

Joana Raquel Barroso Santos

Dificuldades dos Pais na Adaptação à Parentalidade no Primeiro Filho

Universidade Fernando Pessoa

Escola Superior de Saúde

Porto, 2021

Joana Raquel Barroso Santos

Dificuldades dos Pais na Adaptação à Parentalidade no Primeiro Filho

Universidade Fernando Pessoa

Escola Superior de Saúde

Porto, 2021

Joana Raquel Barroso Santos

Dificuldades dos Pais na Adaptação à Parentalidade no Primeiro Filho

Nome do Aluno

Projeto de Graduação apresentado à
Universidade Fernando Pessoa como
parte dos requisitos para obtenção do
grau de Licenciada em Enfermagem

Dedico este trabalho, com muito amor e saudade, à minha avó que está no Céu. Sem a sua presença física, continua viva no meu coração e continua a ser a minha luz e força.

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar às pessoas mais importantes da minha vida, os meus pais. Sem dúvida que sem eles, nada disto seria possível. Deram-me a oportunidade de estudar o que quis e onde quis. Proporcionaram-me as melhores condições de vida. Deram-me estudos, alojamento, alimentação e transporte. O meu maior sonho é um dia poder dar aos meus futuros filhos uma vida igual à que os meus pais me deram a mim.

Agradeço à querida e sempre disponível Professora Amélia José, a minha “Amélinha”, como a costumo tratar. Obrigada por ter sido tão importante no meu percurso académico e por ser crucial nesta fase final. Espero que de tantos alunos que tenham passado por si haja um lugarzinho especial no seu coração para mim. Aprendi consigo que “dia de chuva só é cinzento para quem não quer ver cor”. Aprendi a tirar sempre aquilo que é positivo de cada ocasião que decorra na nossa vida. É uma verdadeira inspiração!

Por último, e não menos importante, agradeço a todos os pais e a todas as mães que disponibilizaram o seu tempo para partilharem comigo as suas histórias e vivências. Obrigada pelo contributo, pela confiança e pela disponibilidade que tiveram em responder às entrevistas por escrito, por chamada de voz ou por vídeo chamada, através das plataformas digitais. Sem a vossa ajuda este trabalho não se realizava e desejo que a vida vos sorria.

“Filho é um ser que nos foi emprestado para um curso intensivo de como amar alguém além de nós mesmos, de como mudar os nossos piores defeitos para darmos os melhores exemplos e de aprendermos a ter coragem (...).”

José Saramago

RESUMO

O projeto que se apresenta foi desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular: Projeto de Graduação, inserida no 4.º ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem, da Universidade Fernando Pessoa, no Porto. O trabalho tem como tema: “Dificuldades dos Pais na Adaptação à Parentalidade no Primeiro Filho”.

Tornar-se pai ou mãe é um dos maiores desafios que o Ser Humano enfrenta pela necessária adaptação que o nascimento de uma criança origina na vida dos pais e na vida da família. O sentimento altruísta que envolve a concepção e criação de um filho implica a adaptação a uma nova vivência dos pais enquanto casal, e destes com a família, amigos e ambiente que os rodeia.

Assim, procurou-se com este estudo compreender quais as dificuldades experienciadas pelos pais na adaptação à parentalidade no seu primeiro filho. O grupo de participantes é constituído por 16 pais que aceitaram responder a uma entrevista sobre a adaptação à parentalidade. A entrevista é constituída por perguntas que abordam as dificuldades sentidas pelos pais e os apoios a que recorreram para contornar essas dificuldades.

O estudo é do tipo exploratório, descritivo, transversal e com abordagem qualitativa. O instrumento de colheita de dados é uma entrevista estruturada, elaborada pela autora, com recurso a bibliografia de referência. Foram considerados três temas principais: Parentalidade; Dificuldades dos Pais na Parentalidade e Contributo dos Enfermeiros na Adaptação à Parentalidade.

Depois de realizado o estudo, concluiu-se que a maioria dos pais tiveram mais dificuldades na adaptação às novas rotinas, dificuldades em superar a privação de sono e dificuldades em lidar com os episódios de cólicas. Com o nascimento do bebé, os pais sentiram que a relação enquanto casal passou por algumas dificuldades, mas com a adoção de estratégias e apoios familiares, estes conseguiram superá-las, tornando a relação mais forte.

Palavras-Chave: dificuldades; adaptação; parentalidade; primeiro filho

ABSTRACT

The project that is presented was developed within the scope of the Curricular Unit: Undergraduate Project, inserted in the 4th year of the Degree in Nursing, at the University Fernando Pessoa, in Porto. The work has as its theme: "Difficulties of the Parents in Adapting to Parenting in the First Child".

Becoming a father or a mother is one of the biggest challenges that the Human Being faces due to the necessary adaptation that the birth of a child provokes in the life of the parents and in the life of the family. The altruistic feeling that involves the conception and raising of a child implies the adaptation to a new experience of the parents as a couple, and of these with the family, friends and environment that surrounds them.

Thus, this study sought to understand the difficulties experienced by parents in adapting to parenthood in their first child. The group of participants consists of 16 parents who agreed to respond to an interview about adapting to parenting. The interview consists of questions that address the difficulties experienced by the parents and the support they used to overcome these difficulties.

The study is exploratory, descriptive, cross-sectional and with a qualitative approach. The data collection instrument is a structured interview, prepared by the author, using a reference bibliography. Three main themes were considered: Parenthood; Parental Difficulties and Contribution of Nurses in Adapting to Parenting.

After the study was carried out, it was concluded that most parents had more difficulties in adapting to new routines, in overcoming sleep deprivation and difficulties in dealing with colic episodes. With the birth of the baby, the parents felt that the relationship as a couple went through some difficulties, but with the adoption of family strategies and support, they managed to overcome them, making the relationship stronger.

Keywords: difficulties; adaptation; parenting; first son

LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS E SÍMBOLOS

C

CIPE- Classificação Internacional para Prática de Enfermagem

E

EESMO- Enfermeiro Especialista de Saúde Materna e Obstetrícia

O

OE- Ordem dos Enfermeiros

ÍNDICE

Introdução	15
I. Fase Conceptual	17
1.1 Problema de Investigação	17
1.1.1 Pergunta de Partida	18
1.2 Revisão de Literatura	18
1.2.1 Parentalidade	19
1.2.2 Transição para a Parentalidade	21
1.2.3 Dificuldades dos Pais na Parentalidade	23
1.3 Objetivos da Investigação	26
II. Fase Metodológica	27
2.1 Desenho de Investigação	27
2.1.1 Tipo e Meio de Estudo	27
2.1.2 População/Amostra	28
2.1.3 Instrumento de Colheita de Dados e Pré-Teste	28
2.1.4 Considerações Éticas	29
III. Fase Empírica	30
3.1 Caracterização Sociodemográfica da Amostra	30
3.2 Apresentação e Análise dos Dados	31
3.3 Conclusões do Estudo	41
Conclusão	42
Referências Bibliográficas	43
Anexos	48

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1- Caracterização da Amostra	30
Quadro 2- Apresentação das Categorias e Subcategorias	31
Quadro 3- Apresentação da categoria “Adaptação à Parentalidade” com a subcategoria “Mudanças na Rotina Diária”	32
Quadro 4- Apresentação da categoria “Adaptação à Parentalidade” com a subcategoria “Conjugalidade”	34
Quadro 5- Apresentação da categoria “Adaptação à Parentalidade” com a subcategoria “Dificuldades Sentidas”	36
Quadro 6- Apresentação da categoria “Apoios/Ajudas Recebidos” com a subcategoria “Famíliares/Amigos”	38
Quadro 7- Apresentação da categoria “Papel dos Enfermeiros na Transição para a Parentalidade” com as subcategorias “Aulas de Preparação para Parentalidade” e “Apoio Parto e Pós-Parto”	39

INTRODUÇÃO

Este documento consiste num trabalho proposto no âmbito da Unidade Curricular: Projeto de Graduação, do 4.º ano, da Licenciatura em Enfermagem, da Universidade Fernando Pessoa, no Porto, sendo esta a última etapa do Curso que permitirá obter o grau de Licenciatura em Enfermagem.

No final das aulas teóricas de Enfermagem de Saúde da Criança e do Jovem I, do 3.º ano da Licenciatura, tornou-se de interesse pessoal da autora realizar um estudo que abordasse o tema da parentalidade e das dificuldades sentidas pelos pais, sendo escolhido o projeto final com o título “Dificuldades dos Pais na Adaptação à Parentalidade no Primeiro Filho”.

