

(RE)OLHAR A CONJUGALIDADE NA TRANSIÇÃO PARA A PARENTALIDADE

Cristina ARAÚJO MARTINS

Universidade do Minho

Escola Superior de Enfermagem

Unidade de Investigação em Ciências da

Saúde: Enfermagem (UICISA: E)

Centro de Investigação em Enfermagem

1. INTRODUÇÃO

O nascimento de um filho é um acontecimento importante e alegre para muitas pessoas, mas também repleto de desafios^{1,2}. Exige um processo de adaptação intenso e transformador, que altera o autoconceito, os papéis sociais e as rotinas diárias, podendo afetar os recursos interpessoais³ e colocar pressão nas relações conjugais. Mesmo que circunscrito a uma transição normativa, esperada dentro do ciclo de vida familiar, não deixa de representar uma crise desenvolvimental, que envolve muitos ajustes e sentimentos no casal⁴.

Os membros do casal têm de redefinir expectativas e interações⁵, se ajustar aos novos papéis enquanto pais e lidar com o aumento das responsabilidades e a privação de sono característicos da parentalidade⁶. Muitas vezes, sentem-se sobrecarregados no exercício do papel

¹ Ionela BOGDAN *et al.* (2022).

² Esther S. KLUWER *et al.* (2010).

³ Darby SAXBE *et al.* (2018).

⁴ Simon GHINASSI *et al.* (2021).

⁵ Brian D. DOSS y Galena K. RHOADES (2017).

⁶ Mila KINGSBURY *et al.* (2023).

parental e sem tempo para cuidar de si próprios e da relação conjugal^{7, 8}. Experimentam stress e perturbação emocional na adaptação às novas funções⁹, que podem traduzir-se em menor satisfação conjugal.

O declínio na satisfação conjugal durante a transição para a parentalidade tem sido amplamente descrito na literatura. Uma meta-análise realizada sobre o tema evidencia um declínio significativo e abrupto até ao primeiro ano pós-parto, embora a diminuição seja sentida desde a gravidez e se prolongue durante o segundo ano de exercício parental¹⁰.

Tornar-se pai ou mãe associa-se a mudanças negativas na qualidade do relacionamento, quer em termos de comunicação e aumento de conflitos, quer de redução do compromisso e satisfação^{11, 12}. A evidência científica também confirma uma associação negativa entre o stress parental e a satisfação conjugal^{13, 14}, que é bidirecional¹⁵, assim como mostra que a autoeficácia parental influencia a satisfação no relacionamento e, consequentemente, a satisfação conjugal¹⁶.

O bem-estar sexual pode, igualmente, ser afetado durante a transição para a parentalidade. Uma revisão sistemática de revisões indica um declínio na função sexual no pós-parto, com uma melhoria gradual nos primeiros seis meses¹⁷. O aumento do sofrimento sexual e a diminuição da satisfação sexual associam-se ao declínio da qualidade do relacionamento do casal¹⁸.

A literatura sinaliza a transição para a parentalidade como um dos períodos de vida mais vulneráveis para as relações dos casais^{19, 20}. Admite, por um lado, que possa aproximar os casais, fortalecendo o seu vínculo e desenvolvendo uma parceria mais sólida, mas também ressalva que pode ser uma experiência difícil, com potencial para separá-los.

A importância de um bom relacionamento durante a transição para a parentalidade é demonstrada pelo impacto substancial que pode ter na saúde mental de pais/mães^{21, 22} e no comprometimento da sua partici-

⁷ Júlia M. N. CARVALHO *et al.* (2017).

⁸ Amy DELICATE *et al.* (2018).

⁹ Cristina A. MARTINS (2019).

¹⁰ Ionela BOGDAN *et al.* (2022).

¹¹ Brian D. DOSS y Galena K. RHOADES (2017).

¹² Esther S. KLUWER *et al.* (2010).

¹³ Patty X. KUO y Victoria J. JOHNSON (2021).

¹⁴ Martina ZEMP *et al.* (2017).

¹⁵ Marie DESCHÊNES *et al.* (2023).

¹⁶ Roxana CHIS *et al.* (2022).

¹⁷ Pietro GRUSSU *et al.* (2021).

¹⁸ Natalie O. ROSEN *et al.* (2021).

¹⁹ Esther S. KLUWER *et al.* (2010).

²⁰ Erin L. RAMSDELL y Rebecca L. BROCK (2021).

²¹ Bárbara FIGUEIREDO *et al.* (2018).

²² Douglas M. TETI *et al.* (2017).

pação na criação dos filhos²³. Pode ter, ainda, repercussões no próprio processo de socialização da criança, afetando o seu desenvolvimento^{24, 25}. Filhos de relacionamentos satisfatórios alcançam níveis mais elevados de escolaridade e demonstram maior capacidade de ajustamento²⁶. Em contrapartida, crianças expostas a altos níveis de conflitos interparentais tendem a desenvolver mais problemas internalizantes e externalizantes no futuro²⁷.

Este estudo procurou compreender a experiência de transição para o exercício da parentalidade durante os primeiros seis meses de vida da criança, explorando respostas parentais de interação conjugal. Constitui um recorte de uma investigação mais alargada.

2. METODOLOGIA

Estudo de Grounded Theory alicerçado nos pressupostos da investigação qualitativa e da corrente teórica do interacionismo simbólico, que enfatiza a mediação da interação humana através de símbolos e significados. Esta opção metodológica é justificada pela sua particular adequação em investigar fenómenos psicossociais, como é o caso da transição para a parentalidade, que necessitam de teorização e desenvolvimento de conhecimento acerca do seu processo e estrutura; e por permitir desocultar complexos e emaranhados detalhes dos fenómenos (tais como, sentimentos, processos de pensamento e emoções), que, habitualmente, são difíceis de captar e compreender por meio de métodos de investigação mais convencionais²⁸.

