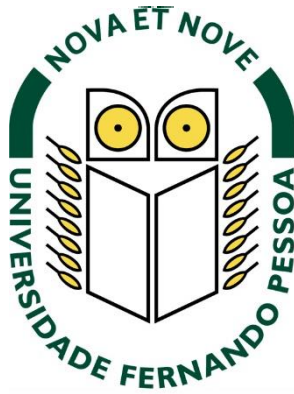


Sara Isabela Afonso Domingues



EFEITOS DA PARENTALIDADE NA CONJUGALIDADE:

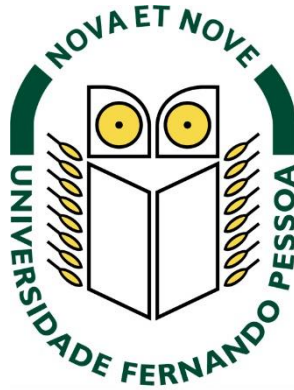
A VISÃO DOS PROFISSIONAIS DE PSICOLOGIA CLÍNICA E PSICOTERAPIA

Universidade Fernando Pessoa

Faculdade De Ciências Humanas e Sociais

Porto, 2021

Sara Isabela Afonso Domingues



EFEITOS DA PARENTALIDADE NA CONJUGALIDADE:

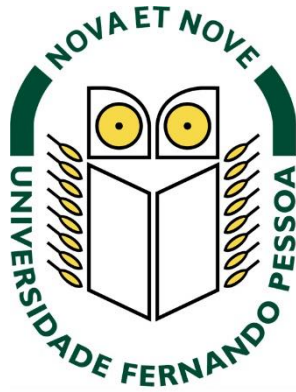
A VISÃO DOS PROFISSIONAIS DE PSICOLOGIA CLÍNICA E PSICOTERAPIA

Universidade Fernando Pessoa

Faculdade De Ciências Humanas e Sociais

Porto, 2021

Sara Isabela Afonso Domingues



EFEITOS DA PARENTALIDADE NA CONJUGALIDADE:

A VISÃO DOS PROFISSIONAIS DE PSICOLOGIA CLÍNICA E PSICOTERAPIA

Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da

Universidade Fernando Pessoa, como parte dos requisitos

para a obtenção do grau de

Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde,

sob a orientação do Professor Doutor Pedro Cunha.

Sara Isabela Afonso Domingues

RESUMO

A presente investigação procura analisar os possíveis efeitos da parentalidade na conjugalidade, tendo por base a perspetiva profissional de Psicólogos Clínicos e Psicoterapeutas, que exerçam consulta e/ou terapia de casal há pelo menos 3 anos.

No referencial teórico, de forma a compreendermos melhor estas temáticas, considerou-se pertinente abordar ao longo do primeiro capítulo aspetos fundamentais referentes à família, uma vez esta ser um grande pilar e fator interferente na funcionalidade quer da conjugalidade quer da parentalidade. No segundo capítulo são apresentados os conceitos, perspetiva histórica e a questão da satisfação, no que concerne ao tema da conjugalidade. No que diz respeito ao terceiro capítulo é apresentado o tema da parentalidade e por fim no quarto capítulo são discutidos os principais aspetos alusivos aos possíveis efeitos da parentalidade na conjugalidade.

No que tange à pesquisa empírica, realizamos um estudo de cariz qualitativo, com uma amostra de quatro informantes privilegiados, dos 37 aos 70 anos de idade, cumprindo com todos os critérios de inclusão definidos. Para a recolha de dados foi criado especificamente um guião de entrevista semiestruturado. O tratamento e a análise de dados foram efetuados através da análise de conteúdo dos relatos dos entrevistados.

De acordo com os resultados obtidos, verificamos que poderão haver alguns aspetos da parentalidade e até mesmo o próprio fenómeno da parentalidade a apresentarem efeitos na conjugalidade. Para os participantes do estudo tais efeitos poderão constituir fatores tanto positivos como negativos, sendo ambos debatidos na análise e discussão de resultados.

Palavras-Chave: Conjugalidade; Parentalidade; Família; Terapia de Casal.

ABSTRACT

This research seeks to analyze the possible effects of parenthood on conjugality, based on the professional perspective of Clinical Psychologists and Psychotherapists, who exercise in consultation and/or couple therapy for at least 3 years.

In the theoretical framework, in order to better understand these themes, it was considered pertinent to address, throughout the first chapter, fundamental aspects related to the family, since this is a great pillar and an interfering factor in the functionality of both conjugality and parenthood. In the second chapter, the concepts, historical perspective and the question of satisfaction will be presented, regarding the theme of conjugality. Concerning the third chapter, the theme of parenting will be presented and, finally, the fourth chapter will discuss the main aspects referring to the possible effects of parenting on conjugality.

In respect to the empirical research, we carried out a qualitative study with a sample of four privileged participants, from 37 to 70 years of age, complying all the inclusion criteria presented. For data collection, a semi-structured interview guide was specifically created. Data processing and analysis were carried out through the content analysis of the interviewees' reports.

According to the results obtained, we verified that there may be some aspects of parenting and even the phenomenon of parenting that may have effects on conjugality. For study participants, such effects may constitute both positive and negative factors, both being discussed in the analysis and discussion of results.

Keywords: Conjugality; Parentality; Family; Couple therapy.

DEDICATÓRIA

Dedico este meu trabalho às pessoas mais importantes da minha vida, à minha família, que sempre me ensinaram e deram o exemplo que caminhando ao lado da dedicação e empenho, os sonhos se concretizam.

Dedico ainda este trabalho a alguém muito especial e que guardarei para sempre no coração. A alguém que durante toda a minha vida me acompanhou, sorriu e deu a mão por cada conquista ou dificuldade. A ti, Gege, que sei que me guiaste a cada minuto dando-me força para seguir em frente.

Estarás certamente tão orgulhosa de mim.

AGRADECIMENTOS

Após esta longa e importante caminhada repleta de emoções, desafios, dedicação e empenho, queria enaltecer e prestar o meu profundo e sincero agradecimento às pessoas mais importantes que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização deste sonho.

À minha mãe, por todos os valores que me foi transmitindo, pelo exemplo de força, garra e determinação com que sempre me fez olhar para a vida. Uma mãe e mulher guerreira a quem agradeço tudo que sou e tudo que consegui alcançar até hoje. Sem ela nada seria possível e a ela agradeço profundamente por tudo.

Aos meus avós, que são igualmente dois seres de grande admiração e a quem devo muito por estarem sempre comigo, insistindo para nunca desistir e lutar por todos os meus sonhos. Por toda a preocupação, compreensão, amor incondicional e por serem dois fortes pilares da minha vida.

Aos meus primos, Rodrigo e Francisca, que considerarei sempre como irmãos. Por serem tão afáveis comigo e das pessoas que mais me ouviram e estiveram presentes diariamente ao longo da realização desta investigação. Pela paciência e compreensão que tiveram em dias menos bons e por toda a confiança que depositam em mim.

Ao meu padrinho, por todo o apoio, compreensão e por todas as conversas que de certo modo me ajudarem a concluir esta etapa. Por ser um padrinho do qual me orgulho por desde sempre estar presente e me auxiliar em todos os momentos que mais precisei.

Ao André, meu namorado, amigo, confidente de todas as horas... por permanecer incansavelmente a meu lado, quer nos dias de maior tranquilidade, como em dias de total euforia, ansiedade e de horas, dias, meses dedicada a este projeto. Por todo o seu carinho, apoio, compreensão, otimismo e claro, por ser um homem que todos os dias me faz acreditar e confiar nas minhas capacidades, demonstrando uma enorme admiração por tudo que sou e faço. Agradeço-lhe por tudo.

Ao meu orientador, Prof. Doutor Pedro Cunha, por aceitar e se disponibilizar em me acompanhar em todas as etapas requeridas por esta investigação, visto ser um exemplo

de rigor e profissionalismo. Agradeço-lhe ainda, por todo o apoio incondicional que me facultou, pelas suas palavras de segurança e otimismo, e acima de tudo pelo ser humano extraordinário que é, motivando-me e incentivando-me ao longo de todo este projeto. O meu sincero muito obrigada.

Aos grandes e talentosos participantes deste estudo, pela disponibilidade, compreensão, interesse e todos os conhecimentos partilhados através da sua vasta experiência clínica.

À Universidade Fernando Pessoa e a todos os docentes da mesma, que contribuíram para o maior enriquecimento das minhas competências académicas, sendo esta instituição, dotada por uma enorme qualidade e excelência de ensino.

Por fim, agradeço calorosamente a todas aquelas pessoas que ao longo deste percurso demonstraram preocupação, interesse e contribuíram de forma alguma para que esta jornada se concluísse com sucesso.

ÍNDICE

RESUMO	v
ABSTRACT	vi
DEDICATÓRIA	vii
AGRADECIMENTOS	viii
ÍNDICE DE TABELAS	xiii
I. INTRODUÇÃO	1
PARTE I ENQUADRAMENTO TEÓRICO	3
II. A FAMÍLIA	4
III. A CONJUGALIDADE.....	9
1. Conceitos de Casal, Casamento e Conjugalidade	9
2. Perspetiva Histórica da Conjugalidade	12
3. Satisfação Conjugal	14
i. Principais desafios da relação conjugal.....	18
ii. Individualidade e Conjugalidade	19
IV. A PARENTALIDADE.....	22
V. PARENTALIDADE E CONJUGALIDADE.....	27
PARTE II ESTUDO EMPÍRICO	35
1. Metodologia.....	36
i. Introdução	36

ii. Objetivos	37
iii. Participantes	38
iv. Critérios de Inclusão	39
v. Critérios de Exclusão	40
vi. Instrumentos	40
vii. Procedimentos	41
2. Análise e discussão dos resultados	43
i. Introdução	43
ii. Análise dos dados provenientes da aplicação das entrevistas semiestruturadas e em profundidade aos informantes privilegiados	44
a. Análise dos resultados provenientes das entrevistas quanto aos principais motivos na procura de Psicoterapia de Casal	44
b. Análise dos resultados provenientes das entrevistas quanto à Conjugalidade	47
c. Análise dos resultados provenientes das entrevistas quanto à Parentalidade	56
d. Análise dos resultados provenientes das entrevistas quanto às possíveis interferências da Parentalidade na Conjugalidade	61
VI. CONCLUSÃO	69
BIBLIOGRAFIA	69
ANEXOS	89
Anexo A – Parecer da Comissão de Ética	89
Anexo B – Declaração de Aceitação do Orientador	90
Anexo C – Declaração de Consentimento Informado	91
Anexo D - Guião de Entrevista	92

Anexo E – Tabelas de Análise de Dados95

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica dos participantes	39
Tabela 2. Análise de Conteúdo das Entrevistas realizadas acerca dos principais motivos na procura de Psicoterapia de Casal	95
Tabela 3. Análise de Conteúdo das Entrevistas realizadas acerca da Conjugalidade	96
Tabela 4. Análise de Conteúdo das Entrevistas realizadas acerca da Parentalidade	98
Tabela 5. Análise de Conteúdo das Entrevistas realizadas acerca das possíveis interferências da Parentalidade e Conjugalidade	99

I. INTRODUÇÃO

O presente estudo enquadra-se no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde, na Universidade Fernando Pessoa, tendo como propósito central, analisar quais os possíveis efeitos da parentalidade na conjugalidade, segundo a perspectiva de profissionais da Psicologia Clínica e da Psicoterapia que exerçam consulta e/ou terapia de casal.

Assim sendo, podemos interrogar qual a interferência que os papéis sociais de pai e mãe têm ao longo do desenvolvimento da relação conjugal.

Durante vários séculos o amor tem sido um dos sentimentos mais desejados e procurados relacionados com o comportamento humano (Oltamari, 2009).

Tal como iremos perceber ao longo deste estudo, e após a revisão da literatura de diversos artigos e revistas científicas, é notório alguma divergência em relação à conceitualização dos termos de conjugalidade e parentalidade. Assim, serão apresentadas de forma sistematizada diferentes definições atribuídas aos conceitos, feitas por diferentes autores que por sua vez têm diferentes bases teóricas possibilitando um campo de visão mais abrangente em relação ao conhecimento desta temática.

É importante desde já referir que se torna evidente que ao longo os anos fomos sofrendo mudanças sociológicas muito importantes, tendo estas grande impacto quer relativamente à gestão da conjugalidade como da parentalidade.

Atendendo aos objetivos desta investigação, a metodologia utilizada é de carácter qualitativo, através da entrevista semiestruturada e em profundidade, podendo assim compreender e interpretar os problemas e assuntos mais discutidos quer na conjugalidade como na parentalidade, assim como entender as motivações que levam os casais a procurarem a terapia de casal. Através dos relatos dados nas entrevistas, é possível descobrir diferentes expectativas e experiências relacionadas a este estudo.

Este trabalho científico encontra-se estruturado em duas partes distintas. Na primeira parte da investigação serão apresentados quatro capítulos referentes ao enquadramento teórico do estudo. O primeiro capítulo que aborda as questões relacionadas com o sistema familiar, o segundo capítulo trata sobre a grande temática da conjugalidade, o terceiro

acerca da parentalidade e por fim o último capítulo que versa sobre os principais aspetos referentes à passagem da conjugalidade para a parentalidade.

A segunda parte refere-se ao estudo empírico, onde é apresentada a metodologia utilizada. São apresentados os objetivos gerais e específicos do estudo, participantes, critérios de inclusão e exclusão, instrumentos e por fim os procedimentos seguidos na presente investigação.

Em seguida procedeu-se à análise e discussão dos resultados das quatro entrevistas realizadas aos participantes deste estudo e por fim serão apresentadas as principais conclusões deste estudo, mais especificamente serão abordadas as potencialidades, limitações e possíveis sugestões para estudos científicos futuros a se realizar.

PARTE I ENQUADRAMENTO TEÓRICO

II. A FAMÍLIA

A definição do conceito de família não é tarefa fácil, uma vez que o conceito tem sofrido importantes alterações na sua definição ao longo da História, sendo por vezes, numa mesma época, responsável por diferentes perspetivas e finalidades, de acordo com o grupo social observado. Prado (2017) afirma que não podemos definir família como um simples fenómeno natural, mas sim como uma instituição social relativamente estável que, por sua vez, carece de grandes alterações ao longo de todo o ciclo familiar.

O estudo sobre a família começou a ganhar destaque nos inícios dos anos 60, tornando-se objeto de estudo quer no âmbito da psicologia quer também da sociologia. Isto porque é em contexto de família que há um maior crescimento e desenvolvimento humano, que leva ao ajustamento psicossocial de cada individuo. Ou seja, ao estudar a família, iremos perceber todo o contexto social e relacional existente entre os vários membros que a compõem (Oliveira, 2012).

Osório (2013) apesar de considerar a conceitualização de família algo bastante complexo devido à falta de elementos que se assemelhem a este agrupamento humano, afirma que a família é, de forma generalizada, a unidade básica da interação social onde se desenvolvem três tipos de relações pessoais: aliança (casal), filiação (pais e filhos) e consanguinidade (irmãos), onde ao longo das gerações são cultivados e preservados valores éticos, estéticos, religiosos e culturais. Acrescenta ainda que a família se pode constituir de três formas diferentes. Primeiramente a nível nuclear, ou seja, aquela em que faz parte a tríade pai, mãe e filhos, depois a família extensa, que inclui a família mais alargada, mas que apresentem algum grau de parentesco e por fim a família abrangente, que corresponde às restantes pessoas que coabitem com o restante sistema familiar e não sejam parentes.

Ao longo da evolução do ciclo familiar, as famílias vão passando por situações mais delicadas e caracterizadas por momentos de crise, ou seja, momentos de maior tensão e stresse. Contudo, vários autores defendem que as famílias possuem meios que permitem atenuar e saber lidar com estas situações que decorrer nas suas rotinas habituais, passando assim a serem crises resolvidas e superadas. Isto vem revelar a grande capacidade de sobrevivência e acima de tudo a capacidade de adaptação das mesmas, perante as diversas adversidades encontradas (Prado, 2017; Widmer & Gauthier, 2013). Segundo Prado

(2017) por mais pequena que seja a alteração que ocorra na organização de uma família, a mesma acarretará também uma modificação naqueles que são os papéis familiares.

Existem diversos fatores que poderão influenciar as distintas etapas do ciclo de vida familiar, como por exemplo as condições sociais, políticas e económicas, havendo posteriormente necessidade do sistema familiar se adaptar a tais mudanças (Carter & McGoldrick, 1995).