O nascimento de um filho é um acontecimento inolvidável na vida dos pais, mas representa também, mudanças na vida familiar que necessitam de amor, compreensão e capacidade de adaptação de modo a manter a família unida para acolher e criar o novo Ser. Criar um filho é um desafio que implica uma grande responsabilidade e exige profundas transformações e adaptações na vida dos pais. Transformações essas que podem ser suscetíveis de provocar desequilíbrios e vulnerabilidades nos próprios e enquanto casal, e ter implicações no desenvolvimento das crianças.

Ter o primeiro filho é o início de uma nova fase do ciclo vital, movendo-se da fase conjugal para a fase paternal. Mesmo que este acontecimento seja comum, esperado e desejado, não deixa de ser um percurso que modifica a identidade, papéis e funções dos progenitores e de todos os envolvidos.

Este estudo constitui uma ferramenta para refletir sobre a temática da adaptação à parentalidade no primeiro filho, e como podem os Enfermeiros e a ajuda externa ajudar os pais a ultrapassar as dificuldades vivenciadas durante o primeiro ano de vida do bebé. Assim, o principal objetivo traçado para a realização deste trabalho é: analisar as maiores dificuldades dos pais na adaptação à parentalidade no primeiro filho, durante o primeiro ano de vida.

O projeto encontra-se dividido em três partes: a Fase Conceptual, a Fase Metodológica e a Fase Empírica, além da Introdução e da Conclusão.

Na Fase Conceptual, desenvolve-se o tema, o Problema de Investigação, a Pergunta de Partida, a Revisão de Literatura e os Objetivos da Investigação. Na Fase Metodológica, aborda-se o Desenho de Investigação, o Meio e Tipo de Estudo, População Alvo e Amostra, Instrumento de Colheita de Dados e a Salvaguarda dos Princípios Éticos. Por fim, na Fase Empírica, encontram-se os Resultados, a sua Análise e respetiva Conclusão.

Este estudo é um estudo qualitativo, constituído por entrevistas efetuadas a pais e mães que têm o seu primeiro filho com pelo menos 1 ano de vida, alguns a viver em meio rural e outros em meio urbano. A colheita de dados foi realizada através do recurso à entrevista estruturada, elaborada pela autora, com recurso a bibliografia de referência. Para a análise dos dados, optou-se pela metodologia da análise de conteúdo. As entrevistas foram analisadas, procurando-se sentimentos e expressões que reflitam as diferentes dificuldades sentidas na adaptação à parentalidade.

O estudo possibilitou conhecer as dificuldades dos pais enquanto pais de primeira viagem na adaptação à parentalidade, descrever os sentimentos percebidos pelos pais, compreender o papel que a equipa de Enfermagem desempenha na ajuda aos progenitores nesta fase e também, identificar os apoios e recursos que ajudam os pais a ultrapassar as dificuldades vivenciadas durante o primeiro ano de vida do seu filho.

Depois de realizado o estudo, concluiu-se que a maioria dos pais tiveram mais dificuldades na adaptação às novas rotinas, dificuldades em superar a privação de sono e sentiram, também dificuldades em lidar com os episódios de cólicas. Com o nascimento da criança, os pais sentiram que a relação enquanto casal passou por algumas dificuldades, mas com a adaptação à nova vida, com apoios de familiares, adoção de estratégias e força de vontade, estes conseguiram superar essas dificuldades, tornando a relação mais forte.

I. Fase Conceptual

Esta fase inicial do trabalho refere-se a um processo de formulação de ideias em torno do assunto pretendido, de modo ao investigador orientar a sua investigação e conseguir uma conceção organizada e concisa.

Segundo Fortin (2009), a fase conceptual inicia-se quando o investigador formula uma ideia para direccionar a sua investigação. A ideia pode resultar de uma observação, da literatura, de uma irritação em relação a um domínio particular, ou ainda em relação a um conceito.

1.1 Problema de Investigação

Um estudo de investigação inicia-se com a definição de um problema que o investigador necessita de resolver, ou com uma questão que ele próprio precisa de responder. Qualquer problemática envolve uma situação ambígua com a finalidade de tentar resolver o problema ou contribuir para a resolução (Polit, *et al.*, 2004).

No final das aulas teóricas de Enfermagem de Saúde da Criança e do Jovem I, do 3.º ano, da Licenciatura em Enfermagem, tornou-se de interesse pessoal realizar um estudo que abordasse o tema da adaptação à parentalidade, sendo o projeto final da Licenciatura: “Dificuldades dos Pais na Adaptação à Parentalidade no Primeiro Filho”.

Com a elaboração deste projeto, pretende-se conhecer as dificuldades dos pais na adaptação à parentalidade no seu primeiro filho. Pretende-se também, saber de que modo os Enfermeiros e a ajuda de familiares e amigos contribuíram para uma adaptação à parentalidade mais facilitadora.

Após a recolha das entrevistas realizadas aos pais que se voluntariaram, efetuaram-se operações de separação do texto em unidades, agrupando as unidades de registo segundo categorias, que irão ser apresentadas na Fase Empírica do trabalho.

1.1.1 Pergunta de Partida

Os pais de primeira viagem confrontam-se com dúvidas e algumas dificuldades no cuidar do seu filho primogênito, muitas vezes, associadas a informações contraditórias dos seus familiares e amigos, as quais, por vezes, geram sentimentos de ansiedade e insegurança. Estas dificuldades relacionam-se com o papel parental, com fatores da criança, com fatores dos pais e com a falta de recursos (Lopes, 2012).

Uma das grandes dificuldades para os pais primíparos no desempenho do papel parental é a falta de experiência para cuidar. Existe uma maior tendência para os pais de filhos únicos sentirem mais dificuldade no desempenho do papel parental do que os pais com mais do que um só filho. No que toca às necessidades básicas da criança, os pais apresentam mais dificuldades que as mães (Lopes, 2010).

Num estudo sobre competências das puérperas no cuidar do recém-nascido, Pedrosa (2011), concluiu que experiências anteriores na prestação de cuidados a bebés podem influenciar as competências maternas, facilitando o desempenho do papel de mãe.

Neste estudo, procura-se responder à questão de investigação: “*Quais são as dificuldades sentidas pelos pais na adaptação à parentalidade no primeiro filho?*”.

1.2 Revisão de Literatura

Para Fortin (2003), “(...) a revisão da literatura é um processo que consiste em fazer o inventário e o exame crítico do conjunto de publicações pertinentes sobre o domínio da investigação. No decorrer desta revisão, o investigador aprecia, em cada um dos documentos, o conceito em estudo, as relações teóricas estabelecidas, os métodos utilizados e os resultados obtidos.”

1.2.1 Parentalidade

Refletir sobre a parentalidade nos tempos que correm não adquire sentido se não enquadrarmos este conceito a nível histórico (Martins, 2013). Desde os primórdios da humanidade que a gravidez, o nascimento e o desenvolvimento de um filho marcam o ciclo de vida dos pais. A origem do neologismo parentalidade (do latim *parentâle*) surgiu em 1961, quando o psicanalista francês Paul-Claude Racamier propôs um significado mais dinâmico ao termo maternidade, definindo-a como “o conjunto dos processos psicoafetivos que se desenvolvem e se integram na mulher por ocasião da maternidade” (Houzel, 2004, citado por Martins).

A sociedade encara os pais como os principais responsáveis pelo sucesso ou pelo fracasso dos seus filhos, servindo estes como modelo. Esta responsabilização a nível familiar e social, é acompanhada de uma forte carga emocional caracterizada por ansiedade e tensão, por vezes culpabilidade, quando algo corre menos bem, o que contribui para que o exercício da parentalidade possa representar um período de incerteza, cansaço e, até de decepção. A psicologia define parentalidade como um “conjunto de ações encetadas pelas figuras parentais junto dos seus filhos no sentido de promover o seu desenvolvimento da forma mais plena possível, utilizando para tal os recursos de que dispõe dentro da família e, fora dela, na comunidade” (Cruz, 2005). A psicopatologia da criança e do adolescente, afirma que a parentalidade “estabelece-se numa função psíquica e biológica, a garantir o desenvolvimento e o bem-estar do seu filho” (Moggio, *et al.*, 2004).

Peters (2011), refere que todos os progenitores possuem uma história única sobre o seu papel enquanto pais, através da experiência adquirida com o seu filho. No entanto, a maior parte dos pais procura aconselhamento prático sobre os cuidados a ter com os seus filhos. Por vezes, esses conselhos recebidos são contraditórios e podem tornar-se ainda mais confusos devido à quantidade de informação disponível.

Deste modo, tornar-se pai e/ou mãe constitui uma das transições de vida mais radicais e preocupantes numa pessoa, podendo estar associada a dificuldades nos cuidados com a criança (Murta, *et al.*, 2011).

