobre como será a cooperação parental entre si e o/a seu/sua companheiro/a no futuro. Agora gostaria que pensasse no contexto mais amplo, em ter um bebé na sociedade portuguesa.
 - 5.1 Como acha que é vista a parentalidade e as famílias em Portugal? Sente existir apoio suficiente na nossa sociedade para os casais terem filhos? (apoios no contexto social, políticas, etc.) Que aspetos gostaria que fossem diferentes?
 - 5.2 De que forma acha que esta realidade pode facilitar ou dificultar a vossa cooperação enquanto pais (e.g., pensar em serviços, políticas de trabalho e família ou atitudes em relação a mães e pais)?

Final:

6. Recentemente, vivemos numa situação sem precedentes, com a COVID-19. De que modo esta situação afetou a sua preparação para a parentalidade?
7. Chegamos ao fim da nossa entrevista, gostaria de partilhar connosco mais alguma coisa? Há alguma questão que não tenhamos colocado e que gostasse de abordar connosco?

Fase 2 do Projeto

Questão de abertura:

1.1 Como é a sua vida em família agora que tem uma criança pequena? Como tem estado o seu bebé? Qual é o seu nome?

1.2 Como é o seu bebé, como o/a descreveria?

Situação atual: licenças, articulação trabalho-família e decisões tomadas em relação à criança:

2.1 No que respeita à utilização de licenças parentais e ao cuidado do/a vosso/a filho/a, que tipo de organização tiveram e têm neste momento? Que tipo de planos tem para o futuro a este respeito?

2.2 Qual é a sua situação de trabalho atual? E a do/da seu/sua companheiro/a? De que forma é que a sua situação profissional afeta a sua vida familiar? Que aspetos do seu trabalho considera que facilitam ou dificultam a sua vida familiar?

2.3 Como dividem as tarefas domésticas e as atividades de cuidado do/da vosso/a filho/a? Quem faz o quê e como se organizam?

2.4 Como chegaram a esta organização? Como tomaram as decisões relativamente à divisão do trabalho profissional, do trabalho doméstico e de cuidado dos filhos? Quão satisfeitos estão, (nome do entrevistado) e a/o sua/seu companheira/o, com esta organização?

2.5 Considerando a sua situação e a do/da seu/sua companheiro/a, como vê o equilíbrio entre as diferentes áreas da vossa vida (por exemplo, hobbies, tempo de casal, tempo familiar, trabalho)? A vossa situação atual está a funcionar? Existem alguns desafios?

Coparentalidade como uma viagem:

3.1 Para si, o que é ser um bom pai? Para si, o que é ser uma boa mãe? Na sua opinião, é mais difícil ser-se pai ou mãe?

3.2 Como descreveria a forma como você e o/a seu/sua companheiro/a, hoje, cooperam enquanto pais? O que funciona bem entre vocês e o que não funciona tão bem? Poderia dar alguns exemplos?

3.3 Se pensar nos dois enquanto uma equipa, como a descreveria? Que papel desempenha nesta equipa de pais?

3.4 Quais são os vossos pontos fortes enquanto equipa? O que gostaria de mudar, na forma como você e o/a seu/sua companheiro/a trabalham em equipa?

3.5 Se agora voltarmos ao início desta viagem e pensarmos nas expectativas e desejos que tinham durante a gravidez relativamente à forma como iriam cooperar como pais, de que forma têm sido satisfeitas estas expectativas e desejos? Alguma coisa o/a surpreendeu?

3.6 No que diz respeito à forma como você e a/o sua/seu companheira/o são pais em conjunto, como tem sido a vossa viagem (o vosso percurso), desde a gravidez até hoje? Que tipo de mudanças ou pontos de viragem importantes houve? Como é que estas mudanças afetaram a vossa cooperação enquanto pais?

3.7 O que aprendeu ao ser mãe/pai em conjunto com o/a seu/sua companheiro/a?

Quais foram os momentos em que mais aprenderam como pais em conjunto?

Quão fácil ou difícil tem sido para si encontrar o seu caminho para ser pai ou mãe em conjunto com o/a seu/sua companheiro/a? Quão fácil ou difícil tem sido para o/a seu/sua companheiro/a?