Desta forma, podemos afirmar que existem seis estágios que caracterizam o ciclo de vida familiar: jovens solteiros, formação de um casal para a construção de uma nova família, famílias com filhos pequenos e com filhos adolescentes, saída dos filhos de casa e por fim famílias no estágio tardio da vida (envelhecimento, doença e morte dos avós e pais) (Carter & McGoldrick, 1995; Osório, 2013).

Existem autores que descrevem o ciclo vital da família em três fases distintas: “a de expansão (formação do casal, geração e criação dos filhos), de dispersão ou cisão (saída dos filhos de casa) e substituição (formação de novos núcleos familiares)” (Osório, 2013, p. 73).

A família pode ser considerada um sistema que engloba alguma complexidade, instabilidade e intersubjetividade, importantes a serem estudadas no seu contexto (Esteves de Vasconcelos, 2002 *cit in*. Costa, 2010).

Alarcão (2006) vem justificar o facto de a família ser considerada como sistema de interação aberto, uma vez que tal como em outros sistemas, a família é constituída por objetos e seus atributos e relações, abrangendo diferentes subsistemas, sistemas e supra-sistemas, organizados hierarquicamente. Todos estes subsistemas relacionam-se entre si, e estabelecem padrões de interação que ditam o seu funcionamento e o consecutivo comportamento representado pelos membros da família (Figueiredo & Diniz, 2018).

De acordo com a perspetiva de terapeutas familiares sistémicos, o conceito de família é visto como um sistema que abrange vários subsistemas, tais como o subsistema individual, subsistema conjugal, subsistema paternal e fraternal (Alarcão, 2006; Maluschke, 2008 *cit in*. Bello & Marra, 2020; Celestino & Bucher-Maluschke, 2015). Relativamente ao subsistema individual, este corresponde ao próprio indivíduo, ou seja, à dualidade de papéis desempenhados pelo próprio, não só face ao seu estatuto e outras

funções que possui no sistema familiar, mas também outros papéis e funções noutros sistemas. Tudo isto, contribui para o seu desenvolvimento humano dando-lhe ferramentas que permitam agir de forma adequando em cada um desses diferentes contextos (Alarcão, 2006).

O subsistema conjugal (marido e mulher), diz respeito a aspetos como a complementaridade e adaptação, essenciais para o funcionamento deste subsistema sendo também revigorante para o crescimento dos filhos, uma vez que este subsistema serve de modelo para o estabelecimento de futuras relações de intimidade. A principal função do subsistema conjugal é a determinação de limites ou fronteiras que salvaguardem o casal da interferência de outros elementos como os filhos ou famílias de origem (Alarcão, 2006).

O subsistema paternal é um subsistema que apresenta uma composição variada como por exemplo avô ou avó, tios, padrinho, irmãos, sem haver a obrigatoriedade de os pais fazerem parte desta estrutura. Com isto, queremos salientar que o mais importante neste subsistema é quem cumpre com as funções e tarefas que lhes competem, de forma a contribuir para a educação e proteção dos mais novos. As crianças devem então aprender o sentido de autoridade, de que maneira podem encarar e lidar com um determinado conflito e valorizar o sentido de filiação e pertença familiar (Alarcão, 2006).

Por fim, no subsistema fraternal (irmãos), as crianças desenvolvem as suas capacidades de socialização e experimentação relativas ao mundo extrafamiliar. Esta exposição a diferentes fatores, inicia-se primeiramente na escola, posteriormente em relação ao grupo de amigos e numa idade mais avançada em relação ao contexto laboral (Alarcão, 2006).

Segundo Féres-Carneiro (1996) a família é um sistema equilibrado, sendo esse equilíbrio mantido pela definição de regras do funcionamento familiar. Esta ideia é também defendida por outros investigadores, que acrescentam que para além de regras, é necessário estabelecer também no ceio familiar, um claro delineamento de papéis, regras, fronteiras e modos de comunicação entre os membros da família, de forma a se preservar níveis de elevada estabilidade e conforto nos diferentes sistemas e subsistemas familiares, proporcionando um ambiente mais harmonioso e contribuindo assim para o bom

funcionamento familiar (Calil, 1987; Nichols & Schwartz, 2007 *cit in.* Wagner *et al.*, 2011).

Tal como acabamos de mencionar, as fronteiras são dos aspetos mais importantes a estabelecer no sistema familiar. Féres-Carneiro (1996) define-as como regras ou barreiras que devem ser impostas pelo próprio sistema familiar de quem e como participa neles, de modo bem claro e objetivo.

Existem, portanto, três tipos de fronteiras importantes a conhecer. As primeiras correspondem às fronteiras nítidas, ou seja, aquelas em que existe aproximação entre os membros do sistema, no entanto há a realização de funções adequadas de cada um desses membros, sem que haja interferências indevidas de outros subsistemas. Nestes casos, visto estarem bem estabelecidas as funções e tipo de relações entre os membros, havendo respeito pelos vários subsistemas ocorrentes no mesmo núcleo familiar, podemos afirmar que por exemplo, na relação pais/filhos, os filhos não estão conscientes dos problemas dos pais, estando livres de preocupações e há perseveração do espaço do casal. As segundas designam-se por difusas e são famílias em que não existe uma definição clara dos papéis a desempenhar, havendo uma indiferenciação que ocorre entre os vários subsistemas familiares. Com isto, a relação entre os membros da família é bastante próxima, não deixando espaço para a execução das funções apropriadas a realizar. Há, portanto, um grande número de assuntos a serem partilhados com todo o sistema familiar, o que leva a que um determinado problema referente apenas a um subsistema passe a ser comum a todos os outros. Há um envolvimento emocional maior em relação a esses assuntos, que por sua vez não devem dizer respeito a toda a família, mas sim a alguns elementos isoladamente (e.g. na relação entre pais/ filhos, os filhos estão a par de todos os problemas conjugais, interferindo no seu desenvolvimento emocional). Daí serem caracterizadas como fronteiras frágeis que interferem na autonomia dos indivíduos e nas competências de resolução de problemas. Por fim, as fronteiras rígidas ou mal definidas, são precisamente o oposto às anteriores, uma vez que aqui as famílias mantêm contactos bastante distanciados, havendo pouca comunicação entre os membros da família. Contrariamente às fronteiras difusas, aqui prevalece o individualismo e o distanciamento emocional, o que vem justificar a presença de vínculos frágeis entre o sistema familiar. Como principal consequência os sujeitos podem sentir-se pouco protegidos e haver ausência de sentimentos de lealdade e pertença (Anton, 2012; Calil, 1987; Féres-Carneiro, 1996; Minuchin, 1982 *cit in.* Wagner *et al.*, 2011).

Deste modo, o ciclo de vida familiar é sem dúvidas algo muitíssimo importante a ter em conta, pois é graças ao seu desenvolvimento que poderemos identificar em que fase uma família se encontra, bem como avaliar a mudança e o processo de reorganização que as famílias sofrem com a transição de uma etapa para a outra (Andolfi, 2019).

Com isto, pudemos entender que falar acerca da definição e importância da família é algo bastante importante, uma vez que iremos posteriormente abordar temáticas como conjugalidade e parentalidade. Ou seja, tanto a conjugalidade como a parentalidade, irão sofrer alterações e ser encaradas de diferentes perspectivas de acordo com o modo de funcionamento de cada sistema familiar.

III. A CONJUGALIDADE

1. Conceitos de Casal, Casamento e Conjugalidade

Falar de conjugalidade suscita desde início um grande interesse, visto ser uma temática bastante complexa e que faz parte do funcionamento das nossas relações humanas. Desse modo, considera-se importante perceber que variáveis e processos estão implicados na sua abordagem, especialmente no que toca à satisfação conjugal.

Tal como iremos perceber ao longo desta investigação, estudar o conceito de conjugalidade tem sido uma tarefa que vários autores se têm dedicado, sendo interessante o facto de estes adotarem diferentes perspetivas em relação à temática. Isto permite o acesso a uma literatura bastante significativa em diferenciadas abordagens teóricas e modelos terapêuticos, possibilitando também uma melhor compreensão do funcionamento da relação conjugal (Féres-Carneiro & Neto, 2010).

Já há muitos anos que o conceito de casal é assumido perante a sociedade como dois sujeitos que permanecem numa relação estável, unidos por vínculos afetivos e sexuais e caracterizados por manterem um forte compromisso baseado no apoio mútuo, com vista à criação de uma nova família e futuramente muitas vezes à passagem para a parentalidade (Féres-Carneiro & Neto, 2010).

A relação que um ser humano estabelece com outro e a forma como cada indivíduo age ao longo da sua vida derivam sempre das relações que estabelece consigo mesmo, ou seja, com o próprio *self*. Isto significa que as suas crenças, os acontecimentos de vida pelos quais passou, os recursos que foi desenvolvendo, a bagagem genética e também todas as aprendizagens que construiu, interferem no modo como somos com os outros e com nós mesmos (Anton, 2012).

O relacionamento íntimo e conjugal tem assumido há vários anos um papel central na vida das pessoas, quer a nível familiar como também a nível social, sendo que os estudos têm comprovado que a qualidade conjugal se correlaciona fortemente com a saúde física e mental de homens e mulheres (Norgren *et al.*, 2004; Robles *et al.*, 2014), a satisfação com o trabalho (Sandberg *et al.*, 2013) e a transição para a parentalidade (Zemp *et al.*, 2016).

A conjugalidade pode então ser definida como um construto que se vai sedimentando individualmente por cada parceiro, sendo que é através da união conjugal que o casal procura maiores níveis de satisfação de desejos, necessidades de afeto, lealdade e intimidade (Anton, 2012). Vários autores têm concluído através das suas investigações que o casal tem um papel essencial na qualidade de vida familiar nomeadamente na relação com os seus filhos (Mosmann & Wagner, 2008).

De acordo com o paradigma sistémico, os termos de casamento e conjugalidade apresentam perspetivas diferenciadas, no entanto ambas as designações se complementam (Oliveira, 2012). Por exemplo, McGoldrick (2001) afirma que não se deve olhar para a definição de casamento como a simples união de duas pessoas, mas sim como um processo em que ocorre a transformação de dois sistemas e se dá origem ao terceiro subsistema familiar. O casamento é considerado um modelo que necessita de reajustes para ambos os cônjuges, na medida em que ao longo dos anos cada indivíduo vai delimitando perspetivas de vida e crenças individuais, que terão de passar a ser refletidas em conjunto com o seu par. Estes aspetos podem dizer respeito à alimentação, sono, sexualidade, resolução de conflitos, questões laborais, entre outros (McGoldrick, 1995).

O termo de conjugalidade pode ser definido como uma dimensão psicológica partilhada pelo casal, que se opõe ao individualismo e na qual se encontra uma dinâmica inconsciente, com regras e funcionamento particularizado (Féres-Carneiro, 1998; Magalhães & Féres-Carneiro, 2003).

Posto isto, poderá dizer-se que mesmo antes de acorrer o casamento é comum alguns casais passarem por uma fase designada de “formação do casal estável”, ou seja, uma fase marcada por incertezas e medo em desvincular-se da família de origem e respetivo lar e ingressar numa fase de entrega e dedicação ao seu cônjuge, que envolvem também novas responsabilidades e encargos (Will, 1975 *cit in*. Oliveira, 2012).

Posteriormente, na fase de “estruturação e produção do casamento” (Will, 1975 *cit in*. Oliveira, 2012) ou “novo casal” existe um maior empenho e dedicação ao novo sistema formado (sistema conjugal). Nos primeiros anos da relação conjugal, é muito importante que os cônjuges definam a sua identidade conjugal, se relacionem com as famílias de origem e também com os seus grupos de amigos de forma a envolver e dar a conhecer ao

seu parceiro as pessoas mais próximas, tornando a convivência do casal mais fácil e fortalecida (McGoldrick, 2001).

De forma a compreendermos melhor o funcionamento da relação conjugal, darei destaque ao modelo circumplexo dos sistemas conjugal e familiar, desenvolvido por Olson (2000) que afirma que existem três dimensões presentes nos casais que irão interferir no funcionamento conjugal: coesão, adaptabilidade e comunicação.

A coesão diz respeito à componente emocional, mais especificamente aos vínculos emocionais que são estabelecidos entre os cônjuges, estando diferenciados em quatro níveis distintos (muito alto, moderado a alto, moderado a baixo e muito baixo). O autor faz corresponder esses níveis de coesão a diferentes tipos de relação. O nível muito alto corresponde a relações emaranhadas, o nível moderado a alto diz respeito às relações de tipo conectado, o nível moderado a baixo ao tipo de relação separadas e por fim o nível muito baixo a relações desprendidas. Isto significa que os níveis centrais e que apresentam maior equilíbrio (moderado a alto e moderado a baixo) são aqueles que permitem um melhor funcionamento familiar e também conjugal. Em contrapartida, os níveis extremos (muito baixo e muito alto), representam em regra geral as relações com mais problemas a longo prazo (Olson, 2000).

A dimensão da adaptabilidade familiar corresponde por sua vez à capacidade dos sujeitos em relação sua capacidade de adaptação face a mudanças de papéis, de liderança ou de regras do sistema. Esta dimensão está igualmente distinta em quatro níveis diferentes (muito alto, moderado a alto, moderado a baixo e muito baixo), e correspondem a quatro tipos de relação (caótico, flexível, estruturado e rígido). O nível muito alto corresponde às relações caóticas, o moderado alto às flexíveis, o moderado a baixo às estruturadas e de nível baixo às relações rígidas. Tal como na coesão, os níveis equilibrados levam a relações com um melhor funcionamento, enquanto os níveis extremos conduzem a situações problemáticas quer na família como com o casal (Olson, 2000).

Por fim, a comunicação. Esta dimensão esta implícita nas duas anteriormente descritas e é considerada um grande fator facilitador e também fundamental para a promoção e bom funcionamento quer das relações familiares como das relações conjugais (Olson, 2000).

2. Perspetiva Histórica da Conjugalidade

Tendo em conta o crescimento e os grandes avanços que as Ciências têm demonstrando ao longo dos anos, particularmente na Psicologia, é visível um desempenho mais ativo no que concerne às investigações acerca da Conjugalidade.

Esta temática tem sido desenvolvida no decorrer do século XX, uma vez que até então, as intervenções terapêuticas estavam pouco fundamentadas teoricamente, não contribuindo para uma boa prática clínica dos profissionais competentes. Assim, com a colaboração de muitos investigadores, a conjugalidade foi-se tornando um tema bastante apelativo e de interesse para os mesmos, o que levou à utilização de diferentes metodologias de pesquisa, possibilitando desta forma aceder a conceções teóricas e técnicas de investigação bastante diversificadas (Broderick & Schrader, 1991; Gottman & Notarius, 2002).

Através da revisão da literatura efetuada, conseguimos perceber que estudos como o de Epstein & Schlesinger (*cit in*. Silva & Paro 2018), garantem que os problemas conjugais são dos aspetos mais stressantes ao longo da vida, e que podem levar à ocorrência de transtornos psicológicos (depressão, ansiedade etc.). Ou seja, ao existirem estes momentos de crise entre o casal, o seu bem-estar fica comprometido, sendo evidente a necessidade de este procurar ajuda de profissionais competentes.

São vários os motivos que podem incentivar um casal a procurar terapia conjugal, sendo os mais comuns o aumento de discussões, a insatisfação sexual, educação dos filhos ou outras situações específicas nas quais o casal não consegue resolver (Beck, 1995).

Posto isto, considera-se pertinente a atuação de terapeutas de casais ao longo de todo o processo de avaliação e intervenção no decorrer dos episódios de crise apresentados aos mesmos pelo casal, não deixando de salientar a importância do uso adequado de estratégias de intervenção psicológica de modo a estabilizar o equilíbrio do casal (Silva & Paro, 2018).

Considera-se, portanto, que os principais objetivos referentes à terapia cognitivo-comportamental para o tratamento de casais em conflito são a reestruturação de crenças desajustadas, a compreensão e gestão das emoções, proporcionar e dar a conhecer ao casal formas de comunicação funcionais e também possibilitar o desenvolvimento de

estratégias adequadas nas mais variadas situações do dia-a-dia, conseguindo assim resolver a maioria dos seus problemas (Beck, 1995).

Segundo a terapia de Beck, o objetivo da terapia de casal consiste na transformação de pensamentos disfuncionais em funcionais, que podem estar associados ao estado de humor, afeto e ao comportamento do casal (Peçanha & Rangé, 2008).