O nascimento de um filho, em especial do primeiro filho, é um acontecimento vivido com muito amor que altera, transforma e reestrutura definitivamente a vida dos progenitores, enquanto casal ou individualmente. Neste sentido, no nascimento do filho primogénito, os pais são confrontados com a transição efetiva para a parentalidade e consequentemente, com os obstáculos a ela associados (Martins, 2013).

Após o nascimento do primeiro filho, tanto a mãe como o pai, enquanto casal ou não, são obrigados a desenvolver competências e capacidades para lidar com questões relativas aos cuidados com a criança como, por exemplo questões sobre a amamentação, sobre o sono, o choro, *etc* (Albuquerque, 2009 *cit in* Murta, *et al.*, 2011).

Estimular os filhos, proporcionar-lhes um ambiente de afeto e apoio, assegurar a sua sobrevivência, crescimento, desenvolvimento e socialização nos comportamentos de comunicação e diálogo, e tomar decisões tendo em conta os outros contextos educativos, são funções específicas que os pais têm que dar resposta (Palácios, 2007). As mudanças inerentes ao processo de parentalidade são muitas e exigem frequentemente, alterações variadas e complexas dos papéis familiares. O desempenho desta tarefa exige mudanças significativas na vida das pessoas podendo, muitas vezes, pôr em risco o equilíbrio e o bem-estar da família (CIPE, 2006). Meleis, *et al.*, (2000), afirma que os enfermeiros são os principais cuidadores dos indivíduos e das suas respetivas famílias que estão a passar por processos de transição, assistindo às mudanças e exigências que as transições provocam nas suas vidas, ajudando-os na preparação para as transições iminentes e facilitando o processo de aprendizagem de competências. O comportamento dos pais face aos filhos pode alterar-se com o passar do tempo, devido às mudanças que ocorrem no seu desenvolvimento e à forma como se desenvolve o processo educativo que é alicerçado nos valores dos pais e na forma como os transmitem (CIPE, 2006).

1.2.2 Transição para a Parentalidade

Sabe-se que, ter um filho muda tudo na vida dos pais enquanto casal e, também, nas pessoas envolvidas na chegada do novo Ser. A vida dos pais nunca mais será a mesma. A gravidez, a preparação para o parto e pós-parto, e todos os processos inerentes à chegada de um bebé, desencadeiam um conjunto de transformações na vida dos pais, sejam eles pais de primeira viagem, ou não. As transformações biológicas e corporais que ocorrem no corpo da mulher são exclusivas dos processos perinatais e as transformações sociais, psicológicas e afetivas com que a mãe e o pai se confrontam são únicas e irreversíveis (Cardoso, *et al.*, 2011).

Segundo Horta (2013), “a educação pré-natal tem como objetivo preparar os futuros pais para o parto e para a parentalidade. O casal procura nestes cursos a oportunidade para receber informação sobre a tomada de decisão no trabalho de parto, alívio da dor, cuidados ao recém-nascido, aleitamento materno e competências parentais.”

A fase do pós-parto, é uma fase caracterizada pela ambiguidade na adaptação ao nascimento do filho, pois apesar dos pais saberem que o filho é real e que já nasceu, demoram algum tempo até se consciencializarem desse facto (Silva & Carneiro, 2014).

As fontes de maior recurso que os pais utilizam para esclarecer dúvidas sobre os cuidados a ter com o recém-nascido são essencialmente, a família, a equipa de Enfermagem e os médicos pediatras (Santos, *et al.*, 2012).

Martins, *et al.*, (2017), descrevem a transição para a parentalidade como um processo em progressiva construção, em que os pais transitam de uma fase para outra, através da resposta aos desafios que a parentalidade lhes coloca diariamente. Inicia-se numa fase descrita como desconhecida e assustadora, culminando numa fase de perfeita harmonia com o bebé, sentido de competência e bem-estar. Este processo, caracteriza-se pela aprendizagem constante, pela mudança e pelo desenvolvimento dos relacionamentos na interação, a par de uma profunda reconstrução da identidade dos pais.

Os programas de transição para a parentalidade, as Aulas de Preparação para Parentalidade, devem ajudar os pais a criar estratégias para lidar com os sentimentos ambivalentes resultantes do nascimento do seu filho. Estes programas devem ensinar-lhes a interpretar e atender ao choro do bebé e às necessidades do mesmo. Para além disso, devem incentivar a participação do pai nos cuidados ao filho (Murta, *et al.*, 2011).

A preparação para a parentalidade é da competência do EESMO ao casal e família que visa o desenvolvimento de competências para o exercício do papel parental.

A Direção-Geral da Saúde refere que, “esta intervenção permite aos casais a partilha, a expressão, e o esclarecimento de medos, dúvidas e angústias decorrentes desta fase, num ambiente de grupo e de suporte mútuo”.

O tempo de transição para a parentalidade não tem um limite preciso, não é igual em todos os pais e caracteriza-se pelo período de tempo que os mesmos necessitam para se integrarem nos novos papéis e serem capazes de os executarem da melhor forma.

A CIPE (OE, 2011), define parentalidade como “a ação de tomar conta com as características específicas de: assumir as responsabilidades de ser mãe e/ou pai; comportamentos destinados a facilitar a incorporação de um recém-nascido na unidade familiar; comportamentos para otimizar o crescimento e desenvolvimento das crianças; interiorização das expectativas dos indivíduos, famílias, amigos e sociedade, quanto aos comportamentos do papel parental.”

A transição para a parentalidade é uma das maiores mudanças que o seio familiar pode passar. É o momento em que o marido e a mulher, anteriormente um casal, se tornam pais e progenitores de um novo Ser (Menezes & Lopes, 2007). Em especial, o nascimento do primeiro filho é a primeira experiência inesquecível de parentalidade vivida pelo casal. O bebé no momento em que nasce, torna-se uma realidade presente para os pais. Para as mães, o momento de parir é intenso e o entusiasmo que sucede o grande esforço do parto, deixam os pais num estado de encanto e enorme felicidade.

1.2.3 Dificuldades dos Pais na Parentalidade

Segundo a CIPE (Classificação Internacional para Prática de Enfermagem), Versão 2, a adaptação à parentalidade corresponde a comportamentos que incidem no ajustamento à gravidez e em empreender ações para se preparar para ser pai ou mãe, interiorizando as expectativas das famílias, amigos e sociedade quanto aos comportamentos parentais adequados ou comportamentos parentais inadequados.

Muitas vezes nos pais surgem dúvidas e dificuldades no cuidar do seu bebê, maioritariamente, associadas a informações contraditórias de familiares e amigos, ao confronto com o seu novo papel, que geram sentimentos de ansiedade e principalmente, insegurança. Estas dificuldades estão relacionadas com o papel parental, com fatores da criança, com fatores dos próprios pais e também com a falta de recursos (Lopes, 2012).

As dificuldades sentidas perante a preparação para a parentalidade estão relacionadas essencialmente, com o facto de os pais se aperceberem de algumas lacunas que possuem e do que precisam de aprender para ultrapassarem esses lapsos. O sentimento de falta de competência para a prestação de cuidados, leva os pais a mobilizarem diferentes recursos, desde a procura de familiares ao recurso a profissionais de saúde, nomeadamente a equipa de Enfermagem e os médicos pediatras (Martins, 2013).

As maiores dificuldades são sentidas nos primeiros 12 meses de vida do bebê, altura em que os pais se adaptam à nova situação, sendo essas dificuldades relacionadas com as necessidades físicas e segurança do seu filho (Lopes, 2012).

Neste sentido, após o nascimento e durante o primeiro ano de vida da criança, os pais são confrontados com a transição efetiva para a parentalidade e consequentemente, com os obstáculos a ela associados (Martins, 2013).

No desempenho do papel parental, a falta de experiência para cuidar é outra das dificuldades sentidas pelos progenitores. Os pais apresentam mais dificuldades que as mães em resposta às necessidades básicas da criança (Lopes, 2010).

Murta, *et al.*, (2011), realizaram um estudo que avaliou o conhecimento dos pais acerca do desenvolvimento do bebê e das suas capacidades sensoriais e concluíram que a maioria dos casais reconhece as capacidades do seu filho. Os pais mesmo não tendo conhecimento e experiência percebem as habilidades do bebê através da interação.

A avaliação das necessidades básicas da criança gera informações que podem levar à tomada de decisão sobre que variáveis poderão ser consideradas como indicadores de sucesso. O encarar das mudanças que ocorrerão na vida do casal deve começar cedo, com o planejamento da gestação, recursos e meios necessários para os cuidados futuros com o bebê e a nova vida familiar. É importante que os pais comecem o mais cedo possível a adaptarem-se à nova realidade (Murta, *et al.*, 2011).

