

MESTRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO E DO DESENVOLVIMENTO

Paternidade e bem-estar psicológico: recursos utilizados no primeiro ano do bebé

Sara Patrícia Rocha Fernandes

M

2026



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**PATERNIDADE E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO: RECURSOS UTILIZADOS NO
PRIMEIRO ANO DO BEBÉ**

Sara Patrícia Rocha Fernandes

Junho, 2026

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, Psicologia da Educação e Desenvolvimento Humano, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pelo Professor Doutor **José Albino Lima** (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, trabalho e interpretações da autora 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, a autora 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. A autora declara que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Sem prejuízo do disposto anteriormente, a autora declara que recorreu a ferramentas de Inteligência Artificial durante o processo de elaboração deste trabalho. Em particular, utilizou-se ChatGPT e Gemini para obter apoio na tradução das fontes citadas, na revisão da clareza e coerência textual, bem como na verificação de aspetos gramaticais e ortográficos. O recurso a estas ferramentas limitou-se aos usos descritos, mantendo-se as ideias, a análise, a interpretação dos resultados, a elaboração científica e a redação inicial da Dissertação integralmente da responsabilidade da autora.

Agradecimentos

Quero começar por agradecer ao meu orientador, Professor Doutor José Albino Lima, pelo apoio incansável, orientação e palavras de calma. Num dia-a-dia cada vez mais exigente, o professor viveu o compromisso com este papel de uma forma que nunca terei palavras suficientes para agradecer. Serei eternamente grata pela oportunidade de poder partilhar este trabalho consigo. O professor é excelência.

Ao Diogo, que é a minha pessoa preferida do mundo, companheiro das melhores e piores horas, quero agradecer pelo colo, apoio, suporte e por todas as vezes que não me deixou desistir quando outros caminhos pareciam mais fáceis. Serás sempre a minha casa.

À Margarida, Maria e Martim, por todas as vezes em que a tia não esteve disponível para brincar convosco - o meu pedido de desculpa. Um dia vão perceber que, por vezes, temos de abdicar das nossas prioridades, para fazer “o que precisa de ser feito”. Amo-vos até ao infinito e agora já podemos ir ao parque e comer muitas gomas.

À minha irmã que foi tranquilidade em tantos momentos e que desejou por tantas vezes que eu fosse melhor do que ela - continuo a esforçar-me para ser um bocadinho como tu.

Aos meus pais, que se esforçaram toda a vida para dar às filhas a oportunidade de poder “ser o que quiserem”. Sempre disseram que caso escolhesse mal ou bem, a culpa era minha. Hoje, sei que escolhi bem e acho que a culpa é nossa. Obrigada por tudo.

À Mé, à Ana, à Carina, à Marta e à Maria, as minhas 6 casas dentro da FPCEUP, só convosco é que se aguenta um percurso tão louco. Adoro-vos para sempre.

À Doutora Fátima, minha orientadora de estágio, que se tornou um lugar feliz, de apoio e de força durante esta etapa desafiante. Vou levá-la para sempre comigo, na vida e no coração.

Ao meu tio Hélder, que me deixou a meio do percurso: - Vesti o traje com o emblema que me deste em primeiro lugar. Tio, vou ser “Doutora”, como dizias, espero que estejas orgulhoso de mim.

A todos os pais que colaboraram neste estudo, que abriram as portas mais difíceis e viram na vulnerabilidade partilha. Obrigada por tudo e por continuarem a acreditar na investigação.

A todos os professores que fizeram da FPCEUP um lugar feliz, da Psicologia casa e das aprendizagens crescimento – agradeço-vos profundamente.

Viva a Psicologia!

Resumo

A transição para a paternidade constitui um período de adaptações constantes e exigências que podem influenciar o bem-estar psicológico do pai e a forma como procura apoio. Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre as exigências percebidas no exercício da paternidade no primeiro ano de vida do bebé, o bem-estar psicológico paterno, nomeadamente ao nível do stress e da ansiedade, e o recurso a apoios parentais. Foi adotada uma metodologia mista, com recurso a um questionário e entrevistas semiestruturadas a pais, homens, com filhos no primeiro ano de vida. O estudo quantitativo contou com 91 participantes ($N = 91$) e o estudo qualitativo com 14 ($N = 14$). Os resultados indicaram que, embora os níveis de stress e ansiedade se encontrem globalmente dentro dos valores normativos, os pais relataram cansaço, irritabilidade e surgimento de dúvidas sobretudo relacionadas com a saúde do bebé. Os profissionais de saúde e a companheira surgiram como os recursos mais utilizados, sendo a internet uma fonte de informação a que frequentemente recorrem. Complementarmente, os resultados reforçaram a tendência em compreender a figura materna como elemento central na parentalidade, sendo que os participantes referiram existir mais informação dirigida para a mãe. Estes resultados reforçam a importância de desenvolver recursos de apoio dirigidos para a figura paterna, reconhecendo-a como um elemento central da parentalidade e promovendo o seu bem-estar e envolvimento parental.

Palavras-chave: paternidade; recursos parentais; bem-estar psicológico; transformações parentais.

Abstract

The transition into fatherhood is a period of constant adaptation and demands that may influence father's psychological well-being and the way they seek support. This study aimed to analyse the relationship between the perceived demands of fatherhood during the baby's first year of life, the father's psychological well-being, particularly in terms of stress and anxiety, and the use of parental resources for support. A mixed-methods approach was adopted, using a questionnaire and semi-structured interviews with fathers in their children's first year of life. The quantitative study included 91 participants ($N = 91$), while the qualitative study included 14 participants ($N = 14$). The results indicated that, although stress and anxiety levels were generally within normative values, the fathers reported tiredness, irritability, and the emergence of doubts, particularly regarding the baby's health. Health professionals and the partner emerged as the most frequently used resources, while the internet was also a commonly accessed source of information. In addition, the results reinforced the tendency to understand the maternal figure as the central element in parenting, with participants reporting that more information is directed towards mothers. These findings highlight the importance of developing support resources aimed at the paternal figure, recognising fathers as central elements of parenting and promoting their well-being and parental involvement.

Keywords: fatherhood; parental resources; psychological well-being; parental transformations.

Índice

Introdução	9
Parentalidade e Transição para a parentalidade	9
Paternidade contemporânea: evolução e envolvimento paterno	10
Evolução do papel paterno: do modelo tradicional ao modelo contemporâneo ..	10
Envolvimento paterno e implicações na família e no desenvolvimento.....	11
Bem-estar psicológico do pai no primeiro ano do bebê.....	13
Recursos parentais e apoio ao exercício da paternidade	14
Lacunas na literatura e pertinência do estudo	15
Objetivo e questões de investigação	16
Método	17
Participantes	17
Instrumentos	18
Procedimentos de Recolha de Dados	19
Procedimentos de Análise de Dados	20
Resultados.....	20
Resultados quantitativos.....	20
Caracterização do bem-estar psicológico.....	20
Relação entre dimensões do bem-estar psicológico.....	21
Variáveis sociodemográficas e diferenças entre grupos	22
Recursos, dúvidas e consequente experiência parental	23
Relação entre os recursos parentais e o bem-estar psicológico	23
Resultados qualitativos.....	24
Experiências emocionais e bem-estar psicológico associados à paternidade	24
Vivência dos desafios parentais	25
Gestão de informação e dúvidas parentais.....	27
Transformações socioculturais da paternidade	30
Redefinição identitária associada à parentalidade	32

Discussão	33
Experiência emocional na paternidade	33
Tipos de dúvidas parentais e os recursos utilizados	35
Recursos e bem-estar psicológico	36
Transformações e evolução do paradigma paterno	37
Conclusão	39
Referências bibliográficas	41
Anexo A.....	47
Anexo B	60
Anexo C.....	62

Introdução

Parentalidade e transição para a parentalidade

A parentalidade constitui um domínio amplo, que envolve as responsabilidades, práticas e relações associadas ao cuidado dos filhos. A assunção deste papel implica uma reorganização das diferentes dimensões da vida adulta, num processo contínuo marcado por exigências e adaptações.

A literatura descreve a parentalidade como uma experiência simultaneamente gratificante e desafiante. Por um lado, promove sentimentos de realização, crescimento pessoal, felicidade e gratidão (Rusu et al., 2025); por outro, envolve exigências significativas (Ganapathy, 2016) associadas a desafios psicológicos e mudanças. A reorganização individual, conjugal, familiar e profissional, aliada à prestação contínua de cuidados ao bebé (Moura-Ramos & Canavarro, 2007), pode contribuir para níveis elevados de ansiedade e stress.

As transformações sociodemográficas também têm influenciado a organização familiar. Em Portugal, segundo dados da PORDATA, a taxa de natalidade passou de 24,1‰ por cada 1000 habitantes, em 1960, para 7,9‰, em 2024. Esta diminuição relaciona-se com as mudanças nos direitos da criança e da mulher, a maior integração feminina no mercado de trabalho, a distribuição das tarefas familiares e a maior consciencialização para uma parentalidade competente. Estas transformações têm contribuído para a redefinição dos papéis parentais e das expectativas sociais sobre o envolvimento do pai.

O nascimento do primeiro filho implica mudanças profundas na vida dos pais. Para além de representar uma oportunidade de desenvolvimento pessoal, este período pode constituir um fator de risco para o bem-estar psicológico, devido às exigências associadas às competências parentais (Moura-Ramos et al., 2005). Entre estas competências destacam-se a capacidade de responder adequadamente às necessidades do bebé e de manter o equilíbrio entre dimensões da vida previamente existentes. Por este motivo, a transição para a parentalidade é frequentemente descrita como um momento de crise, sobretudo para os pais de primeira viagem (Abreu, 2009).

Apesar dos desafios da parentalidade, a experiência do “pai de primeira viagem” pode diferir da vivenciada por pais com mais do que um filho (Alvarenga et al., 2025). Embora a primeira transição seja particularmente significativa, a adaptação familiar não se esgota nesse momento. A chegada de um novo filho implica novas reorganizações nas relações familiares e

novos desafios para pais e filhos. Ainda que, geralmente antecipado (Volling, 2012), esta integração pode constituir um evento stressante, exigindo uma gestão diferente das rotinas e dos cuidados parentais. Neste processo, os pais tendem a repensar o sentido da vida, os seus valores e as suas atitudes (Jardim & Penna, 2012). Assim, esta etapa não corresponde apenas à repetição da primeira experiência, mas a uma nova adaptação, em que competências previamente adquiridas coexistem com receios perante novas exigências relacionais.

Na primeira transição para a parentalidade, o investimento dos pais centra-se sobretudo no recém-nascido. Com a chegada de um novo membro, a atenção passa a ser partilhada entre o bebé e o/s primogénito/s. Neste contexto, surgem apreensões sobre a reação dos filhos mais velhos, nomeadamente possíveis sentimentos de ciúme, dificuldades na partilha da atenção parental ou situações de rivalidade entre irmãos (Volling, 2012). Paralelamente, os pais enfrentam o desafio de manter a atenção e os cuidados prestados aos primogénitos, enquanto se adaptam à nova rotina familiar.

Considerando a reorganização familiar e as exigências associadas à parentalidade, torna-se relevante compreender as mudanças do envolvimento do pai na vida familiar e as características do papel paterno no contexto da parentalidade contemporânea.

Paternidade contemporânea: evolução e envolvimento paterno

Evolução do papel paterno: do modelo tradicional ao modelo contemporâneo

A paternidade pode ser compreendida como uma construção social, que se vai alterando na forma como é exercida e experienciada, influenciada pelas transformações sociais (Visentin & Lhullier, 2019). Ao longo dos séculos, o nascimento de um filho esteve quase na sua totalidade associado ao universo materno (Bernardi et al., 2023), sendo atribuídas à mãe as funções de cuidar, dar carinho e alimentar. Por sua vez, a figura paterna era socioculturalmente associada ao papel de protetor e provedor financeiro, sendo o “bom pai” aquele que assegurava o sustento económico da família (Freitas et al., 2017). Neste modelo, as relações entre pais e filhos eram caracterizadas por menor afeto, maior distanciamento emocional e mais autoritarismo (Freitas et al., 2009), formas relacionais que se têm vindo a alterar com as mudanças sociais.

A partir dos anos 50, a perceção social da responsabilidade no cuidado dos filhos começou a alterar-se, sobretudo devido à entrada da mulher no mercado de trabalho e aos movimentos feministas dos anos 70 (Nascimento et al., 2019). Estes processos favoreceram

maior equilíbrio entre homens e mulheres na instituição familiar e exigiram maior partilha de responsabilidades e cuidados. Outros fatores, como o aumento dos divórcios e das expectativas em relação ao papel paterno (Lima, 2018) também contribuíram para esta transformação.

Nas últimas décadas, esta mudança tornou-se particularmente evidente na redefinição do papel paterno (Rusu et al., 2025). Enquanto os “pais de antigamente” eram caracterizados pelo autoritarismo e pela ausência, os “pais atuais” tendem a ser descritos como mais presentes, dialogantes e compreensivos (Balanchó, 2004). Contudo, uma menor participação paterna nos cuidados não significa necessariamente menor envolvimento emocional (Pereira et al., 2017). Assim, menor envolvimento nas rotinas não invalida uma relação emocionalmente próxima.