É através da Terapia Racional-Emotiva-Comportamental de Albert Ellis, que surge um maior enfoque da terapia conjugal, baseada numa perspectiva mais cognitiva. Para o autor, as crenças irracionais são consideradas um importante fator no funcionamento da relação conjugal, uma vez que estas influenciam negativamente a relação, podendo originar disputas e divergências entre os cônjuges. A grande finalidade desta terapia consiste no reconhecimento e modificação desses pensamentos e crenças desajustados, proporcionando ao casal alterações a nível emocional e comportamental (Ellis, 2003; Peçanha & Rangé, 2008).

Durante a primeira metade do século XX, a maioria dos estudos relacionados com a psicoterapia de casal estavam direcionados para o aconselhamento matrimonial, onde era privilegiado uma visão individualista da psicologia. Dado que estes modelos eram ainda bastante principiantes no mundo da psicoterapia de casal, este período foi marcado por algumas limitações a nível teórico e metodológico (Broderick & Schrader, 1991; Gottman & Notarius, 2002; Gurman & Fraenkel, 2002).

De acordo com Peçanha & Rangé (2008), foi por volta de 1980 que a terapia cognitivo-comportamental com casais passou a ter maior enfoque, especialmente na América do Norte, tendo-se desenvolvido cada vez mais ao longo dos anos.

Nos primeiros estudos feitos acerca da conjugalidade as questões centralizavam-se em perceber que características da personalidade ou do indivíduo poderiam estar relacionadas a casamentos mais felizes. Eram utilizados métodos de pesquisa nos quais era o próprio sujeito que se autodescrevia a nível das suas características da personalidade. Contudo, uma vez que nos referimos a uma fase primordial dos estudos em psicoterapia de casal, é importante salientar que estes estudos passaram a ser considerados insuficientes e inconclusivos, dado que na época os estudos quantitativos e qualitativos ainda estavam por se desenvolver (Féres-Carneiro & Neto, 2010).

Até 1950, os estudos sobre conjugalidade eram realizados em sua maioria por sociólogos, e graças aos avanços dos mesmos Gottman & Notarius (2002) identificaram dois fenômenos acerca da conjugalidade: o efeito halo positivo e negativo. Os autores explicam que isto significa que em casamentos felizes, um dos cônjuges categoriza o outro com traços de personalidade positivos e atribuindo-lhe um carácter valorativo, ou seja, há reconhecimento dos aspetos positivos do outro. Em contrapartida, nos casamentos infelizes, o parceiro atribui ao outro características e aspetos da personalidade negativos e prejudiciais.

De forma genérica, através deste estudo, a principal conclusão retirada é de que é a perceção do parceiro em relação ao outro cônjuge que determina o grau de satisfação da relação conjugal e não os traços da personalidade (Féres-Carneiro & Neto, 2010).

Dentro de uma visão sistémica, a formação da conjugalidade é um processo complexo, que envolve diferentes níveis de relacionamento e também diferentes contextos, que poderão por sua vez originar uma relação afetiva estável entre dois sujeitos. A partir do momento em que se entra numa relação conjugal, as trocas verbais e não verbais entre o casal vão permitir a cada um dos parceiros vivenciar uma reconstrução da sua realidade interna, criando assim uma identidade conjugal (Berger & Kellner, 1964; Féres-Carneiro, 2008; Féres-Carneiro & Neto, 2010).

Desta forma, poderá afirmar-se que a relação conjugal ocorre dentro de um contexto socio-histórico e familiar, no qual a partir da interação entre os elementos do casal e através das partilhas de experiências pessoais, origina-se a construção de uma história em comum. É importante salientar que todo este processo da formação da conjugalidade deve ser encarado como um processo contínuo, uma vez que são os padrões de relacionamento que preservam a qualidade conjugal, permitindo assim ao casal resistir às mais variadas mudanças significativas que ocorram ao longo do casamento (Féres-Carneiro, 1998; Mosmann, Wagner & Féres-Cerneiro, 2006; Féres-Carneiro & Neto, 2010).

3. Satisfação Conjugal

De forma muito generalizada, a satisfação é uma das componentes mais importantes e necessárias, que devem estar presentes em qualquer relacionamento interpessoal.

Atribuir de forma objetiva um significado ao termo de satisfação conjugal é algo bastante difícil, atendendo à complexidade do seu conceito, ou seja, através dos diversos estudos acerca da temática em questão, percebemos que existe falta de clareza e dificuldade dos estudiosos em avaliarem certas componentes da conjugalidade, neste caso em específico, conceitos básicos como satisfação conjugal e qualidade conjugal. Isto acontece porque os conceitos qualidade e a satisfação conjugal encontram-se diretamente correlacionados, sendo muitas vezes utilizados em literatura como sinónimos (Mosmann, Wagner & Féres-Carneiro, 2006; Narciso & Ribeiro, 2009; Nogren *et al.*, 2004; Rosado & Wagner, 2015).

É, portanto, correto afirmar que não existe uma definição única e singular acerca destes conceitos, uma vez que estes termos pressupõem bastante subjetividade na sua avaliação em relação aquilo que cada pessoa considera satisfatório, ou não, no decorrer do casamento (Bernardi, Dantas & Féres-Carneiro, 2020; Mosmann, Wagner & Féres-Carneiro, 2006; Nogren *et al.*, 2004; Rosado & Wagner, 2015).

Desta forma, “a qualidade conjugal pode ser definida como o desempenho na e da relação” (Narciso & Ribeiro, 2009, p.59). Estes autores afirmam ainda que o conceito de qualidade conjugal pode ser avaliado a partir da perspectiva de um observador externo, onde são tidos em conta, critérios de avaliação anteriormente estabelecidos e empiricamente validados.

A satisfação conjugal é caracterizada como um modelo complexo, visto ser constituída por diferentes variáveis como por exemplo, as características da personalidade de cada cônjuge, as experiências que o casal transporta para a relação e que advêm de experiências vivenciadas junto da família de origem, a socialização, o estatuto socioeconómico, valores, nível de escolaridade, sexualidade, a flexibilidade, a presença (ou não) de filhos na relação, companheirismo e também a forma como o próprio casal constrói a relação. Existe a clara necessidade de satisfazer os seus desejos e necessidades pessoais, estando maioritariamente presentes neste processo, constantes trocas de afeto de forma recíproca e espontânea. Implica também corresponder àquilo que o parceiro espera (Coleta, 1992; Nogren *et al.*, 2004; Olsom, 2000; Rollins & Cannon, 1974; Scorsolini-Comin & Santos, 2014; Spanier & Lewis, 1980).

Lauer, Lauer & Kerr (1990) conseguiram comprovar que a maior parte das variáveis acima mencionadas estavam diretamente correlacionadas com maiores níveis de satisfação conjugal. A sua investigação teve como amostra casais com quarenta a cinquenta e sete anos de relação e os mesmos afirmaram que o compromisso com o seu par e com a relação em si, senso de humor, a valorização pessoal e o cônjuge ter objetivos de vida e tomadas de decisão, eram das variáveis mais importantes a ter numa relação conjugal satisfatória. Posteriormente, em outros estudos internacionais relacionados com a satisfação conjugal, foram novamente encontrados resultados convergentes com a literatura apresentada (Nogren *et al.*, 2004).

A satisfação conjugal é considerada para Figueiredo (2005) como um processo contínuo de aprendizagem onde o casal estabelece o seu tipo de compromisso.

Nogren *et al.* (2004) acrescentam que existem fatores chave que determinam uma melhor satisfação conjugal. Esses fatores dizem respeito a aspetos como a coesão, segurança, proximidade, uso adequado de estratégias de resolução de um determinado conflito, comunicação assertiva e satisfação com a sua gestão económica. Os autores afirmam que estes fatores resultam das expectativas e desejos do casal, proporcionando-lhes maior intimidade conjugal. Em consequência da ausência destes mesmos fatores, a relação poderá sofrer alguns desequilíbrios/fragilidades.

É então, importante reforçar que numa relação não existem apenas valores extremos de satisfação, ou seja, totalmente satisfatório ou insatisfatório. Num estudo realizado a casais com cinquenta a setenta anos de casamento, foram identificados seis tipos de conjugalidade. O primeiro tipo é o designado de estável/positivo, onde os cônjuges apresentam níveis de satisfação moderada a alta, com presença de trocas de afeto positivo. O segundo tipo é o estável/neutro, ou seja, o casal está satisfeito com a relação, no entanto têm poucas trocas de afeto. Os casamentos estáveis/negativo, são aqueles em que desde início se verificou afeto negativo na relação. O tipo curvilíneo são casamentos em que se consta um declínio da satisfação no decorrer dos primeiros anos da relação, mas que aumenta nos últimos anos. Por fim, aqueles com aumento contínuo, correspondem aos casamentos combinados/arranjados e são muito raros a nível ocidental (Weishaus & Field, 1988).

Resumidamente, a satisfação conjugal pode ser caracterizada como uma avaliação individual, feita pelo próprio casal acerca dos investimentos feitos na relação. Desta forma, maiores ou menores níveis de satisfação serão sentidos em função da qualidade do casamento. O nível de satisfação irá então influenciar a qualidade da relação, e vice-versa, estando assim perante um ciclo de instigação mútuo que se mantêm (Narciso & Ribeiro, 2009).

Com o passar dos anos e através da convivência estabelecida entre o casal, o nível de satisfação conjugal vai sofrendo possíveis alterações, no entanto, a satisfação conjugal é considerada um elemento fundamental para o bem-estar, uma vez que nela se retrata uma avaliação positiva quer do parceiro quer da relação em geral (Nogren *et al.*, 2004; Narciso & Ribeiro, 2009).

Segundo Narciso (2001) é possível identificar três tipos de fatores que interferem no nível da satisfação conjugal: fatores centrípetos, fatores centrífugos e fator tempo ou de percurso de vida. Começando por destacar os fatores centrípetos, estes são os fatores intrinsecamente ligados à relação e dizem respeito a aspetos relacionados à qualidade conjugal. Dentro deste tipo de fatores Narciso (2001) destaca três processos envolventes: processos afetivos (sentimentos, intimidade e ao compromisso), operativos ou comportamentais (comunicação, conflitos, controlo racional, resolução de conflitos) e cognitivos (percepções, padrões de pressupostos, atribuições e expectativas).

Os fatores centrífugos, correspondem aos fatores mais periféricos à relação, o que não significa que haja interferência destes na relação conjugal. Estes fatores incluem os fatores pessoais (características pessoais, padrões de vinculação, generalizações e pressupostos e padrões, etc.) e os fatores de contexto externo (família de origem, redes sociais, escola, trabalho profissional, entre outros) (Narciso, 2001).

O fator tempo ou percurso de vida conjugal, foca no tempo de duração do casamento, etapas normativas e também os acontecimentos de vida não normativos. Este fator sofre influência dos restantes dois fatores anteriormente mencionados e é também um fator influenciador dos fatores centrípetos e centrífugos (Narciso, 2001).

Assim como acabamos de descrever, são os fatores centrípetos que têm uma maior influência na satisfação conjugal (Narciso & Ribeiro, 2009), e como tal, sendo estes os

fatores mais próximos do casal, considera-se pertinente perceber os domínios subjacentes a estes fatores, que são na maior parte das vezes gerados de problemas entre o casal.

i. Principais desafios da relação conjugal

Ao longo de todo o processo conjugal, é bastante comum o casal vivenciar diferentes momentos no decorrer do ciclo de vida, sendo cada um desses momentos únicos e incomparáveis. É, por esse motivo, importante que o casal tenha recursos e bases suficientes que lhes permitam dessa forma ultrapassarem tais situações de maior desafio.

Desta forma, considera-se relevante dar a conhecer alguns dos maiores desafios que o casal vai encontrando ao longo do casamento.

Um desses desafios diz respeito ao estabelecimento de regras implícitas e explícitas que irão contribuir para uma relação mais saudável e satisfatória. Basicamente, estas regras funcionam de acordo com o chamado contrato metafórico, criado pelo próprio casal. Este contrato corresponde a um modelo único que os cônjuges definem para a sua relação e que vai sofrendo transformações com o passar do tempo. Neste contrato de carácter implícito, o casal define como cada um é em relação ao outro, os seus direitos e valores. O mais importante neste tipo de contrato é a partilha e construção dessas mesmas regras de forma recíproca e reforçada, desencadeando diferentes níveis de satisfação para o casal (Walsh, 2002 *cit in*. Oliveira, 2012).

Segundo Garcia & Tassara (2003) outra das dificuldades que o casal poderá enfrentar relaciona-se com a redução do tempo disponível, as questões económicas e a evidência de um dos cônjuges relativamente ao seu trabalho profissional. Os autores acrescentam que outros dos desafios do casal é a dificuldade de expressão de afetos e sentimentos. Em um dos seus estudos, os problemas mais comuns citados por mulheres são a falta de diálogo, o temperamento mais robusto dos seus parceiros e também divergências na educação dos filhos.

O aumento das expectativas do casal, quer seja relativamente ao outro como a si mesmo, assim como a idealização extrema do seu parceiro, podem ser fatores geradores de conflitos, provocando por vezes, momentos de maior tensão na relação conjugal (Fletcher *et al.*, 1999; Zordan *et al.*, 2005 *cit in*. Oliveira, 2012).

A interferência da família de origem também pode ser considerada como uma adversidade para o casal, pois esta exerce um papel importante nesta fase do ciclo evolutivo do casal (Falcke, Wagner & Mosmann, 2005 *cit in*. Oliveira, 2012).

Outro aspeto importante a destacar refere-se a um dos maiores desafios enfrentados pelos casais contemporâneos, o antagonismo presente entre individualidade e conjugalidade. Este é um dos desafios mais difíceis do casal gerir, pois exige um grande equilíbrio destas duas forças paradoxais. Assim sendo, considero oportuno realçar este aspeto, dedicando-me mais em concreto ao mesmo no subtópico a seguir apresentado.

ii. Individualidade e Conjugalidade

Osório (2013) afirma que a dinâmica das relações conjugais pode variar de acordo com fatores de ordem cultural e socioeconómica, sendo que foi graças aos avanços científicos e tecnológicos que se verificaram alterações significativas na forma como o casal se relaciona, mais especificamente em relação às suas necessidades e desejos e na forma de perspetivarem e criarem expectativas face às mais diversas situações ocorridas ao longo da vida.

De modo a que o casal mantenha uma relação segura e haja perseveração de identidade própria, é importante para o seu crescimento que haja uma boa articulação entre a sua individualidade e a sua totalidade, forçando à necessidade de uma diferenciação do mesmo face aos restantes sistemas que estão envolvidos (Alarcão, 2006).

Com isto, podemos afirmar que o casal ao entrar no sistema conjugal é confrontado com duas forças paradoxais, a individualidade e a conjugalidade. Ao mesmo tempo que cada elemento do casal deve valorizar e preservar a sua individualidade, ou seja, os seus desejos, seus projetos de vida, suas identidades, autonomia e desenvolvimento pessoal, devem também, juntos, construir uma realidade em comum, onde passa a existir uma história de vida conjugal feita de partilhas conjuntas, e uma identidade conjugal onde convirja um projeto de vida em comum (Féres-Carneiro, 1998; Féres-Carneiro & Neto, 2010; Neyrand, 2002). Todo este raciocínio vai ao encontro do que afirma Singy (*cit in*. Aboim, 2006), onde este refere que o casal quer ser livre, mas estado em união de facto. Isto significa que o casal tanto quer ter uma vida pessoal autónoma, ou seja, serem e

agirem por eles mesmos, como querem estar numa vida conjugal, onde ambos agem em acordo mútuo.

É, portanto, fulcral que o casal esteja inserido num longo processo de adaptação e acomodação de forma a estabilizar o seu sistema conjugal (Oliveira, 2012). Ou seja, é correto afirmar que para se alcançar um bom funcionamento conjugal estejam presentes dois elementos centrais: complementaridade e acomodação mútua. Os cônjuges devem apoiar-se mutuamente em relação a aspetos da sua individualidade, no entanto, se o casal confundir o termo de complementaridade com o de fusão, serão criadas expectativas face ao outro parceiro de que o mesmo preencha as suas necessidades, algo que poderá prejudicar o relacionamento (Minuchim, 1990).