Pedrosa (2011) concluiu, num estudo realizado sobre competências das puérperas no cuidar do recém-nascido, que experiências anteriores na prestação de cuidados a bebês podem influenciar de forma positiva nas competências maternas, sendo uma mais-valia.

O homem e a mulher enquanto casal passam por diferentes etapas, no decorrer da sua relação conjugal. Essas etapas são compostas por características específicas e por diferentes oportunidades e dificuldades, as quais possibilitam o desenvolvimento de diferentes padrões de interação. No entanto, é importante ressaltar que estes padrões de interação estão relacionados com a história de cada casal, podendo acontecer de diferentes formas e durante um diferente tempo (Hintz & Baginski, 2012).

Com o nascimento de um filho, os pais ganham uma nova identidade. Estes, deixam de ser apenas marido e mulher e passam a ser também pai e mãe, acarretando novas responsabilidades, novos papéis e novas funções. O aceitar desta nova fase, pode ajudar o casal a ganhar confiança em si e entre si, permitindo uma melhor adaptação à parentalidade e melhor relacionamento conjugal (Canavarro, 2006).

Peters (2011), refere que a maioria dos pais, apesar da experiência pessoal, ainda procura aconselhamento prático sobre os cuidados a ter com o seu filho.

É necessário realçar a importância que deve ser dada no incentivo à parentalidade relativamente no processo de adaptação à parentalidade, por parte dos profissionais de saúde. Pesquisas realizadas por Coyne (1995) e Hallström (2002), concluem que quando existe uma maior autoconfiança nas relações com a equipa de Enfermagem, os pais apresentam um desempenho muito positivo na participação saudável dos cuidados ao recém-nascido.

Durante o papel parental é muito significativo contar com o apoio da equipa de Enfermagem e outros profissionais de saúde. A equipa de Enfermagem ajuda e orienta os pais na preparação para a parentalidade positiva, com as aulas de preparação para o parto, durante o parto e pós-parto (puerpério, visitas domiciliárias e consultas de Saúde Materna e Saúde Infantil).

A Teoria de Meleis, proposta em 1994, é denominada como Teoria das Transições, centrada no conceito de Transição, que segundo a autora “indica uma mudança no estado de saúde ou nas relações de função, expectativas ou habilidades. Isto significa mudança nas necessidades de todos os Seres Humanos. A transição requer que a pessoa incorpore novos conhecimentos, altere o comportamento e, portanto, mude a definição de si mesmo no contexto social”.

O modelo de Meleis analisa a prestação de cuidados de saúde numa área multidisciplinar, isto é, a Enfermagem para além de profissão é também uma disciplina do saber, diferente das restantes, cujo foco principal está relacionado com o estudo da resposta humana face ao confronto com as transições de vida. Estas transições, correspondem a ciclos de maior vulnerabilidade e de risco para a saúde, através de um processo de intervenção baseado na interrelação. Tendo em conta que, o modo como cada pessoa vivencia a transição, considerando os fatores que acontecem por consequência da mudança, a pessoa sofre grandes influências do contexto em que se insere.

1.3 Objetivos da Investigação

Na área envolvente à Enfermagem, os objetivos de investigação são fundamentais, uma vez que estes permitem a descoberta e desenvolvimento de saberes para a disciplina, sendo que estes saberes se organizam em torno de conceitos e teorias que estão na base da Enfermagem, tornando-a assim uma ciência em desenvolvimento.

“O domínio da investigação em ciências de Enfermagem corresponde, sensivelmente aos conceitos próprios da enfermagem que são a pessoa, o seu meio ambiente, a saúde, o cuidado de enfermagem e as relações entre eles” (Fawcett, *cit in* Fortin, 2009).

Um objetivo pode ser definido como algo que descreve, explica e prognostica relações ou determinadas diferenças entre grupos. Segundo Fortin (2009), o enunciado do objetivo de investigação deve indicar de forma clara e sucinta qual a finalidade que o investigador pretende alcançar.

O objetivo consiste num enunciado declarativo que precisa a orientação de acordo com o nível de conhecimentos estabelecidos no domínio em estudo. Com a realização deste trabalho, pretende-se alcançar o seguinte objetivo geral: conhecer as dificuldades sentidas pelos pais na adaptação à parentalidade pela primeira vez.

É importante delinear também alguns objetivos específicos para uma pesquisa de recursos e matérias e para aprofundar o tema em questão, nomeadamente:

- Conhecer as dificuldades dos pais na adaptação à parentalidade no primeiro filho;
- Identificar os apoios que ajudaram os pais a ultrapassar as dificuldades vividas na adaptação à parentalidade;
- Descrever a ajuda fornecida pelos Enfermeiros durante o processo de adaptação.

II. Fase Metodológica

Para Polit e Hungler (2004), a metodologia apresenta as “implicações para a qualidade, integridade e interpretabilidade dos resultados”. Desta forma, na fase metodológica, o investigador determina os métodos que utilizará para obter as respostas às questões de investigação ou às hipóteses formuladas (Fortin; Grenier; Nadeu, 2003).

A fase metodológica “operacionaliza o estudo, precisando o tipo de estudo, as definições operacionais das variáveis, o meio onde se desenrola o estudo e a população” (Fortin, 2009).

2.1 Desenho de Investigação

Os principais elementos para que haja um desenho de investigação são: tipo de estudo, o meio onde se irá realizar o estudo, população e amostra e instrumento de colheita de dados.

2.1.1 Tipo e Meio de Estudo

O estudo é do tipo exploratório, descritivo, transversal e com abordagem qualitativa. Para a recolha de dados foi utilizada uma entrevista estruturada com um guião, elaborado pela autora, com base nas dificuldades dos pais na adaptação à parentalidade e na pesquisa bibliográfica referente à temática.

O meio utilizado foi o meio natural, porque o estudo desenvolveu-se no local onde os pais e as mães residem. As entrevistas foram feitas através de plataformas digitais.

“A maioria dos estudos, tanto descritivos, como explicativos ou experimentais, são conduzidos em meio natural, porque, na maior parte dos casos, têm lugar no domicílio dos sujeitos, (...), ou nos estabelecimentos (...) de saúde.” (Fortin, 2009).

2.1.2 População/Amostra

A população base deste estudo integra pais com o seu primeiro filho com, pelo menos um ano de vida. A amostra foi em bola de neve, uma técnica de amostragem não probabilística onde os indivíduos selecionados para serem estudados convidam novos participantes da sua rede de amigos e conhecidos, fazendo com que a amostra cresça à medida que os indivíduos selecionados convidam novos participantes.

2.1.3 Instrumento de Colheita de Dados e Pré-Teste

Como instrumento de recolha de dados, optou-se pela entrevista estruturada, baseada num guião elaborado pela autora do trabalho, com recurso a bibliografia de referência.

Os potenciais entrevistados foram abordados pela autora do projeto para indagar da sua vontade para participar no estudo. Os que acederam a participar e de acordo com a sua disponibilidade, foi combinado o modo como realizar a entrevista, recorrendo-se, preferencialmente, a plataformas digitais.

Foram contactados pais que experienciaram a adaptação à parentalidade, os quais indicaram outras pessoas nas mesmas circunstâncias que foram contactadas com o propósito de obter a sua participação no estudo. Foi realizado um pré-teste com a participação de duas mães e um pai que não manifestaram qualquer dificuldade em responder às questões propostas, pelo que as suas entrevistas foram incluídas na amostra final.

Depois dos dados recolhidos e transcritos, foram analisados segundo a metodologia qualitativa. Para o tipo de entrevista em apreço é indicada a modalidade de análise de conteúdo em que se procura analisar características do texto, pois, “(...) aparece com um conjunto de técnicas de análise do conteúdo das mensagens, indicadores que permitam a interferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção destas mensagens.” (Bardin, 2016).

A cada entrevista foi atribuído um código, tendo os 16 participantes sido identificados pela letra P e o respetivo número (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11 ... P16).

Assim, no âmbito da análise das respostas às questões propostas na entrevista, tentou-se encontrar unidades de registo que permitissem a construção de “núcleos de sentido”, capazes de possibilitar a configuração de um sentido globalizante do discurso produzido, bem como o desenvolvimento de algumas interferências, considerando não só o sentido, manifesto, mas também o conteúdo latente (Bardin, 2016).

2.1.4 Considerações Éticas

Qualquer investigação tem na sua base os princípios éticos. Neste estudo, esses princípios foram acautelados de modo a promover a participação livre e esclarecida dos pais. A cada participante foi feita uma breve descrição do estudo, dos objetivos e da importância da sua participação. Foram fornecidos a identificação e contactos (e-mail e telefone) da investigadora e do orientador do estudo; foi explicado quem terá acesso à informação recolhida, indicando que as entrevistas depois de tratados os dados serão eliminadas. Foi feita referência de que em qualquer momento o entrevistado podia decidir pela não continuidade no estudo e foi assegurado aos participantes que os dados recolhidos só iriam ser utilizados para este fim.