A paternidade do século XXI é, por isso, descrita como a mais desafiante até ao momento (Ganapathy, 2016), marcada por expectativas sociais que exigem dos pais participação nos cuidados dos filhos e nas tarefas domésticas, mantendo simultaneamente a atividade profissional a tempo inteiro. Estas exigências não eram tradicionalmente impostas aos pais do passado.

Envolvimento paterno e implicações na família e no desenvolvimento

Com o passar dos anos, tem-se observado um aumento do envolvimento paterno, que Balanchó (2004) associa à complementaridade de funções entre pai e mãe e à importância do envolvimento de ambos no desenvolvimento dos filhos.

Neste contexto, o pai contemporâneo enfrenta o desafio de conciliar valores tradicionais e pós-modernos, desconstruindo o modelo tradicional da paternidade (Bernardi et al., 2023). Procura, assim, complementar o papel de provedor financeiro com a demonstração de sentimentos afetivos (Freitas et al., 2017). Embora a função financeira seja fundamental para a sobrevivência, Freitas e colaboradores (2009) consideram que esta não se deve sobrepor às dimensões de carinho, amor, afeto e atenção. O equilíbrio entre estas dimensões revela-se importante para o fortalecimento do vínculo com o bebé, da identidade parental e do bem-estar psicológico do pai.

O envolvimento paterno deve ser compreendido segundo uma abordagem multifatorial (Bornstein, 2005), tendo implicações no desenvolvimento cognitivo, social e físico, no desempenho escolar e no bem-estar emocional e comportamental dos filhos (Lima, 2018). Na atualidade, a figura paterna é reconhecida como central na vida do bebé, sendo a sua presença e envolvimento essenciais para o seu bem-estar. Em particular, o envolvimento no primeiro

ano contribui para a criação do vínculo pai-filho/a (Philpott et al., 2022) uma vez que neste período ocorrem interações significativas entre ambos (Márquez et al., 2019).

A construção da identidade paterna pode variar entre indivíduos. Em muitos casos, os homens apenas se sentem pais após o nascimento do filho e, mesmo após esse momento, o sentimento de paternidade pode não ser totalmente perceptível (Freitas et al., 2007). Este papel pode construir-se gradualmente através da experiência e da relação com o bebê. O processo pode ser influenciado por fatores familiares e sociais, uma vez que os homens tendem a receber uma preparação menos abrangente e a enfrentar expectativas sociais menos definidas do que as mães (Levy-Shiff & Israelashvili, 1988), o que evidencia a insuficiência de apoios e recursos direcionados ao pai.

Bornstein (2005) refere que a experiência parental altera a forma como os homens se autopercebem, podendo integrar mais o papel paterno na sua autodefinição, diminuindo a dimensão de “parceiro”, associada à relação conjugal. De forma complementar, Magagnin e colaboradores (2003) referem que tornar-se pai implica transformação identitária e reorganização de papéis, podendo o investimento anteriormente centrado na dimensão conjugal direcionar-se para a relação parental, com a satisfação conjugal a ficar frequentemente em segundo plano (Duarte & Zordan, 2016).

Subsequentemente, esta reconfiguração sistémica dita que a qualidade da relação conjugal assuma um papel basilar na transição para a parentalidade. Longe de ser uma dinâmica isolada, a qualidade da relação operacionaliza-se como um preditor do envolvimento paterno, uma vez que casais que avaliam a relação de forma mais positiva tendem a adaptar-se melhor à parentalidade, apresentando maior envolvimento nos cuidados e na interação com os filhos, bem como maior realização e competência parental. Pelo contrário, percepções mais negativas da relação, num período em que frequentemente ocorre declínio da satisfação conjugal, associam-se a menores níveis de concretização no papel parental (Moura-Ramos et al., 2005; Levy-Shiff & Israelashvili, 1988). Assim, a qualidade da relação conjugal pode influenciar positiva ou negativamente o exercício parental.

A entrada no universo parental exige que o casal integre o novo membro no sistema familiar, desenvolva os seus papéis parentais e colabore na educação do filho e na gestão das tarefas financeiras e domésticas (Duarte & Zordan, 2016), implicando reconfigurações nas várias dimensões da vida.

Bem-estar psicológico do pai no primeiro ano do bebé

Num contexto de redefinição do papel paterno e de valorização do envolvimento do pai, importa considerar as implicações psicológicas destas transformações nos homens que se tornam pais.

As adaptações exigidas pela paternidade podem representar desafios ao bem-estar psicológico e conduzir a maior vulnerabilidade (Martins et al., 2017). Contudo, estas dificuldades nem sempre são expressas, por receio de comprometer o apoio prestado à companheira ou de a sobrecarregar emocionalmente (Wulandari et al., 2022). Esta ausência de expressão emocional pode despertar sensações de isolamento e sobrecarga.

O nascimento de um filho marca a entrada numa nova fase, caracterizada por novas responsabilidades familiares e sociais (Matos et al., 2017). Embora esta etapa esteja frequentemente associada a emoções positivas, os pais podem apresentar maior predisposição para problemas de saúde mental, sobretudo no início do período pós-natal, experienciando stress, ansiedade, insegurança e medo (Matos et al., 2017; Philpott et al., 2022).

Esta vulnerabilidade psicológica associa-se às alterações significativas na organização da vida na transição para a parentalidade. Estas incluem mudanças nos papéis, fadiga crónica, aumento das responsabilidades financeiras e conflitos entre o trabalho e a família (Moreno-Rosset et al., 2016). Neste período, os pais tentam gerir em simultâneo a pressão económica, as mudanças na relação conjugal, os seus interesses próprios e as novas exigências de cuidar do bebé (Ganapathy, 2016). É precisamente esta sobrecarga de exigências que pode gerar o chamado stress parental que, segundo Rusu e colaboradores (2025), engloba tanto o stress geral da vida adulta como tensões específicas vividas no papel de pai. Quando estas dificuldades se acumulam, tendem a afetar diretamente o bem-estar psicológico do pai, prejudicando a sua qualidade de vida e os seus sentimentos de satisfação e felicidade (Rusu et al., 2025).

Deste modo, o primeiro ano de vida do bebé constitui um período de particular risco emocional. No estudo de Ganapathy (2016), por exemplo, a paternidade foi descrita por muitos homens como uma experiência marcada por exaustão física e emocional, ansiedade e culpa. De facto, embora a maioria dos pais tenha relatado experiências positivas no pós-parto (61.34%), uma proporção bastante significativa (38.66%) referiu vivências negativas, associadas ao desgaste e à dificuldade em conciliar a vida familiar e profissional. Como apontam Wulandari e colaboradores (2022), as dificuldades emocionais resultantes desta gestão podem ter efeitos não apenas no próprio pai, mas também na parceira e no desenvolvimento do bebé.

Neste contexto, torna-se importante compreender de que forma os recursos disponíveis podem diminuir o mal-estar sentido e funcionar como um suporte à parentalidade.

Recursos parentais e apoio ao exercício da paternidade

Apesar de os homens não vivenciarem as mudanças físicas e psicológicas associadas à gravidez e pós-parto, a paternidade não é isenta de dificuldades (Ganapathy, 2016). As exigências do cuidado do bebé e a imprevisibilidade das suas necessidades podem gerar dúvidas, ansiedade e insegurança, sobretudo quando os pais sentem não ter conhecimento suficiente para responder adequadamente.

A adaptação ao novo membro da família exige que os pais respondam às suas necessidades e enfrentem desafios diários. As dúvidas e inquietações emergentes podem originar a procura de informação, aconselhamento e apoio. Perante a incerteza, os pais procuram recursos que lhes proporcionem segurança, confiança e clarificação, facilitando a adaptação a situações para as quais não se sentiam preparados (Machado & Salomão, 2022). Assim, a procura de respostas pode ajudar a lidar com o mal-estar associado às dúvidas parentais.

Neste estudo, estas fontes de apoio são designadas como “recursos parentais”, correspondendo às fontes de informação a que os pais recorrem para obter esclarecimentos e orientações. Incluem recursos informacionais, como a internet e livros; recursos sociais informais, como o apoio de familiares, amigos, ou outros pais; e recursos formais como profissionais de saúde, programas de parentalidade, serviços de apoio familiar, workshops e formações.

A literatura indica que os pais recorrem a diferentes recursos, como livros, internet ou conselhos de pessoas próximas, reconhecendo algumas fontes como mais confiáveis do que outras (Alvarenga et al., 2025). Entre as fontes mais utilizadas destacam-se os profissionais de saúde, sendo as informações procuradas sobretudo relativas à saúde dos filhos, cuidados de rotina, alimentação e questões desenvolvimentais (Machado & Salomão, 2022). Encontrar respostas para dúvidas gerais ou específicas pode gerar alívio e aumentar o bem-estar dos pais.

Contudo, a maioria das fontes de informação parental é construída para apoiar a figura materna, existindo poucos conteúdos direcionados ao pai. Adicionalmente, a generalidade das plataformas e sites são maioritariamente utilizados por mães, levando alguns pais a sentirem-se desenquadrados (Machado & Salomão, 2022). A escassez de recursos desenvolvidos para a

figura paterna pode representar uma subvalorização do papel do pai e promover sentimentos de solidão perante as incertezas.

A investigação indica ainda que muitos pais consideram não ter conhecimentos suficientes para cuidar e apoiar o filho e a companheira, bem como em reconhecer sinais e sintomas do bebé, persistindo a falta de orientações antecipadas sobre os cuidados do filho (Machado & Salomão, 2022). Durante a gravidez e o pós-parto, nem sempre são fornecidas informações suficientemente completas aos pais.

A principal utilidade dos recursos parentais é fornecer informações que auxiliem as famílias no exercício da parentalidade, proporcionando maior envolvimento e controlo, ao mesmo tempo que diminuem o stress e a incerteza associados às dúvidas diárias (Machado & Salomão, 2022). Neste sentido, o acesso a recursos adequados é fundamental para apoiar a adaptação dos pais à parentalidade e promover o seu bem-estar psicológico.

Lacunas na literatura e pertinência do estudo

Apesar da crescente exploração acerca da parentalidade, a investigação centra-se sobretudo na figura materna ou no sistema parental, permanecendo uma lacuna no estudo da paternidade e do bem-estar psicológico do pai.

No caso da paternidade, os estudos disponíveis têm-se focado principalmente em pais que enfrentam stressores específicos, como filhos com necessidades específicas ou prematuros, permanecendo menos exploradas as experiências de pais de crianças com desenvolvimento típico (Rusu et al., 2025). Este foco limita a generalização dos resultados, por não representar a diversidade das experiências paternas.

Para além disso, grande parte dos homens não dispõem de um espaço onde possam partilhar inseguranças ou aprender sobre os cuidados ao bebé (Trindade et al., 2019), o que pode tornar a experiência de paternidade mais isolada. A informação sobre parentalidade e cuidados infantis continua maioritariamente direcionada para mães, existindo poucos recursos onde os pais possam procurar apoio sem se sentirem desenquadrados. Esta realidade pode reforçar a associação do cuidado infantil à responsabilidade materna.

A desvalorização das experiências e preocupações paternas dificulta a partilha dos seus estados emocionais e pode afetar o envolvimento nas tarefas parentais ao longo do processo de cuidado do filho (Bernardi et al., 2023). Face à escassez de investigação sobre as experiências de saúde mental dos homens no exercício da paternidade (Wulandari et al., 2022), torna-se relevante compreender a influência deste papel no bem-estar psicológico do pai, nomeadamente nos níveis de stress e ansiedade.

Objetivo e questões de investigação

Como se conclui do enquadramento teórico, a parentalidade é uma etapa desafiante e exigente, mas também gratificante. O primeiro ano de vida do bebé é marcado por dúvidas e receios e, num contexto de redefinição da paternidade, os pais podem sentir a pressão de irem além do modelo tradicional.

Embora exista investigação sobre esta temática, o enfoque continua maioritariamente centrado na figura materna, sendo ainda escassos os estudos sobre a paternidade e o bem-estar psicológico paterno. Deste modo, considera-se relevante investigar o bem-estar psicológico do pai no primeiro ano de vida do bebé e os recursos de apoio a que recorre. Esta investigação pode revelar-se útil para os serviços e programas de apoio à parentalidade, bem como para o Sistema Nacional de Saúde.

Compreender o impacto do exercício da paternidade no bem-estar psicológico do pai, bem como os recursos mais utilizados, pode contribuir para a conceção de apoios mais direcionados às suas necessidades. O apoio à figura paterna pode promover o seu bem-estar e incentivar práticas parentais mais sensíveis e responsivas, com impacto no desenvolvimento do bebé e no suporte à figura materna, pilares de uma parentalidade orientada para o bem-estar.

O principal objetivo deste estudo é analisar a relação entre as exigências percebidas no exercício da paternidade no primeiro ano de vida do bebé, o bem-estar psicológico paterno, nomeadamente ao nível do stress e da ansiedade, e o recurso a apoios parentais.

Assim, colocam-se as seguintes questões de investigação:

1. Quais os níveis de stress e sintomatologia ansiosa em pais no primeiro ano de vida do bebé?
2. Como se inter-relacionam as diferentes dimensões do bem-estar psicológico e do stress no exercício da paternidade?
3. Que recursos parentais são mais frequentemente utilizados pelos pais neste período?
4. Qual a relação entre o uso e a perceção de utilidade dos recursos parentais e o bem-estar psicológico paterno?