A recolha de dados foi conduzida em ambiente domiciliário, em momentos distintos do processo de transição para o exercício da parentalidade (primeiros dias, 1.º, 4.º e 6.º mês de vida da criança), alinhando-se parcialmente com as idades-chave de vigilância infantil recomendadas pela Direção-Geral da Saúde de Portugal. Os dados foram obtidos por meio de entrevistas semiestruturadas, totalizando sessenta entrevistas, complementadas por observação das interações familiares e das práticas instrumentais de cuidados à criança, realizadas em trinta e sete visitas domiciliárias. Em cada momento de colheita de dados, foram realizadas entrevistas separadas com o pai e a mãe sobre a experiência de parentalidade, seguidas de uma breve entrevista ao casal. Todas as entrevistas foram gravadas em áudio e transcritas, após a obtenção do consentimento informado, livre e esclarecido dos participantes, assegurando a

²³ Judith T. MACK *et al.* (2023).

²⁴ Roxana CHIS *et al.* (2022).

²⁵ Caroline Nicolaus *et al.* (2021).

²⁶ María C. FUENTES *et al.* (2020).

²⁷ Douglas M. TETI *et al.* (2017).

²⁸ Juliet CORBIN y Anselm STRAUSS (2015).

confidencialidade dos dados e o anonimato, mediante a utilização de nomes fictícios.

A amostra do estudo integrou cinco casais, quatro dos quais primíparos e 1 múltiparo, com idades variando entre vinte e seis e trinta e três anos, todos com filho nascido a termo e saudável (quatro do sexo masculino e um do feminino). O número de participantes não foi pré-determinado, mas o resultado da saturação teórica definida pela análise de dados.

O tratamento e análise dos dados cumpriram as etapas de codificação do corpus —codificação aberta, axial e seletiva— até à formulação de proposições teóricas, resultantes da análise das relações entre categorias²⁹, tendo sido realizados com recurso ao programa NVivo. Os dados foram sistematicamente inspecionados e comparados; os temas emergiram dos dados e, através de maiores comparações, juntaram-se em categorias ou conceitos, que puderam ser interligados numa teoria substantiva, em torno da categoria central «ser pai, ser mãe: um processo em construção na interação». A recolha, codificação e análise dos dados ocorreram simultânea e recursivamente, num processo evolutivo constante³⁰.

3. RESULTADOS

Descrevem a categoria concetual «Preservando a harmonia conjugal», que evidencia modos de reconstruir e orientar a afetividade na vida a dois após o nascimento de um filho, na busca de adaptar a vida conjugal à nova realidade, os quais são refletidos nas subcategorias «procurando ter momentos a dois», «evitando conflitos», «desvalorizando o menor investimento conjugal», «desvalorizando a influência da falta de tempo no relacionamento conjugal», «valorizando pequenas melhorias no relacionamento conjugal» e «desvalorizando a influência da sexualidade alterada no relacionamento conjugal».

Com a chegada de um filho, os Pais [pais e mães] experimentam emoções e sentimentos novos, sentem uma menor disponibilidade para investir no relacionamento conjugal, numa fase de grande desgaste físico, com falta de sono, com a atenção muito direcionada para o bebé, enquanto enfrentam o desafio de viver a parentalidade em pleno, adaptando a vida conjugal à nova realidade. Esta busca de harmonia na interação conjugal está presente em todo o primeiro semestre de exercício parental.

²⁹ Juliet CORBIN y Anselm STRAUSS (2015).

³⁰ Juliet CORBIN y Anselm STRAUSS (2015).

3.1. Procurando ter momentos a dois

Os casais tentam encontrar algumas soluções práticas para fazer face às exigências da parentalidade e exercer a conjugalidade, «procurando ter momentos a dois», mesmo que não tão intensamente como antes do bebé ter nascido. Aproveitar enquanto dorme, aproveitar quando alguém os pode substituir e aproveitar todas as oportunidades são estratégias mobilizadas pelos Pais para preservarem o relacionamento conjugal durante o puerpério.

«lá está, isso é um processo de aprendizagem, de começar a aprender... a... a aproveitar os tempos... os tempos de folga, que eu chamo de folga, que é quando ele está... quando ele está... a dormir ou quando alguém... da família pode... pode ficar com ele por nós...» (Manuel).

«Não temos o tempo que tínhamos antes dele nascer um para o outro, mas... sempre que há oportunidade..., temos o nosso tempinho...» (Sílvia).

Com exceção da permuta com terceiros, são também estratégias que se mantêm ativas aos quatro/seis meses de parentalidade. Os progenitores procuram, desta forma, «arranjar tempo para estar um com o outro e para... para... para... para ter uma vida em... em casal». (Sofia), embora reconheçam ser difícil e limitado, apenas possível «de vez em quando, aquilo que podemos» (Anselmo), mesmo «que seja meia hora» (Ricardo).

3.2. Evitando conflitos

Um dos aspetos que os Pais em transição tentam acautelar é o desentendimento conjugal. A comunicação estabelecida entre os casais não só transmite informação explicitamente expressa no seu conteúdo, como também desencadeia um comportamento nos cônjuges que, «evitando conflitos» no puerpério, tentam compreender as reações do outro, respeitar a sua opinião, dialogar para resolver os problemas, partilhar as mesmas ideias ou resignar-se.