Nesta investigação, foram assegurados o Direito à Autodeterminação (para cumprir este princípio, todos os elementos pertencentes à amostra foram informados sobre o guião e a gravação das entrevistas via Zoom); Direito ao Anonimato e à Confidencialidade (durante a entrevista, nunca foi abordado o nome do entrevistador, nem revelados outros dados pessoais identificativos); Direito à Proteção contra o Desconforto e o Prejuízo (para este princípio, foi garantido o respeito, sem discriminação, pela decisão dos sujeitos caso não quisessem participar no estudo); Direito a um Tratamento Justo e Equitativo (todos os indivíduos foram informados sobre a natureza do estudo e as suas finalidades) e, por fim, o Direito à Intimidade (neste princípio ético, os indivíduos foram livres de decidir sobre o grau de informação íntima que quisessem abordar).

III. Fase Empírica

Nesta última fase do trabalho são apresentadas as características sociodemográficas dos progenitores que aceitaram participar no estudo, bem como os resultados da análise de conteúdo das entrevistas efetuadas e para finalizar, as conclusões da investigação.

3.1 Caracterização Sociodemográfica da Amostra

Segundo Vaz-Freixo (2011), “as características da população definem um grupo de sujeitos que serão incluídos no estudo”. Desta forma, a amostra deste estudo (n=16) são pais com o seu primeiro filho com idade de pelo menos 1 ano.

Quadro 1- Caracterização da Amostra

Pai	Mãe	Idade	Nº de filhos	Idade dos Filhos	Aulas de Preparação para Parentalidade
	X	22	1	1Ano 8Meses	Não
	X	23	1	2 Anos	Não
	X	24	1	4 Anos	Não
	X	24	1	1 Ano	Não
	X	25	1	5 Anos	Sim
X		25	1	5 Anos	Não
	X	26	1	1 Ano	Não
	X	26	1	2Anos 1Mês	Não
	X	29	1	5 Anos	Não
	X	30	1	1 Ano	Não
	X	30	1	5 Anos	Sim
	X	30	1	1 Ano	Não
	X	30	1	1Ano 1Mês	Sim
X		30	1	1 Ano	Não
	X	38	1	9 Anos	Sim
X		38	1	9 Anos	Sim

Segundo a análise do Quadro 1, observa-se que a maioria dos participantes neste estudo foram as mães, representando 81,25% (n=13) e apenas 18,75% (n=3) foram os pais.

Verifica-se que o intervalo de idades dos pais, varia entre os 22 e 38 anos de idade, sendo que 87,5% (n=14) dos inquiridos têm idades inferiores ou iguais a 30 anos e 12,5% (n=2) têm idades superiores a 30 anos.

No que diz respeito ao número de filhos, verifica-se que a totalidade da amostra, 100% (n=16) tem um único filho.

A maioria dos entrevistados, 68,75% (n=11), não frequentou as Aulas de Preparação para Parentalidade, sendo apenas 31,25% (n=5) dos entrevistados que as frequentou.

3.2 Apresentação e Análise dos Dados

Da análise de conteúdo realizada após transcrição de todas as entrevistas, emergiram três categorias e algumas subcategorias que se encontram descritas no Quadro 2.

Quadro 2- Apresentação das Categorias e Subcategorias

Categorias	Subcategorias
Adaptação à Parentalidade	Mudanças na Rotina Diária Conjugalidade Dificuldades Sentidas
Apoios/Ajudas Recebidos	Familiares/Amigos
Papel dos Enfermeiros na Transição para a Parentalidade	Aulas de Preparação para Parentalidade Apoio Parto e Pós-Parto

Quadro 3- Apresentação da categoria “Adaptação à Parentalidade” com a subcategoria “Mudanças na Rotina Diária”, com as respetivas unidades de registo

P1: “... era um bebé, sossegado. À noite acordava uma/duas vezes para mamar.”
P2: “... é bastante cansativo. A batalha mais difícil cá em casa foi e ainda é os sonos noturnos.”
P3: “... o mais complicado foi a mudança das rotinas, ter horas para comer, horas para dar banho...”
P4: “A privação de sono é uma coisa horrível e depois eu e o pai do bebé entrávamos em conflito, porque nos sentíamos cansados, com muito, muito sono.”
P5: “... deixei de ter menos tempo para a minha família e mesmo para os amigos...” ; “... dediquei-me muito à maternidade.”
P7: “... mais difícil foi a adaptação às rotinas. Hora para tomar banho, hora para comer, hora para dormir.” ; “... trabalhámos em equipa, ajustámos horários e “distribuámos” tarefas para que ambos pudessemos cuidar do nosso filho e ao mesmo tempo pudessemos descansar.”
P8: “... a privação de sono. O facto de acordar muitas vezes durante a noite foi muito complicado para mim. O sono foi uma coisa péssima e há dias em que ainda é.”
P10: “... acordava à noite para mamar e depois da mamada adormecia novamente.” ; “... desde que engravidei perdi o contacto e a relação com muitos amigos que me eram próximos.”
P12: “Tem sido exaustivo, mas igualmente ma-ra-vi-lho-so...” ; “... desde o regresso a casa, a rotina mudou radicalmente, e eu entrei em <i>stress</i> , pois achava que não estava a conseguir lidar.”
P13: “Os primeiros meses foram bastante difíceis devido ao descontrole de horários noturnos...” ; “... as idas ao Serviço de Urgência passaram a ser recorrentes...” ; “A vinda do bebé fez com que houvesse menos disponibilidade em momentos de lazer.”
P14: “... adaptação às novas rotinas” ; “Mudou tudo e foi muito complicado...”
P15: “... nunca mais podemos planear coisas sem pensar no bebé” ; “... a privação de sono também é muito difícil...”
P16: “... o mais difícil foi acordar de 2 em 2 ou de 3 em 3 horas para amamentar...”

Segundo Torre (2001), a gravidez, o parto e o puerpério formam as fases mais intensas de transição do ciclo de vida humano e representam verdadeiros períodos de desafio e desenvolvimento do crescimento emocional e da personalidade.

Contudo, parece ser unânime que a fadiga faz parte dos primeiros tempos de adaptação às necessidades deste novo estatuto que é a maternidade e a paternidade.

“O nascimento de um filho provoca grandes alterações, quer a nível da rotina diária, quer a nível dos afetos, pois passa a existir mais um elemento na família. Os pais terão de habituar-se a dormir por etapas e a regular-se pelos sinais e reações do filho, sacrificando o seu bem-estar. Por esse motivo, precisam de saber como comunicar e interpretar o bebé, para o poder ajudar no seu processo de desenvolvimento, tendo de existir um ajuste da família ao elemento recém-chegado.” (Alarcão, 2006).

Meleis, *et al.*, (2000) afirmam que, quando nos deparamos com o sentimento individual de estar ligado e de interagir com a sua situação e com outras pessoas, é sinal de que a transição está a acontecer.

A pessoa sente-se enquadrada para que possa refletir, interagir e desenvolver confiança na adaptação à mudança, adquirindo novas aptidões e formas de viver, de modo a desenvolver, simultaneamente, um novo sentido identitário (Meleis, *et al.*, 2000).

Trata-se de um processo de reconhecimento que implica dar-se conta do que mudou e de como as coisas estão diferentes (Meleis *et al.*, 2000).

Tendo em conta as entrevistas, é possível concluir que após o nascimento do bebé, toda a amostra de pais sofreu alterações nas suas rotinas diárias e que, nos primeiros tempos, foi um processo difícil. Grande parte dos pais participantes no estudo, refere que as maiores dificuldades na adaptação à parentalidade são o cansaço físico e a privação de sono. Também foi difícil adaptar o horário a cada tarefa, como, por exemplo, horas para dar banho, horas para comer e horas para dormir, pois é tudo uma novidade por ser o primeiro filho.