Método

O presente estudo adotou uma abordagem mista de carácter exploratório e correlacional, seguindo um desenho convergente. A recolha de dados combinou um questionário online e entrevistas semiestruturadas. Esta opção metodológica visou enriquecer os resultados através da complementaridade dos dados quantitativos com a compreensão aprofundada da paternidade no primeiro ano de vida do bebé.

Participantes

A população-alvo correspondeu a homens com filhos/as entre os 0 e os 12 meses. Como critérios de inclusão, definiram-se: (i) ser pai; (ii) ter um filho/a com idade entre os 0 e os 12 meses.

A amostra qualitativa foi constituída por 14 participantes ($N = 14$), com idades compreendidas entre os 28 e os 46 anos ($M = 31.79$; $DP = 4.60$). A maioria tinha como habilitações o ensino secundário ou a licenciatura (28.6% para cada), estava casada ou em união de facto (64.29%) e era pai de primeira viagem (78.6%). A média de idade dos filhos foi de 5.4 meses.

Na dimensão quantitativa, obtiveram-se inicialmente 106 respostas. Após a aplicação dos critérios de inclusão e de exclusão, a amostra final fixou-se em 91 participantes ($N = 91$), com idades entre os 22 e os 51 anos ($M = 34.34$; $DP = 6.01$). A maioria encontrava-se casada ou em união de facto (79.1%) e detinha o ensino superior (42.9%) ou secundário (42.9%), registando-se 14,3% com o ensino básico. Eram maioritariamente primíparos (63.7%), seguidos de pais com dois filhos (30.8%) e com três ou mais (5.5%).

A distribuição etária dos bebés tendeu ao equilíbrio: até aos 2 meses (25.3%), entre os 3 e os 5 meses (30.8%), dos 6 aos 9 meses (24.2%) e dos 10 aos 12 meses (19.8%, com 12.1% concentrados no patamar dos 12 meses). A média de idade dos filhos situou-se nos 5.6 meses ($DP = 3.69$).

Os 14 participantes da componente qualitativa integraram também a amostra quantitativa, viabilizando a complementaridade dos dados.

Instrumentos

Questionário

O questionário (Anexo A) integrou variáveis sociodemográficas, as versões reduzidas da *Escala de Ansiedade, Depressão e Stress* (EADS-21), e da *Escala de Stress Parental* (ESP). Utilizou-se uma escala de recursos parentais baseada em Machado e Salomão (2022). Nas questões sociodemográficas, recolheram-se dados sobre idade, escolaridade, estado civil, profissão (facultativa), idade do filho e número de filhos. Realizou-se um pré-teste para assegurar a clareza e sensibilidade das questões, procedendo-se aos ajustes necessários antes da aplicação definitiva.

Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21). Adaptada para a população portuguesa por Pais-Ribeiro e colaboradores (2004) a partir da *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS). Em consonância com os objetivos do estudo, utilizaram-se apenas as subescalas de ansiedade (itens 2, 3, 5, 7, 11, 13, 14) e stress (itens 1, 4, 6, 8, 9, 10, 12), totalizando 14 itens avaliados em formato Likert de 4 pontos (0 = Não se aplicou nada a mim; 1 = Aplicou-se a mim algumas vezes; 2 = Aplicou-se a mim muitas vezes; 3 = Aplicou-se a mim a maior parte das vezes).

Na literatura, as subescalas revelam valores de Alfa de Cronbach de $\alpha = .74$ (ansiedade) e $\alpha = .81$ (stress). Na presente amostra, a versão de 14 itens registou um $\alpha = .93$, ao passo que as subescalas isoladas apresentaram um $\alpha = .89$ cada, demonstrando elevados níveis de fiabilidade e forte homogeneidade dos itens

Escala de Stress Parental (ESP). Adaptada da *Parental Stress Scale* (PSS; Berry & Jones, 1995) por Mixão e colaboradores em 2010 e validada por Algarvio e colaboradores (2018). Avalia aspetos positivos e negativos da parentalidade através de 17 itens em formato Likert de 5 pontos (1 = Discordo Totalmente; 5 = Concordo Totalmente), incluindo itens invertidos. Foram efetuadas adaptações linguísticas (e.g., uso do singular e inclusão do termo "filho/a") para maior identificação com a amostra.

O instrumento revelou um $\alpha = .82$. O item 2 ("Há pouco ou nada que eu não faria pelo meu filho/a se fosse preciso.") foi removido devido a uma correlação item-total muito reduzida ($r = .09$), associada a desejabilidade social. A exclusão elevou a consistência interna global para $\alpha = .84$ (16 itens). A subescala de stress parental (10 itens) obteve um $\alpha = .84$ e a de satisfação parental (6 itens) registou um $\alpha = .81$, revelando ambas boa consistência interna.

Escala de Recursos Parentais. Desenvolvida a partir de Machado e Salomão (2022) para explorar o uso, vantagens e limitações de fontes informativas perante dúvidas parentais. É composta por 20 itens avaliados numa escala Likert de 5 pontos (1 = Discordo Totalmente; 5 = Concordo Totalmente). A análise preliminar revelou alfas reduzidos ($<.50$) nas dimensões teóricas iniciais devido à natureza heterogénea dos itens. Por este motivo, optou-se por não criar uma escala composta, organizando o instrumento em quatro blocos temáticos para análise descritiva e exploratória isolada: (1) *fontes de informação utilizadas* (itens 1–5); (2) *tipos de dúvidas parentais* (itens 6–10); (3) *experiência na gestão das dúvidas* (itens 11–16); e (4) *confiança e avaliação das fontes* (itens 17–20).

Entrevista Semiestruturada

O guião (Anexo B) baseou-se na revisão de literatura e estruturou-se em três eixos: (1) *Desafios e o bem-estar psicológico na parentalidade*, focando as rotinas e o desgaste emocional; (2) *Transformações paternas*, explorando as expectativas sociais e a transição geracional; e (3) *Recursos parentais*, mapeando a procura, utilidade e limitações das fontes informativas (Machado & Salomão, 2022). Um pré-teste inicial com um pai procurou validar a adequação e clareza das perguntas.

Procedimentos de Recolha de Dados

A recolha de dados decorreu entre o final de janeiro e o início de março de 2026.

A componente quantitativa foi operacionalizada através de um questionário online na plataforma *Google Forms*, divulgado digitalmente via redes sociais e através de amostragem não probabilística em "bola de neve" (*snowball sampling*), estendendo-se a Unidades Locais de Saúde e grupos de pais, aos quais foi entregue uma declaração ética do estudo (Anexo C). A folha de rosto detalhava os objetivos, o anonimato, a confidencialidade e o tempo médio de resposta (15 minutos).

A amostra qualitativa foi selecionada recorrendo à mesma técnica de "bola de neve", partindo de contactos em grupos de pais. As entrevistas foram realizadas remotamente (plataformas *Zoom*, *Google Meet* ou *WhatsApp*). Após a leitura e aceitação do consentimento informado, que incluiu a autorização para gravação de áudio concedida por todos, as entrevistas decorreram com uma duração média de 20 minutos.

Procedimentos de Análise de Dados

Os dados quantitativos foram processados no software IBM SPSS (versão 30). Os testes de normalidade indicaram desvios significativos nas subescalas de ansiedade e stress da EADS ($p < .001$), bem como na satisfação parental da PSS ($p < .001$). Apenas a subescala de stress parental apresentou distribuição normal ($p = .200$). Face ao não cumprimento generalizado do pressuposto da normalidade, optou-se pelo recurso a estatística não-paramétrica.

Realizou-se a análise descritiva e de frequências. Subsequentemente, aplicaram-se Correlações de Spearman (r_s) e Testes de Mann-Whitney U , assumindo um nível de significância de $p < .05$. As correlações foram interpretadas segundo as diretrizes de Cohen (1988): .10 a .29 (fraca), .30 a .49 (moderada) e .50 a 1.0 (forte).

Os dados qualitativos foram submetidos à análise temática segundo as etapas de Bardin (2016): pré-análise (leitura flutuante e transcrição), exploração do material (identificação de unidades de significado) e tratamento dos resultados (categorização). Deste processo, emergiram 5 categorias e 16 subcategorias analíticas.

A validade da grelha de codificação foi testada através de um acordo de juízes. A fiabilidade interavaliadores foi aferida por cinco juízes independentes com base em 51 unidades de análise. Obteve-se um coeficiente de $k = 0.819$. Este valor revela um nível de acordo muito elevado, validando o processo de análise qualitativa realizado nesta investigação.

Resultados

Resultados quantitativos

Caracterização do bem-estar psicológico

Os participantes apresentaram, em média, níveis de stress geral ($M = 9.43$, $DP = 8.19$, $Md = 8.00$) e de ansiedade ($M = 3.03$, $DP = 5.95$, $Md = 0.00$) dentro do intervalo de normalidade, de acordo com os pontos de corte clínicos de Lovibond e Lovibond (1995), validados para a população portuguesa por Pais-Ribeiro e colaboradores (2004).

Na ESP, a satisfação parental revelou-se elevada e mais homogénea na amostra ($M = 28.13$, $DP = 2.79$, $Md = 29.00$), enquanto o stress parental apresentou maior variabilidade ($M = 23.56$, $DP = 7.13$, $Md = 23.00$). Considerando os pontos médios das subescalas, a média obtida na subescala da satisfação parental, cuja pontuação varia entre 6 e 30 e apresenta ponto médio de 18, indica níveis elevados de satisfação. Na subescala do stress parental, com pontuações entre 10 e 50 e um ponto médio de 30, a média obtida indica níveis baixos de stress associado ao papel parental.

Relação entre dimensões do bem-estar psicológico

De forma a avaliar a normalidade dos dados na amostra de 91 participantes, analisaram-se os coeficientes de assimetria e curtose. Considerando os critérios propostos por Kim (2013), em que valores absolutos de assimetria superiores a 2 e de curtose superiores a 7 sugerem desvios à distribuição normal, os resultados revelaram desvios à distribuição normal na Ansiedade ($Sk = 3.97$; $Ku = 21.10$) e Satisfação Parental ($Sk = -2.50$; $Ku = 6.90$). O Stress Geral e o Stress Parental apresentaram valores dentro dos limites ($Sk = 1.91$; $Ku = 4.98$; $Sk = .70$; $Ku = 1.15$, respetivamente). Face à violação parcial deste pressuposto, optou-se pela utilização de testes não paramétricos.

Para compreender a relação entre o bem-estar psicológico geral e o associado ao papel parental, realizaram-se Correlações de Spearman. Os resultados são apresentados na Tabela 1.

Tabela 1*Correlações de Spearman entre as dimensões do bem-estar psicológico paterno*

Variável	1	2	3	4
1. Satisfação parental	—			
2. Stress parental	-.40**	—		
3. Stress geral	-.22*	.43**	—	
4. Ansiedade	-.10	.36**	.74**	—

Nota. r_s = coeficiente de correlação de Spearman. * $p < .05$. ** $p < .001$

Como apresentado na Tabela 1, a satisfação parental apresentou uma correlação negativa e moderada com o stress parental ($r_s = -.40$, $p < .001$) sugerindo que níveis mais elevados de satisfação se associam a menores níveis de stress parental. Esta associação foi mais forte do que a relação entre a satisfação e o stress geral, que se revelou negativa e fraca. A ansiedade associou-se positivamente ao stress parental e ao stress geral, sendo a última relação a mais forte ($r_s = .74$, $p < .001$). Como se observa na referida tabela, a ansiedade e a satisfação parental não se correlacionaram de forma significativa.

Variáveis sociodemográficas e diferenças entre grupos

A análise comparativa do mal-estar psicológico e da satisfação parental em função do número de filhos foi efetuada através do teste de Mann-Whitney U, considerando pais com um filho e pais com mais do que um filho. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na ansiedade ($p = .535$), no stress geral ($p = .119$) e na satisfação parental ($p = .376$), cujas medianas se revelaram idênticas ou próximas¹. Contudo, verificou-se uma diferença significativa no stress parental, $U(N_{1 \text{ filho}} = 58, N_{>1 \text{ filho}} = 33) = 693.50$, $p = .029$, com pais com mais do que um filho a apresentarem níveis superiores desta sintomatologia ($MR =$

¹ Mediana stress parental: Grupo 1: 22.00; Grupo 2: 25.00; Mediana ansiedade: Grupo 1 e 2: .00; Mediana Stress geral: Grupo 1: 6.00; Grupo 2: 8.00; Mediana Satisfação parental: Grupo 1: 29.00; Grupo 2: 29.00

53.98; $Md = 25.00$) face aos pais com apenas um filho ($MR = 41.46$; $Md = 22.00$). A magnitude do efeito revelou-se pequena ($r = .23$).

Adicionalmente, testou-se o impacto do nível de escolaridade na procura de recursos parentais, comparando três grupos: pais com ensino superior, secundário e básico. O teste de Kruskal-Wallis não revelou efeitos significativos ($p > .05$)² sugerindo que, na presente amostra, o recurso a apoios externos foi independente das habilitações literárias dos pais.