3.8 De acordo com a sua experiência, quais são os benefícios de uma cooperação parental que funcione bem? Como tem sido no vosso caso? Pode pensar nos possíveis efeitos sobre, por exemplo, o/a seu/sua filho/a, a sua relação de casal, a/o sua/seu companheira/o ou você mesmo/a como pessoa.

3.8.1 Que riscos identifica se a cooperação parental não funcionar tão bem?

Relações de casal e parentalidade:

4.1 Que mudanças aconteceram na vossa relação conjugal desde que se tornaram pais?

4.2 Como descreveria a relação com o/a seu/sua companheiro/a, atualmente? Como é a vossa comunicação? Como partilham experiências?

4.3 Como é que o/a seu/sua companheiro/a o/a apoia na sua forma de ser mãe/pai? Como é que (nome do entrevistado) apoia o/a seu/sua companheiro/a?

4.4 Que tipo de feedback, positivo e negativo, lhe dá o/a seu/sua companheiro/a, relativamente à sua forma de ser mãe/pai? Como é que se sente com o feedback que recebe? Como é que demonstra o seu apreço pela forma como o/a seu/sua companheiro/a é pai/mãe?

4.5 A parentalidade é muito exigente e é natural que nem sempre você e o/a seu/sua companheiro/a estejam em acordo... Há algum tema específico relacionado com o/a seu/sua filho/a e/ou com a parentalidade sobre o qual você e o seu companheiro/a discordam? Quando têm desacordos ou discussões como é que lidam com eles?

Você e o/a seu/sua companheiro/a têm opiniões semelhantes ou diferentes sobre a forma como querem criar o/a vosso/a filho/a? (em que aspeto estão de acordo, em que aspetos diferem?)

Apoio e modelos coparentais:

- Modelos

5.1 Como é que as pessoas à sua volta (e.g., avós, familiares, amigos, vizinhos) o/a apoiaram e ajudaram a si e à/ao sua/seu companheira/o na vossa cooperação parental?

Para além da/do sua/seu companheira/o, com quem mais partilhou as responsabilidades e as alegrias da parentalidade e dos cuidados do/a vosso/a filho/a, ou seja, a quem mais recorreu para apoio emocional ou ajuda prática? E de que forma?

5.4. Com base no que aprendeu com os seus próprios pais e nas formas de eles cooperaram entre si, que aspetos o/a ajudaram a construir uma equipa parental com a/o sua/seu companheira/o?

5.5. Sentiu alguma expectativa ou pressão externa relativamente à forma como (nome do entrevistado) e a/o sua/seu companheira/o trabalham em conjunto, como pais? Por parte da família e amigos? Por parte da sociedade? Por parte do seu contexto profissional? Como é que, enquanto casal, lidam com essas pressões? De que forma estas pressões afetaram a sua cooperação com a/o sua/seu companheira/o, na parentalidade?

- Apoios

5.2 Recebeu apoio de serviços na sua parentalidade? Se sim, onde e que tipo de apoio? Que serviços mais o/a têm ajudado? (nota: dar exemplos por país - apoios do centro de saúde, aulas de preparação para a parentalidade ou pós-parentalidade, apoio de enfermagem em casa).

5.2.1 Se sim, sente que este tipo de ajuda contribuiu com informação e apoio para a forma como coopera com o/a seu/sua companheiro/a?

Participou em grupos para pais ou em algum outro tipo de atividade de apoio com outros pais? Que tipo de atividades? O que é que esta experiência significou para si? Quais os benefícios desta atividade para si e para o seu filho? A

5.3 Que tipo de apoio gostaria de obter (e que não recebeu das pessoas à sua volta e/ou dos serviços)?

Pense agora nos seus amigos ou outras pessoas importantes na sua vida e nas suas formas de cooperar como pais. Que aspetos destas formas de cooperação o/a ajudaram a construir a sua própria equipa parental com a/o sua/seu companheira/o?

5.6. Agora que já têm um ano e meio de experiência como pais, com base naquilo que experienciaram e no que viram à vossa volta, que aspetos da nossa sociedade consideram que tornam a vossa cooperação parental mais fácil ou mais difícil? Pode pensar, por exemplo, em serviços, políticas de trabalho e família, ou atitudes para com as mães e pais em Portugal.

Perspetivas futuras:

6.1. Neste momento, há alguma coisa que gostaria que mudasse na vossa cooperação parental? Pensando no futuro, como pensa que a cooperação com o/a seu/sua companheiro/a mudará com o tempo? Há alguma coisa que gostaria que mudasse? Há alguma coisa que acha que seria importante manter?