Quadro 4- Apresentação da categoria “Adaptação à Parentalidade” com a subcategoria “Conjugalidade”

P1: “A relação ficou um pouco desgastada. O egoísmo do homem foi suficiente para não perceber que existia mais um Ser que precisava de atenção para além dele.”
P2: “Nós gostávamos de ficar até tarde a ver televisão na sala e agora às 21h já temos de estar a adormecer o nosso filho. Afetou, sem dúvida, a nossa relação.”
P3: “Foi uma bênção e algo que veio dar mais vida e alegria à nossa vida enquanto casal.”
P4: “Foi muito complicado, mudou tudo na nossa vida, assim, de repente. Perdemos o nosso tempo, o nosso espaço, a nossa liberdade, o tempo para conviver com pessoas e para namorar.”
P5: “... dediquei-me muito à maternidade. Enquanto casal tentamos fazer coisas os três.”
P6: “Sim, de certo modo afetou o casal e já era de esperar que isso acontecesse.”
P7: “O foco passou a ser o bebé e não o casal. A tendência é conseguir conciliar e partilhar atenção tanto ao bebé como a nós próprios e conseguimos que corresse bem.”
P8: “Sou mãe solteira. O pai da minha filha deixou-me antes de ela nascer. Mas sim, tenho receio se “o outro” vai aceitar estar com alguém que já tenha uma filha.”
P9: “Pelo contrário. Acho que um bebé não afeta a relação do casal, só o aproxima.”
P10: “A nossa relação enquanto casal foi posta à prova muitas vezes, mas com amor e muita paciência tudo se resolve e foi isso que aconteceu connosco.”
P11: “Não senti isso. Pelo contrário, acho que enquanto casal estamos mais unidos.”
P12: “Não senti que afetou a nossa relação. É verdade que o tempo a sós diminui, mas na minha perspetiva em nada afetou o casal, muito pelo contrário.”
P13: “O bebé veio ocupar mais tempo e conseqüentemente, menos disponibilidade em momentos de lazer entre o casal e em ambiente social.”
P14: “Não sinto que a vinda do bebé tivesse afetado a relação enquanto casal.”
P15: “Há dias em que estamos bastante focados na bebé e nos esquecemos que somos também um casal, para além de pais. Mas de momento, tentamos lutar contra isso.”
P16: “Após o nascimento da nossa bebé, adotámos estratégias para termos tempo de ser pais e tempo para sermos namorados. E tem resultado.”

Segundo Narciso (2002), “a transição para a parentalidade representa, simultaneamente, um período de risco e de oportunidades a nível do relacionamento do casal. Um risco de desencontro e insatisfação conjugal e uma oportunidade de ascender a níveis mais complexos e gratificantes na relação. Se, por um lado, o nascimento de um filho pode permitir o fortalecimento da relação conjugal, pode, igualmente, constituir um obstáculo à mesma, constatando-se uma maior vulnerabilidade para o início ou agravamento de dificuldades ao nível do relacionamento sexual do casal no pós-parto. A existência de comunicação sobre as necessidades sentidas, a partilha de experiências, dúvidas e ansiedades, conjuntamente com a sensibilidade às necessidades do outro, são apontadas, em diversos estudos, como os maiores fatores protetores da união conjugal.”

De acordo com Leal (2005), há necessidade de “ (...) flexibilizar a aliança conjugal para formar a aliança parental (...)”. Esta “aliança” deve assegurar o apoio emocional, partilha de tarefas domésticas, cuidados ao filho e à mulher (caso se justifique), decisões tomadas em conjunto acerca de aspetos profissionais, financeiros e educação do filho.

Contudo, o apoio do homem enquanto pai e marido, representa um papel de suporte, e quanto maior for o nível de envolvimento do pai, maior será a satisfação do casal.

Segundo o mesmo autor, cabe ao casal escolher a melhor forma de apoio mútuo e decidir o modo como quer vivenciar a parentalidade.

Nas entrevistas realizadas, apenas uma mãe refere ter tido problemas e sentido incompreensão por parte do pai da criança. Analisando as outras entrevistas, é possível concluir que após o nascimento do bebé, a relação conjugal passa por algumas dificuldades, devido à privação de sono e conseqüente cansaço físico e psicológico e também, devido à falta de momentos de lazer entre o casal. No entanto, os participantes referem que com o tempo, a compreensão por parte de ambos e a adoção de estratégias adequadas, concluem que a chegada do bebé só fortaleceu tudo o que já tinham contruído juntos e conseguem superar as dificuldades experienciadas inicialmente, após o nascimento do seu filho.

Quadro 5- Apresentação da categoria “Adaptação à Parentalidade” com a subcategoria “Dificuldades Sentidas”

P1: “... amamentar para mim não foi uma boa experiência, o peito gretou e não estava confortável.” ; “O regresso ao trabalho foi doloroso...”
P2: “As noites são para esquecer. Temos noites em que o bebé acorda de hora a hora.”
P3: “... o mais complicado foi mesmo a mudança das rotinas diárias...”
P4: “A privação de sono é uma coisa horrível” ; “... as mudanças no corpo, as estrias, a flacidez, foi muito difícil para mim aceitar-me” ; “... tinha medo de pegar nele.”
P5: “... a minha bebé tinha muitas cólicas e foi difícil para mim lidar com isso.” ; “os banhos nunca foram fáceis para mim” ; “O regresso ao trabalho foi <i>stressante</i> ...”
P6: “O regresso ao trabalho foi muito preocupante, porque ainda amamentava...”
P8: “O que foi mais difícil foi a privação de sono e as cólicas.” ; “... tinha medo de lhe dar banho e receio em fazer os cuidados ao coto umbilical.” ; “No regresso ao trabalho chorei. Nunca a tinha deixado sozinha, então nos primeiros dias foi difícil, chorei muito.”
P9: “As cólicas foi o mais difícil para mim...”
P10: “... a parte mais difícil foi, sem dúvida, as cólicas e também quando sentia que ele estava doente.” ; “O regresso ao trabalho foi o mais difícil. Chorei e sofri muito.”
P11: “O mais difícil foi aprender a mudar a fralda...”
P12: “... a amamentação ainda não estava completamente estabelecida, eu entrei em <i>stress</i> porque achava que eu não estava a conseguir lidar.”
P13: “Para além das cólicas até aos 3 meses e o descontrole de horários, o bebé desde cedo manifestou bronquiolites recorrentes” ; “... o primeiro ano foi bastante complicado, as bronquiolites e as idas ao Serviço de Urgência foram recorrentes...”
P14: “A amamentação foi a principal dificuldade. Não conseguia fazer com que o bebé pegasse bem na mama.”
P15: “... a privação do sono é muito difícil de lidar...”
P16: “Foi complicado acordar tantas vezes, principalmente durante a madrugada...”

Martins (2013), afirma que: “o momento em que cada pessoa se transforma num pai ou numa mãe, destaca-se de qualquer outra transição que ocorre na vida adulta. Responde a uma expectativa social relacionada com o desempenho de papéis da idade adulta e integra-se, usualmente, nos projetos de vida dos casais, mas, para além disso, cumpre uma função estritamente individual, ao proporcionar um sentido de continuidade e vivências de grande significação pessoal.”

Como refere Lopes (2012), as maiores dificuldades sentidas pelos pais, são essencialmente durante os primeiros doze meses de vida do bebé, altura em que os pais se adaptam à nova situação, sendo as dificuldades relacionadas com as necessidades físicas, de saúde e segurança da criança.

Considerando os relatos expressos pelos pais, é possível concluir que as maiores dificuldades sentidas estão relacionadas com os cuidados ao bebé, a saber:

- Amamentação/ dificuldades em amamentar;
- Dificuldades em suportar os episódios de cólicas;
- Prestação de cuidados ao coto-umbilical;
- Prestação de cuidados de higiene, nomeadamente o banho;
- Prestação de cuidados de higiene e conforto, nomeadamente a otimização de fraldas.

Mães referiram também como dificuldades sentidas, o terem de lidar com as alterações corporais no pós-parto (fase puérpera) e também o regresso ao trabalho, pois ainda amamentavam. Todos os pais referiram como dificuldades a privação de sono e alterações nas rotinas diárias.

São a maioria, os participantes que referem dificuldades na adaptação à parentalidade, salientando o cansaço físico e a falta de horas de sono. A adaptação às necessidades do bebé é também uma das dificuldades que é referida por alguns pais.

Quadro 6- Apresentação da categoria “Apoios/Ajudas Recebidos” com a subcategoria “Famíliares/Amigos”

P2: “Temos a ajuda da minha mãe...” ; “Vários amigos também se têm oferecido para ajudar.”
P3: “... a família foi o nosso suporte...” ; “... alguns amigos também fizeram parte...”
P5: “... tive a sorte que os meus pais e a minha irmã mais nova ajudaram-me.”
P6: “... muita ajuda e colaboração do pai, avós e madrinha do meu filho...”
P7: “Sobre a família, sem eles não era possível conciliar o trabalho, a vida de casal e o filho...”
P8: “Tenho ajuda da minha família. Todos os dias a ajuda da minha mãe.”
P10: “Quando tinha dúvidas falava com a minha enfermeira ou com a minha mãe...”
P11: “... temos sempre a ajuda contínua dos meus sogros, e bisavós do nosso filho.”
P12: “... os avós e os bisavós do bebé estão constantemente presentes e dão apoio...”
P13: “Os avós maternos foram e são presentes diariamente na vida da criança, sendo por isso, uma ajuda constante em todos os níveis.”
P14: “Temos tido muita ajuda da família, principalmente dos avós...”
P15: “Temos tido muita ajuda da parte das avós.”
P16: “Tivemos apoio dos meus pais e dos meus sogros nos momentos mais difíceis.”