As reações emocionais das puérperas que vivem intensamente a maternidade são compreendidas, «por eu já conhecer... a maneira dela ser..., por vezes mais... explosiva na maneira de falar e de..., [...], é assim que ela é, é assim que eu a conheci, é assim que eu gosto dela...» (Manuel), e aceites como naturais pelos maridos, «acho que é totalmente natural, não sei, [...] todas as mães devem... devem passar por isso, não é?!» (Manuel), assim como também são compreendidas as suas reações de desconfiança perante a prestação de cuidados ao bebé, «mas é perfeitamente natural, estamos a falar do... [...] do bebé dela» (Manuel), e a sua necessidade de recorrer repetidamente à mãe para se

sentir segura no cuidar: «se eu estivesse no lugar dela se calhar também era capaz de fazer igual, acontecendo qualquer coisa, a primeira coisa é ligar para a mãe... para saber o que... o que é que podia fazer» (Vasco).

Respeitando a opinião do outro e dialogando, um casal evita conflitos conjugais com génese em desacordos sobre práticas cuidativas, consciente de que «no fundo nem um nem outro tem mais experiência, não é?!» (Daniela).

«se não estamos de acordo temos, temos uma particularidade muito grande, aceitamos, não é?! quer dizer, se há duas alternativas, ahm... não entramos em grandes «birrices» [...], o que importa é que... que o problema se resolva, não temos... não temos grandes convicções no que..., porquê?!, também não temos, não temos muito conhecimento do..., de causa, falta-nos a experiência para poder... impor a nossa...» (Ricardo).

Estes conflitos podem nem chegar a existir quando os casais co-mungam de ideias semelhantes: «normalmente as minhas ideias são as dele..., ou seja, se eu disser, ele “é, é isso”, “é melhor fazer assim”, ele “é melhor assim”, mas não... não diz “ó, se calhar, é melhor assim!”..., não acontece» (Sílvia). Na família em que a esposa/mãe mais se ressentida do desgaste maternal do puerpério, os conflitos conjugais são evitados com atitudes de resignação do marido face a opiniões provocatórias e de negação da sua realidade.

«Manuel – Então se tu o dizes... é porque é. [responde olhando de relance para a esposa, mostrando o seu desacordo facial]

Clara – [...] Não tens nada a acrescentar, avançamos. [usa um tom de voz acutilante]

Manuel – Pode ser.

Investigadora - O pai está resignado...

Manuel – Estou, estou... estou porque... consegui, prontos, eu agora consigo dormir mais um bocadinho, é o que ela diz. [...] Aceito, exato, aceito... exato... exato... ironizando, aceito».

Testemunhos similares de resignação permanecem proferidos por este pai ao fim de quatro meses de vivência conjugal na parentalidade, quando recorda os preparativos da boda batismal do filho. Para evitar disputas com a esposa, que controla a organização do evento e o confronto com a falta de sensibilidade organizativa, este acaba por não ser genuíno nas opiniões que emite ou por abdicar de se pronunciar a respeito, ou seja, por deixar que seja o outro a decidir, estratégia que não é exclusiva deste casal na gestão do dia a dia.

«Não, eu acho piada porque há coisas... [...] fomos ver a prova do álbum das fotografias e depois a Clara... a Clara é assim, mostra-me... mostra-me o álbum “qual é que gostas mais? Eu gosto desta, e tu qual é

que gostas?” e eu, claro, tenho que dizer esta porque se disser a outra, mesmo não adianta nada [...], por isso é que eu já não digo nada...» (Manuel).

O diálogo, a compreensão e a partilha de ideias continuam a ser, tal como no puerpério, estratégias recrutadas pelos casais para acautelar ou sanar eventuais problemas.

3.3. Desvalorizando o menor investimento conjugal

«Desvalorizando o menor investimento conjugal» os casais estão também a procurar preservar a harmonia conjugal, encontrando motivos que justificam as suas atitudes e comportamentos perante o parceiro, ou deste para consigo, a partir do momento em que se tornaram Pais. Em duas famílias participantes do estudo, ambos os progenitores confirmam a priorização do recém-nascido, «sangue do seu sangue», em detrimento do cônjuge e de si, sem demonstrarem incómodo por serem preteridos.

«uma coisa é certa, ela é mãe e eu sou pai, por isso... é dos dois..., eu não me importo que ela goste mais dele do que de mim. [...], já sabes que aí é do teu sangue, não é?! [...] Eu não sou do teu sangue..., homens há muitos..., não é?! E mulheres há muitas... [...] Isto aqui um filho..., só tens este...» (Vasco).

«Ah, e o mesmo dizemos nós, não é?!, as mulheres. [...] Também não vais dizer que a tua mulher é mais importante que os teus filhos, não acredito, cada um tem o seu lugar, mas... os filhos são os filhos. [...] Os filhos são de sangue, não é?!» (Nádia).

A desvalorização desta situação é também corroborada por outros pais nas expressões «serei eu mais para ela do que ela para mim», «sempre soube que quando nascesse ia ser diferente» (Anselmo), assim como pelas respetivas esposas, que não se mostram preocupadas com a reação dos parceiros, «ele sabe que o bebé precisa da mãe» (Sílvia), e com uma possível deterioração do relacionamento conjugal, «não acredito que vai haver aquele afastamento que marca casais...» (Clara).

«agora ele será o centro das atenções, mas... quer para mim, quer para ela, obviamente, mas... sabemos conviver, temos sabido conviver bem com isso... [...] mesmo assim conseguimos... ehm... distanciar um bocado e ter o nosso... o nosso tempo para nós também, por isso... não... nada de... de exagerado nessa... nessa relação». (Manuel).