Recursos, dúvidas e consequente experiência parental

De forma a apreender os recursos parentais utilizados, realizaram-se análises descritivas e de frequências. O recurso mais utilizado foi a companheira ($M = 4.68$, $DP = .67$, $Md = 5.00$), seguido da família ($M = 3.30$, $DP = 1.23$, $Md = 4.00$), pediatra ($M = 3.26$, $DP = 1.18$, $Md = 4.00$) e internet ($M = 3.23$, $DP = 1.38$, $Md = 4.00$). Os workshops e formações revelaram-se o recurso menos utilizado ($M = 2.29$, $DP = 1.12$, $Md = 2.00$). Apesar do recurso à internet, o desvio padrão indica heterogeneidade nas respostas dos pais.

Relativamente ao tipo de dúvidas, a saúde dos filhos foi a temática mais frequente ($M = 3.70$, $DP = 1.05$, $Md = 4.00$), seguida dos comportamentos dos filhos ($M = 3.32$, $DP = 1.26$, $Md = 4.00$) e das rotinas ($M = 3.26$, $DP = 1.26$, $Md = 3.00$). O apoio à companheira ($M = 2.78$, $DP = 1.28$, $Md = 3.00$) e o desenvolvimento do filho ($M = 2.77$, $DP = 1.18$, $Md = 3.00$) foram as dimensões em que os pais revelaram menos dúvidas.

Os pais referiram sentir alívio quando esclarecem dúvidas ($M = 4.42$, $DP = .76$, $Md = 5.00$) e consideraram que esse esclarecimento melhora a qualidade da relação com o filho ($M = 3.99$, $DP = 1.15$, $Md = 4.00$). Embora considerem fácil encontrar respostas ($M = 3.78$, $DP = 1.01$, $Md = 4.00$), continuam a sentir insegurança quando têm dúvidas ($M = 3.01$, $DP = 1.19$, $Md = 3.00$).

Os participantes revelaram elevada confiança nos profissionais de saúde ($M = 4.43$, $DP = .79$, $Md = 5.00$). Apesar de reconhecerem que nem toda a informação da internet é de confiança ($M = 3.77$, $DP = 1.20$, $Md = 4.00$), continuam a recorrer a este recurso ($M = 3.23$, $DP = 1.38$, $Md = 4.00$). A experiência da família continua a ser valorizada, embora a atualização dos seus conhecimentos divida opiniões ($M = 2.86$, $DP = 1.47$, $Md = 3.00$). Quanto à facilidade de encontrar respostas em comparação com a figura materna, os resultados

² Recorrer ao pediatra/médico, $H(2) = 2.48$, $p = .290$; Perguntar a familiares, $H(2) = 0.67$, $p = .715$; Recorrer à companheira/ao companheiro, $H(2) = 0.94$, $p = .62$; Realizar formações e workshops, $H(2) = 0.32$, $p = .853$; Procurar na internet, $H(2) = 0.94$, $p = .625$

aproximaram-se da neutralidade, embora com tendência para concordar que seria mais fácil para a mãe esclarecer dúvidas ($M = 2.75$, $DP = 1.40$, $Md = 3.00$).

Relação entre os recursos parentais e o bem-estar psicológico

A insegurança sentida perante dúvidas parentais e o alívio após o seu esclarecimento não apresentaram relações estatisticamente significativas com a ansiedade ($p = .292$, $r_s = .11$; $p = .373$, $r_s = .09$) nem com o stress geral ($p = .415$, $r_s = .09$; $p = .068$, $r_s = .19$). Por outro lado, a insegurança sentida perante dúvidas correlacionou-se positivamente e de forma moderada com o stress parental ($p < .001$, $r_s = .36$). O alívio sentido após esclarecer dúvidas associou-se positivamente e de forma moderada com a satisfação parental ($p = .005$, $r_s = .30$), sugerindo uma relação entre obter respostas e a satisfação no papel parental.

Sentir-se sozinho perante dúvidas apresentou uma correlação positiva e moderada com a ansiedade ($p = .005$, $r_s = .30$), e positiva e forte com o stress parental ($p < .001$, $r_s = .51$), indicando que a solidão se associa mais ao stress parental do que à ansiedade.

O desconhecimento sobre onde esclarecer dúvidas parentais apresentou associações positivas, embora fracas, com a ansiedade ($p = .037$, $r_s = .22$) e o stress geral ($p = .031$, $r_s = .23$) e uma relação negativa e moderada com a satisfação parental ($p = .003$, $r_s = -.31$). Estes resultados sugerem que a dificuldade em identificar recursos se associa a menor bem-estar psicológico, especialmente a menor satisfação parental.

Por fim, a satisfação parental apresentou associações positivas e fracas com a facilidade percebida em esclarecer dúvidas ($p = .040$, $r_s = .22$), com a perceção que esse esclarecimento melhora a qualidade da relação com o filho ($p = .036$, $r_s = .22$) e com a confiança nos profissionais de saúde ($p = .021$, $r_s = .24$).

Resultados qualitativos

Experiências emocionais e bem-estar psicológico associados à paternidade

Esta categoria centra-se no impacto emocional e psicológico da experiência parental, integrando experiências de bem-estar e de mal-estar associadas à paternidade.

Experiências de bem-estar associadas à paternidade. No que concerne às experiências emocionais positivas, 5 pais referiram sentimentos de felicidade (e.g., “Ser pai é tudo o que nos traz de bom, é uma felicidade, é a maior alegria que uma pessoa pode ter.”, Pai 13), 4

mencionaram sentimentos de concretização (e.g., “Senti-me bem, por sentir a família a crescer”, Pai 8) e 2 descreveram a adaptação à parentalidade como tranquila, apesar dos desafios (e.g., “Nesta adaptação acho que me senti bem, foi tudo muito tranquilo”, Pai 9).

Experiências de mal-estar e sobrecarga associadas à paternidade. Os desafios da parentalidade associaram-se ao desgaste físico e emocional. A privação de sono foi o desafio negativo mais referido, mencionado por 10 pais (e.g., “Houve uma altura que foi mais complicado porque dormia pouco”, Pai 14), surgindo associada ao cansaço referido por 6 (e.g., “eu acho que nunca tinha ficado tão cansado na minha vida. Estava mesmo a chegar ao limite.”, Pai 2) e à irritabilidade mencionada por 4 (e.g., “[dormir pouco] deu-me mais irritabilidade, cheguei àquele ponto de estar muito cansado”, Pai 14). 5 pais mencionaram ainda hipervigilância face ao bem-estar do filho e 4 referiram medo de não desempenhar suficientemente bem o papel parental (e.g., “Uma pessoa tem sempre medo de não fazer bem.”, Pai 5).

Vivência dos desafios parentais

Esta categoria integra os processos de gestão e adaptação às mudanças quotidianas introduzidas pela parentalidade, incluindo alterações na rotina familiar, alteração de prioridades, enfoque nas necessidades do bebé e divisão de tarefas entre os pais.

Reajustamento quotidiano e reorganização familiar. A entrada de um novo membro na família exigiu alterações nas rotinas e na dinâmica familiar. 10 pais referiram alterações profundas nas rotinas diárias, sobretudo no sono (e.g., “Dormir muito mais cedo, ter de ir para a cama, não poder ligar a televisão.”, Pai 5), mas também na alimentação e organização da casa (e.g., “todas as tarefas, alimentação, arrumar a casa, o que quer que seja, complicam um bocado”, Pai 7), que referem terem-se tornado tarefas mais complexas. 10 pais referiram ainda a necessidade de reajustar dimensões da vida, como a gestão de tempo e a disponibilidade para o desporto (e.g., “Tentamos fazer desporto, vai um sozinho depois vai outro.”, Pai 11), abdicar de momentos de descanso (e.g., “aquele final de dia [...] em que podíamos ir para o sofá, ver televisão, praticamente nem existe agora”, Pai 7) ou de momentos de lazer (e.g., “Porque, às vezes, não só o desporto, eu gostava de fazer outras coisas, que agora não posso. Como jogar computador.”, Pai 6). Este reajustamento levou 6 pais a redefinir prioridades, colocando em segundo plano o lazer, organização da casa ou momentos com amigos (e.g., “Se às vezes ia ter com amigos, isso tudo passou a ser secundário.”, Pai 8). Entre pais com mais do que um filho,

destacou-se o desafio de preparar os primogénitos para a integração do novo membro na família e gerir a nova rotina familiar (e.g., “O maior desafio é com os irmãos, a gestão dos mesmos”, Pai 3).

Aprendizagem e adaptação ao papel paterno. Esta subcategoria integra o confronto com a novidade e a aquisição de novas competências parentais. O choro, os comportamentos, a alimentação, o sono e os cuidados de higiene surgiram como desafios iniciais, exigindo competências como vestir, adormecer e trocar a fralda ao bebé (e.g., “tudo é um desafio. Ah, mesmo a troca de fraldas, é tudo uma novidade”, Pai 5). Mesmo pais com filhos anteriores referiram aprendizagens constantes, devido à diferença entre experiências parentais (e.g., “foi uma adaptação muito nova em relação àquilo que a gente já tinha passado”, Pai 4).

Dinâmicas de coparentalidade e suporte conjugal. Esta subcategoria integra a colaboração entre o casal, a corresponsabilização nos cuidados e a divisão de tarefas. 7 pais referiram a importância de divisão de tarefas na rotina (e.g., “nos dias em que trabalho, a mãe é que se levanta durante a noite para ter que mudar fraldas. E no sábado à noite, quem se levanta sou eu”, Pai 6), enquanto 8 pais referiram a preocupação e apoio prestado à companheira, identificando-a como o elemento mais sobrecarregado (e.g., “E também aliviando um bocado a mãe neste momento porque ela está mais sobrecarregada”, Pai 6). 3 pais destacaram a importância da comunicação entre progenitores (e.g., eu acho a comunicação muito importante, nós falámos muito para ver como é que poderíamos funcionar., Pai 1), como elemento fundamental na tomada de decisões relativas ao bem-estar do bebé e 6 referiram a entreaajuda como estratégia fundamental. A adaptação conjugal foi mencionada por 1 pai, que destacou a importância de preservar a relação conjugal (e.g., “conseguir conciliar com o amor pela mãe [...] tentar não direccionar todo o meu amor para a bebé”, Pai 7).

Fatores prévios influenciadores da experiência parental. Esta subcategoria reúne condições prévias que podem influenciar a experiência parental. O planeamento do bebé foi mencionado por 4 pais como facilitador da transição para a parentalidade, por contribuir para maior receptividade psicológica às mudanças (e.g., “eu já queria ser pai há muito tempo. Por isso, já estava pronto psicologicamente e já sabia que tinha que abdicar de várias coisas”, Pai 6), e para uma adaptação mais ajustada às exigências diárias (e.g., “foi um bebé que a gente sempre planeou ter, então foi muito fácil a adaptação do bebé à família.”, Pai 4). Foram também mencionadas formações e aulas de preparação para o parto e cuidados básicos do bebé, embora

consideradas insuficientes face às situações reais, reforçando a importância da experiência (e.g., “fomos a aulas de preparação, mesmo antes dele nascer. Mas não tem mesmo nada a ver [...] Só se aprende na prática.”, Pai 1).

Gestão de informação e dúvidas parentais

Esta categoria explora as dúvidas no exercício da parentalidade, os recursos utilizados para lhes dar resposta, a avaliação desses recursos e a perceção de facilidade no esclarecimento de dúvidas em comparação com a mãe.

Tipos de dúvidas parentais. Nesta subcategoria estão integradas as áreas temáticas geradoras de maior incerteza nos pais. A saúde foi a mais referida, mencionada por 6 pais (e.g., “É sempre a questão da parte de saúde [...] tentámos sempre pesquisar por algum sintoma que ele evidencie.”, Pai 3). A alimentação foi referida por 5 pais, sobretudo na fase da introdução alimentar, onde surgem dúvidas sobre alimentos e quantidades (e.g., “Alimentação. E se podemos dar isto com isto. Quantidade que podemos dar isto.”, Pai 1). As questões de desenvolvimento e sono foram referidas por 3 pais, envolvendo pesquisas sobre jogos, comportamentos esperados em cada etapa e compreensão do choro do bebé (e.g., “É o que eu mais procuro e tenho dúvidas, o que é que é suposto ele fazer com 5 meses?”, Pai 6).

Recursos de informação e apoio utilizados. Os recursos utilizados pelos pais assumiram naturezas distintas, com carácter tecnológico, formal ou informal. Entre os recursos formais, os profissionais de saúde foram referidos por 11 pais, destacando-se o pediatra, referido por 6 (e.g., “Acho que a base de informação é mesmo com a pediatra”, Pai 9), seguido de médicos, enfermeiros e nutricionistas. No domínio tecnológico, destacou-se o uso frequente da internet, (e.g., “Internet, claro que vamos. Isso é todos os dias.”, Pai 1), particularmente a utilização de ferramentas de inteligência artificial, referidas por 7 pais (e.g., “90% recorro à internet. E dentro destes 90%, 90% inteligência artificial.”, Pai 3) e redes sociais nas quais o algoritmo passa a disponibilizar conteúdo sobre parentalidade. Nos recursos informais, a família foi referida por 4 pais (e.g., “E os primos, e o acompanhamento que eu tive com alguém que também foi pai no ano passado também me ajudou bastante.”, Pai 12), a companheira por 5 (e.g., “vou ter de falar com a minha companheira, para tirar as dúvidas.”, Pai 4) e amigos com experiência parental por 2.