Dessen & Braz (2000), afirmam que, para a mãe, o principal suporte esperado é do marido ou companheiro, seguido da sua própria mãe e só depois de outras pessoas. Falceto & Fernandes (2001), recomendam a participação do pai da criança na prestação de cuidados ao bebé, das avós e de outro adulto significativo que possa apoiar os pais.

Além da família, os amigos e outros casais amigos, especialmente os que também foram pais recentemente, podem constituir-se um recurso muito importante a nível de suporte, sendo úteis durante os episódios mais graves e difíceis e uma fonte de encorajamento (Cowan & Cowan, 2000).

Segundo os entrevistados, maioritariamente são as ajudas vindas por parte dos avós das crianças que mais prevalecem, mas os pais acabam por socorrer-se da família alargada, quando não têm outra opção e também recorrem aos Serviços de Saúde.

Quadro 7- Apresentação da categoria “Papel dos Enfermeiros na Transição para a Parentalidade” com as subcategorias “Aulas de Preparação para Parentalidade” e “Apoio Parto e Pós-Parto”

P1: “No que puderam, auxiliaram, mesmo com a amamentação e esse tipo de coisas.”
P2: “Vários profissionais de saúde começaram a fazer palestras e <i>workshops</i> online e eu ia assistindo”; “... são profissionais essenciais nos cuidados de saúde.”
P3: “... sempre foram atenciosos e prontos a ajudar.”; “Durante o internamento e no pós-parto sempre se mostraram disponíveis e pacientes.”
P4: “... através do toque e do olhar conseguiram tranquilizar-me...”
P5: “Tiveram um papel fundamental, sobretudo no pós-parto, que me ajudaram na adaptação em casa...”; “Senti-me muito mais segura por ter visitas domiciliárias...”
P6: “Foram espetaculares. Já esperava que assim o fossem e não me desiludiram.”
P7: “Foram uma ajuda essencial... toda a equipa de Enfermagem foi espetacular.”
P8: “Foram muito acessíveis, sempre que tinha problemas, ajudavam-me. Deram-me dicas para aliviar o desconforto.”; “Tive visitas domiciliárias nas primeiras semanas, o que foi muito útil.”; “Os enfermeiros foram essenciais na minha recuperação.”
P9: “... foram incansáveis, espetaculares. Em todo o processo foram uma mais-valia...” ; “Explicaram todos os passos a seguir, no banho, nas mudas da fralda...”
P10: “... foram uma ajuda fundamental e acredito que não conseguíamos ser pais sem a ajuda deles.” ; “... nunca me faltou atenção por parte da equipa de Enfermagem.”
P11: “... tanto os enfermeiros como o resto da equipa foram muito atenciosos e dedicados.”
P12: “Excepcional. É a palavra certa. Tive um acompanhamento fantástico...”
P13: “Foram um grande suporte, mostrando sempre grande disponibilidade para ajudar, ensinar e apoiar em todos os períodos, até nos mais complicados...”
P14: “Tiveram um contributo fundamental! Sinto-me orgulhosa dos meus colegas...”
P15: “As Aulas de Preparação para o Parto foram um enorme contributo, foram essenciais...”
P16: “Durante a gravidez, não tive qualquer acompanhamento. Relativamente ao internamento, na maternidade, fui muito bem acolhida...”

Como relata Santiago (2009), a puérpera espera por parte da equipa de Enfermagem atenção, paciência, apoio e orientação nesta fase de adaptação, seja a primeira vez ou não. Todas as etapas de desenvolvimento vividas ao longo do percurso manifestar-se-ão em novas competências, entre as quais, a construção de uma identidade materna própria.

O papel dos enfermeiros pode e deve passar, pela identificação de situações que possam prejudicar a adaptação a uma parentalidade com sucesso, acompanhando e avaliando o crescimento do casal.

Para os pais, é muito significativo contar com o apoio dos enfermeiros nesta fase da sua vida e com reflexos positivos no acompanhamento ao longo do ciclo de vida, pois os enfermeiros ajudam e orientam na preparação para a parentalidade positiva, nos vários contextos em que acompanham os pais, seja nas Aulas de Preparação para o Parto, durante o parto e puerpério e depois no domicílio e consultas de Saúde Materna e Saúde Infantil. Para os pais, esta ligação reforça o desejo de os seus conhecimentos serem valorizados e reconhecidos como importantes parceiros nos cuidados.

As ações de Promoção de Saúde, são fundamentais, pois visam facultar aos pais os conhecimentos necessários ao melhor desempenho da sua função parental. A parentalidade exige aos pais uma adaptação dos seus comportamentos e preocupações.

O modelo de Meleis analisa a prestação de cuidados de saúde numa área multidisciplinar, isto é, a Enfermagem para além de profissão é também uma disciplina do saber, diferente das restantes, cujo ponto da atenção está relacionado com o estudo da resposta humana face ao confronto com as transições de vida (Meleis, 2007).

A maioria dos pais entrevistados referiu que os profissionais de saúde, nomeadamente a equipa de Enfermagem, sempre prestaram os cuidados e ensinamentos necessários nesta fase de adaptação. Relativamente às Aulas de Preparação para Parentalidade, é importante ressaltar que a maioria dos pais não aderiu a estas aulas devido à situação de pandemia que o país atravessa, impossibilitando uma melhor preparação para a parentalidade.

3.3 Conclusões do Estudo

De seguida, serão apresentados e discutidos os principais resultados desta investigação, que envolveu a participação de treze mães e três pais, dando um total de dezasseis participantes.

O objetivo da investigação teve por base o estudo da adaptação à parentalidade, nomeadamente o estudo dos diferentes percursos adaptativos em torno das vivências e experiências de ambos os pais pela primeira vez.

Para os pais, os primeiros meses de vida do seu filho são uma aprendizagem, que tem o seu lado bom (e tem também coisas menos boas), que vai de encontro às dificuldades e mudanças que vão aparecendo. Alguns pais, devido a determinada prática em cuidar de familiares (irmãos mais novos, por exemplo), sentiram mais facilidade, mas referiram que necessitaram de alguma ajuda, principalmente por parte da equipa de Enfermagem. Todos os participantes, referem que os profissionais de saúde são fundamentais nesta etapa.

A maioria dos pais não frequentou as Aulas de Preparação para Parentalidade, o que seria fundamental para ultrapassarem dificuldades, receios ou situações que possam acontecer. A grande vantagem destas aulas é a de aumentar a segurança e a confiança dos pais para o nascimento do bebé e para a prestação de cuidados ao mesmo.

É importante salientar que os apoios familiares são a ajuda essencial nesta fase de adaptação à parentalidade, nomeadamente os avós da criança.

Nem todos os pais conseguem referir todos os apoios que têm. Alguns dos entrevistados, o que referem é o apoio da Segurança Social, apenas. Houve também participantes que revelaram não receber qualquer tipo de apoio ou ajudas.

CONCLUSÃO

A realização deste estudo permitiu compreender de que forma alguns progenitores vivenciam a transição para a parentalidade no seu primeiro filho. A forma como pais e mães vivenciam este período de tempo e o significado que atribuem aos acontecimentos são expressos, relatados e sentidos de forma diferente.

Neste sentido, desenvolveu-se o presente trabalho para dar resposta à questão de investigação: *“Quais são as dificuldades vivenciadas pelos pais na adaptação à parentalidade no primeiro filho?”*.

Este estudo, permitiu conhecer as dificuldades sentidas pelos pais na adaptação à parentalidade no seu primeiro filho. As principais dificuldades foram as mudanças no seu quotidiano, mudanças na rotina diária, e principalmente, as dificuldades que foram sentidas e que se tiveram de ultrapassar, muitas delas relacionadas com a conjugalidade.

Os objetivos desta investigação, acima propostos, foram atingidos, uma vez que foi possível conhecer as dificuldades sentidas pelos pais, as mudanças no seu quotidiano, e também conhecer o papel da equipa de Enfermagem durante esta etapa. Por fim, foi possível identificar quais dificuldades sentidas após o nascimento de um filho.

Houve algumas dificuldades na realização deste estudo, uma vez que é o primeiro trabalho de investigação científica que se realiza. Devido à situação pandémica que o país atravessa, as entrevistas foram realizadas apenas por plataformas digitais, o que dificultou por vezes, a recolha de informação e também a não disponibilidade dos pais, daí o número reduzido da amostra. Também se destaca como uma dificuldade na realização deste projeto, a procura de fontes bibliográficas atualizadas.