Nem mesmo a ausência de atividade sexual parece comprometer a satisfação conjugal dos casais no puerpério: «Apesar de uma pessoa agora neste mês que eu estive... uma pessoa não pode ter contacto nen-

hum, não é?!, mas... não mudou nada, nadinha». (Sofia); «Intimidade?! [...] Quanto a isso não há problemas». (Vasco).

Com quatro/seis meses de vivência parental, os Pais insistem em não se mostrarem muito incomodados com o comprometimento do investimento conjugal experienciado. Mantêm os testemunhos de saberem conviver bem com isso, de gostarem mais do bebê do que do cônjuge e de não se apoquentarem por serem preteridos. Apesar de sentirem falta dos afagos de outrora e de confirmarem que outros planos se sobrepuseram à vida a dois, deixando-a «um bocadinho em segundo... em segundo plano» (Ricardo) ou «ainda mais... em terceiro plano» (Lucas), compreendem tratar-se de uma situação transitória, «não quer dizer uma coisa que esteja morta, mas...» (Ricardo), e recíproca, enquanto investem na relação parental.

«ontem virei-me para o meu marido e disse assim “eu já tenho saudades de uns mimosinhos!” mas coitado, ele quando... quando eu vou para a cama ele já dorme! [...], sinto falta, mas não estou revoltada, nem..., compreendo». (Sílvia).

«continuamos a ter o mesmo... o mesmo entendimento, continuamos a ter a mesma cumplicidade, agora nós passamos a deixar, se calhar, de trabalhar tanto essa cumplicidade, de ter tanto esse..., de trabalhar essa... essa relação porque estamos a trabalhar outra, não é?!, estamos agora a trabalhar uma relação de pais, o que também é surpresa para nós» (Ricardo).

3.4. Desvalorizando a influência da falta de tempo no relacionamento conjugal

Apesar do recém-nascido preencher muito tempo e atenção dos Pais, a relação entre o casal pode permanecer inalterada aos olhos dos progenitores ou ser percecionada como fortalecida pelo «fruto do seu amor», o bebê, que «ainda une mais um casal. Se for desejado, agora se não for desejado, aí se calhar é capaz de... de ir prejudicar» (Sofia), «desvalorizando a influência da falta de tempo no relacionamento conjugal». A condição de Pais parece sobrepor-se ao papel conjugal e estruturar esta transição, mas tal resultado não se dá sem algum conflito entre dualidades divergentes.

«Naturalmente, o... o bebê preenche muito do nosso tempo, e isso acaba por, e da nossa atenção, e isso acaba por... [...] por, de certa forma, poder, ahm... influenciar a vida como casal, ehm... por outro lado, aquele... aquele laço de união que... que rebentou, que está ali... também, por outro lado, fortalece essa... [...] essa mesma relação, por isso... é um... é um binómio, é uma situação de... de compromisso entre as duas coisas, [...], agora... a experiência de ser, da paternidade

(...), suplanta essa... essa influência do bebé na vida... na vida do casal» (Manuel).

A ideia de um relacionamento conjugal sem mudanças perceptíveis funda-se na valorização de uma grande cumplicidade entre o casal, que se pretende manter viva ao longo do tempo, e na cooperação de companheirismo que preside à organização da relação.

«nós namorámos... catorze anos..., conhecemo-nos muito bem, [...], não somos um casal que... que vive, vive... vive aquelas partes do dia, não temos essa, essa relação, vivemos por inteiro, se assim necessário for, [...] não vejo assim grande influência na nossa... na nossa relação, que não seja positiva, nada de negativo, [...], a gente entende-se bem, perfeitamente bem, ehm picos aqui e acolá, [...], que eram o que eram antes, continuamos a manter a mesma postura, ehm... a Daniela não está doente, eu não estou doente, quer dizer, única e simplesmente temos uma... uma filha» (Ricardo).

Para Sofia, perceber um concomitante aumento de companheirismo e parceria do marido após ser pai, que passou a estar mais presente no lar, é motivo para considerar o relacionamento conjugal fortalecido.

«pelo contrário, o Vasco até ficou mais... mais caseiro e assim..., de estar em casa..., a fazer as coisas... com o menino e tudo..., prontos, ele ao primeiro... ao sábado... comia e ao fim, estava aqui um bocadinho, e dizia “eu vou até ao café estar com os meus amigos”, e ele agora vai, mas depressa vem...» (Sofia).

Volvidos quatro/seis meses de exercício parental, os Pais reiteram a desvalorização da influência da falta de tempo no relacionamento conjugal, com testemunhos similares aos que apresentaram no puerpério.

«não é... que mudasse, o tempo é que já não é o mesmo, [...], mas... nada que... que nos... que afete a relação» (Sílvia).

«os meus sentimentos são iguais ou se calhar até... poderão ser mais fortes ainda, [...], não... não me afeta, não me afetou, pelo menos da minha parte, não, não modificou nada, os meus sentimentos». (Lucas).

3.5. Valorizando pequenas melhorias no relacionamento conjugal

Ao longo do tempo, os Pais não só desenvolvem uma adaptação em relação ao bebé e à novidade da experiência parental, como também enaltecem a maior proximidade entre o casal e a existência de mais tempo para o casal como base de sustentação conjugal, «valorizando pequenas melhorias no relacionamento conjugal», que consideram

conduzir a uma certa regularidade anterior, embora possam persistir dúvidas no progenitor masculino. Os testemunhos que a seguir apresentamos dizem apenas respeito a um casal que declara este progresso no puerpério.