Percepção de auto-eficácia na gestão das dúvidas parentais. Esta subcategoria explora a percepção de autoeficácia dos pais no processo de esclarecimento de dúvidas e a comparação com a figura materna nesse mesmo processo. 9 pais consideraram ser mais fácil para si esclarecer dúvidas, justificando esta percepção com características de personalidade. Descreveram-se como mais práticos, (e.g., “O homem tem a capacidade de ver as coisas mais simples e não complicar.”, Pai 12) menos ansiosos e menos propensos à pesquisa excessiva de informação, que associaram à confusão na figura materna (e.g., acho que ela pesquisa demasiada informação e depois fica baralhada.”, Pai 8). Por outro lado, 5 pais consideraram ser mais fácil para a mãe esclarecer dúvidas, devido a características de personalidade, maior preocupação (e.g., “Acho que a mãe preocupa-se mais, não sei se é de ser mãe, mas acho que ela se preocupa um bocadinho mais.”, Pai 2) ou exercerem profissões relacionadas à área da saúde ou infantil (e.g., “Eu acho que é mais fácil tirar dúvidas para ela, porque ela é médica.”, Pai 6).

Impacto emocional e sobrecarga informativa na gestão de dúvidas. Esta subcategoria integra as consequências psicológicas associadas ao volume de informação sobre a parentalidade e as estratégias usadas para gerir essa sobrecarga. Alguns pais percecionaram as orientações parentais como excessivas, associando-as a sobrecarga, pressão e culpabilização (e.g., “acho que há um excesso de informação, que nos faz sentir pressionados, faz-nos sentir perdidos e faz-nos sentir que por alguns erros somos maus pais”, Pai 8). Para evitar este impacto psicológico, referiram estratégias de gestão de informação (e.g., “eu tento não me aprofundar tanto porque acho que vai ser para baralhar e para ficarmos a matutar muito no assunto.”, Pai 2). O esclarecimento de dúvidas foi associado ao alívio, enquanto a dificuldade em obter respostas foi associada a um impacto negativo no bem-estar (e.g., “Se não estivermos esclarecidos, e se não tivermos uma informação de confiança, ficamos reticentes. E até interfere com o nosso bem-estar.”, Pai 14).

Confiança nos recursos de informação. Esta subcategoria integra a credibilidade que os pais atribuem aos recursos de informação. 11 referiram como fonte de informação de mais confiança os profissionais de saúde, incluindo médicos e pediatras (e.g., “Mas maioritariamente é a pediatra, a pessoa que confiamos mais.”, Pai 1), sendo o recurso mais utilizado em situações de emergência ou de maior complexidade (e.g., “Se for assim uma coisa que nós achamos de mais emergência falamos com o pediatra”, Pai 2). Como fonte de maior confiança, 1 pai referiu a companheira, outro pai referiu a família (e.g., “A família. Estamos sempre todos

conectados.”, Pai 11) e outro pai referiu a internet, por considerar conseguir distinguir informação confiável da não confiável (e.g., “Do que nós temos acesso é a internet. Eu sei distinguir [conteúdo de confiança] o que é e o que não é”, Pai 6).

Vantagens percebidas nos recursos de informação. Os pais tendem a selecionar recursos de acordo com os benefícios que atribuem. Relativamente à internet foram destacadas como vantagens a acessibilidade, mencionada por 6 pais e a rapidez, referida por 5. Para além disso, 2 pais referiram a sensação de validação e conforto (e.g., “A vantagem da internet é conforto, ou seja, dar-nos o check daquilo que nós já sabemos”, Pai 1). No que diz respeito aos profissionais de saúde, o conhecimento científico atualizado foi a vantagem mais mencionada (6 pais) (e.g., “Os pediatras têm uma resposta sábia e normalmente assumo sempre que com a ciência atualizada também.”, Pai 7)”, bem como a objetividade e experiência. No que se refere aos recursos de informação informal, 3 pais destacaram a proximidade da família (e.g., “A vantagem da família é a proximidade e a conexão que ligamos entre nós.”, Pai 11) e 2 a experiência prévia dos familiares. Relativamente à companhia, as principais vantagens mencionadas foram a praticidade e facilidade, associadas à proximidade e convivência (e.g., “A companhia é a minha fonte de informação mais prática e fácil, é muito mais cómodo para mim perguntar-lhe diretamente”, Pai 10).

Limitações percebidas dos recursos de informação. Esta subcategoria integra as limitações atribuídas a cada recurso e a perceção sobre a distribuição de informação dirigida aos progenitores. Na internet, a presença de informações falsas foi a desvantagem mais referida, identificada por 7 pais (e.g., “A desvantagem da internet é saber distinguir o que é conteúdo válido e o que é conteúdo não válido.”, Pai 6), associada à dificuldade em distinguir informação verdadeira e falsa. 4 pais referiram a generalização, pela falta de ajustamento a cada criança e 3 a inconsistência entre respostas obtidas em diferentes recursos tecnológicos.

Aos profissionais de saúde, a principal desvantagem foi a baixa acessibilidade e disponibilidade (e.g., “A parte menos boa do pediatra é a acessibilidade. Nem sempre atendem, nem sempre respondem”, Pai 7), associadas à demora na obtenção de respostas. Foram ainda referidas a falta de consistência entre opiniões profissionais, os custos (e.g., “A desvantagem é os valores que se paga.”, Pai 9) e a categorização excessiva das crianças (e.g., “Eu acho que eles fazem o over categorization, ou seja, ele estava com um percentil de 85, depois caiu para 50 [...] e a pediatra deixou-nos stressados mas ela estava super saudável”, Pai 11).

Relativamente à família, a desvantagem mais referida foi a desatualização dos conhecimentos, mencionada por 4 pais (e.g., “Não vou à família perguntar, porque não tem nada a ver o que era antigamente”, Pai 5), por considerarem que estes se baseiam em práticas anteriores ao conhecimento atual (e.g., “A família, como são pessoas mais antigas, o conhecimento era outro e baseado numa ciência mais antiga também, não na atualidade”, Pai 7). Foram ainda apontadas a falta de conhecimento científico, o excesso de opiniões e as respostas generalizadas. A companheira foi o recurso a que a maioria dos pais não referiu desvantagens, sendo a única desvantagem referida o recurso às mesmas fontes de informação do pai (e.g., “Porque a informação que ela vai procurar sair das mesmas fontes que eu podia seguir”, Pai 10) não acrescentando conhecimento novo.

Outra limitação identificada foi a menor quantidade de informação dirigida à figura paterna, em comparação com figura materna. 4 pais referiram desconhecer o público-alvo da informação sobre parentalidade. Entre os 8 pais que percecionaram maior quantidade de informação dirigida para a mãe, 2 referiram que essa perceção não teve impacto na sua experiência (e.g., “Não tem impacto. Ela descobre e diz-me.”, Pai 11). 1 participante referiu notar um aumento de informação dirigida ao pai, embora considere compreensível que a maioria seja dirigida para a mãe (e.g., “Cada vez mais vejo para o pai [informação]. Não faz sentido não haver nada para o pai. Mas faz sentido que seja maior parte para a mãe.”, Pai 3).

Transformações socioculturais da paternidade

Esta categoria contempla as transformações no paradigma parental, incluindo a evolução do papel do pai na sociedade e a comparação entre o modelo tradicional e as expectativas contemporâneas. Observou-se a valorização de um paradigma coparental, marcado pela divisão de tarefas e pela maior participação paterna na rotina familiar. As práticas parentais do passado continuam a ser transmitidas entre gerações ainda que, possam servir de referência para a construção de uma forma diferente de exercer a paternidade.

Representações contemporâneas do papel paterno. Esta subcategoria integra as representações dos pais sobre o “pai atual” e as dimensões consideradas essenciais na paternidade contemporânea. A presença foi a dimensão mais referida, por 10 pais (e.g., “quero ficar presente na dinâmica das crianças.”, Pai 13), associada à participação ativa nas rotinas, nos cuidados e na educação dos filhos. O envolvimento foi referido por 9 pais (e.g., “Ser pai para mim é estar presente, tentar levá-las à escola, brincar, vestir, coisas simples.”, Pai 3), assumindo uma dimensão emocional nas várias áreas da vida da criança.

Os pais associaram ainda o papel paterno à promoção de segurança, referida por 3 pais, educação, desenvolvimento, orientação e suporte, referidos por 2 (e.g., “Eu quero passar os valores que eu acho serem os corretos. [...] tentar dar a melhor educação [...] passar conhecimento e dar a segurança de que tem sempre alguém a quem pode confiar”, Pai 6) 1 pai referiu a comunicação aberta como aspeto fundamental da paternidade contemporânea (e.g., “O pai predispõe-se mais a falar com o filho e a interagir com ele”, Pai 6).

Expectativas sociais associadas aos papéis parentais. Esta subcategoria explora a pressão externa e os estereótipos de género a que estão sujeitos no seu papel parental. Apesar da evolução do paradigma parental, os discursos sugerem a persistência de uma tendência social em associar os cuidados do bebé à figura materna, colocando o pai numa posição secundária (e.g., “familiares mais velhos [...] sempre que perguntam sobre o que fizemos de comida para o bebé, ou o que lhe estávamos a dar de comer, dirigem-se sempre à mãe”, Pai 1). Apesar disso, o pai 12 apercebe-se de uma valorização crescente do papel paterno, nomeadamente através do reconhecimento da presença do pai como importante no desenvolvimento do bebé (e.g., “E o facto de agora o próprio Estado finalmente entender que o pai também precisa de tempo para a criança”, Pai 12). Relativamente à pressão social, 11 pais referem não sentir pressão externa (e.g., “eu não sinto nenhuma pressão de ninguém porque já me auto-ofereço a fazer”, Pai 6), por assumirem voluntariamente as responsabilidades de cuidados do bebé como parte integrante da sua identidade parental. Ainda assim, alguns reconheceram maior exigência e pressão sobre os pais atuais (e.g., “Acho que a sociedade exige mais de nós, tanto aos pais como às mães, acho que cada vez mais.”, Pai 8).

Transformações geracionais da parentalidade. Esta subcategoria integra comparações entre papéis maternos e paternos nos modelos parentais tradicionais e contemporâneos, bem como a herança geracional associada. Todos os pais identificaram mudanças na paternidade contemporânea em comparação com a tradicional. 7 referiram que, no modelo tradicional o pai era associado ao papel de provedor financeiro, enquanto o cuidado do bebé era atribuído à mãe (e.g., “Antigamente, maior parte dos pais, trabalhavam para trazer dinheiro para casa e quem tinha de cuidar do bebé, era tudo para a mãe”, Pai 9). Alguns pais consideraram que o foco no trabalho levou à perda de dimensões atualmente valorizadas (e.g., “descurando alguns pilares essenciais, como, a presença, o estar, o permanecer, essa envolvência, a partilha de momentos”, Pai 10).

Apesar da valorização geral da evolução do papel paterno, 1 pai apresentou uma perspectiva distinta, considerando que o modelo tradicional, por definir de forma mais clara os papéis de cada progenitor, poderia oferecer maior organização à dinâmica familiar:

(e.g., “[no modelo tradicional] Cada género tem o seu papel. Eu acho que até certo modo funciona. Porque senão andamos os dois infelizes. Porque o pai não tem este papel do provedor. E a mãe não tem este papel do carinho, do amor. E eu acho que depois fica tudo misturado. E as pessoas entram em stress. Porque nem estão a 100% num lado, nem a 100% no outro.”, Pai 11)

Nesta perspectiva, o pai considerou que a sobreposição de papéis poderia influenciar negativamente o bem-estar psicológico dos progenitores. Numa outra perspectiva diferenciadora, um pai manifestou considerar a parentalidade atual exagerada (e.g., “é que antes era “olha deixa para aí, ele vai parar”, agora uma pessoa está sempre em cima dele [do bebé], acho que estamos muito exagerados em relação a antigamente”, Pai 5).

A experiência vivida enquanto filhos também influenciou a construção da paternidade atual (e.g., “tenho que ficar agradecido ao meu pai, não por todos os bons exemplos que me deu, mas pelos maus, seguindo os bons e fazendo o contrário dos maus, posso ser um pai três vezes melhor”, Pai 10), através da reprodução de modelos considerados positivos e da oposição a práticas parentais percebidas como menos ajustadas.

Redefinição identitária associada à parentalidade

Esta categoria integra a mudança interna e o novo sentido atribuído às várias dimensões da vida após a paternidade. A preocupação associada ao sentido de responsabilidade, embora intensa, não surge apenas como emoção negativa ou momentânea, sendo progressivamente integrada na identidade paterna e permanecendo ao longo do exercício da paternidade (e.g., “é uma responsabilidade muito acrescida.”, Pai 5). Simultaneamente verifica-se uma redefinição do propósito de vida, marcada pela atribuição de um novo significado às suas dimensões (e.g., “Ou seja, meio que achei aqui algo que me deu uma razão para tudo o resto que estava a acontecer”, Pai 1). Estas mudanças refletiram-se, por exemplo, no significado atribuído ao trabalho e à família (e.g., “O trabalhar passou a ter um significado diferente. Já não era para termos dinheiro, mas sim para poder dar mais à bebé. A família passou a ter um significado totalmente diferente”, Pai 7).