Em suma, podemos admitir que a formação do casal abrange três elementos (eu, tu e nós), sendo essencial a presença de grande equilíbrio e respeito pelos espaços relacionados a estes elementos. A negociação, autonomia e partilha são, portanto, palavras chave para um bom desenvolvimento da relação conjugal, sendo o eu e o tu relacionados à individualidade de cada sujeito (desejos, necessidades, valores, atitudes, expectativas, comportamentos, aprendizagens), ou seja, associados a características físicas, emocionais, cognitivas e morais. O nós (processo do casal), corresponde por sua vez àquilo que os progenitores do casal foram e a perspetiva que ficaram acerca da conjugalidade (Alarcão, 2006; Falcke, Diehl & Wagner, 2002 *cit in*. Levandowski, Piccini & Lopes, 2009).

Perante isto, conjugalidade poderá também ser definida como o prosseguimento de momentos de partilha e da estabilidade do vínculo conjugal (Féres-Carneiro & Magalhães, 2000).

De acordo com Cicco, Paiva & Gomes (2005) a relação conjugal requer um forte investimento afetivo, contudo, se os cônjuges privilegiarem uma forte individualidade, poderão haver implicações negativas na qualidade da relação conjugal, mais especificamente a presença de conflitos e tensões entre o casal. No entanto, Alarcão (2006) realça que estando presentes na relação conjugal uma boa metacomunicação o casal consegue fortalecer-se, unir-se e evoluir com maior facilidade, viabilizando deste modo um melhor entendimento entre os cônjuges, melhor negociação e criação de formas adaptativas que levem à resolução de conflitos.

Para que haja uma convivência conjugal positiva é necessário por parte do casal um maior esforço e compreensão pelos diferentes valores de cada sujeito, adotando uma postura de reintegração, deixando de lado o individualismo e assim alcançar um maior sentimento de pertença (Minuchim & Fischman, 1990). Com isto, Féres-Carneiro & Diniz-Neto (2010) realçam que é por intermédio da convivência que o casal atingirá maior satisfação e qualidade na relação conjugal.

Posto isto, e mesmo dando maior relevância a este desafio do casal em termos do individualismo/conjugalidade, uma vez ser um dos assuntos mais abordados em literatura, é importante reforçar que a qualidade e a satisfação conjugal não apresentam nenhum fator dominante em relação a outros, ou seja, é o conjunto de todos estes fatores que irá contribuir positivamente ou negativamente para uma melhor ou pior qualidade e satisfação conjugal. Em síntese, e tal como supramencionado, estes fatores dizem respeito às características da personalidade dos cônjuges, ao tipo de relacionamento estabelecido pelo casal, os seus valores e atitudes, a presença de filhos ou não na relação, o nível socioeconómico e cultural, o grau de escolaridade, questões laborais, vida sexual (antes e durante a relação conjugal), as experiências de infância e todas as vivências passadas junto da família de origem (Coleta, 1992; Braz, Dessen & Silva, 2005; Olsom, 2000; Nogren *et al.*, 2004; Rollins & Cannon, 1974; Sardinha, Falcone & Ferreira, 2009; Scorsolini-Comin & Santos, 2014; Spanier & Lewis, 1980).

Podemos assim, dentro deste capítulo dar ênfase ao tema da conjugalidade, sendo que para além dos assuntos anteriormente mencionados devemos ter em conta que o subsistema conjugal é igualmente importante a nível da identidade sexual e conjugal para os filhos, tendo interferência no funcionamento do subsistema parental. Desse modo, passaremos no próximo capítulo a dar destaque à temática da parentalidade.

IV. A PARENTALIDADE

O termo de parentalidade é algo bastante complexo na sua definição, uma vez que a designação deste conceito se vai modificando dependendo do contexto sociocultural no qual estamos inseridos (Barroso & Machado, 2010).

É importante recordar que na década de 1950, a questão da parentalidade não era colocada em causa, uma vez que até há bem pouco tempo, ser pai e mãe não era assunto de discussão do casal. Era, portanto, inquestionável não ter filhos, visto ser considerado um comportamento atípico dos casais, indo contra as normas sociais na época preconizadas. Era quase “tradição” todos os casais terem filhos, e caso contrário eram julgados e socialmente criticados (Chatel, 1995 *cit in.* Bernardi, Dantas & Féres-Carneiro, 2020).

Foi a partir de 1970 que o conceito de parentalidade (*parenthood*), teve maior notoriedade, devido ao facto deste conceito passar a substituir o termo de autoridade paterna. Esta mudança de designação (paternal/parental), veio contribuir para uma condição de igualdade no que concerne à educação e aspetos relacionados com os cuidados dados aos filhos (Roudinesco, 2003).

Na visão da sociedade contemporânea, os estudos que versam sobre a parentalidade têm tido bastante enfoque, uma vez que esta temática é considerada importantíssima, quer para a saúde e bem-estar do casal, como também para um desenvolvimento físico e emocional da própria criança (Brazelton, 2021; Mercer, Ferketich, & DeJoseph, 1993).

Ainda dentro desta perspetiva contemporânea, alguns autores afirmam que a parentalidade pode ser perspetivada como um aspeto essencial, que contribui para uma vida significativa e satisfatória dos casais (Bernardi, Dantas & Féres-Carneiro, 2020).

Para muitos casais, tornarem-se pai e mãe é das tarefas mais difíceis e complexas ao longo do ciclo de vida. Por um lado, a parentalidade proporciona ao casal maior satisfação, gratificação e sentimentos de bem-estar, por outro, o exercício da parentalidade acarreta um maior sentido de responsabilidade e exigência, podendo gerar *stress* e sobrecarga de tarefas ao casal, que são necessárias dividir e gerir adequadamente por ambos (Holden, 2010; Kane, 2005; Negrão, 2021).

Este aspeto é bastante discutido em literatura, uma vez que perante esta redução de tempo investido na relação, poderão existir posteriormente dificuldades em lidar com problemas do dia-a-dia, medo de errar e um sentimento de diminuição de intimidade (Ahlborg, Dahlof & Hallberg, 2005).

É reconhecido que o nascimento de um filho é um acontecimento de vida que tem um enorme impacto na vida de um casal, sendo que esta mudança é sentida de forma mais impactante no caso de ser o primeiro filho. De um ponto de vista desenvolvimental, no caso de não ser o primeiro filho, isto requer uma redefinição de papéis e tarefas por parte de todo o sistema familiar (Canavarro & Pedrosa, 2005; Jager & Botolli, 2011).

O nascimento do primogénito é, portanto, um acontecimento-chave que leva o casal e restantes familiares a iniciarem uma nova fase familiar, sendo esta a primeira experiência de parentalidade que o casal vivencia (Menezes & Lopes, 2007; Relvas, 1996).

Este papel de pai e mãe é algo permanente e que perdura por todas as etapas do ciclo de vida da criança, pois, as funções são desempenhadas enquanto os filhos são crianças, adolescentes, jovens e adultos. Considera-se que a parentalidade é um construto que se vai desenvolvendo e transformando de acordo com as necessidades, características e desejos, quer dos pais, como dos filhos (Alarcão, 2006; Carter & McGoldrick, 1995; Negrão, 2021).

De acordo com a literatura, a transição para a parentalidade é um período do ciclo familiar marcado por grandes mudanças significativas para a vida do casal (Hernandez & Hutz, 2009). Nesta transição, o casal depara-se com uma nova realidade, onde surgem novas funções para o homem e a mulher, sendo por esse motivo um período de grande exigência de adaptação parental (Cruz & Mosman, 2015; Hintz & Baginski, 2012).

Desta forma, pode afirmar-se que a fase inicial da parentalidade é pautada por períodos de incerteza, dúvida e desafios sendo essencial o casal estar dotado de competências, habilidades e grande flexibilidade que permitam ao mesmo ultrapassar situações de maior imprevisibilidade (Borsa & Nunes, 2011; Prati & Koller, 2011).

A parentalidade é também perspetivada como uma das tarefas mais importantes na vida, e que pode influenciar o modo como somos e agimos nos restantes subsistemas que

nos encontramos envolvidos. Na parentalidade um dos grandes objetivos diz respeito à capacidade de os progenitores assegurarem a saúde e segurança dos filhos, oferecendo-lho cuidados básicos, amor, aceitação e orientá-los no decorrer do seu desenvolvimento, de forma a desenvolverem recursos e competências necessárias para um futuro mais promissor. É também muito importante transmitir-lhes uma educação baseada em valores sociais e culturais contribuindo para uma melhor socialização e envolvimento dos mesmos (Negrão, 2021).

É de total interesse da criança, que os pais adotem desde início uma postura de coerência e acordo entre ambos, de modo a contribuírem para uma estruturação e desenvolvimento saudável da criança. Desta forma, sendo os pais considerados bons modelos e figuras de referência para o menor, permitem uma construção de noção de identidade (Prati & Koller, 2011).

É conhecido que um dos fatores influenciadores da relação estabelecida entre os progenitores e seus filhos ao longo dos anos, são as mudanças ocorridas entre os cônjuges logo após o nascimento do bebé (McHale, Kuerten-Hogan & Rao, 2004).

Outra definição atribuída ao conceito de parentalidade é que este termo consiste num conjunto de atividades desempenhadas pelos pais, com o propósito de garantirem a sobrevivência e desenvolvimento da criança, adquirindo competências de socialização, com vista a serem cada vez mais autónomas (Hoghugh, 2004; Maccoby, 2000).

De acordo com a perspectiva de alguns autores, o nascimento de um filho pode desencadear a presença de desejos inconscientes e fantasias que correspondem à resolução de conflitos emocionais, pois, desde o primeiro momento que se vive a parentalidade, o clima emocional sentido pelos pais irá variar segundo o tempo e os próprios sujeitos (Gomes & Resende, 2004; Magagnin *et al.*, 2003).

É importante salientar que ao longo do decorrer deste processo da parentalidade, o casal tem formas de adaptação diferenciadas, ou seja, cada um (pai/mãe), irá adaptar-se mediante as suas características pessoais, as características da criança e também as características do contexto social mais alargado (Belsky, 1984).

Em 1985, Cowan *et al.* decidem estudar as principais mudanças ocorridas após a parentalidade, no que toca ao sentido de identidade individual, relação conjugal, relação

parental, percepção da família de origem, stress e suporte social. Cowan *et al.* (1985) e Wilkinson (1995) concluíram que em praticamente todos estes cinco domínios mencionados, as mães foram as que sofreram as mudanças mais significativas na transição para a parentalidade. Acrescentam ainda que dessas mudanças, o envolvimento físico e psicológico foi o mais afetado, uma vez que são as progenitoras que têm um maior envolvimento físico e psicológico com os filhos. Contudo, devemos referir que este tipo de envolvimento físico e psicológico tem aumento ao longo dos anos relativamente à postura paterna.

De acordo com Moura-Ramos & Canavarro (2007) todas estas mudanças ocorridas quer com o casal, quer com a restante família podem gerar perturbações. Os investigadores afirmam que apesar de serem as mães a sentirem de forma mais intensa as mudanças referentes à parentalidade, estas são também aquelas que apresentam maior dificuldade em se adaptarem às diversidades de todo este processo familiar. De notar, que o processo de adaptação vai-se alterando face aos tipos de relações estabelecidas, do contexto em que esta inserido e das funções que cada individuo desempenhada.

Cruz (2014) realça a necessidade de existirem durante a parentalidade comportamentos parentais de carácter positivo. O próprio define-os como sendo comportamentos que têm a finalidade de promover o desenvolvimento dos filhos, contribuindo positivamente para uma gestão adequada dos seus comportamentos. O autor enumera alguns elementos-chave, essenciais a adotar pelos pais em relação à educação dos seus filhos. Posto isto, a satisfação das necessidades de afeto, confiança e segurança, organização de um ambiente familiar estruturado, organização de um ambiente familiar positivo e estimulante, supervisão e disciplina positiva são condições necessárias a cumprir para um desenvolvimento harmonioso e saudável das crianças e adolescentes.

Segundo Piccinini *et al.* (2004) existe uma clara distinção entre a forma como o homem e a mulher encaram e sentem a parentalidade. Segundo os autores, uma vez que é a mulher que sente desde início o filho dentro de si, acompanhando o seu crescimento, e é ela também que o amamenta e trás ao mundo, o pai, devido a estes fatores pode não conseguir estabelecer um vínculo sólido com o bebé. A formação deste mesmo vínculo ocorre num processo mais demorado, e no decorrer do desenvolvimento da criança. Estes estudiosos afirmaram ainda que o facto de o pai não sentir as mudanças corporais e o

crescimento do filho no seu próprio corpo, podem ser fatores que suscitem no homem sentimentos de ciúme, ansiedade, inveja e até mesmo de solidão.

Tal como temos vindo a referir, a parentalidade é um construto bastante complexo, que para além do seu carácter expansivo relativamente ao *self* adulto, a parentalidade estimula uma individuação dos jovens adultos em relação aos pais. É provável então que surjam ao longo deste processo algumas mudanças intrapsíquicas. Em primeiro lugar, o casal que anteriormente apenas desempenhavam as funções de filhos passam a assumir a responsabilidade de serem pais, ou seja, passam a desempenhar aquele que era um papel exclusivo dos seus progenitores. Outra das mudanças compete à persistente comparação (consciente ou inconsciente), feita em relação à forma como o casal decide agir e se comportar perante a responsabilidade de pais cuidadores e a forma como estes tinham sido criados e educados pelos seus pais. Por fim, o casal vê-se na condição de dar algo único e muito importante para o seu ciclo de desenvolvimento familiar, ou seja, referimo-nos aos netos (Colarusso, 1990).

Em síntese, podemos definir a parentalidade como um modelo de funcionamento no qual se devem desempenhar funções executivas (proteção, educação, integração na cultura familiar...), em relação às crianças ou adolescentes. Devemos salientar o facto de que este tipo de tarefas/funções não têm de ser obrigatoriamente destinadas aos pais biológicos da criança, podendo ser desempenhadas e estarem a cargo de pessoas da família ou outras pessoas que não sejam da família. O importante é serem pessoas próximas da criança e que realizem essas funções adequadamente. A forma como a parentalidade é exercida depende bastante do tipo de modelo de parentalidade que o casal que se tornam agora pais tiveram na sua infância junto da família de origem. Estes modelos de parentalidade poderão sofrer alterações mediante a evolução do ciclo de vida familiar (Alarcão, 2006).

V. PARENTALIDADE E CONJUGALIDADE

Estas duas dinâmicas apresentam grande importância ao longo do nosso ciclo de vida, no entanto quando nos referimos em específico ao momento da transição da conjugalidade para a parentalidade, a parentalidade jamais pode ser sobreposta pela conjugalidade. É necessário haver um equilíbrio e uma boa articulação entre estas componentes, de modo a se manterem bons níveis de satisfação conjugal e parental (Alarcão, 2006).

A partir do momento em que um casal decide-se tornar pais, uma nova família se constitui. Com a chegada deste novo membro à família, o subsistema anteriormente composto por marido e mulher, até ao momento filhos, transforma-se em pai e mãe. Existe, portanto, uma mudança no sistema da relação díade que passa a ser uma tríade. (Barbiero & Baumkanten, 2015; Carter & McGoldrick, 1995; Menezes & Lopes, 2007).

Na visão de Pollmann-Shult (2014), o facto deste período de transição ser marcado por múltiplas mudanças e a maioria delas bastante significativas para o casal, pode ser um fator com impacto negativo no desenvolvimento da relação conjugal.

Segundo Alarcão (2006) para que haja um bom funcionamento desta tríade, composta por três díades (mãe-criança, pai-criança, mãe-pai), é necessário ter em conta alguns aspetos como o facto dos elementos perceberem que não se pode dar a mesma atenção a duas pessoas ao mesmo tempo; haver manifestações verbais por parte do elemento excluído, perante o problema vivenciado, de forma a metacomunicar-se sobre ele, e existirem demonstrações, através de ações, que permitam perceber que ficar excluído não é razão de ira, dor ou vergonha.

De forma muito resumida, Alarcão (2006) diz que o essencial a reter deste saudável e harmonioso funcionamento familiar a três é contribuir para que qualquer uma das díades sinta que tem espaço e tempo para se manifestar, sendo igualmente importante que nenhum indivíduo da tríade, em particular o excluído, se sinta inseguro no relacionamento com os outros elementos, nem que tenha baixa autoestima pessoal.

É, portanto, comum, que com a vinda da parentalidade, o casal numa fase inicial, encontre algumas dificuldades em definirem os seus papéis parentais e conjugais,

interferido no bem-estar da relação (Barbiero & Baumkarte, 2015; Don & Mickelson, 2014; Trillingsgaard, Baucom & Heyman, 2014).