Conclusão:

7.1. Tornou-se mãe/pai num contexto histórico singular. Sentiu algum impacto da pandemia COVID-19 na forma como (nome do entrevistado) e a/o sua/seu companheira/o cooperaram enquanto pais?

Por último, gostaria de lhe colocar algumas situações hipotéticas:

a) Imagine que o/a seu/sua companheiro/a ficaria agora responsável por cuidar (a tempo inteiro) do/a vosso/a filho/a durante o dia, enquanto a/o [Nome da entrevistada] trabalha a tempo inteiro. Qual o primeiro pensamento que lhe ocorre sobre esta situação?

b) Pensando na situação contrária, em que é a mãe/pai que fica a cuidar do filho enquanto o pai/mãe trabalha a tempo inteiro. Que pensamentos lhe ocorrem?

7.2. Por fim, gostaria de perguntar como foi participar neste projeto, quer na primeira fase das entrevistas, antes do nascimento do/a vosso/a bebé, quer agora? Sente que a participação neste estudo afetou de alguma forma o modo como exerceu e viveu a sua parentalidade? Há mais alguma coisa que queira partilhar sobre a forma como cooperaram enquanto pais?

Anexo 4 – Temas e subtemas: definições e exemplos

Tema	Subtema	Definição	Exemplo
Comunicação	Comunicação Eficaz	Padrão de comunicação típico do casal, que lhes permite alcançar de forma satisfatória os seus objetivos na relação, sentindo-se ouvidos, compreendidos e respeitados mesmo quando discordam (Comunicação Eficaz), ou caracterizado como pouco claro, empático, com escuta passiva e tendência a resistência ao feedback, associado a um maior distanciamento emocional dos parceiros e a dificuldades na resolução dos conflitos (Comunicação Ineficaz).	C5M, Fase 1: “O bom entendimento entre os dois, isso é fundamental. Também haver a sinceridade quando as coisas não estão a funcionar, haver sinceridade de uma parte ou de outro de o dizer e de falar e de "fazer pressão para que se mantenha o equilíbrio nessas tarefas. Isso é fundamental.”
	Comunicação Ineficaz		C5F, Fase 2: “Nós até verbalizamos no que é que necessitamos, mas às vezes estamos em perspetivas tão diferentes que, ainda que verbalizemos às vezes coisas tão simples, acho que a outra pessoa às vezes não percebe que aquilo que é tão simples para mim, era um clique que fazia uma diferença brutal (...)”
Tempo de qualidade	Tempo Pessoal	Criação de espaço para cada elemento do casal dedicar a atividades de interesse próprio, fora das responsabilidades e obrigações da relação e da parentalidade (Tempo Pessoal), ou para dedicar tempo e atenção plena ao outro, por forma a cumprir as necessidades relacionais de ambos (Tempo em Casal).	C1F, Fase 1: “De uma forma natural, porque eu sempre respeitei os espaços dele e ele sempre respeitou o meu. Eu nunca me chateei de ele ir sair só com os amigos, que a mim até me dá jeito, que eu gosto de estar sozinha (...) Cada um sempre respeitou muito o seu espaço e nunca nos chateámos muito com essas coisas. E acho que é por isso que também funciona muito bem.”
	Tempo em casal		C4F, Fase 2: “Claro que existem mudanças, porque se antes dizíamos “vamos passar um fim de semana aqui ou ali, vamos à praia ou vamos jantar”, agora (..) já começamos a ver como é que ele (<i>Menino</i>) está, se