«mas agora é completamente diferente, sinto que estamos mais próximos, temos mais tempo para nós..., começa... começa a voltar não ao normal, normal, mas começa a ser mais..., a voltar, eu para mim está quase a normalizar sendo sempre mais uma pessoa, pronto» (Clara).

«É assim... é possível... é possível que sim... [...], é natural... é natural que agora comecemos... comecemos a pensar mais em nós os dois..., é natural passando aquela euforia inicial». (Manuel).

No estágio de transição subsequente, estes ganhos são reforçados pelo mesmo casal, mas são, igualmente, testemunhados por outros que declaram melhorias conjugais em termos de tempo, proximidade e tendência à normalização. A relação conjugal vem evoluindo naturalmente e o facto de conseguirem recuperar momentos a dois ajuda-os a consolidar esta percepção.

«tem evoluído, digamos assim, acho que temos... [...], esta questão agora também de já podermos deixar a Mariana já ajuda um bocadinho, não é?!, já... já conseguimos estar mais...» (Daniela).

«foi importante para nós, embora isso ainda... nós fizemos isso pouquíssimas vezes, [...] nós temos consciência que precisamos disso, ahm... mesmo para a nossa relação conjugal, [...] não viver só em prol da... da Mariana, começar a ter também outros espaços, isso sim é importante» (Ricardo).

Registam, igualmente, retomas na atividade sexual. De início, os desconfortos físicos advindos do parto eutócico impediram Daniela de se entregar ao relacionamento sexual. Não sentia predisposição e disponibilidade de tempo para a sexualidade, assim como não a considerava uma prioridade a que devia dar resposta. Sofia, tendo parido por cesariana, também narra ter experienciado estes condicionantes.

«porque a questão do parto também dificultou um bocadinho e... o corpo também ficou um bocadinho diferente e no início também não... não reagi muito bem, também não era assim muito agradável, com o tempo as coisas começam a... [...], eu acho que agora as coisas estão a retomar, mas no início sinceramente..., [...] a predisposição era diferente porque... tinha sempre outras prioridades, não é?!, e... sinceramente acabava sempre por achar que isso não era o mais importante» (Daniela).

«tinha medo que não estivesse tudo bem, enquanto não... não fui à médica tinha assim um bocado de receio, e é... e, prontos, isto ocupava-nos o nosso tempo, uma pessoa... perdia-se com isto, agora... agora

não, prontos, agora uma pessoa já... já voltou tudo ao... ao normal». (Sofia).

Na opinião do casal mais experiente, por ser multiparo, estes condicionais são relativamente comuns no início da parentalidade, «não é caso único, porque eu conheço mulheres que depois de quatro e cinco meses ainda não... ainda não dormem quase com o homem na cama» (Nádia), e dificilmente a vida a dois voltará a igualar-se ao que era.

«Normal, normal, ainda não está, se calhar acho que... ao normal nunca irá ir, não é?!, porque isto é assim, nascem..., os filhos mudam a vida das pessoas, quer se queira quer não se queira, não é?!, acho eu, tem-se menos tempo, [...], só é parvo o homem que julga que vai ter a mulher disponível como tinha em antes de ter os filhos ou como... [...], o homem tem que se saber ajustar, tanto o homem como a mulher, com o tipo de vida que tem, com a disponibilidade que há» (Lucas).

Para Anselmo, a constatação de que «nada de mal» tem acontecido ao seu matrimónio leva-o a conceder uma valorização positiva à evolução do relacionamento conjugal, que tem demonstrado solidez ao longo do tempo.

«eu acho que está para melhor, mas também não tenho a certeza, porque eu acho que mantém-se [...], como a relação não se deteriorou, acho que é bom sinal, eu acho que tem uma tendência a melhorar, se a relação se tivesse deteriorado acho que aí já ia ser muito mais problemático, ou seja, nesse sentido tinha piorado tudo, é por isso que eu considero que se calhar melhorou, apesar de... de... de se manter... estável tudo, acho que... que isso é bom» (Anselmo).

3.6. Desvalorizando a influência da sexualidade alterada no relacionamento conjugal

Mesmo vivendo problemas na esfera sexual, porque a esposa/mãe «custa-lhe a... a ter relações», Anselmo mantém a serenidade, «desvalorizando a influência da sexualidade alterada no relacionamento conjugal». Considera ser uma situação que psicologicamente afeta mais a esposa e mostra-se compreensivo e tolerante, sem forçar o ato sexual, mesmo que não tenha muitas certezas sobre a origem do problema, embora possa, eventualmente, associar-se à paridade de há seis meses atrás.

«afetar a relação, não... não afeta, agora... psicologicamente a ela se calhar afeta-lhe mais, a mim não me afeta porque... eu não sou daqueles homens que ou é isto ou não é e..., é assim, eu quero o bem-estar dela, acima de tudo, se ela se sentir bem tudo bem, se não se sentir

paciência, claro, é assim, uma pessoa fica um bocado triste, mas não... não forço a barra, e acho que tem de ser assim. [...] Não sei, é... a situação... pode ter sido com o parto, não..., acho que não creio que tenha sido com outra coisa qualquer, penso eu, só se for psicologicamente, nela, na Sílvia, mas não... não faço ideia, talvez tenha sido mesmo do parto». (Anselmo).

Sílvia, a esposa, também incrimina o parto pela secura e aperto vaginal que sente durante o ato sexual, sintomatologia já referenciada ao médico de família e com tratamento em curso, do qual aguarda evolução favorável, antes de procurar ajuda especializada.