Muitas vezes, ao casal assumir novos papéis, compromissos e responsabilidades com a entrada para a parentalidade, ou seja, passarem de ser filhos a serem também pais e mães, isto poderá ser um fator desencadeador de conflitos já presenteados no decorrer da relação conjugal. Isto poderá acontecer devido à não clarificação de papéis. Por exemplo, a mulher pode confundir esta nova condição de ser apenas e exclusivamente mãe do seu filho, e não mãe do seu companheiro (Magagnin *et al.*, 2003).

De acordo com as pesquisas de Cowan *et al.* (1985), o conflito conjugal poderá aumentar desde a gravidez até aproximadamente aos dezoito meses após o nascimento do bebê.

Outro fator que poderá justificar a presença destas crises está relacionado com o facto de o casal passar a dedicar mais atenção ao seu filho, deixando a conjugalidade mais debilitada (Grizólio, Scorsolini-Comin, & Santos, 2015). Na cozinha, na sala, no carro, na rua e em muitos outros lugares, a vida do casal poderá sofrer ligeiras reduções quantitativas, no entanto, havendo colaboração e esforço dos cônjuges, a relação a nível qualitativo poderá manter-se ou até mesmo melhorar (Alarcão, 2006).

Por crise, entende-se ser toda e qualquer situação em que se encontre comprometida a adaptação e equilíbrio de um determinado sistema, neste caso em concreto, o sistema familiar ou conjugal. Neste tipo de contexto, uma crise corresponde a um período de maior tensão e/ou conflito. Estas crises podem ser caracterizadas de duas formas distintas; as crises normativas, que acontecem periodicamente e relacionado com o ciclo vital da família, ou as crises acidentais que emergem de uma série de acontecimentos imprevisíveis (Alarcão, 2006).

De forma mais esquematizada, podemos afirmar que a transição para a parentalidade ocorre após a transição para a conjugalidade, ou seja, os papéis parentais surgem fundidos numa estrutura anteriormente definida e exclusiva do casal. É importante, que com a chegada de um novo membro, o casal se reorganize e ajuste mediante as suas necessidades e as necessidades da criança, sendo que, tal como supramencionado, esta gestão de tempo e tarefas requer um grande investimento dos pais, sendo por isso importante para o bem-

estar de todos, haver um forte investimento afetivo e emocional por parte dos progenitores (Alby & Vives, 2015; Féres-Carneiro & Magalhães, 2014).

A transição da conjugalidade para a parentalidade é marcada por um período em que o investimento dado à relação conjugal é conduzido para a relação entre pais e filhos. Magagnin *et al.* (2003) dizem que quando este processo é executado com sucesso, há maior probabilidade de um ajustamento comportamental e satisfação conjugal mais benéficos para o casal e a própria criança.

Para Alarcão (2006) um bom funcionamento conjugal e parental está bastante relacionado com as características da criança. Segundo este, se as crianças forem alegres, simpáticas, com um temperamento ajustado e fáceis de lidar (comer bem, dormir bem, relacionar-se bem com as outras pessoas), isto facilita bastante a nova tríade familiar, passando a haver mais vantagens e ganhos do que desvantagens e perdas.

De acordo com a autora anteriormente mencionada, outro aspeto importante, positivo e facilitador do funcionamento conjugal e parental é a não privação do casal em aceitar o apoio oferecido quer pela família de origem, família mais afastada, ou amigos e vizinhos. É importante que haja diversificação destas redes de apoio, ou seja, que não estejam permanentemente as mesmas pessoas a ocuparem-se do cuidado da criança, pois isto contribui para uma criação de laços afetivos mais vinculativos com essas novas díades. Ao haver diversificação, a criança tem sempre diferentes pessoas a quem recorrer na ausência dos pais, não havendo saturação das mesmas.

Segundo Cowan *et al.* (1985) na fase inicial da transição para a parentalidade o casal vivência este fenómeno com óticas bastante distintas e diferentes percursos individuais, com objetivo de formarem uma família em conjunto. É por esta razão que vários autores referem que passar da conjugalidade para a parentalidade é algo subjetivo e perspectivado de formas distintas, pois cada um apresenta características biológicas diferentes, características da personalidade e atitudes também diferentes, assim como prioridades, e gestão de papéis diversificadas.

É importante destacar que tanto a conjugalidade como a parentalidade, são dois construtos complexos, marcados por ciclos de vida diferentes, que se desenvolvem em tempos e espaços devidamente apropriados, contudo, estas duas dimensões encontram-se permanentemente interligadas (Alarcão, 2006).

Alarcão (2006) realça a dificuldade presente em manter um subsistema conjugal e parental rico e coeso, sendo a responsabilidade de tal condição atribuída ao casal, considerando importante estes encontrarem estratégias adequadas que permitam solucionar possíveis problemas quer no subsistema conjugal como paternal.

De acordo com os estudos longitudinais realizados por Menezes & Lopes (2007), com objetivo de avaliarem a relação conjugal durante a passagem para a parentalidade, os autores concluíram que esta transição familiar pelo que os casais passam com a chegada do primeiro filho pode originar mudanças positivas ou negativas na sua conjugalidade. Mais em concreto, estes investigadores constataam que não é a transição para a parentalidade que suscita o aparecimento de uma crise quer no sistema familiar como conjugal. Aquilo que irá determinar o surgimento ou não dessa crise é a história de cada casal e a qualidade da sua relação afetiva, ou seja, é o envolvimento emocional do casal que ditará a forma como a conjugalidade é sustentada.

Desta forma se um casal apresentar maior envolvimento emocional numa fase anterior à parentalidade, verifica-se um aumento de companheirismo e união. Assim, apesar destes casais sofrerem as alterações ocorridas no processo de transição para a parentalidade, estes conseguem com mais facilidade preservar e manter uma boa relação conjugal. Em contrapartida, casais com distanciamento emocional apresentam-se mais suscetíveis ao aparecimento de uma crise de maior intensidade, tendo como consequência maior dificuldade em preservar e manter a conjugalidade (Menezes & Lopes, 2007).

Em síntese, podemos afirmar que a transição da conjugalidade para a parentalidade é um processo que tanto pode promover a relação do casal como ser um fator de declínio no que concerne ao exercício da conjugalidade. É, portanto, a qualidade da relação conjugal que existe anteriormente ao nascimento da criança que define de que forma a relação conjugal e parental se irá desenvolver (Belsky, Spanier & Rovine, 1983; Levy-Shiff, 1994; Lewis, 1988; Soares & Colossi, 2016).

De forma a compreendermos melhor o impacto da transição para a parentalidade sentido pelos cônjuges, relacionado com o desenvolvimento dos filhos e a satisfação e ajustamento da relação conjugal, considero importante passar a destacar alguns dos estudos mais conhecidos e referenciados em literatura, realizados por estudiosos que desde muito cedo se interessaram e dedicaram às investigações nesta temática.

Começando por destacar os estudos de Anderson, Russel & Schumm (1983), estes concluíram que em média o casal apresenta maior satisfação conjugal no início do casamento, diminuindo com a chegada do primogénito e voltando novamente a aumentar quando os filhos são adolescentes e saem de casa dos pais.

Acredita-se que pais que estabelecem com os seus filhos relações muito próximas, vinculativas e que gostam de proporcionar momentos de lazer e brincadeiras às crianças, controlando seus impulsos, são aqueles que se sentem mais satisfeitos com a sua relação conjugal (Levy-Shiff, 1994). Em consequência, quanto maior for o envolvimento do pai nos cuidados com o bebé, maior ajustamento conjugal é sentido por suas esposas (Belsky & Rovine, 1990).

Para Cowan *et al.* (1985) a satisfação dos homens e das mulheres vai sofrendo alterações ao longo da gestação e no decorrer da parentalidade. Relativamente à satisfação dos homens, esta parece não se alterar desde a gestação até aos seis meses pós-parto, contudo, tende a diminuir drasticamente dos seis aos dezoito meses do bebé. Nas mães, a questão da satisfação sofre uma maior queda desde a gravidez até aos seis meses, e diminui moderadamente dos seis aos dezoito meses.

Com o trabalho de investigação realizado por Nyström & Ohrling (2003) confirmou-se que tanto os homens como as mulheres, durante o primeiro ano do bebé, sofrem mudanças bastante significativas nas suas vidas.

Tendo por base científica os estudos de Schultz, Cowan & Cowan (2006) acerca da influência da parentalidade e na satisfação conjugal, os autores decidiram comparar o nível da satisfação sentida em casais que decidiam ter filhos, e casais sem filhos. Com isto, verificou-se que ao contrário do que acontece com os casais sem filhos, a parentalidade provoca um declínio normativo e linear da satisfação conjugal desde a gravidez até aos sessenta e seis meses do bebé.

Além de tudo isto, casais com filhos acabam por ter de abdicar de alguns contactos sociais o que contrui negativamente para o relacionamento conjugal. Pelo contrário, casais sem filhos têm maior flexibilidade para ligar com os seus horários e tarefas domésticas, sem ter de dedicar tanto tempo aos filhos, o que eu contribui para um maior nível de satisfação conjugal (Bernardi, Dantas & Féres-Carneiro, 2020).

Ainda dentro desta linha de pensamento, Hidalgo & Menendez (2003), através dos seus estudos com noventa e seis casais que vivenciavam o momento de transição para a parentalidade, identificaram três fatores influenciadores do desenvolvimento da relação conjugal durante o período de passagem para a parentalidade. Estes fatores dizem respeito ao apoio emocional dos cônjuges, o envolvimento paterno nos cuidados dados ao bebé e também a satisfação do casal perante a distribuição das tarefas domésticas.

De ressaltar que, caso a articulação e estabelecimento destes fatores não esteja a ser adequadamente realizados entre o casal, isto poderá ser indicador de uma fonte de conflito conjugal (Belsky, Lang & Rovine, 1985; Cowan & Cowan, 1995).

Um dos aspetos importantes a referir acerca do modelo da parentalidade, é que a forma como os novos pais foram educados e tratados pelos seus progenitores, interfere de modo significativo nas decisões e comportamentos do casal que se vê agora no papel de pais. Regra geral, pais que tenham perspetivado uma infância com uma experiência filial de forma negativa, tendem agora como pais dos seus filhos a serem o oposto àquilo que consideravam ser negativo, ou seja, procuram ser o pai/mãe que não tiveram, mas que sempre desejaram (Alarcão, 2006; Belsky & Isabella, 1985).

Deste modo, é importante referir que a forma como a parentalidade é exercida muito depende do estilo parental utilizado pelos pais, havendo também interferência na forma como a conjugalidade é posteriormente vivenciada. Ou seja, se os pais foram defensores de um estilo autorizante (alta responsabilidade e exigência), verificam-se níveis equilibrados de adaptabilidade e coesão no casal, se forem pais permissivos (alta responsabilidade e baixo controle) presenteia-se uma relação conjugal com níveis de adaptabilidade e coesão elevados, e se forem pais autoritários (alta exigência e baixa responsividade) poderão haver baixos níveis de adaptabilidade e níveis muito altos de coesão na relação conjugal (Olson & DeFrain *cit in*. Mosmann, Wagner & Sarriera, 2008).

Num estudo realizado por Johnson (2002) verificou-se que os pais que mantinham um relacionamento conjugal próximo, afetivo e baseado na compreensão mútua, os seus filhos tenderiam a perspetivar o ambiente familiar como sendo coeso e afetivo e acima de tudo fundamentado em técnicas de resolução de conflitos guiados pela argumentação.

Em outro prisma, poderemos também afirmar que a interação entre conjugalidade e parentalidade baseada na adaptabilidade e coesão poder-se-á relacionar com a satisfação

conjugal, uma vez que relações conjugais com altos níveis de adaptabilidade e coesão são as mais satisfatórias e que têm menos problemas relacionais. Deste modo, as interações entre estas dimensões refletem-se em práticas educativas mais responsivas e menos opressivas (Mosman & Wagner, 2008).

Pois, se a ideia preconizada pela sociedade de que é preferível manter-se casado, ainda que insatisfeito, pelo bem dos filhos ainda é atualmente muito retratada, Mosmann, Wagner & Sarriera (2008) contradizem este velho ditado e concluem através dos seus estudos que esta opinião não deve ser sustentada porque, o pensamento de que é possível manter um distanciamento entre os problemas conjugais e a forma de se exercer a parentalidade não é efetivo.

Verifica-se um impacto significativo entre as características da relação conjugal e os estilos parentais desempenhados pelo casal. Ou seja, quer os aspetos positivos, como os negativos da conjugalidade têm expressão no exercício da parentalidade (Mosmann, Wagner & Sarriera, 2008).

De acordo com a perspectiva dos autores anteriormente mencionados, o processo de aprendizagem das crianças parte muito do método de observação das mesmas em relação a forma como pais e restantes membros da família agem mediante o surgimento de um problema, como eles comunicam entre si, as trocas de afeto presentes e da forma como essencialmente os pais se adaptam face às diversidades da vida.

Tal como referimos anteriormente nos outros capítulos, a questão a comunicação na relação é também um elemento chave para uma boa relação conjugal, sendo ainda mais importante estar presente aquando da chegada de um novo membro à família. Através da comunicação, o casal terá com certeza, maior facilidade em gerir e organizar as suas vidas, contribuindo para uma tríade funcional, harmoniosa e com princípios éticos e morais bem definidos.

Posto isto, dependendo do tipo de comunicação existente entre os cônjuges, a transição para a parentalidade será vivenciada de diferentes formas. Existem então três tipos de comunicação na relação: confirmação, rejeição e desconfirmação. A confirmação diz respeito à aceitação daquilo que o parceiro comunica com o outro. A rejeição corresponde ao reconhecimento reduzido daquilo que está a ser rejeitado, não havendo negação da realidade do parceiro. Por fim, a desconfirmação, que é quando um dos

cônjuges é ignorado, não havendo qualquer interesse em perceber se aquilo que acabou de ser comunicado corresponde à verdade ou mentira. Aqui estamos perante um mecanismo de negação da realidade do outro (Menezes & Lopes, 2007).

Para concluir podemos perceber que tal como foi sendo enfatizado ao longo do capítulo, a transição para a parentalidade requer por parte de toda a família novos padrões de interação, podendo assim redefinir a conjugalidade (Hintz & Baginski, 2012; Magagnin *et al.*, 2003).

PARTE II ESTUDO EMPÍRICO

1. Metodologia

i. Introdução

Ao longo deste capítulo serão apresentados os objetivos gerais e específicos, a caracterização da amostra, os critérios de inclusão e exclusão desta investigação, assim como o instrumento utilizado e procedimentos relativos à recolha de dados.

O método utilizado no presente estudo foi o qualitativo, com recurso à entrevista semiestruturada e em profundidade (Anexo C) como técnica de recolha de dados. A análise de conteúdo foi a técnica de tratamento e análise dos dados recolhidos das mesmas.

No que diz respeito à metodologia qualitativa, esta é essencialmente relevante para o estudo das relações sociais, devido ao seu caráter de pluralização nos mais variados domínios da vida. Este método visa a captação do significado subjetivo das questões, a partir das perspetivas dos participantes (Flick, 2013). Segundo o autor, os aspetos essenciais referentes à pesquisa qualitativa dizem respeito a uma escolha adequada dos métodos e teorias convenientes, ao reconhecimento e análise das diferentes perspetivas, à reflexividade do autor e da pesquisa em questão e à variedade de abordagens e métodos na pesquisa qualitativa.

Este tipo de pesquisa é aplicado a objetos psicossociais, aos quais alguns autores designam de fenómenos. Deste modo, o seu valor consiste em desmistificar alguns fenómenos complexos, como os estudos pelas ciências humanas e sociais, demonstrando assim o verdadeiro significado atribuído pelos relatos e observações dos participantes em relação ao contexto real que esses mesmos fenómenos acontecem (Gutierrez, Martins & Pimentel, 2020).

A cientificidade atribuída à pesquisa qualitativa é suportada pela sua exigência metodológica, que implica a descrição minuciosa das atividades de pesquisa e do processo de recolha e construção de dados; da existência de uma postura crítica e reflexiva acerca do trabalho e da articulação entre teorias explicativas, ou seja, a articulação entre a fundamentação teórica do estudo e a parte prática/empírica (Gutierrez, Martins & Pimentel, 2020).

Deste modo, a pesquisa qualitativa é característica de um forte fator humanístico, interacional e empático, constituído por um conjunto de sentidos, valores, crenças e comportamentos sociais que não são considerados quantificáveis (Santos *et al.*, 2020).