Discussão

Experiência emocional na paternidade

Os pais apresentaram, em média, níveis de ansiedade e stress geral normais face aos valores de referência de Lovibond e Lovibond (1995). Contudo, o stress geral revelou uma experiência heterogénea indicando que alguns pais ultrapassam a média da amostra. Daí a importância de distinguir stress geral e stress parental. O primeiro, avaliado pela EADS, integra preocupações com o trabalho, finanças, conjugalidade e contexto familiar; o segundo, avaliado pela ESP, foca-se exclusivamente nas dificuldades do exercício parental. Esta distinção ajuda a compreender por que razão as exigências da parentalidade não inflacionaram os indicadores gerais de ansiedade e stress.

Os participantes relataram exigências nos cuidados do bebé e na reorganização rotineira. A privação de sono emergiu como um dos maiores desafios, associada ao cansaço e à irritabilidade, surgindo também relatos de hipervigilância e medo de errar. Apesar de inexistirem estados médios de sofrimento psicológico geral, os pais enfrentam dificuldades quotidianas na parentalidade. Em paralelo, registaram-se níveis elevados e homogéneos de satisfação parental, sugerindo que a paternidade é globalmente gratificante.

A satisfação parental correlacionou-se negativamente com o stress parental de forma mais evidente do que com o stress geral. Isto sugere que a satisfação com o papel paterno depende mais da gestão das exigências específicas da parentalidade do que de stresses exteriores. Evidencia-se, assim, uma coexistência em que os desafios não anulam a satisfação, sendo integrados como parte do processo e da concretização de um objetivo.

Esta dinâmica converge com Cherer e colaboradores (2018), que descrevem a experiência parental como ambivalente devido à presença simultânea de satisfação e dificuldades. Do mesmo modo, Baldwin e colaboradores (2018) verificaram que os pais consideram a experiência gratificante mesmo perante o stress, cansaço e frustração da transição. Estes aspetos desafiadores parecem atenuados pelo sentido emocional positivo atribuído ao papel paterno (e.g., “mas depois também houve muitos sentimentos bons de superação, de sentirmo-nos orgulhosos de nós próprios”, Pai 1).

A elevada satisfação parental poderá ainda ligar-se à transformação identitária, em que o papel paterno é integrado na identidade do indivíduo. Os pais obtêm satisfação não apenas pelo ato de cuidar, mas pelo sentido de concretização e propósito de vida (e.g., “achei aqui [na

parentalidade] algo que me deu uma razão para tudo”, Pai 1), vinculando a satisfação a um significado existencial profundo.

A etapa temporal também se relacionou com o mal-estar. A fase inicial de adaptação (primeiro mês) associou-se a maior desgaste emocional (e.g., “No primeiro mês, foi lutar para sobreviver.”, Pai 2), diminuindo progressivamente com o ganho de confiança e reajuste das rotinas (e.g., “Mas, entretanto, tudo se conciliou.”, Pai 6; “depois quando já estamos em casa já nos habituamos aos sons que ele faz, deixamos de pensar coisas negativas, e realmente é tudo normal”, Pai 12). Enquanto a satisfação acompanha a construção da identidade paterna, as emoções negativas parecem reativas aos desafios de cada fase. Nota-se que estes resultados provêm de recordações retrospectivas, exigindo prudência na interpretação por poderem não espelhar fielmente a realidade passada.

Quanto à relação entre as dimensões do mal-estar, o stress parental associou-se ao stress geral, e a ansiedade correlacionou-se com ambos, destacando-se uma forte associação com o stress geral ($r_s = .74$). Isto indica que, para alguns pais, o mal-estar reflete uma sobreposição com exigências de outras esferas de vida. Ademais, a satisfação parental não se associou significativamente à ansiedade, mas correlacionou-se de forma negativa e moderada com o stress parental, reforçando que a satisfação deriva diretamente da gestão da parentalidade e não de fatores externos.

Os pais com mais do que um filho apresentaram níveis superiores de stress parental face aos primíparos, o que converge com Algarvio e colaboradores (2018). Embora o estudo destes autores tenha integrado pais de crianças mais velhas (3 a 10 anos) e o presente trabalho foque uma fase inicial, a magnitude de efeito pequena sugere aqui um impacto reduzido desta diferença. Isto indica que, se por um lado os primíparos enfrentam a novidade e a insegurança, os pais com mais filhos gerem as exigências acrescidas da dinâmica familiar e das necessidades simultâneas dos filhos, sem que o número de crianças seja, por si só, determinante. Um participante corroborou esta perspetiva ao identificar a gestão de irmãos como o principal desafio (e.g., “No meu caso, o maior desafio é a gestão dos irmãos.”, Pai 3).

Estes resultados salientam a necessidade de um acompanhamento mais próximo do bem-estar psicológico paterno, sobretudo nas primeiras semanas pós-parto. Níveis médios normais não excluem vivências individuais de sofrimento. Baldwin e colaboradores (2018) reforçam a importância de mecanismos de apoio direcionados e inclusivos, como grupos de

pais, que se revelam cruciais para homens com maior desgaste ou dificuldades na gestão familiar.

Tipo de dúvidas parentais e os recursos utilizados

A parentalidade é caracterizada por novidades e adaptações constantes que geram dúvidas nos pais. A dimensão mais promotora de dúvidas foi a saúde dos filhos, seguida dos seus comportamentos, alimentação e rotinas. Estes resultados coadunam-se com o estudo de Machado e Salomão (2022), que concluiu que as informações mais pesquisadas eram a saúde do bebé, a rotina e a alimentação. Percebe-se, assim, que as dúvidas parentais se concentram no quotidiano e nos cuidados diretos ao bebé.

Perante estas dúvidas, surge a necessidade de encontrar respostas. No estudo quantitativo, os recursos mais frequentes foram a companheira, a família e os profissionais de saúde. Complementarmente, no estudo qualitativo, os pais relataram recorrer aos profissionais de saúde e à internet, destacando-se o uso de ferramentas de inteligência artificial (IA). Estes dados são corroborados por Machado e Salomão (2022). O recurso à IA alinha-se com o estudo recente de Mahmutović Babić e colaboradores (2025), no qual verificaram que 52,5% dos pais utilizavam ferramentas de IA para obter informações sobre a saúde e desenvolvimento dos filhos, embora 83,8% considerassem que estas não substituem os profissionais.

A companheira foi o recurso mais citado na componente quantitativa. No estudo qualitativo, as principais vantagens atribuídas a este recurso foram a praticidade, a facilidade e a interajuda, sendo a principal limitação o conhecimento comum com o pai. Estas vantagens relevam a importância da coparentalidade na tomada de decisões. Ao contrário da internet e dos profissionais, a companheira representa um recurso permanentemente disponível, funcionando frequentemente como a primeira linha de apoio.

Embora a família tenha surgido como um recurso importante na componente quantitativa, os resultados qualitativos indicam heterogeneidade na sua valorização. Enquanto alguns pais a percecionam como uma fonte desatualizada face ao conhecimento científico, um participante identificou-a como o recurso de maior confiança. A perceção de desatualização pode ser compreendida à luz de Ee e colaboradores (2022), que evidenciaram diferenças intergeracionais nas práticas parentais, sugerindo que o modelo tradicional pode não responder às expectativas atuais da paternidade.

Conquanto os profissionais de saúde tenham sido a fonte de maior confiança em ambos os estudos, a internet e a IA surgiram como recursos frequentes devido à acessibilidade e rapidez, apesar de serem associadas a menor fiabilidade. Em contrapartida, os profissionais de saúde são valorizados pelo conhecimento científico atualizado, tendo como limitações o acesso difícil e a demora na resposta. Esta assimetria propõe uma complementaridade funcional: os pais recorrem à internet para dúvidas quotidianas e aos profissionais perante questões geradoras de maior preocupação. Esta dinâmica corrobora a conclusão de Machado e Salomão (2022) sobre a intercalação entre fontes tradicionais e contemporâneas devido à evolução tecnológica.

Os resultados evidenciam o impacto dos recursos tecnológicos, destacando-se o uso diário de ferramentas de IA, que chegaram a ser apontadas por um pai como o recurso de maior confiança por se considerar capaz de filtrar a informação (e.g., “Eu sei distinguir [conteúdo de confiança] o que é e o que não é”, Pai 6). Este cenário reforça a pertinência de adaptar os serviços de apoio, desenvolvendo estratégias digitais que disponibilizem informação rápida, acessível e cientificamente validada.

Recursos e bem-estar psicológico

O esclarecimento de dúvidas revelou-se associado a sentimentos de alívio, ao passo que a ausência de respostas gerou insegurança, inquietação e impacto negativo no bem-estar. Assim, este processo transcende a dimensão instrumental dos cuidados, influenciando a vivência do papel parental. A existência de dúvidas correlacionou-se com a insegurança ($r_s = .36$) e, de forma mais robusta, com a sensação de solidão ($r_s = .51$), que emerge quando o pai não sabe onde obter respostas confiáveis. A frequência das dúvidas e a solidão associam-se a maior stress parental, convergindo com Griffith e colaboradores (2025), que referem que os pais muitas vezes não sabem a quem recorrer, sentindo-se periféricos ou substituíveis.

O alívio após o esclarecimento associou-se positivamente à satisfação parental. Isto sugere que o impacto das dúvidas no bem-estar é atenuado se o pai dispuser de recursos eficazes, sendo o mal-estar predito não apenas pela existência de dúvidas, mas pela incapacidade de as esclarecer. Adicionalmente, alguns pais sinalizaram uma sobrecarga informativa. Perante o excesso de informação, sentem-se pressionados e questionam a sua competência. Este fenómeno é apoiado por Glatz e Lippold (2023), que associam a sobrecarga informativa ao stress parental, e por Roetzel (2019), que concluiu que informação excessiva ou

contraditória prejudica a qualidade da tomada de decisão devido aos limites do processamento cognitivo.

No plano qualitativo, a maioria dos pais reconheceu que a informação disponível é maioritariamente dirigida à figura materna, embora os dados quantitativos sugiram uma posição de relativa neutralidade ou facilidade percebida pelo pai na procura de respostas. Este aparente paradoxo sugere que a centralidade materna na literatura não impede o pai de encontrar respostas, possivelmente devido ao uso de ferramentas de IA (que descentralizam o género na resposta) ou ao acesso indireto através da própria companheira. Contudo, esta dependência informativa pode perpetuar um papel secundário do pai na parentalidade, validando a perceção social da mãe como destinatária principal e cuidadora de referência (Martins et al., 2014).

As justificações para a facilidade ou dificuldade em esclarecer dúvidas dividiram-se entre características de personalidade (e.g., maior praticidade vs. maior ansiedade na procura) e competências profissionais (e.g., áreas da saúde ou infância). Embora Gaynor e colaboradores (2024) concluam que os pais valorizam a sua autoeficácia mas sentem dificuldade em aceder a informação útil, os participantes deste estudo não associaram a falta de conteúdos específicos para o pai a uma maior dificuldade pessoal. Em suma, a escassez de recursos especificamente desenhados para o pai limita a sua autonomia e mantém, frequentemente, uma dependência face à companheira, urgindo criar recursos adaptados às necessidades paternas (Gaynor et al., 2024).

Transformações e evolução do paradigma paterno

O paradigma parental tem registado mudanças significativas no papel paterno. Os participantes contrastaram o "pai do passado" – descrito como um provedor financeiro focado no trabalho e periférico às dinâmicas familiares – com o pai contemporâneo, caracterizado pela presença, envolvimento nas rotinas e partilha ativa na educação e cuidados. Esta perceção traduz uma rutura com o modelo tradicional (Orlandi & Toneli, 2005) e a emergência de um pai preocupado com o cuidado (Carraro et al., 2011). Esta transição concetualiza a passagem do pai "provedor" para o pai "promotor", antes percecionado como mais distante e ausente (Balancho, 2004), para aquele que assegura a subsistência, mas prioriza a segurança emocional e a proximidade afetiva.

Os relatos sugerem que esta transformação não implica uma ausência de afeto nas gerações passadas, mas sim uma mudança nas formas de o demonstrar, antes focado em funções materiais (e.g., “Era uma figura mais militar, digamos. Mas nunca faltou amor em casa.”, Pai 11). Atualmente, privilegia-se um modelo de coparentalidade (Zimmermann et al., 2022), assente no trabalho em equipa e na divisão de tarefas (e.g., “sermos uma equipa... fazer o que for melhor para a criança”, Pai 8; “mudar fraldas, biberões, acordar a meio da noite”, Pai 7). No entanto, um participante advertiu que esta sobreposição de papéis pode gerar ambiguidade e stress, sugerindo que as mudanças não são integradas de forma homogênea e que os pais não se sentem totalmente concretizados, nem no trabalho, nem no cuidado do filho.

Apesar da crescente valorização do papel paterno, persistem estereótipos de género que descentralizam o pai. Esta assimetria é consistente com Machado e Salomão (2022) e Bornstein (2005), que sublinham a manutenção da responsabilidade e do envolvimento principal na figura materna. Adicionalmente, alguns pais autocolocam-se numa posição de auxílio da mãe e não numa posição de cuidador principal. Esta hipótese surge em relatos como o do Pai 11 (“o que a minha mulher quiser, eu vou fazer. Eu só ajudo.”) ou do Pai 10, que refere tentar auxiliar mas sentir que (“fico curto em relação às experiências que a mãe tem”). Embora manifestem disponibilidade para participar, alguns pais percecionam o seu papel como complementar, justificando-o com imperativos biológicos (amamentação) ou reações às transformações da gravidez. Os discursos revelam que a mãe continua a ser a referência principal nos cuidados, operando o casal sob referenciais tradicionais adaptados (Martins et al., 2014).