A realização deste estudo foi um grande contributo para o desenvolvimento de aptidões ao nível da investigação e desenvolvimento de competências a nível teórico sobre o tema acima referido, bem como para a adaptação à parentalidade num futuro próximo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcão, M. (2006). *(Des)Equilíbrios familiares, uma visão sistémica*. Coimbra: Quarteto [Consultado em 10/06/2021].
- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70. [Consultado em 02/06/2021].
- Canavarro, M. C. (2006). *Psicologia da gravidez e da maternidade*. Coimbra: Quarteto Editora. [08/05/2021].
- Cardoso, A. M., Santos, S. M., & Mendes, V. B. (2011). *O pré-natal e a atenção à saúde da mulher na gestação: um processo educativo? Diálogos Possíveis*. Obtido em: <http://faculdadesocial.edu.br/dialogospossiveis/artigos/10/11.pdf> [Consultado em 05/05/2021].
- Conselho Internacional de Enfermeiras. – Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem. Versão 1.0. Trad. Ordem Enfermeiros. Lisboa: Ordem dos Enfermeiros. 2006 [Consultado em 08/08/2020].
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2000). When partners become parents: the big life change for couples. In *Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates*. [Consultado em 08/06/2021].

- Dessen, M. A., & Braz, M. P. (2000). Rede social de apoio durante transições familiares decorrentes do nascimento de filhos. In . *Psicologia: Teoria e Pesquisa* (pp. 221-231). [Consultado em 08/06/2021].
- Fortin, M. F., Grenier, R., & Nadeau, M. (2003). *O Processo de Investigação: Da Concepção à Realização*. . Loures: Lusociência. [Consultado em 08/08/2020].
- Fortin, M. F., Côté, J. M., & Filion, F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Loures: Lusodidacta. [Consultado em 19/04/2021].
- Hintz, H., & Baginski, P. (2012). Vínculo conjugal e transição para a parentalidade: fragilidades e possíveis superações. In *Revista Brasileira de terapia de família* (pp. 10-22). [Consultado em 08/05/2021].
- Horta B, L., & Victora, C. G. (2013). *Long Term effects of breastfeeding: a systematic review*. Obtido em: <http://apps.who.int/iris/bitstre> [Consultado em 05/05/2021].
- Houzel, D. (2004). As implicações da parentalidade. In L. Solis-Ponton, & M. C. P. Silva (Orgs.), São Paulo: Casa do Psicólogo. [Consultado em 06/08/2020].
- Leal, I. P. (2005). *Psicologia da gravidez e parentalidade*. Lisboa: Fim de Século. [Consultado em 27/05/2021].

- Lopes, M. (2010). Parentalidade Positiva e Enfermagem: Revisão Sistemática da literatura. pp. 108-109. [Consultado em 06/05/2021].
- Lopes, M. S. (2012). *Apoiar na parentalidade positiva: áreas de intervenção de enfermagem*. Obtido em 2019 de Novembro de 16, de <http://www.repositorio.ucp.pt> [Consultado em 19/04/2021].
- Martins, C. (2013). *A transição no Exercício da parentalidade durante o primeiro ano de vida da criança: uma teoria explicativa de enfermagem*. Obtido em: <https://repositorio.ul.pt> [Consultado em 19/04/2021].
- Martins, C. A., Abreu, W. J., & Figueiredo, M. C. (2017). Tornar-se pai ou mãe: O desenvolvimento do processo parental. *Fronteiras*. [Consultado em 05/05/2021].
- Meleis, A. I., Sawyer, L. M., Im, E., Messias, D. K., DeAnne, K. H., & Schumacher, K. (2000). Experiencing transitions: an emerging middle-range theory. In *Advanced in Nursing Science* (pp. 12-28.). [Consultado em 19/05/2021].
- Meleis, A. I. (2007). *Theoretical Nursing: Development & Progress*. (4^a ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Williams. [Consultado em 04/06/2021].

- Menezes, C., & Lopes, R. (2007). Relação conjugal na transição para a parentalidade: Gestação até dezoito meses do bebê. *Psico-USF*, 12, 83-93. doi:10.1590/S1413-82712007000100010 [Consultado em 05/05/2021].
- Moggio, F.; Houzel, D.; Emmanuelli, M. (2004). Dicionário da psicopatologia da criança e do adolescente. Lisboa: Climepsi Editores. [Consultado em 06/08/2020].
- Murta, S. G., Rodrigues, A. C., Rosa, I. O., Paulo, S. G., & Furtado, K. (2011). *Avaliação de necessidades para a implementação de um programa de transição para a parentalidade*. . Psicologia: Teoria e Pesquisa. [Consultado em 19/04/2021].
- Narciso, I. (. (2002). Satisfação conjugal: à procura do padrão que liga. In *Tese de doutorament*. Lisboa: Universidade de Lisboa. [Consultado em 19/05/2021].
- Pedrosa, A. M. (2011). *Competências das puérperas no cuidar do recém-nascido: estudo de factores associados*. Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. Coimbra. [Consultado em 06/05/2021].
- Peters, A. (2011). *Cuidar do Bebê. Tudo o que precisa de saber*. Porto: Civilização. [Consultado em 19/04/2021].

- Polit, D. F.; Beck, C.T.; Hungler, B. P. (2004) – Fundamentos de pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização. 5ª Ed. Porto Alegre: Artmed [Consultado em 06/08/2020].
- Santiago, M. C. (2009). *Percepções e comportamentos dos profissionais de saúde face à mulher na adaptação à maternidade em contexto migratório: Contributos para a promoção da saúde da mulher migrante* . Lisboa: Universidade de Lisboa. [Consultado em 27/05/2021].
- Santos, R., B, C., Duarte, V., Henrique, C. M., Jorge, S., & Alexandre, J. (2012). *Dificuldades dos pais no cuidar do recém-nascido*. Obtido em 2019 de Outubro de 29, <http://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5408> [Consultado em 05/05/2021].
- Silva, C., & Carneiro, M. (2014). Adaptação à parentalidade: O nascimento do primeiro filho. *Revista de Enfermagem*, 4, 17-26. [Consultado em 05/05/2021].
- Torre, M. A. (2001). *Assistência em cuidados de enfermagem a puérpera numa perspectiva antropológica* . Porto: Universidade do Porto. [Consultado em 19/05/2021].
- Vaz-Freixo, M. J. (2011). *Metodologia Científica – Fundamentos Métodos e Técnicas*. Lisboa: Instituto Piaget. [Consultado em 18/05/2021].

ANEXOS

ANEXO I- COMISSÃO DE ÉTICA

ANEXO II- GUIÃO DA ENTREVISTA

Guião da Entrevista

O meu nome é Joana Raquel Barroso Santos e sou aluna do 4º ano da Licenciatura em Enfermagem da Universidade Fernando Pessoa. Agradeço a sua colaboração nesta entrevista que se destina a um trabalho de investigação intitulado “Dificuldades dos Pais na Adaptação à Parentalidade no Primeiro Filho”. As suas respostas são um contributo extremamente útil para o desenvolvimento desse trabalho. A sua participação é voluntária e o anonimato garantido. Obrigada pela sua colaboração.

Pai Idade _____

Mãe Idade _____

Número de filhos _____ Idades dos filhos _____

Habilitações _____

Profissão _____

Área de residência: Urbana Rural

Curso de Preparação para a Parentalidade: Sim Onde? _____

Não Indique as razões _____

Amamentou? Sim Durante quanto tempo? _____ Não

1. Fale-me sobre o processo de se tornar pai/mãe. Foi uma gravidez desejada, planeada ou simplesmente aconteceu?
2. Como experienciou os primeiros meses, após o nascimento, e o que foi mais difícil para si?
3. Como foi durante o 1º ano lidar com os cuidados ao bebé, como o banho, o sono, a amamentação, a primeira papa, as brincadeiras? E em termos de saúde, teve problemas? E em termos de segurança, como foi quando começou a gatinhar, andar?
4. O casal partilha os cuidados ao bebé? Fale-me dessa experiência.
5. Sentiu que os cuidados e atenção prestados ao bebé afetou a vida do casal? E em relação ao convívio e tempo para a família e amigos?
6. Quais os recursos e ajudas que tem tido ao longo deste processo (da família, dos amigos, das instituições de saúde, acessibilidade, *etc*)? Diga-me se tem alguma ajuda de referência como por exemplo, profissionais de saúde, pais, sogros ou outras.
7. O regresso ao trabalho foi preocupante? Onde vai ficar o bebé e como vai ser com a amamentação, caso ainda se verifique?
8. Como descreveria o contributo que os enfermeiros tiveram no processo de adaptação à parentalidade (durante a gravidez, o internamento, parto, pós-parto, *etc*)?