«já falei com o médico sobre isso, que nas relações eu ainda sinto muita dor, ele receitou-me uma pomada e agora vamos ver se..., [...] parece que estou muito apertada, parece que estou... ou é... ou então é mesmo como diz o médico, que as mulheres na menopausa que ficam... mais secas e, se calhar, eu posso estar, como tive o bebé, pode-me estar a acontecer isso [...], já estou a pensar se não... se não passar vou e marco para um ginecologista, a ver se... se tem algum problema, mas de resto está... está normal, está tudo bem». (Sílvia).

Neste seu último testemunho, Sílvia reforça que o relacionamento conjugal não chega a ser afetado. Como mulher e esposa sofre ao ver-se sem cumprir os deveres matrimoniais, mas recebe apoio e compreensão do parceiro, «o problema afeta-me a mim psicologicamente, a ele não, ele até compreende melhor que eu» (Sílvia), sendo incentivada a manter a calma.

«além de sentir dor, sinto... que não estou... que não estou a dar ao meu marido aquilo que ele..., se calhar, espera de mim, [...] sinto-me menos..., não é menos mulher é..., [...], sinto-me... fico triste porque não consigo... que não consigo fazer e não... acabar aquilo que comecei e não..., e ele depois também..., ele compreende, mas no fundo acho que ele sente a falta. [...] Ele diz para eu ter calma» (Sílvia).

4. DISCUSSÃO

Os achados do presente estudo ilustram como, na transição para a parentalidade, cada casal procura desenvolver padrões de interação, tanto comportamentais quanto comunicacionais, que lhes permita preservar a harmonia conjugal. Pese embora os ajustes e adaptações que o filho exige da sua relação, não tem, necessariamente, de conduzir a desavenças conjugais.

Uma das configurações assinalada como significativa pelos Pais participantes no estudo foi a de um companheirismo cúmplice da passagem de um período de enamoramento inicial para um amor sustentado

na cooperação e compreensão do casal enquanto instância de interação. Uma espécie de partilha e sentimento de orgulho mútuo pelo bebê que geraram, assim como a satisfação e a facilidade com que o casal construiu a relação mútua, se conheceu e aceitou o modo de ser de cada um, parecem ser determinantes no sucesso desta transição.

Ter encontrado um sentido para a vida (enquanto meta de crescimento pessoal) é considerado como um dos maiores objetivos da vida, o que, na perspectiva de Mack *et al.*³¹, ao ser concretizado com o nascimento do filho, pode contribuir para mitigar constrangimentos experienciados na transição para a parentalidade.

Além disso, a forma como os membros do casal comunicam entre si antes do nascimento de um filho determina a forma como o seu relacionamento se desenvolve no pós-parto³². Uma comunicação negativa moderadamente elevada antes da condição parental pode contribuir para a deterioração da comunicação do casal com o fator de stress adicional que um bebê representa³³.

Face ao stress parental experienciado, a qualidade da aliança familiar estabelecida constitui-se essencial. O «tipo de relação do casal» foi muito valorizado no presente estudo e foi considerado um aspeto relevante no modo como a transição foi vivenciada. Tendo em conta a perspectiva dos participantes, quando existe cumplicidade, cooperação, companheirismo e amor na relação, as dificuldades são mais facilmente ultrapassadas e a relação não chega a ser abalada, achados que patenteiam que a influência da parentalidade se torna diminuída pelo impacto, muito maior, da natureza da estrutura básica da relação conjugal nas respostas a esta transição³⁴.

Um parceiro solidário ajuda a superar mais facilmente as mudanças impostas pela parentalidade³⁵, mas o mesmo não se consegue com um cônjuge stressado, deprimido, ansioso ou que não apoia, impactando a satisfação conjugal. Num período de vida como este, que envolve negociações contínuas de papéis e onde são necessários compromissos para que o funcionamento da relação possa ser satisfatório, é necessário que os membros do casal tenham a capacidade de compreender as necessidades do outro, de se auto-descentralizarem e de abraçarem a perspectiva do outro³⁶. Empatia, tolerância, confiança interpessoal e honestidade, características de pessoas com uma personalidade agradável, são, na perspectiva destes autores, responsáveis por maior satisfação nas relações que estabelecem.

³¹ Judith T. MACK *et al.* (2023).

³² Esther S. KLUWER *et al.* (2010).

³³ Maggie O'REILLY TRETER *et al.* (2021).

³⁴ MENEZES Clarissa C. y Rita C. S. LOPES (2007).

³⁵ Valentina RAUCH-ANDEREGG *et al.* (2020).

³⁶ Roxana CHIS *et al.* (2022).

Além da empatia, também a autocompaixão influencia a satisfação conjugal³⁷, promovendo uma atitude mais positiva e resiliente em relação aos desafios conjugais. Pessoas com altos níveis de autocompaixão aceitam as suas próprias inadequações e são mais tolerantes com as que os seus parceiros apresentam³⁸ e, talvez isso, explique a maior satisfação que experienciam com os seus casamentos³⁹.

Em linha com outros estudos, os nossos resultados destacaram como é difícil para pais e mães reservarem algum tempo para nutrir o relacionamento conjugal numa altura em que o papel parental é prioritário, o filho «está em primeiro lugar» e é o centro das atenções^{40,41,42}. Ainda assim, nunca foram aflorados sentimentos de ciúmes ou mágoa pelos nossos participantes.

A falta de tempo para o casal e a despromoção para um segundo lugar (depois do bebé) são suscetíveis de criar tensão e conflito entre os parceiros, prejudicar a sua satisfação com a relação⁴³ e ampliar problemas pré-existentes na mesma⁴⁴, que não corroborámos nesta investigação. Atitudes de desvalorização do menor investimento conjugal e da influência da falta de tempo a este nível preencheram os discursos parentais. Para alguns Pais, inclusive, a presença do filho conduziu a uma maior união/fortalecimento do casal.