Por fim, embora a paternidade contemporânea seja apontada como altamente exigente pela necessidade de conciliar trabalho, conjugalidade e cuidados (Ganapathy, 2016), a maioria dos pais não percecionou isto como uma pressão externa. Isto sugere que as novas responsabilidades estão integradas na sua identidade parental. Nos casos em que a pressão foi reconhecida, esta associou-se à exigência de qualidade no desempenho do papel e ao impacto da sobrecarga de informação disponível.

Em síntese, os pais constroem a sua identidade num ecossistema em transição: afastam-se do modelo puramente provedor e valorizam o envolvimento afetivo, mas enfrentam expectativas sociais e escassez de recursos que continuam a colocar a figura materna no centro da parentalidade.

Conclusão

Este estudo teve como objetivo compreender a relação entre as exigências da paternidade no primeiro ano de vida do bebé, o bem-estar psicológico do pai e os recursos utilizados para esclarecer dúvidas. A paternidade no primeiro ano de vida do bebé é vivenciada como uma experiência emocionalmente gratificante e de transformação identitária, embora marcada por exigências diárias que podem comprometer o bem-estar paterno.

Os resultados demonstraram que, apesar dos níveis de stress e ansiedade se situarem dentro de valores normativos, as exigências da paternidade se associam a cansaço, irritabilidade e experiências variáveis de stress geral e parental. A saúde do filho surgiu como a dimensão que mais dúvidas suscita nos pais, sendo os profissionais de saúde e a companheira os recursos mais frequentemente utilizados. A internet parece assumir um papel ambivalente, podendo tornar o acesso à informação mais acessível ao mesmo tempo que contribui para sentimentos de sobrecarga informativa. O acesso a recursos de apoio, a possibilidade de esclarecer dúvidas e a coparentalidade parecem associar-se a experiências paternas mais positivas, enquanto a solidão, insegurança e a dificuldade em encontrar respostas surgem associadas a maior mal-estar.

A paternidade contemporânea parece distanciar-se da paternidade tradicional, centrada no papel do pai como provedor, aproximando-se de um modelo marcado pela presença, envolvimento e participação ativa nos cuidados do bebé. Apesar desta transformação, os recursos e apoios disponíveis parecem não acompanhar o crescente envolvimento do pai, uma vez que muitos pais identificaram que a informação continua a ser dirigida maioritariamente para a figura materna. Neste estudo, essa percepção não aparentou um impacto significativo na experiência paterna.

Assim, torna-se importante desenvolver recursos de apoio dirigidos à figura paterna, nomeadamente informação clara para o pai, grupos de apoio, maior inclusão da figura paterna na gravidez, parto e pós-parto, bem como uma reflexão sobre políticas públicas e laborais que reconheçam o pai como figura central da parentalidade, e não como elemento de apoio à figura materna.

Como limitação, destaca-se o facto de a maioria dos participantes se encontrar numa relação conjugal, o que limita a compreensão de outras experiências paternas, nomeadamente de pais divorciados, viúvos ou de famílias mono e homoparentais. Estudos futuros poderão

beneficiar de um desenho longitudinal, permitindo acompanhar os desafios da paternidade ao longo das diferentes etapas do primeiro ano de vida, dado que os pais referiram o primeiro mês como o mais desafiante. Adicionalmente, face à crescente relevância dos recursos tecnológicos reportada, sugere-se que investigações futuras explorem especificamente o impacto da sobrecarga informativa gerada pela internet e Inteligência Artificial na autoeficácia parental do pai.

Referências bibliográficas

- Abreu, L. M. R. (2009). *Transição para a parentalidade: Estudo comparativo entre mulheres e homens primíparos* [Tese de mestrado, Instituto Superior de Psicologia Aplicada]
- Algarvio, S., Leal, I., & Maroco, J. (2018). Parental Stress Scale: Validation study with a Portuguese population of parents of children from 3 to 10 years old. *Journal of Child Health Care*, 22(4), 563-576. <https://doi.org/10.1177/1367493518764337>
- Alvarenga, W. A., Rêgo, M. S., Sousa, F. S., DeMontigny, F., Rocha, S. S., & Nascimento, L. C. (2025). Experiências do pai de primeira viagem: Revisão sistemática de estudos qualitativos. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 27, 77458. <https://doi.org/10.5216/ree.v27.77458>
- Balancho, L. S. F. (2004). Ser pai: Transformações intergeracionais na paternidade. *Análise Psicológica*, 22(2), 377-386. <https://doi.org/10.14417/ap.198>
- Baldwin, S., Malone, M., Sandall, J., & Bick, D. (2018). Mental health and wellbeing during the transition to fatherhood: A systematic review of first time fathers' experiences. *JBIS Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 16(11), 2118–2191. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003773>
- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Bernardi, D., Mello, R., & Féres-Carneiro, T. (2023). Participação paterna no pré-natal, parto e pós-parto: um estudo sobre a perspectiva do pai. *Psico*, 54(1), e-39414. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2023.1.39414>
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The Parental Stress Scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Bornstein, M. H. (2005). *Handbook of parenting: Volume 3 being and becoming a parent*. Psychology Press
<https://doi.org/10.4324/9781410612151>
- Carraro, T. E., Meincke, S. M. K., Collet, N., Tavares, B. C., & Kempfer, S. S. (2011). Conhecimento acerca da família do pai adolescente observado por meio do

- genograma. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 20(spe), 172–177.
<https://doi.org/10.1590/S0104-07072011000500022>
- Cherer, E. de Q., Sonogo, J. C., Piccinini, C. A., & Lopes, R. de C. S. (2018). A experiência da paternidade ao final do primeiro ano de vida do bebê. *Psico*, 49(2), 127–136.
<https://doi.org/10.15448/1980-8623.2018.2.26574>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Duarte, E. L., & Zordan, E. P. (2016). Nascimento do primeiro filho: Transição para a parentalidade e satisfação conjugal. *Perspectiva (Erechim)*, 40(152), 65-76
https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/152_595.pdf
- Ee, C. H., Wen, S. Q., & Shorey, S. (2022). Intergenerational perspectives of paternal parenting practices: A descriptive qualitative study. *Journal of Family Issues*, 43(1), 259-279. <https://doi.org/10.1177/0192513X21994152>
- Freitas, W. M. F., Coelho, E. A. C., & Silva, A. T. M. C. (2007). Sentir-se pai: A vivência masculina sob o olhar de gênero. *Cadernos de Saúde Pública*, 23(1), 137–145.
<https://doi.org/10.1590/s0102-311x2007000100015>
- Freitas, W. M. F., Silva, A. T. M. C., Coelho, E. A. C., Guedes, R. N., Lucena, K. D. T., & Costa, A. P. T. (2009). Paternidade: responsabilidade social do homem no papel de provedor. *Revista de Saúde Pública*, 43(1), 85–90. <https://doi.org/10.1590/s0034-89102009000100011>
- Ganapathy, T. (2016). Exploration of first-time fathers' experiences during the child's first year. *Muller Journal of Medical Sciences and Research*, 7(1), 23-31.
<https://doi.org/10.4103/0975-9727.174608>
- Gaynor, M., Wynter, K., Hesketh, K. D., Love, P., & Laws, R. (2024). Fathers' perceived role, self-efficacy and support needs in promoting positive nutrition and physical activity in the first 2000 days of life: A mixed methods study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21, Article 23.
<https://doi.org/10.1186/s12966-024-01575-w>

- Glatz, T., & Lippold, M. A. (2023). Is more information always better? Associations among parents' online information searching, information overload, and self-efficacy. *International Journal of Behavioral Development*, 47(5), 444–453.
<https://doi.org/10.1177/01650254231190883>
- Griffith, D. M., Jaeger, E. C., Pepperman, P., Chustz, K. A., Frazier, D., & Wilson, A. (2025). Expectant and new fathers say they need resources and sources of support. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25, Article 205. <https://doi.org/10.1186/s12884-025-07290-z>
- Jardim, D. M. B., & Penna, C. M. M. (2012). Pai-acompanhante e sua compreensão sobre o processo de nascimento do filho. *REME – Revista Mineira de Enfermagem*, 16(3), 373-381.
- Kim, H.-Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52–54.
<https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Levy-Shiff, R., & Israelashvili, R. (1988). Antecedents of fathering: Some further exploration. *Developmental Psychology*, 24(3), 434.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0012-1649.24.3.434>
- Lima, J. A. (2018). O envolvimento do pai: Formas, fatores e consequências. In *Parentalidade e gênero* (pp. 9-48). Centro de Estudos Judiciários.
<https://cej.justica.gov.pt/LinkClick.aspx?fileticket=ccoQy9wqXmI%3D&portalid=30>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scale (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
[https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Machado, G. M. A., & Salomão, N. M. R. (2022). Fontes de informações parentais tradicionais e o uso da internet no primeiro ano de vida do bebê. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 15(1).
<http://dx.doi.org/10.36298/gerais202215e17367>

- Magagnin, C., Körbes, J. M., Hernandez, J. A., Cafruni, S., Tailor Rodrigues, M., & Zarpelon, M. (2003). Da conjugalidade à parentalidade: Gravidez, ajustamento e satisfação conjugal. *Aletheia*, (17-18), 41-52.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115013455005>
- Mahmutović Babić, A., Duranović, M., Lovrić, I., Petrović, A. M., & Madžar Čančar, A. (2025). Artificial intelligence in parental information-seeking about child health and development. *Research in Education and Rehabilitation*, 8(2), 494-503.
<https://doi.org/10.51558/2744-1555.2025.8.2.494>
- Márquez, F., Lucchini, C., Bertolozzi, M. R., Bustamante, C., Strain, H., Alcayaga, C., & Garay, N. (2019). Being a first-time father. Their experiences and meanings: a qualitative systematic review. *Revista chilena de pediatría*, 90(1), 78-88.
<https://doi.org/10.32641/rchped.v90i1.821>
- Martins, C. A., Abreu, W. J. C. P., & Figueiredo, M. C. A. B. (2014). Tornar-se pai e mãe: um papel socialmente construído. *Revista de Enfermagem Referência*, IV Série(2), 121–131. <https://doi.org/10.12707/RIII1394>
- Martins, C. A., Abreu, W. J. C. P. D., & Figueiredo, M. D. C. A. B. D. (2017). Tornar-se pai ou mãe: O desenvolvimento do processo parental. *Fronteiras: Journal of Social, Technological and Environmental Science*, 6(4), 146-161.
<http://dx.doi.org/10.21664/2238-8869.2017v6i4.p146-161>
- Matos, M. G. D., Magalhães, A. S., Féres-Carneiro, T., & Machado, R. N. (2017). Construindo o vínculo pai-bebê: a experiência dos pais. *Psico-USF*, 22(2), 261-271.
<http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712017220206>
- Moreno-Rosset, C., Arnal-Remón, B., Antequera-Jurado, R., & Ramírez-Uclés, I. (2016). Anxiety and psychological wellbeing in couples in transition to parenthood. *Clínica y Salud*, 27(1), 29-35. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.01.004>
- Moura-Ramos, M. M., Canavarro, M. C., Araújo, A., Oliveira, C., & Monteiro, S. (2005). A adaptação paterna na transição para a parentalidade. *Iberpsicología: Revista Electrónica de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 10(2).