Relativamente à entrevista, Minayo & Costa (2018) afirmam que esta é uma das técnicas mais utilizadas no decorrer do trabalho qualitativo empírico. Os mesmos referem que uma entrevista se realiza por iniciativa do próprio investigador, consistindo numa conversa a dois ou entre vários interlocutores, com a finalidade de se adquirir informações pertinentes e reveladoras que irão ao encontro do objetivo central da investigação em curso. Este tipo de informações recebidas pelos participantes do estudo representam a realidade vivenciada por eles, ou seja, crenças, ideias, opiniões, sentimentos, comportamentos, que dizem respeito a diferentes formas de sentir, pensar, agir e perspetivar o futuro.

Passando a especificar um pouco a entrevista semiestruturada, esta corresponde a um guião de questões relacionadas com o estudo, formuladas previamente e outras questões que surgiram de forma espontânea atendendo ao objetivo do estudo. Desta forma, o investigador responsável vê-se com uma maior flexibilidade em controlar as questões do estudo e existe também uma maior abertura para o entrevistado fazer pequenas reflexões livres acerca do assunto abordado (Minayo & Costa 2018).

ii. Objetivos

O principal objetivo desta investigação foca-se em compreender, através das perceções de profissionais da Psicologia Clínica e da Psicoterapia que exerçam consulta e/ou terapia de casal, quais os possíveis efeitos da parentalidade na conjugalidade, ou seja, entender como o desempenho dos papéis sociais de pai/mãe pode interferir no desenvolvimento da relação conjugal.

Partindo do objetivo principal, foram concebidos os seguintes objetivos específicos:

- Perceber, segundo a perspetiva profissional de Psicólogos Clínicos e/ou Psicoterapeutas, de que forma os casais surgem na procura de Psicoterapia;

- Explorar a temática da conjugalidade, entendendo a percepção que os Psicólogos Clínicos e/ou Psicoterapeutas têm acerca dos principais problemas que ocorrem na Conjugalidade;

- Explorar a temática da parentalidade, entendendo a percepção que os Psicólogos Clínicos e/ou Psicoterapeutas têm acerca dos principais problemas que ocorrem na Parentalidade;

- Identificar as possíveis interferências da parentalidade na conjugalidade.

iii. Participantes

Em virtude de vários constrangimentos (sobretudo pessoais, temporais e derivados da situação pandémica que vivemos), a presente investigação tem uma amostra de quatro participantes, sendo estes Psicólogos Clínicos e da Saúde e/ou Psicoterapeutas, ou seja, houve necessidade de reformular o projeto inicial, no qual se previa a participação de 5 a 10 profissionais.

Estes participantes são membros efetivos da Ordem dos Psicólogos Portugueses e Membros Efetivos da Ordem dos Médicos Portugueses, que exercem consulta e/ou psicoterapia de casal pelos menos há 3 anos.

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica dos participantes

	Entrevistado 1 (E1)	Entrevistado 2 (E2)	Entrevistado 3 (E3)	Entrevistado 4 (E4)
Idade	37 anos	45 anos	70 anos	37 anos
Género	Feminino	Feminino	Masculino	Masculino
Estado Civil	Casada	União de Facto	Casado	Casado
Habilitações Literárias	Licenciatura	Doutoramento	Licenciatura em Medicina, com especialização em Psiquiatria	Licenciatura
Área de Formação Base	Psicologia	Psicologia	Medicina	Psicologia
Pós-Graduações	-Psicoterapia -Psicodrama -Terapeuta EMDR	-Psicoterapia -Avaliação Psicológica -Psicodrama -Psicodança	-Psicoterapia -Terapia Familiar -Terapia Sistêmica -Terapia de Grupo - Psicodrama -Sociodrama -Sexologia	- Psicoterapia - Psicodrama - Mediação Familiar - Sexologia - Psicologia da Justiça
Anos de Experiência em consulta e/ou psicoterapia de casal	8 anos	10 anos	35 anos	15 anos

iv. Critérios de Inclusão

Atendendo mais vez ao surgimento de alguns contratempos no que concerne a fatores pessoais, de ordem temporais e devido a toda a situação pandémica que estamos a ultrapassar, verificou-se a existência de algumas dificuldades, designadamente em obter um número considerado de participantes que obedecessem à seleção inicial prevista. Assim sendo, surgiu a oportunidade de termos a participação de um membro efetivo da Ordem dos Médicos, que é também Psicoterapeuta.

Deste modo, os principais critérios de inclusão referentes a esta investigação sofreram ligeiras alterações, uma vez que o critério de inclusão do estudo acerca dos participantes serem exclusivamente membros efetivos da Ordem dos Psicólogos Portugueses teve de ser alargado, passando a incluir um participante com formação base em Medicina, mais especificamente na área da Psiquiatria.

Outro dos critérios corresponde ao facto destes participantes terem no mínimo 3 anos de experiência em consulta e/ou terapia de casal.

v. Critérios de Exclusão

Relativamente aos critérios de exclusão, não foi pretendido uma amostra que não obedecesse ao acima mencionado, ou seja, não ser Psicólogo Clínico nem Psicoterapeuta que exerça outro tipo de modalidade de acompanhamento psicológico, nem que fosse um profissional com menos de 3 anos de experiência em consulta e/ou terapia de casal.

vi. Instrumentos

O instrumento utilizado foi um guião de entrevista (ver anexo D) concebido especificamente para a realização da presente investigação.

Trata-se de um guião de entrevista semiestruturada que inclui três questões relacionadas com os motivos na procura da psicoterapia, cinco questões acerca da perceção sobre os principais problemas na conjugalidade, três questões sobre a perceção sobre os principais problemas na parentalidade e por fim cinco questões referentes às interferências da parentalidade na conjugalidade.

A aplicação do guião foi efetuada após ter sido obtido o consentimento informado (ver anexo C) dos participantes e de lhes ter sido previamente explicados os objetivos da investigação.

Foi criado um *link* pela própria investigadora, de acesso à plataforma *Zoom* sendo que apenas a investigadora teve acesso à chave do mesmo, tendo sido destruído logo após a recolha de dados.

Relativamente ao questionário sociodemográfico utilizado nesta investigação, este permite a recolha de dados sobre variáveis sociodemográficas e de informação sobre a formação dos participantes.

É constituído por sete questões de resposta rápida e objetiva, que permitem conhecer aspetos como a idade, sexo, estado civil, habilitações literárias, área de formação, pós-graduações e por fim os anos de experiência que os participantes têm em consulta e/ou psicoterapia de casal.

vii. Procedimentos

Após a obtenção da autorização para a realização deste estudo (ver anexo A) por parte da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa, deu-se início a este projeto de investigação.

Deste modo, e tal como previsto, devido ao contexto atual de pandemia, não houve qualquer contacto direto com os participantes da amostra, que foi de conveniência.

Assim sendo, numa fase inicial foram selecionadas clínicas que oferecessem consulta e/ou psicoterapia de casal, com as quais nenhum dos investigadores teve qualquer relação pessoal ou profissional. Já com as clínicas selecionadas, efetuou-se a divulgação deste estudo por via telefónica, apresentando os principais objetivos da investigação e todas as questões consideradas pertinentes acerca do mesmo.

No caso das clínicas que revelaram interesse logo após esta breve conversa sobre o estudo, foi sugerido, se assim o entendessem, a realização de uma apresentação mais completa acerca da investigação, via *zoom*, como forma de motivação e informação para o mesmo (objetivos da investigação, consentimento informado e restantes procedimentos). Desta forma, foi enviado através de um *email* anónimo criado pela investigadora, o *link* de acesso à plataforma *zoom* para se realizar essa mesma reunião.

Visto as clínicas terem demonstrado estarem totalmente esclarecidas e bastante interessadas no estudo, foi decidido nessa apresentação, o agendamento das entrevistas a realizar também elas via *zoom*. Cada um dos participantes decidiu mediante a sua disponibilidade, o dia e horário destinado à realização da entrevista. Antes de terminar a reunião, e de forma a garantir total confidencialidade e anonimato, foi enviando nesta mesma apresentação o consentimento informado (ver anexo C), partilhado via chat do *zoom*, expondo-o em tela. Foi então solicitado que os profissionais interessados em participar no estudo, colocassem a sua assinatura digital no respetivo consentimento informado, ou, em caso de não ser possível, poderiam imprimir o mesmo, assinar manualmente e posteriormente digitalizar o documento, podendo partilhá-lo no chat do *zoom*, no próprio dia da entrevista, alguns minutos antes, e/ou remetê-lo para um email anónimo já disponibilizado pela investigadora.

Assim, foram criadas as reuniões para se proceder às entrevistas no *zoom*, enviando pelo email anónimo o respetivo *link* de acesso às mesmas.

De referir que todos os entrevistados enviaram o preenchimento do consentimento informado, via *email*, no dia antes da entrevista ou minutos antes da realização da mesma. Deste modo, o termo de consentimento garante que os participantes têm conhecimento de todas as informações relacionadas com o estudo e com os objetivos do mesmo.

Já em reunião *zoom*, numa fase inicial foi apresentado o estudo, seus objetivos e também clarificado as questões referentes à sua participação ser completamente livre, podendo desistir em qualquer momento sem que isso representasse qualquer prejuízo pessoal. Foi também reforçado aos entrevistados que na sua participação seriam garantidos anonimato e confidencialidade no que respeita aos dados recolhidos.

Antes de proceder à entrevista, foi esclarecido que os dados recolhidos pela investigadora seriam primeiramente codificados numa base de dados em que não constariam quaisquer informações que permitissem identificar os entrevistados. Todas as comunicações (dirigidas a públicos de contexto científico ou outros) relativas aos resultados apenas diriam respeito ao grupo e em momento algum a indivíduos específicos.

Posto isto, e visto deixar todas as questões referentes ao estudo totalmente esclarecidas, todas as entrevistas ocorrem de forma gradual, ou seja, inicialmente foi explicado aos participantes que seriam recolhidos alguns dados sociodemográficos (idade, sexo, estado civil, habilitações literárias, área de formação base, pós-graduações e anos de experiência em consulta e/ou psicoterapia de casal) e posteriormente seriam feitas cerca de 16 questões relativas à psicoterapia de casal, conjugalidade, parentalidade e possíveis efeitos da parentalidade na conjugalidade.

No decorrer das entrevistas, e sempre que se justificasse, as questões colocadas seriam articuladas conforme a informação dado pelos participantes, ou seja, atentando ao carácter semi-estruturado desta entrevista, foi possível não seguir à risca o guião previamente organizado, deixando o participante falar de forma mais espontânea sobre as temáticas questionadas e em alguns casos serem introduzidos temas considerados por eles de grande interesse científico. Deste modo, o entrevistador permitia ao entrevistado a possibilidade de acrescentar algo a mais àquilo que lhe tinha sido questionado, ou que

fosse de seu interesse em partilhar, direcionando sempre a entrevista mediante os objetivos da investigação.

O entrevistador foi tendo uma postura de bastante interesse e atenção perante os assuntos abordados, tentando ao máximo reter um maior número de informações e transcrições diretas daquilo que era divulgado pelos participantes. Destaca-se ainda o facto do entrevistador ao longo das entrevistas, deixar os participantes bastante à vontade para qualquer dúvida, sendo que por vezes foi necessário reformular algumas das questões de modo a clarificar a finalidade de determinadas perguntas.

Assim que cada participante terminava a sua resposta, passava-se à questão seguinte, sendo que houve o interesse por parte do investigador em perceber no final da entrevista, qual o seu *feedback* em relação ao estudo, assim como possíveis sugestões ou assuntos que considerassem importantes terem sido questionados.

No final das entrevistas, a investigadora agradeceu a disponibilidade e partilha de conhecimentos que foi possível ouvir e reter dos seus participantes e voltou a deixar claro que a entrevista realizada era apenas para fins da investigação científica.

Os dados obtidos depois de analisados foram também totalmente destruídos pela investigadora.

As entrevistas tiveram uma duração média de uma hora.

2. Análise e discussão dos resultados

i. Introdução

A apresentação dos resultados desta investigação será feita de acordo com as quatro unidades de análise previstas para este estudo, assim como as dezasseis categorias de análise escolhidas e posteriormente relatadas pelos entrevistados, tendo por base a sua experiência profissional. Deste modo, apresentamos primeiramente os resultados referentes ao tema da psicoterapia de casal (anexo E, tabela 2), em seguida os resultados correspondentes à conjugalidade (anexo E, tabela 3), em terceiro a tabela dos resultados que dizem respeito à parentalidade (anexo E, tabela 4) e por fim, os resultados da

interligação entre a parentalidade e conjugalidade (anexo E, tabela 5). Os resultados são discutidos de acordo com a ordem sequencial do guião de entrevista (anexo D).

ii. Análise dos dados provenientes da aplicação das entrevistas semiestruturadas e em profundidade aos informantes privilegiados

a. Análise dos resultados provenientes das entrevistas quanto aos principais motivos na procura de Psicoterapia de Casal

Para proceder à análise dos discursos dos entrevistados em relação à Psicoterapia de Casal, foram selecionadas três categorias de análise (ver anexo E, tabela 2), que obedecem às três questões apresentadas na primeira unidade de análise do guião de entrevista aplicado. Desse modo, as três categorias são: como o casal surge na terapia de casal, quem dá o primeiro passo e caracterização dos clientes que procuram terapia de casal.

Relativamente à primeira categoria “**Como o casal surge na terapia de casal**”, segundo os relatos baseados na experiência profissional dos entrevistados, verifica-se que existem três vias diferentes que permitem o casal chegar à terapia de casal, contudo apenas duas delas são referenciadas por todos os entrevistados.

A primeira forma de chegarem até à terapia de casal é quando um dos elementos do casal se encontra a ser acompanhado individualmente pelo psicólogo(a)/psicoterapeuta e é sugerida a possibilidade de haver uma intervenção com o casal. De salientar que E4 refere que esta situação acontece raramente pois, geralmente referencia este caso para outro colega da área competente, justificando que “...*desta forma não há contaminação de espaço e informação, e pela necessidade de equidistância minha em relação ao desenvolvimento do casal*”.

A segunda forma da terapia de casal surgir na vida de um casal é por referenciação. Esta pode ocorrer, ou através de outros profissionais que tenham conhecimento do trabalho que estes entrevistados fazem (E1, E3 e E4), ou por referência de outros casais que tenham tido essa mesma experiência e recomendando a terapia (E1 e E4), ou referenciados por outros clientes que estejam a fazer psicoterapia e divulguem a alguns amigos (E1 e E2). Assim como refere E1, “*É tudo muito por palavra passa a palavra e referências*”.

A terceira forma dos casais surgirem em terapia é apenas mencionada por E1 e E3, onde dizem que também é bastante comum um dos membros do casal procurar ajuda individual, colocando alguma questão relacionada com a terapia e aí ser proposto que a resolução dessa questão seja através da terapia de casal ou sistémica.

Deste modo, podemos perceber que de forma geral as respostas obtidas pelos entrevistados apresentam bastante concordância, visto vários relatos salientarem exatamente os mesmos aspetos.

Segundo a literatura, os tipos de pedidos em terapia de casal mais recorrentes e de forma generalizada são casais em crise aguda, casais com queixas crónicas e casais com pedidos preventivos (Gameiro, 2007). No entanto, não foi encontrada especificamente literatura, tomando por referência a visão de psicoterapeutas, que permita comprovar diretamente o verbalizado pelos participantes.

No que concerne à segunda categoria **“Quem dá o primeiro passo”**, é possível entender pelos relatos apresentados no anexo E, tabela 2 que a maior parte dos psicoterapeutas (E1, E3 e E4) não consideram que haja uma distinção clara entre ser o homem ou a mulher a dar o primeiro passo em relação à terapia de casal. E1: *“Não diria homem ou mulher...”*; E3: *“...agora é indiferente...”*; E4: *“Não sei se há hoje uma grande diferença do ponto de vista do género”*. Contudo, E1 acrescenta que aquilo que nota é que são mais as pessoas que *“...tencionam terminar uma relação”* que procuram a terapia de casal, visto que *“...sentem intimamente que a relação está em rotura”*. Atendendo ao facto do E3 ser o participante com mais anos de experiência (35 anos), o mesmo realça que *“Antigamente era mais a mulher a procurar a terapia...”* contudo, devido às variadas *“...mudanças sociológicas e mudanças nos papéis...”* do homem e da mulher, já se torna indiferente essa distinção de sexos. O mesmo afirma que *“É muito comum, quando há problemas de casais e sexuais, ser “o mais perturbado” o que manda o outro à terapia...”*.