			ele dormiu, se ele está mais irrequieto, (...) leva-nos a ponderar antes de fazermos, a ponderar se vale a pena ou se vamos ficar irritados porque não conseguimos estar descansados.”
Organização relativa às tarefas domésticas e aos cuidados ao bebê	Organização Fixa	Repartição dos deveres, tarefas e responsabilidades relacionadas à dinâmica conjugal e familiar, com uma atribuição de tarefas e responsabilidades domésticas específicas a cada um deles (Organização Fixa) ou com a alternância das responsabilidades assumidas e a realização das tarefas ajustada ao momento (Organização Flexível).	C2M, Fase 1: “Bom, eu e a C2F, desde o início, tivemos a sorte de ter vocações dentro de casa. Eu digo sempre que a cozinha é minha e ninguém mexe nela, a C2F trata do resto, da parte da roupa, etc. Temos um ponto em comum que é o primeiro a ver a cama desfeita, quando acordamos ou quando volta ao quarto, é para o primeiro a fazê-la.”
	Organização Flexível		C4M, Fase 1: “Portanto é assim: se eu tiver em casa faço, se ela tiver em casa faz ela. Se calhar há homens que têm dificuldade em fazer determinadas coisas, mas para mim não faz diferença nenhuma (...).”
Responsividade	Compreensão e Validação	Perceção do modo como o casal responde e apoio as necessidades e objetivos um do outro, podendo sentir-se compreendidos e validados pelo parceiro acerca do desempenho de um dos múltiplos papéis que assumem na relação (Compreensão e Validação), bem como sentirem que o parceiro se preocupa, cuida e mostra-se disponível e com vontade de prestar apoio (Preocupação).	C2F, Fase 1: “Em primeiro lugar, que ele me conseguisse compreender, ou que fingisse bem. Que não desvalorizasse os meus momentos de stress e de crise ou o que for, que não desvalorizasse, mas que também não lhes dê demasiada importância. (...) E assim saber, com a racionalidade e a inteligência dele, gerir o problema e os dramas que eu fizer.”
	Preocupação		C3M, Fase 1: “(...) quando o outro não está a colaborar tanto, eu acho que deve fazer aquilo que tem de ser feito sem cobrar ao outro. Porque nós cá em casa aquilo que vemos é que o outro está a fazer o melhor que pode em cada momento, porque partimos sempre desse princípio. Portanto se o outro não está a fazer alguma coisa é porque algum motivo de força maior faz com que ele não esteja a cumprir a sua tarefa.”

Anexo 5 – Análise do perfil dos casais

Neste último ponto procedeu-se a uma análise integrada, casal a casal, das dimensões da conjugalidade analisadas, pretendendo-se proporcionar ao leitor uma leitura ampla e que traduza longitudinalmente a experiência de TpP de cada uma das díades em estudo.

Primeiro casal

O casal C1 parece ter experienciado a TpP de forma menos positiva do que gostariam. A relação, outrora caracterizada pela sua cooperação eficaz e complementaridade, vivenciou com algum prejuízo as dificuldades típicas desta transição, nomeadamente ao nível do tempo de qualidade de que o casal usufrui e da organização relativas às tarefas domésticas e aos cuidados ao bebé.

Cerca de um ano e meio após o nascimento do primeiro filho, o casal descreve dificuldades no equilíbrio dos múltiplos papéis que assumem, nomeadamente o papel de cônjuge e de pais, sendo esta dificuldade enfatizada pela esposa. Aliás, é sobre esta que recaem a maioria das responsabilidades domésticas e dos cuidados ao bebé, em continuidade com a divisão estabelecida ainda na gestação, mas que ainda assim são motivo de insatisfação.

É necessário atentar que, à data do segundo momento de entrevista, o casal não se encontra a morar junto durante a semana, visto que o marido se encontra a trabalhar fora, regressando apenas ao fim-de-semana. Este é um aspeto de extrema relevância para a análise, uma vez que influencia não apenas a organização, comunicação e disponibilidade do casal, mas também a leitura que cada elemento do casal faz das situações. Ainda, esta configuração poderá explicar o facto de a mulher estar insatisfeita com alguns aspetos da relação, mas nem sempre partilhar o que a desagrada com o marido (numa lógica de não mobilizar o pouco tempo disponível para questões menos positivas ou que poderiam originar conflitos entre o casal).

Segundo casal

Na sua generalidade, o casal C2 apresenta uma visão muito congruente no que respeita às leituras efetuadas da sua vivência da TpP. Apresentam-se como um casal coeso, unido, com uma visão estratégica da relação e motivado para os objetivos que traçaram em comum.

O casal sublinha que as suas expectativas quanto às vivências relativas à parentalidade foram superadas, que o nascimento do filho lhes trouxe mais proximidade e intimidade emocional. Desde a gestação, o casal investe na manutenção de um canal de comunicação aberto e numa divisão das responsabilidades domésticas e familiares o mais prazerosa e satisfatória para ambos, tendo dado continuidade a tal na TpP. No entanto, apesar de incentivarem o outro a dedicar-se a atividades de lazer individual e de se esforçarem no sentido de encontrarem tempo, dentro da sua rotina diária, para momentos e atividades a dois, demonstram-se um pouco insatisfeitos com o que conseguiram concretizar até ao momento, pelo que descrevem esta dimensão relacional como uma área de melhoria.