Apesar do equilíbrio dos papéis conjugal e parental não ser fácil⁴⁵, a maioria dos casais viu-se capaz de conciliar a conjugalidade com as atividades parentais, em interações caracterizadas por um contrabalanço variável e nem sempre linear. De diferentes modos, mostraram-se implicados e responsáveis na busca deste equilíbrio. Procuraram ter momentos a dois, engendrando algumas soluções práticas para exercer a conjugalidade, ainda que menos intensamente do que antes de serem Pais. Também juntos, a partir de interações comunicacionais assertivas, pautadas pelo respeito e negociação, puderam organizar-se de modo a preservar a harmonia conjugal, evitando conflitos e corroborando conclusões de estudos prévios⁴⁶. Todos os casais demonstraram vontade de preservar a relação conjugal. Ao longo do tempo foram valorizando pequenas melhorias no relacionamento conjugal, onde se inclui a esfera da sexualidade.

³⁷ Abdollah MALEKI *et al.* (2019).

³⁸ Jia W. ZHANG *et al.* (2020).

³⁹ Abdollah MALEKI *et al.* (2019).

⁴⁰ Júlia M. N. CARVALHO *et al.* (2017).

⁴¹ Amy DELICATE *et al.* (2018).

⁴² Sylvie LÉVESQUE *et al.* (2020).

⁴³ Sylvie LÉVESQUE *et al.* (2020).

⁴⁴ Brian D. DOSS y Galena K. RHOADES (2017).

⁴⁵ Sylvie LÉVESQUE *et al.* (2020).

⁴⁶ MENEZES Clarissa C. y Rita C. S. LOPES (2007).

Ressalvamos, contudo, que cada casal atravessa a transição para a parentalidade de uma forma idiossincrática e única. Porque o nascimento de um filho impõe uma redefinição de papéis, expectativas e interações⁴⁷, ter expectativas realistas sobre a parentalidade e sobre as mudanças no relacionamento conjugal pode ser facilitador de uma vivência mais feliz deste processo transicional.

5. CONCLUSÕES

Este estudo questiona o entendimento dominante de que a parentalidade causa um declínio na satisfação conjugal. A escassez de tempo que o exercício da parentalidade acarreta aos Pais não inviabiliza a vivência da conjugalidade. O ajustamento, a comunicação e a conexão conjugal podem explicar a sua preservação.

Intervenções de enfermagem que fortaleçam o casal para lidar com as mudanças que ocorrem após o nascimento de um filho e que ajudem a interagir de forma construtiva são, por isso, determinantes para fortalecer a conjugalidade e superar esta transição. Acreditamos que intervenções que enfatizem a cessação de padrões destrutivos de comunicação, ao mesmo tempo que fortalecem a comunicação positiva e as estratégias de resolução de conflitos, possam ser benéficas para os casais em transição para a parentalidade, ajudando-os a interagir de forma mais construtiva, a manterem uma ligação positiva e um compromisso com o futuro.

A preservação da conjugalidade na transição para a parentalidade salienta a importância de uma base comunicacional, pelo que o tema «saber comunicar» deve estar salvaguardado no planeamento da educação para a saúde a realizar durante o período pré e pós-natal.

Parece-nos também essencial que os futuros Pais sejam mais bem informados sobre os desafios que acompanham a transição para a parentalidade. Uma visão realista das inúmeras repercussões que traz para os Pais, como casal e como indivíduos, poderá ajudá-los a melhor gerir este período.

Advogamos a importância de desenvolver e avaliar intervenções centradas nas relações de casal, que possam ajudar a identificar, expandir e desconstruir os ideais de parentalidade, e reforçar, por outro lado, a coparentalidade.

Dado o impacto que o relacionamento conjugal pode ter no bem-estar de Pais e filhos e no potencial de desenvolvimento da criança, são necessárias estratégias de prevenção e intervenção para promover a

⁴⁷ Brian D. DOSS y Galena K. RHOADES (2017).

resiliência dos casais durante a transição para a parentalidade, adotando uma visão ampla e sistêmica.

6. FINANCIAMENTO

Este trabalho foi financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., e o seu apoio é reconhecido com gratidão.

7. REFERÊNCIAS

- BOGDAN, Ionela, *et al.* (2022), «Transition to parenthood and marital satisfaction: a meta-analysis». *Frontiers in Psychology*, vol. 13, pp. 901362. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.901362>.
- CARVALHO, Júlia M. N., *et al.* (2017), «Challenges of motherhood in the voice of primiparous mothers: initial difficulties», *Investigación y Educación en Enfermería*, vol. 35, pp. 285-294. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v35n3a05>.
- CHIS, Roxana, *et al.* (2022), «The mediation role of an individual's and couple's psychological factors, including parenting in the prediction of relational and marital satisfaction», *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 19, núm. 17, pp. 11011. <https://doi.org/10.3390/ijerph191711011>.
- CORBIN, Juliet, y STRAUSS, Anselm (2015), *Basics of qualitative research: techniques and procedures for developing Grounded Theory*, 4th ed., London, Sage Publications.
- DELICATE, Amy, *et al.* (2018), «A systematic review and meta-synthesis of the impact of becoming parents on the couple relationship», *Midwifery*, vol. 61, pp. 88-96. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.02.022>.
- DESCHÊNES, Marie, *et al.* (2023), «Marital satisfaction, parenting stress, and family alliance: parental perspective taking as a moderator», *Family Process*, vol. 62, núm. 3, pp. 1147-1160. <https://doi.org/10.1111/famp.12812>.
- DOSS, Brian D., y RHOADES, Galena K. (2017), «The transition to parenthood: Impact on couples' romantic relationships», *Current Opinion in Psychology*, vol. 13, pp. 25-28. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.003>.
- FIGUEIREDO, Bárbara, *et al.* (2018), «Couples' relationship affects mothers' and fathers' anxiety and depression trajectories over the transition to parenthood», *Journal of Affective Disorders*, vol. 238, pp. 204-212. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.05.064>.
- FUENTES, María C., *et al.* (2020), «Protective and risk factors for adolescent substance use in Spain: self-esteem and other indicators of personal well-being and ill-being», *Sustainability*, vol. 12, núm. 15, pp. 5962. <https://doi.org/10.3390/su12155962>.
- GHINASSI, Simon, *et al.* (2021), «Thinking for three: mothers' and fathers' narratives on transition to parenthood», *The Open Psychology Journal*, vol. 14, pp. 53-61. <https://doi.org/10.2174/1874350102114010053>.