- Moura-Ramos, M. M., & Canavarro, M. C. (2007). Adaptação parental ao nascimento de um filho: comparação da reatividade emocional e psicossintomatologia entre pais e mães nos primeiros dias após o parto e oito meses após o parto. *Análise Psicológica*, 25(3), 399-413. <https://doi.org/10.14417/ap.453>
- Nascimento, A. O., Marcelino, P. H. R., Vieira, R. S., & Lemos, A. (2019). A importância do acompanhamento paterno no pós-parto e o exercício da paternidade. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, 11(2), 475–480. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i2.475-480>
- Orlandi, R., & Toneli, M. J. F. (2005). Sobre o processo de constituição do sujeito face à paternidade na adolescência. *Psicologia em Revista*, 11(18), 257–267.
- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(2), 229–239. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36250207>
- Pereira, A. V., Vieira, J. M., & Matos, P. M. (2017). Interface trabalho-família, vinculação romântica e parentalidade. *Análise Psicológica*, 35(1), 73-90. <https://doi.org/10.14417/ap.1071>
- Philpott, L. F., Leahy-Warren, P., FitzGerald, S., & Savage, E. (2022). Prevalence and associated factors of paternal stress, anxiety, and depression symptoms in the early postnatal period. *Global Mental Health*, 9, 306-321. <https://doi.org/10.1017/gmh.2022.33>
- PORDATA. (2024, 30 de abril). *Taxa bruta de natalidade* [Conjunto de dados]. Recuperado em 9 de junho de 2026, de [Taxa bruta de natalidade \(‰\) | PORDATA](#)
- Roetzel, P. G. (2019). Information overload in the information age: A review of the literature from business administration, business psychology, and related disciplines with a bibliometric approach and framework development. *Business Research*, 12(2), 479–522. <https://doi.org/10.1007/s40685-018-0069-z>

- Rusu, P. P., Candel, O. S., Bogdan, I., Ilciuc, C., Ursu, A., & Podina, I. R. (2025). Parental Stress and Well-Being: a meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 28(2). <https://doi.org/10.1007/s10567-025-00515-9>
- Trindade, Z., Cortez, M. B., Dornelas, K., & Santos, M. D. (2019). Pais de primeira viagem: demanda por apoio e visibilidade. *Saúde e Sociedade*, 28(1), 250-261. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902019170892>
- Visentin, P. M., & Lhullier, C. (2019). Representações sociais da paternidade: um estudo comparativo. *Fractal: Revista de Psicologia*, 31(3), 305-312. <https://doi.org/10.22409/1984-0292/v31i3/5640>
- Volling, B. L. (2012). Family transitions following the birth of a sibling: an empirical review of changes in the firstborn's adjustment. *Psychological bulletin*, 138(3), 497-528. <https://doi.org/10.1037/a0026921>
- Wulandari, L., Makiyah, S. N. N., & Hidayat, A. (2022). First time experience of being a father. *International journal of health sciences*, 6(S8), 4636-4644. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS8.13260>
- Zimmermann, G., Antonietti, J.-P., Sznitman, G. A., Van Petegem, S., & Darwiche, J. (2022). The French version of the Coparenting Inventory for Parents and Adolescents (CI-PA): psychometric properties and a cluster analytic approach. *Journal of Family Studies*. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1749714>

Anexos

Anexo A

Questionário

Paternidade e bem-estar psicológico: recursos utilizados no primeiro ano do bebé

Este questionário enquadra-se no âmbito da elaboração de uma dissertação de Mestrado em Psicologia da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP). O estudo desenvolvido tem como objetivo explorar o bem-estar psicológico do pai no primeiro ano de vida do seu filho ou filha e identificar os recursos a que recorre para esclarecer dúvidas e inquietações parentais.

O questionário destina-se a homens, com filhos entre os 0 e os 12 meses de idade, que queiram participar. O tempo médio de resposta é de cerca de 15 minutos.

Agradeço a sua disponibilidade para colaborar.

Para o esclarecimento de dúvidas, por favor, contactar:
up202009572@up.pt

Seguinte

Página 1 de 4

Limpar formulário

Ao aceitar realizar este questionário declara ter compreendido as informações apresentadas e autoriza o tratamento dos dados para fins de investigação, com total garantia de confidencialidade. *

☐ Sim

As suas respostas a este questionário devem refletir a experiência parental que está a vivenciar com o seu filho/a que tem, atualmente, entre os 0 e os 12 meses de idade. *

(Caso tenha mais do que um filho nestas circunstâncias, refira-se ao filho mais novo.)

☐ Compreendi

Anterior

Seguinte

Página 2 de 4

Limpar formulário

Idade (em número) *

A sua resposta

Estado Civil *

- ☐ Solteiro
- ☐ Casado/ união de facto
- ☐ Divorciado/ separado
- ☐ Viúvo

Escolaridade *

- ☐ Ensino básico (1º ao 9º ano)
- ☐ Ensino Secundário (10º ao 12º ano)
- ☐ Ensino Superior (Licenciatura, mestrado ou doutoramento)

Profissão

A sua resposta

Idade do filho/a (em meses) *

A sua resposta

Número de filhos *

A sua resposta

Anterior

Seguinte

Página 3 de 4

Limpar formulário

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale a opção que indique * quanto cada afirmação se aplicou a si durante a semana passada.

	Não se aplicou nada a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim muitas vezes	Aplicou-se a mim a maior parte das vezes
Tive dificuldades em me acalmar.	☐	☐	☐	☐
Senti a minha boca seca.	☐	☐	☐	☐
Senti dificuldades em respirar.	☐	☐	☐	☐
Tive tendência a reagir de forma exagerada em determinadas situações.	☐	☐	☐	☐
Senti tremores (por ex., nas mãos).	☐	☐	☐	☐

Senti que estava
a despende
muita energia
devido ao
nervosismo.

☐☐☐☐

Preocupei-me
com situações
em que podia
entrar em pânico
e fazer figura
ridícula.

☐☐☐☐

Dei por mim a
ficar agitado.

☐☐☐☐

Senti dificuldade
em relaxar.

☐☐☐☐

Estive intolerante
a qualquer coisa
que me
impedisse de
continuar com
aquilo que
estava a fazer.

☐☐☐☐

Senti-me quase
a entrar em
pânico.

☐☐☐☐

Senti que por vezes estava sensível.

☐☐☐☐

Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico.

☐☐☐☐

Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso.

☐☐☐☐

As afirmações seguintes descrevem sentimentos e perceções sobre a experiência de ser pai. Pense em cada um dos itens em termos de como a sua relação com o seu filho ou filha normalmente é. Por favor, indique o grau de concordância ou discordância com as seguintes afirmações.

*

Discordo Totalmente Discordo Não concordo nem discordo Concordo Concordo Totalmente

Estou feliz com o meu papel de pai.

☐☐☐☐☐

Há pouco ou nada que eu não faria pelo meu filho/a se fosse preciso.	☐	☐	☐	☐	☐
Cuidar do meu filho/a leva, por vezes, mais tempo e energia do que eu tenho para dar.	☐	☐	☐	☐	☐
Por vezes preocupo-me se estou a fazer o suficiente pelo meu filho/a.	☐	☐	☐	☐	☐
Sinto-me próximo do meu filho/a.	☐	☐	☐	☐	☐
O meu filho/a é uma fonte de afeto para mim.	☐	☐	☐	☐	☐
Ter filho(s) dá-me uma visão mais certa e otimista	☐	☐	☐	☐	☐

A maior fonte de stress na minha vida é o meu filho(a).	☐	☐	☐	☐	☐
Ter filho(s) deixa pouco tempo e flexibilidade na minha vida.	☐	☐	☐	☐	☐
Ter filho(s) tem sido um fardo financeiro.	☐	☐	☐	☐	☐
É difícil equilibrar diferentes responsabilidades por causa do meu filho/a.	☐	☐	☐	☐	☐
O comportamento do meu filho/a é muitas vezes embaraçoso ou stressante para mim.	☐	☐	☐	☐	☐

Se eu tivesse de
o fazer de novo,
poderia decidir
não ter filhos.

☐☐☐☐☐

Sinto-me
sobrecarregado
com a
responsabilidade
de ser pai.

☐☐☐☐☐

Ter filho(s)
significa ter
poucas escolhas
e muito pouco
controlo sobre a
minha vida.

☐☐☐☐☐

Estou satisfeito
como pai.

☐☐☐☐☐

Acho o meu
filho/a agradável.

☐☐☐☐☐

As afirmações que se seguem são referentes aos recursos parentais utilizados pelos pais no exercício da Parentalidade. Por favor, indique o grau de concordância ou discordância com cada uma das afirmações. *

	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
A pessoa a quem mais recorro para esclarecer dúvidas acerca do meu filho ou filha é o seu pediatra/ médico.	☐	☐	☐	☐	☐
Quando sinto dúvidas em relação a algo sobre o meu filho/a pergunto a familiares.	☐	☐	☐	☐	☐

Quando tenho
dúvidas acerca
do meu filho/a a
primeira pessoa
a quem recorro é
a minha
companheira/o.

☐☐☐☐☐

Recorro à
realização de
formações e
workshops para
evitar ter dúvidas
futuras.

☐☐☐☐☐

Quando sinto
dúvidas em
relação a tarefas
do meu papel
parental procuro
na internet.

☐☐☐☐☐

A maioria das
dúvidas que
tenho são em
relação à saúde
do meu filho/a.
(por ex., quando
está doente)

☐☐☐☐☐

A maioria das
dúvidas que
tenho estão
relacionadas
com as rotinas
do meu filho/a.
(por ex., sono,
banho,
alimentação,
higiene,
introdução
alimentar, etc.,)

☐☐☐☐☐

Tenho dúvidas
em como apoiar
a minha
companheira/o.
(por ex.,
amamentação)

☐☐☐☐☐

Tenho dúvidas
em relação às
expectativas de
desenvolvimento
normais num
bebé.

☐☐☐☐☐

Grande parte das informações que procuro são para compreender os comportamentos do meu filho/a.

☐☐☐☐☐

Sinto-me aliviado quando consigo esclarecer as minhas dúvidas.

☐☐☐☐☐

Sinto-me inseguro quando tenho dúvidas em relação ao meu filho(a).

☐☐☐☐☐

Acho fácil esclarecer as minhas dúvidas.

☐☐☐☐☐

Sinto-me sozinho nos momentos em que tenho dúvidas.

☐☐☐☐☐

Conseguir
esclarecer as
minhas dúvidas
melhora a
qualidade da
relação com o
meu filho/a.

☐☐☐☐☐

Sinto que não sei
onde esclarecer
as minhas
dúvidas.

☐☐☐☐☐

Sinto que é mais
fácil para a mãe
encontrar
respostas do que
para mim.

☐☐☐☐☐

Sinto que a
minha família já
está
desatualizada
relativamente
aos cuidados a
ter com os
bebés.

☐☐☐☐☐

Confio nas
indicações dadas
pelos médicos e
pediatras acerca
do meu filho/a.

☐☐☐☐☐

Sinto que a
internet nem
sempre me dá
informações
verdadeiras e
confiáveis.

☐☐☐☐☐

Anterior

Enviar



Página 4 de 4

Limpar
formulário

Anexo B

Guião de Entrevista Semiestruturada

Entrevista

Olá, obrigada por estar a participar nesta entrevista!

Estou a realizar esta entrevista no âmbito da minha dissertação de Mestrado em Psicologia, a qual tem como objetivo explorar o bem-estar psicológico do pai no primeiro ano de vida do bebé e os recursos a que o pai recorre para esclarecer as suas dúvidas e inquietações. Quero, antes de tudo, mencionar que a entrevista e a informação que partilhar comigo são confidenciais, sendo apenas utilizadas para fins de investigação. Informo também que a entrevista será gravada, para conseguir, de forma mais eficaz, proceder à análise das respostas.

Antes de iniciarmos a entrevista, importa esclarecer que as suas respostas devem refletir a experiência parental que está a vivenciar com o seu filho/a que tem, atualmente, entre os 0 e os 12 meses de idade.

Tem alguma dúvida que queira esclarecer?

Questões iniciais:

- Idade.
- Escolaridade.
- Estado Civil.
- É pai de primeira viagem? (Se a resposta for não - Qual o número de filhos.)
- Idade, em meses do filho mais novo.

Desafios e bem-estar psicológico na parentalidade

O exercício da parentalidade é marcado por muitas mudanças e adaptações em várias dimensões da vida.

1 - Com base na sua experiência no que toca à integração deste novo membro na família, fale-me um pouco sobre os desafios com que se tem confrontado.

2 – Quais as principais mudanças em termos das suas rotinas e no que respeita às situações práticas do seu dia a dia?

3 - Como se sentiu psicologicamente nesta fase de adaptação ao novo membro da família e na forma como tem que lidar com estas mudanças?

Transformações paternas

Os estudos que são realizados nesta área têm vindo a evidenciar transformações no papel paterno. A sociedade tem-se tornado mais exigente na assunção das responsabilidades paternas, nomeadamente no seu envolvimento nas rotinas e cuidados dos filhos.

4 – Gostava que partilhasse comigo o que é para si ser pai.

5- Em que medida tem sentido que a sua companheira, familiares ou amigos têm exigido um nível de envolvimento próximo dos seus filhos.

6- Considera que existem diferenças entre as formas de envolvimento paterno atuais em comparação com o que era esperado dos pais no passado.

Recursos parentais

É natural que com as mudanças que ocorrem, e com a integração de um novo membro na família, que depende dos cuidados dos pais, surjam dúvidas e inquietações em relação à nova rotina e aos cuidados a ter com o bebé.

- 7- Qual é a área relacionada com o seu filho que sente mais dúvidas e mais necessidade de pesquisar?
- 8- Onde é que normalmente vai tentar obter resposta a essas dúvidas?
- 9- Quais são os aspetos positivos e negativos das fontes de informação a que recorre?
- 10- Qual sente ser a fonte de maior confiança para retirar as suas dúvidas?
- 11- Sente que é mais difícil para si ou para a mãe conseguir esclarecer essas dúvidas?

Muito obrigada por me ter ajudado e contribuído para este estudo, caso queira mais tarde ter acesso aos resultados do estudo, pode deixar-me o seu e-mail para os mesmos serem enviados.

Anexo C

Declaração ética



Declaração

Para os devidos efeitos, eu, José Albino Lima, docente e investigador da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP), na qualidade de orientador da mestranda Sara Fernandes, do Mestrado em Psicologia da FPCEUP, declaro que o estudo por si desenvolvido reúne os requisitos éticos inerentes à investigação científica em contexto académico.

O referido estudo tem como objetivo explorar o bem-estar psicológico do pai no primeiro ano de vida do/a seu/sua filho/a, bem como identificar os recursos e fontes de informação a que recorre para esclarecer dúvidas e inquietações associadas à parentalidade.

Mais declaro que o projeto respeita os princípios de confidencialidade, anonimato e participação voluntária, enquadrando-se nas boas práticas éticas de investigação em Psicologia.

Porto, 13 de fevereiro de 2026



José Albino Lima