Quanto ao E4, o entrevistado diz *“Se houver, talvez ligeiramente mais as mulheres, mas eu diria que muitas vezes também são os homens a dar o primeiro passo”*. Por fim, E2 afirma que as mulheres são a primeira a dar o passo para a terapia, justificando este aspeto do ponto de vista que *“As mulheres procuram mais a psicoterapia, e isto é logo uma condicionante”*. No entanto, apesar disto, a participante vem corroborar com as

respostas dos outros participantes, afirmando que *“nota-se que cada vez mais os números se estão a aproximar”*.

Deste modo, percebe-se que dos 4 participantes, 3 não consideram ser o homem nem a mulher a dar o primeiro passo, devido à proximidade dos números em termos de procura, contudo, apesar de E2 ser a única a afirmar segundo a sua experiência que são as mulheres a darem o primeiro passo, esta considera que dia após dia se vai tornando menos nítida essa diferenciação.

É importante salientar que esta categoria traduz as experiências profissionais dos entrevistados, aspeto que nos pareceu relevante analisar pela riqueza de informações que aportou à análise deste tema, embora tenhamos consciência de que a ausência de literatura específica sobre o assunto não permite uma análise tão aprofundada do assunto.

Em relação à última categoria desta unidade de análise, **“Caracterização dos clientes que procuram a terapia de casal”**, a questão em si centrou-se mais especificamente em saber que faixas etárias procuram mais a terapia e como caracterizam os clientes do ponto de vista socioeconómico, em termos das habilitações literárias e estrato social.

Começando pela idade, E1 refere que os clientes que mais a procuram têm idades compreendidas entre os 20/30 anos *“...são jovens que namoram há muito tempo, que têm cursos e alguns deles são estudantes de psicologia que vêm com o companheiro(a) à terapia.”*, e a faixa dos 35/50 anos, sendo que é entre os 40/50 anos que há mais procura *“...devido à crise da meia idade”*. E2, trata mais clientes entre os 25/45 anos, o E3 as faixas dos 20/35 anos *“...com problemas na constituição do sistema.”*, e os 40/50 *“...meia idade, confrontados com problemas como a saída dos filhos e expectativas que o casal tem.”* e E4 pessoas com idade entre os 30 e 50 anos.

Em relação às habilitações literárias, estatuto socioeconómico e estrato social, uma vez que nos reportamos a clientes que procuram apoio em contexto privado, é comum que sejam casais *“...muito diferenciados da sociedade”* (E1, E4), quer do ponto de vista sociocultural como económico. Tanto E1 como E2 realçam claramente que independentemente das habilitações literárias, as pessoas que procuram terapia apresentam uma situação económica estável, ou seja, têm um bom suporte financeiro. E1 diz *“...tanto podemos ser procurados por médicos, enfermeiros, empresários como por*

construtores civis, empreiteiros e outros. Contudo, todas estas pessoas têm um bom poder financeiro, são pessoas que independentemente das suas habilitações têm um suporte financeiro bastante estável, sem dificuldades económicas, sendo pessoas mais diferenciadas da sociedade”. E2 em concordância com E1 afirma “... sou procurada essencialmente por licenciados em várias áreas (artes, arquitetura, medicina, psicologia etc.). Concordo em absoluto que independentemente das habilitações literárias as pessoas que nos procuram têm uma situação económica muito estável”. Por fim, E3, diz que “Naturalmente ainda são pessoas, não diria com estatuto socioeconómico, mas com estatuto cultural mais elevado”.

Posto isto, segundo os quatro entrevistados verificámos que os clientes que procuram um tipo de apoio de carácter privado, além do grande leque de faixas etárias que apresentam, geralmente são casais com condições bastante favoráveis a nível financeiro, sendo pessoas diferenciadas da sociedade, essencialmente a nível cultural e económico.

Tal como referido na categoria anterior, é importante assinalar também nesta categoria que a mesma espelha as experiências profissionais dos entrevistados, aspeto que nos pareceu relevante analisar pela riqueza de informações que aportou à análise deste tema.

b. Análise dos resultados provenientes das entrevistas quanto à Conjugalidade

Para esta unidade de análise alusiva ao tema da conjugalidade, foram selecionadas cinco categorias de análise (ver anexo E, tabela 3) que dizem respeito a: principais problemáticas do casal, principais mudanças significativas no casamento, acontecimentos de vida marcantes na relação conjugal, etapa do ciclo familiar onde surgem mais problemas na relação e formas de gerir a individualidade/conjugalidade.

É importante referir que estas categorias, obedecem a uma ordem sequencial relativamente às questões apresentadas no guião de entrevista (anexo D), sendo que a última categoria aqui apresentada não se encontra nesse mesmo guião, pois foi em consequência de alguns relatos e da revisão da literatura, que se considerou pertinente adicionar a categoria da individualidade/parentalidade.

Ao estar a aplicar uma entrevista semiestruturada, é possível existir este grau de maior liberdade face às questões colocadas no decorrer da mesma, surgindo deste modo curiosidade e interesse científicos em relação à nova categoria selecionada, proporcionando novas informações que o guião aplicado não tinha inicialmente contemplado.

No que tange à primeira categoria “**Principais problemáticas do casal**”, todos os participantes mencionaram como um dos grandes problemas a questão da comunicação entre os elementos do casal. Mediante isto, considera-se relevante salientar o relato de E2, uma vez que apresenta uma justificação clara e que acaba por englobar também respostas semelhantes dos restantes entrevistados “*A comunicação é o problema e uma questão transversal que acaba por interferir em todas as outras questões do casal. A falta de comunicação ou uma comunicação difícil acaba por ocultar outras dificuldades no casal e a intimidade é uma delas. Se mudarmos a comunicação conseguimos melhorar e aproximar os elementos do casal relativamente a qualquer outra temática*”.

Ora, isto vai ao encontro do que Silva & Vandenberghe (2008) afirmam nos seus estudos, dizendo que uma comunicação ineficiente é dos maiores problemas encontrados em casais considerados perturbados ou que têm bastantes discussões, uma vez que na tentativa de estes solucionarem os seus problemas, acabam por agravar mais a situação, desencadeando um novo conflito. Ou seja, os autores consideram que a incapacidade de comunicação pode potencializar ou manter problemas na relação. Os mesmos referem que a comunicação eficaz irá permitir ao casal alcançar uma boa negociação, que será a forma mais adequada do casal resolver os seus conflitos.

Para Gameiro (2007), ao mesmo tempo que a comunicação transmite uma informação, define simultaneamente a natureza de uma relação entre aqueles que comunicam. É importante realçar que é através da comunicação que a construção e a reconstrução da identidade conjugal ocorre, sendo a comunicação o meio que permite a remodelação e confirmação da realidade de um casal e também da realidade interna. A literatura considera essencial debater aspetos da relação, conversando acerca de sentimentos e expectativas do casal (Carminatti, 2009 *cit in*. Barbiero & Baumgarten, 2015).

Outros dos problemas também referidos pela maioria dos participantes remete para dificuldades encontradas a nível da sexualidade. E1: “...*questões da sexualidade...*”; E3: “*Existem outros problemas, como a história anterior dos elementos do casal relativos à vida afetivo-sexual...*”; E4: “*Dificuldades do ponto de vista sexual*”.

É importante referir que estes resultados vão ao encontro do que a literatura afirma, pois, a comunicação, discordância sexual (Eiguer, 1998 *cit in*. Gomes & Levy, 2010) e problemas com os filhos (Zirmeman, 2000) são dos problemas mais comuns em casais.

Outro aspeto importante ainda a referir, e que é de forma bem clara enfatizada por E3 e E4, corresponde a dois grandes problemas do casal encontrados na fase da sua constituição/formação. Estes dizem respeito à diferença do sistema de valores e a diferença do grau de autonomia em relação à família de origem.

No que diz respeito a estes assuntos, a literatura vem comprovar que as experiências familiares, os princípios e valores transmitidos pela família, os conflitos na infância e outras vivências do casal são alguns dos maiores desafios subentendidos na relação conjugal. Uma vez que os valores familiares e consequentes padrões comportamentais, crenças, princípios e costumes familiares são levados de geração em geração, é essencial que o casal se desprenda de algumas dessas transmissões familiares, pois a relação conjugal evolui quando esses mesmos valores disfuncionais transmitidos pela família de origem, se afastam do casal. Resumidamente, quando há influências negativas da família de origem, isto pode impedir que a relação conjugal se desenvolva, provocando no casal sentimentos de desilusão e comportamentos que bloqueiam o avanço conjugal, suscitando em alguns casos grandes obstáculos à relação que se não solucionáveis levam à separação (Diniz Neto & Féres-Carneiro, 2005; Falcke, Wagner & Mosmann, 2005; Féres-Carneiro, 2005; Quissini & Coelho, 2014; Zornig, 2010 *cit in*. Quissini & Coelho, 2014).

Diante desta categoria foram ainda salientados outros problemas na relação do casal, como por exemplo: E1- “*as questões pós-parto, as traições (relações extraconjugais), presença de muitas discussões e a ...inclusão demasiada de familiares na vida do casal*”. A mesma acrescenta que “*Basicamente o problema é quando as pessoas começam a perceber que já não gostam, ou não estão apaixonados pelos parceiros, porque estão cansados das rotinas (casa-trabalho, trabalho-casa)*”. Para o E4 existem “...*dificuldades que começaram a partir de uma mudança de vida no casal, ou depois de se juntarem para*

viver juntos, ou depois do casamento ou depois do nascimento dos filhos”. Para este, os problemas do casal são também os “*problemas da sociedade*”, ou seja, a falta de tempo para a diversão, lazer etc. estando estes problemas agravados em casais com dificuldades económicas.

É interessante referir que a maioria dos aspetos aqui salientados vêm corroborar a literatura existente, pois, tal como Silva & Paro (2018) e Guimarães (2019) afirmam, os problemas mais comuns em pessoas que procuram a terapia de casal referem-se à falha na comunicação, aumento das discussões entre o casal, infidelidade conjugal, dificuldades na questão sexual, educação dos filhos, problemas profissionais, stress e outras dificuldades que o casal não consegue resolver sozinho.

De forma bastante sintetizada, poderemos admitir que segundo a perspetiva profissional destes participantes, a comunicação é sentida unanimemente como o problema central, seguido de outros tipos de problemas, como por exemplo a vida sexual do casal, a diferença do sistema de valores, a diferença do grau de autonomia em relação à família de origem, traições, entre outros.

Sobre a segunda categoria “**Principais mudanças significativas no casamento**”, foram obtidos diferentes relatos. E1 realça que uma das dificuldades mais significativas do casal é” ... *aprender a saber lidar com a questão de que o amor e a paixão têm fases e vão sofrendo mudanças*”. Para E2, não há dúvidas de que o nascimento do primeiro filho é considerado a mudança mais significativa no decorrer do casamento. Na perspetiva de E3, estas mudanças dizem respeito à “*idade, expectativas, experiências que as pessoas vão tendo e à maneira como vão vivenciando os acontecimentos de vida, sendo a entrada para a parentalidade uma das grandes mudanças*”. Para E4, as mudanças significativas ao longo do ciclo de vida do casal são “*...passar a viver a dois, nascimento dos filhos, saída de casa dos filhos, reforma ou doença de uma das pessoas, dificuldades do ponto de vista sexual que podem estar relacionadas com doenças, ou mudança de um dos elementos para fora do país*”.

Como podemos constatar, são várias as opiniões enumeradas pelos entrevistados, sendo que a entrada para a parentalidade/nascimento dos filhos é a resposta dada com mais concordância entre os entrevistados (E2, E3 e E4).

Relativamente à perspectiva científica, Minuchin (1982) vem confirmar o expresso pelos entrevistados 2, 3 e 4, no que se refere ao facto do autor considerar que o nascimento de um filho é um momento de grande relevância quer a nível familiar, como conjugal e individual. Também para Landis, Peter-Wight, Martin & Bodenmann (2013), as principais mudanças ocorrem aquando do nascimento dos filhos e netos, de crises vividas ao longo do desenvolvimento, de questões referentes ao adoecimento e envelhecimento e todas outras questões específicas do funcionamento do casal (conservação do desejo sexual nas mais variadas etapas de desenvolvimento do casal e realização ou não de expectativas construídas na fase inicial da relação).

É também curioso referir que tanto E3 como E4 salientam a importância atribuída à capacidade do casal se ir adaptando às diversas mudanças ocorridas ao longo ciclo de vida, assim como se pode comprovar através das suas respostas. E3 diz que o casal bom e adequado - “...é o casal que tem capacidade de adaptação às circunstâncias e que responde de forma adequada e criativa às novas situações e que mantem algumas características essenciais que os une”. Para E4, “A mudança implica readaptação e a readaptação implica mudança. (...) Cada circunstância que implica uma mudança no equilíbrio, é um momento de hipotética crise”.

Para Barnes & Olson (1985) uma estrutura equilibrada e uma adaptação flexível do funcionamento familiar tende a contribuir para uma boa articulação e formas adequadas de gerir todas estas mudanças ao longo do ciclo de vida.

No que diz respeito à terceira categoria, “**Acontecimentos de vida marcantes na relação conjugal**”, os participantes E1, E2 e E4 respondem concordantemente que o nascimento dos filhos é um marco muito importante na vida do casal. Ainda assim, E1 vai descrevendo outros acontecimentos de vida também referidos como marcantes ao longo da relação conjugal, como por exemplo, “*Perdas/lutos, doenças em que o outro assume o papel de cuidador, mudanças profissionais (questões de gerir o trabalho e o impacto na dinâmica familiar)*” e, por fim, acontecimentos que ocorrem em torno da questão financeira. E4 considera importante recordar que, “*Contudo, depende de cada casal e daquilo que uniu o casal*”. De forma a tornar isto mais explícito, E4 apresenta o seguinte exemplo “*se um determinado casal que iniciou a relação e tinham uma forte relação de paixão, em que a vida sexual e erotismo eram muito marcantes nessa relação, se com o tempo nesta dimensão for havendo desgaste ou desinteresse, há uma base, um*

pilar muito importante daquilo que uniu aquele casal e que mudou”. Resumidamente, se o motivo que uniu o casal sofrer desgaste ou mudanças irá ter um impacto maior na relação, caso a mudança ocorra em outra dimensão que não aquela que uniu inicialmente o casal a mudança será sentida mais levemente. Metaforicamente, *“Se o pilar fundamental da relação é aquele que abana, é evidente que a turbulência é mais sentida. Enquanto que se a mudança for num pilar lateral a turbulência sentida pelo casal é muito menor*”. Segundo E3, o participante realça que um dos aspetos mais importantes ao longo do casamento é a *“Concretização de projetos de vida mediados pelo outro, ou seja, projetos nossos, importantes para nós em que o outro nos ajuda ou participa neles*”.

Atendendo a estes relatos, é perceptível que o nascimento dos filhos seja o acontecimento de vida mais marcante para os casais que estão/foram sendo acompanhados por estes profissionais em terapia de casal. Contudo, e atendendo ao referido por E3, é importante numa relação que os membros do casal demonstrem compreensão, interesse e se possível contribuir positivamente para a concretização de projetos de vida do outro, havendo apoio e cooperação mútua, tornando assim esses mesmos projetos de vida mais significativos e gratificantes.

De acordo com a literatura, a transição para a parentalidade é dos poucos acontecimentos de vida que assinala transformações ao longo do casamento, corroborando o que os entrevistados 1, 2 e 4 afirmaram (Lawrence *et al.*, 2009; Hernandez & Hutz, 2009).

No que se refere à quarta categoria, **“Etapa do ciclo familiar onde surgem mais problemas na relação”**, cada um dos participantes foi fornecendo diferentes informações. E1 diz que essas etapas correspondem ou *“quando as pessoas acabam de ser pais”*, ou *“quando estão a tentar ser pais”*. Porém a psicoterapeuta considera que *“a maioria dos problemas ocorrem quando há filhos pequenos pois é bastante difícil de gerir a dinâmica familiar e as questões da conjugalidade e parentalidade (...) pois os pais não sabem lidar com mais tempo disponível para eles*”. E2 também considera haverem mais problemas no casal na presença de filhos, contudo a mesma especifica que é *“a etapa do nascimento do primeiro filho*”. Acrescenta que a reforma também poderá ser uma etapa difícil, uma vez que estamos inseridos *“...numa sociedade estruturada para a produtividade*”. De forma muito diretiva, E3 diz que as etapas onde surgem mais problemas na relação conjugal remetem para questões como a coabitação e a fase da

gravidez. Por fim, o último entrevistado, E4, considerando não haver uma etapa específica, afirma: *“Pode ser em qualquer etapa. Classicamente as etapas de transformação são etapas que põem os equilíbrios da relação em questão”*.