- GRUSSU, Pietro, *et al.* (2021), «Sexuality in the perinatal period: a systematic review of reviews and recommendations for practice», *Sexual & Reproductive Healthcare*, vol. 30, pp. 100668. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2021.100668>.
- KINGSBURY, Mila, *et al.* (2023), «Predictors of relationship satisfaction across the transition to parenthood: results from the Norwegian mother, father, and child cohort study (MoBa)», *Journal of Family Issues*, vol. 44, núm. 11, pp. 2846-2869. <https://doi.org/10.1177/0192513X221113850>.
- KLUWER, Esther S. (2010), «From partnership to parenthood: a review of marital change across the transition to parenthood», *Journal of Family Theory & Review*, vol. 2, núm. 2, pp. 105-125. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00045.x>.
- KUO, Patty X., y JOHNSON, Victoria J. (2021), «Whose parenting stress is more vulnerable to marital dissatisfaction? A within-couple approach examining gender, cognitive reappraisal, and parental identity», *Family Process*, vol. 60, núm. 4, pp. 1470-1487. <https://doi.org/10.1111/famp.12642>.
- LÉVESQUE, Sylvie, *et al.* (2020), «Parenting and relational well-being during the transition to parenthood: challenges for first-time parents», *Journal of Child and Family Studies*, vol. 29, pp. 1938-1956. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01727-z>.
- MENEZES, Clarissa C., y LOPES, Rita C. S. (2007), «Relação conjugal na transição para a parentalidade: da gestação ao segundo ano de vida do bebê», *Psico-USF*, vol. 12, núm. 1, pp. 83-93.
- MACK, Judith T., *et al.* (2023), «Changes in relationship satisfaction in the transition to parenthood among fathers», *PLoS One*, vol. 18, núm. 8, pp. e0289049. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289049>.
- MALEKI, Abdollah, *et al.* (2019), «Investigating the relationship between conscientiousness and self-compassion with marital satisfaction among Iranian married employees», *Journal of Education and Health Promotion*, vol. 8, pp. 76. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_105_18.
- MARTINS, Cristina A. (2019), «Transition to parenthood: consequences on health and well-being. A qualitative study», *Enfermería Clínica*, vol. 29, núm. 4, pp. 225-233. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2018.04.005>.
- NICOLAUS, Caroline, *et al.* (2021), «The impact of parental relationship satisfaction on infant development: results from the population-based cohort study DREAM», *Frontiers in Psychology*, vol. 12, pp. 667577. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667577>.
- O'REILLY TRETER, Maggie *et al.* (2021), «Having a baby: impact on married and cohabiting parents' relationships», *Family Process*, vol. 60, núm. 2, pp. 477-492. <https://doi.org/10.1111/famp.12567>.
- RAMSDELL, Erin L., y BROCK, Rebecca L. (2021), «Interparental relationship quality during pregnancy: implications for early parent-infant bonding and infant socioemotional development», *Family Process*, vol. 60, núm. 3, pp. 966-983. <https://doi.org/10.1111/famp.12599>.
- RAUCH-ANDEREGG, Vlentina *et al.* (2020), «Relationship behaviors across the transition to parenthood», *Journal of Family Issues*, vol. 41, núm. 4, pp. 483-506. <https://doi.org/10.1177/0192513X19878864>.
- ROSEN, Natalie O. *et al.* (2021), «Trajectories of sexual well-being among couples in the transition to parenthood», *Journal of Family Psychology*, vol. 35, núm. 4, pp. 523-533. <https://doi.org/10.1037/fam0000689>.

- SAXBE, Darby, *et al.* (2018), «The transition to parenthood as a critical window for adult health», *American Psychologist*, vol. 73, núm. 9, pp. 1 190-1 200. <https://doi.org/10.1037/amp0000376>.
- TETI, Douglas M. *et al.* (2017), «Supporting parents: how six decades of parenting research can inform policy and best practice», *Social Policy Report*, vol. 30, núm. 5, pp. 1-34. <https://doi.org/10.1002/j.2379-3988.2017.tb00090.x>.
- ZEMP, Martina *et al.* (2017), «The spillover of child-related stress into parents' relationship mediated by couple communication», *Family Relations*, vol. 66, núm. 2, pp. 317-330. <https://doi.org/10.1111/fare.12244>.
- ZHANG, Jia W. *et al.* (2020), «From me to you: Self-compassion predicts acceptance of own and others' imperfections», *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 46, núm. 2, pp. 228-242. <https://doi.org/10.1177/0146167219853846>.