É, ainda, de referir que no segundo momento de entrevista o casal está na sua segunda gestação e que, à mesma data, o marido tinha sido despedido do seu emprego a tempo inteiro, ao passo que se encontrava a trabalhar em alguns projetos independentes. Considerando o foco atribuído pelo marido à sua atividade profissional no primeiro momento de entrevista, é de apontar os possíveis efeitos do despedimento no seu autoconceito, identidade e nível de stress, que consequentemente comprometem a sua grelha de leitura das situações.

Terceiro casal

Acerca do casal C3, é de apontar a sua estabilidade, o foco no crescimento conjunto, a segurança que têm um no outro e o investimento que fazem na manutenção de um canal de comunicação aberto.

Na TpP, o casal deu continuidade ao seu padrão de ação relativo a várias das dimensões analisadas. No que concerne à comunicação, é saliente o esforço do casal em partilhar feedback positivo e negativo, e em manter uma comunicação positiva (isto é, com abertura e respeito pela perspetiva do outro e foco na resolução dos problemas). Acerca da organização relativa às responsabilidades domésticas e familiares, o casal estabeleceu uma divisão com base nas preferências e disponibilidade de cada um, ao passo que a esposa assume o papel de cuidadora principal da filha por ter uma menor carga horária e uma atividade profissional menos exigente que o marido. Pelo discurso do casal, é ainda de apontar que se sentem satisfeitos com o modo como o parceiro corresponde às suas necessidades relacionais e que parecem ter uma leitura muito idêntica destas. Em contraponto, é destacar a leitura negativa que fazem do tempo de qualidade que têm em casal, ainda que esta dimensão não surja com tanta frequência e destaque no seu discurso. Assim, é possível inferir que o casal experienciou este período de mudança com estabilidade e resiliência, traduzindo um bom funcionamento conjugal e um bom preditor de satisfação com a qualidade da relação diádica.

Quarto casal

Em primeira instância, é de referir o pouco posicionamento do casal relativamente aos temas abordados no primeiro momento de entrevista, o que parece explicado pela sua parca disponibilidade que caracteriza o seu quotidiano (que conduz a pouca reflexão e discussão dos mesmos). O discurso de ambos, neste primeiro momento, tem também pouca emocionalidade, o que comprometeu a exploração aprofundada de alguns dos domínios em análise.

No decorrer da TpP destacaram-se as capacidades de adaptação e de gestão do casal C4, tal que consegue responder às imprevisibilidades do quotidiano (maioritariamente associadas aos cuidados ao bebé e às responsabilidades profissionais) de forma ajustada e coesa, de forma a não comprometer a estabilidade e o bem-estar individual e da família. Aliás, o casal demonstra bastante flexibilidade e resiliência, o que se acredita ter possibilitado a manutenção da qualidade da sua relação conjugal (e respetiva satisfação com esta). Dentre as dimensões relacionais exploradas, cabe apenas apontar as necessidades de melhoria sublinhadas por ambos ao nível do tempo de qualidade em casal (em particular, a realização de atividades de lazer que sempre fizeram juntos).

Quinto casal

Face ao casal C5, é possível perceber a existência de grelhas de leitura distintas em algumas das dimensões exploradas, conduzindo a algumas omissões perante as categorias em análise. As expectativas do casal face à vivência da parentalidade parecem não ter sido cumpridas, no que concerne ao modo como reagiram aos desafios que naturalmente decorreram desta mudança. Dentre estes, é de salientar a dificuldade no equilíbrio dos vários papéis assumidos (em detrimento do foco atribuído ao papel parental), a repressão da sua individualidade dentro da relação e o comprometimento da sua vida íntima, aspetos maioritariamente destacados pela esposa e pouco aprofundados pelo marido.

Não obstante as perspetivas e vivências discrepantes, a postura compreensiva que o casal adota um com o outro e com a própria relação parece ter um efeito protetor da qualidade da relação conjugal, bem como com a satisfação ambos.