Deste modo, é notório que apesar de não haver conformidade em todas as respostas, a presença de filhos ou o próprio período de gravidez são referidos por E1, E2 e E3 como etapas onde podem surgir mais problemas entre o casal.

De acordo com a literatura, as três grandes etapas evolutivas que ocorrem ao longo do ciclo de vida são a fase de aquisição, a fase adolescente e a fase madura. Em relação à primeira etapa, esta corresponde aos primeiros anos da relação e é quando o casal procura estabelecer maior equilíbrio a partir da adaptação do sistema conjugal, distanciando mais da família de origem. É nesta etapa que os filhos nascem, podendo haver uma diminuição dos conflitos vivenciados antes da chegada do mesmo, focando-se mais nos aspetos da individualidade. A segunda fase é assinalada pelo crescimento e maior independência dos filhos, permitindo a recuperação da autonomia dos cônjuges, podendo haver a diminuição de laços familiares. A terceira etapa diz respeito à fase em que há maior investimento na relação a dois, devido a uma maior autonomia em consequência da saída dos filhos (Cervený, 1994 *cit in.* Campos, Scorlini-Comin & Santos, 2017; Gameiro, 2007). Contrariamente a isto, Nomaguchi (2012) afirma que é na fase em que os filhos são mais pequenos que a satisfação da relação conjugal tende a diminuir indo ao encontro do verbalizado por E1.

Tendo em conta a última categoria, **“Formas de gerir a individualidade/conjugalidade”**, tal como anteriormente referido, esta categoria não se encontrava previamente descrita no guião de entrevista, contudo, devido à riqueza das respostas obtidas no decorrer das entrevistas e a todo o processo de análise da literatura que tanto debate esta questão, considerou-se importante apresentar este tema relativo à conjugalidade de forma isolada.

Desta forma, os relatos dos entrevistados foram tocando em diversos aspetos, tendo o privilégio de obter informações muito completas. E1 ao longo da entrevista vai salientando a importância de o casal dedicar tempo à relação a dois, apelando e reforçando várias vezes à capacidade de criatividade do casal ao longo do casamento: *“As pessoas têm de perceber que é preciso ter tempo enquanto casal (...) Aquilo a que eu apelo é para*

as pessoas serem criativas na relação. Não darem desculpas de não terem tempo. Ao sermos criativos a relação funciona.” No entanto, E1 não se limita a defender apenas a questão da conjugalidade e evidencia nos seus relatos a importância atribuída à questão da individualidade, explicando que esta dimensão é bastante importante para o desenvolvimento e saúde mental dos elementos do casal *“Cada elemento do casal deve apostar no autocuidado, fundamental para a saúde mental individual.”* No seu discurso reforça também a importância em preservar a individualidade e dedicarem tempo ao seu “eu”, *“perceberem que devem cuidar de si, mimarem-se e promoverem a autoestima. Para um casal funcionar não têm que fazer tudo juntos, devem manter hobbies separados, amigos, e momentos a sós. É importante ter um espaço para si e dedicarem tempo a si próprios”*. Para finalizar, a entrevistada deixa bastante claro que *“É importante haver equilíbrio entre a individualidade e conjugalidade”*. Para E2, nos casais contemporâneos os espaços/atividades individuais *“...são valorizados e cada vez menos, cedem à dependência conjugal. O que se torna complicado é a conjugação individualidade/conjugalidade e vida profissional. Na maior parte dos casais, o desequilíbrio encontra-se quando uma das pessoas cede tempo para a esfera profissional”*.

De acordo com o relato de E3, a questão da individualidade/conjugalidade é das questões mais debatidas pelo casal e importante para a conjugalidade. Antes demais, o entrevistado considera que para esta questão resultar *“...é importante haver diálogo entre o casal e a sua comunicação ser bem-adaptada às várias situações ao longo da vida”*. Ou seja, sem esta condição presente, o casal poderá ter dificuldades em gerir quer a sua individualidade como outras questões relativas ao casal. Completando o seu discurso, E3 considera que *“O casal que funciona bem tem papéis similares, expectativas em comum, aspetos simétricos, e atribuem o mesmo significado às coisas. É importante o casal ter amigos em comum”*. Já segundo a perspectiva de E4, *“Para se ser um bom casal, o casal tem de descobrir como se sente satisfeito e ser suficientemente flexível para ir mudando ao longo da vida”*. O psicoterapeuta privilegia um discurso onde realça o valor das necessidades individuais e conjuntas do casal, aludindo à importância em se manter um equilíbrio entre estes aspetos de forma a proporcionar gratificação para ambos *“Aquilo que sabemos e é certo, é que num sistema aceitador há sempre as características e necessidades de um e as características e necessidades do outro, e há um espaço comum de interseção do casal. Eventualmente para haver gratificação de parte a parte tem de*

haver um equilíbrio entre tudo isto. O casal é que tem de encontrar uma organização que seja suficientemente boa”.

Através da análise dos relatos apresentados face à categoria em questão, verifica-se que os profissionais vão adotando e defendendo diversos pontos de vista, tendo sempre em linha de conta a sua vasta experiência. Resumidamente, é dada grande importância aos momentos vividos a dois e à partilha de experiências em conjunto, estando a relação sempre sustentada numa boa comunicação. Contudo, para além disso, também é referido que os aspetos da individualidade são benéficos quer para cada um dos elementos do casal como para a própria relação conjugal. De forma geral, e tal como E4 menciona, todos estes aspetos e a forma como cada casal perspetiva esta questão e a forma como a gerem, irá sempre depender de casal para casal, nunca esquecendo que é essencial haver compreensão face às necessidades e características de cada elemento, assim como preservar um nível de flexibilidade adequada para o casal se ir moldando às diversas circunstâncias da vida. Só deste modo é que é possível o casal se sentir gratificado e tal como E3 afirma: *“Há sempre um jogo entre vantagens e desvantagens, a pessoa tem de sentir sempre que beneficia e lucra em estar com o outro e ter a relação de casal”.*

As citações expressas pelos entrevistados corroboram a literatura, pois, segundo Gameiro (2007), a união do casal depende da forma como este interage mutuamente, mas também do respeito que ambos têm perante interesses diferentes. *“As individualidades na relação conjugal referem-se aos elementos próprios de cada pessoa que compõe essa relação”* (Porreca, 2019, p.1).

É curioso destacar do ponto de vista científico que os assuntos abordados pelos participantes 1 e 2, no que se refere à importância de preservar e respeitar as características individuais dos parceiros é também bastante reforçado pela literatura, mais especificamente à designação de *“absoluto de casal”*. Para Philippe Caillé (*cit in*. Féres-Carneiro, 1998), todo o fascínio e toda a complexidade em se ser casal reside no facto do casal não permitir na sua dinâmica de casal a existência de duas individualidades e uma conjugalidade, ou seja, de o casal possuir duas histórias de vida, duas perspetivas distintas, dois projetos de vida, duas entidades individuais em concordância com uma conjugalidade, um desejo em conjunto, uma história de vida conjunta, um projeto de vida em casal e uma identidade conjugal. Resumidamente, o autor considera que na perspetiva do casamento contemporâneo, um e um são três.

Deste modo, mediante as ideias contemporâneas que privilegiam os valores de autonomia e satisfação pessoal em prejuízo à dependência conjugal, a simultaneidade e interação de duas individualidades e uma conjugalidade tanto podem revelar grande deslumbramento como ser vivido com grande dificuldade em se ser casal. Em contrapartida, a perspectiva individualista vem afetar a perseveração de um espaço de diálogo comum entre as duas forças paradoxais (individualidade/conjugalidade) (Borges, Magalhães & Féres-Carneiro, 2015).

De forma genérica, tanto a individualidade e as possibilidades de desenvolvimento pessoal, como a conjugalidade e a momentos de vivências de uma realidade comum do casal e partilha de desejos e projetos de vida em conjunto devem ser considerados mediante as necessidades de cada casal (Borges, Magalhaes & Féres-Carneiro, 2015). Para Oliveira (2012) e Alarcão (2006) é muito importante se manter o equilíbrio entre os aspetos da conjugalidade e a individualidade, confirmando com alguns dos relatos apresentados.

c. Análise dos resultados provenientes das entrevistas quanto à Parentalidade

No que tange à análise das descrições dos entrevistados em relação à Parentalidade, considerou-se oportuna a seleção de três categorias de análise (ver anexo E, tabela 4), sendo elas: principais problemáticas na parentalidade, principais diferenças da primeira parentalidade para as restantes e como se vivencia a primeira parentalidade. De referir que uma das questões apresentadas no guião de entrevista não foi considerada como categoria, uma vez que se verificaram dúvidas e dificuldades nas respostas dos entrevistados, assim como perceções muito distintas quanto ao entendimento da questão.

Relativamente à primeira categoria, “**Principais problemáticas na parentalidade**”, a questão que remete para as práticas educativas parentais é a mais salientada, sendo que este problema está muitas vezes associado a problemas de comunicação (mais especificamente falta de comunicação) entre o casal. E1 considera que quando os pais dão diferentes ordens à criança, isso além de ser motivo de discussão para o casal também acaba por ser perturbador para o próprio filho: “...aquilo que mais baralha uma criança é o pai dizer uma coisa e a mãe outra, pois a criança acaba por fazer triangulação. É

importante aumentar a comunicação do casal em privado, pois não é saudável para a criança estar presente nessas discussões”. E2 apresenta um discurso que vai ao encontro do que E1 também referiu, reforçando que outra questão importante são “...as práticas educativas parentais, pois a maior parte dos casais parte para esta etapa do ciclo de vida, sem nunca ter conversado sobre estas questões, ou seja, o que é esperado, como encaram a educação de um filho etc.”. Também E3 afirma que outro dos maiores problemas é “a diferença de sistema de valores, onde o pai e a mãe têm formas diferentes de educar os filhos”. E4, enumera também que a diferença de sistema de valores como uma problemática, pois “quando aparecem os filhos, as diferenças de valores ficam muito visíveis, porque cada um também passa a querer educar o filho de acordo com os valores que tem. A forma como se perspectiva a educação de um filho parte muito dos valores que os próprios pais têm. Após a parentalidade esta diferença de valores vai-se evidenciar”.

Atendendo à literatura, a transição para a parentalidade é marcada por muitas mudanças tanto na vida do homem, quanto na vida da mulher (Barbiero & Baumgarten, 2015), contudo deve-se ter bastante atenção ao estilo educativo parental utilizado pelos pais, uma vez que o tipo de estilo aplicado (autoritário, permissivo, autorizante), irá interferir não só no desenvolvimento da criança como também na relação conjugal (Olson & DeFraim *cit in*. Mosmann, Wagner & Sarriera, 2008).

Para Borges *et al.* (2011) é muito importante que o casal converse acerca dos aspetos da parentalidade, da conceção do filho, sobre sentimentos relativos ao fenómeno da parentalidade, se há medos que acompanhem a decisão de serem pais, etc. É fundamental que os pais, numa fase posterior, reflitam e dialoguem acerca da divisão de tarefas e dos cuidados perpetuados ao bebé.

Deste modo, através do diálogo é possível que o casal criei mais vínculos e se fortaleça, suavizando estas dificuldades tão comuns no processo de transição para esta nova fase. Com isto, é possível afirmar que o referido pelos entrevistados no que concerne ao facto dos estilos educativos serem uma problemática na parentalidade, vai ao encontro dos dados apresentados pela literatura.

Outro problema também referido pelos participantes (E2 e E4), corresponde às questões dos papéis de género, pois, segundo E2, “ainda persiste a ideia da mulher enquanto cuidadora dos filhos..., porém, a mulher por vezes cria mais expectativa em ter

apoio e um pai mais cuidador... quando isto não acontece é logo um problema para o casal. No entanto, é verdade que cada vez mais encontramos casais em que os pais são tão ou mais cuidadores do que as mães ... vivemos uma mudança de paradigma, e cada vez mais os papéis estão mais aproximados e muitas vezes será mais uma idealização de um dos elementos do que a realidade”. Para E4, os papéis de género também têm muita interferência na parentalidade, sendo que o entrevistado realça que é notória uma mudança no que toca à redefinição dos papéis, essencialmente o do homem “*Há uma grande mudança no que toca aos equilíbrios de papéis de género (...) sinto uma evolução no papel do homem no que concerne a uma atitude mais colaborativa e participativa quer com a criança quer com as tarefas domésticas”*. Apesar destas mudanças estarem a ocorrer gradualmente, o entrevistado considera que mesmo assim ainda se verifica que em outros contextos há alguma distinção do papel masculino e do feminino, o que poderá criar problemas dentro de casa “*...assim este duplo padrão que distingue o masculino do feminino, ainda tem alguma marca por exemplo no mercado de trabalho pois ainda vê-se grande diferença não só do ponto de vista ao acesso a lugares de chefia como na dificuldade de as mulheres terem ordenados compatíveis aqueles que os homens ganham. E isto trás diferenças dentro de casa. No entanto, isto mudou muito... já se veem pais nos parques a brincar com os filhos”*.

Reportando-nos para os dados científicos, estes também realçam a presença de grandes mudanças na sociedade contemporânea, especificamente no que tange às mudanças nos papéis de género. Retrocedendo no tempo, os papéis da sociedade eram claramente diferenciados e rigidamente aceites quer pelo homem como pela mulher. Havia, portanto, uma desigualdade que era aceite e encarecida socialmente. Contudo, com o abandono destes papéis, da mulher como pessoa às quais lhe competia tratar dos filhos e assumir responsabilidades do lar e o homem como líder do casal e o que sustentava financeiramente a família, surge a família igualitária. Porém, devido a incessante busca pela igualdade as relações conjugais destas famílias tonam-se mais instáveis (Coutinho & Menandro, 2010; Neto & Féres-Carneiro, 2005; Silva & Danielski, 2018).

Numa visão positivista, Dienhart (2001) acredita que a figura paterna tem-se apresentando cada vez mais participativa, possibilitado assim a aproximação dos papéis parentais. O mesmo garante que, mundialmente, regista-se um maior envolvimento do homem em tarefas domésticas e nos cuidados dados aos filhos, confirmando com os relatos dos participantes deste estudo.

Em relação à questão da idealização, a literatura também salienta que uma idealização extremada do parceiro pode ser um fato desencadeador de conflitos, podendo originar momentos de tensão na relação conjugal (Zordan *et al.*, 2005 *cit in*. Oliveira, 2012).

Sendo esta categoria uma das mais abordadas e especificadas, E3 acrescenta que o problema “*é a mudança de viver a dois para passar a viver a três, ou seja, a adaptação às diferentes mudanças ao longo do ciclo de vida (entrada para a escola, adolescência e outras)*”.

Outra problemática presente na parentalidade poderá ser mesmo a existência do próprio processo parental, que de acordo com E4, “*É mesmo a própria parentalidade. O aparecimento de uma coisa nova, de novos papéis ... que põe em causa todos os equilíbrios que existiam em todos os outros papéis...*”. Este participante, vai demonstrando uma atitude de interesse e colaboração no tema, dialogando que poderá haver outro grande problema relacionado não só com o desequilíbrio de papéis, mas também com a gestão de tempo do casal e possíveis recursos externos que não terá em alguns casos acesso.

Corroborando os relatos apresentados, os estudos de Matos & Magalhães (2014) afirmam que os pais contemporâneos se vêm deparados com dificuldades em criar o espaço da parentalidade, uma vez que com a chegada de um filho, o casal sofre alterações no equilíbrio entre o trabalho, familiares e amigos, que na sociedade atual são aspetos muito mais valorizados do que as próprias funções parentais.

Bernardi, Dantas & Féres-Carneiro (2020) asseguram que, ao contrário do que acontece a casais sem filhos, os casais com filhos acabam por ter de abdicar de alguns contactos sociais o que contrui negativamente para o relacionamento conjugal.

Passando agora à segunda categoria, “**Principais diferenças da primeira parentalidade para as restantes**”, as respostas obtidas foram bastante equilibradas entre si, uma vez que a maioria dos entrevistados respondeu que os casais tendiam a sentir a primeira parentalidade de forma diferente das restantes, destacando em vários momentos que a primeira parentalidade é dos marcos mais significativos ao longo do ciclo de vida. Assim sendo, E1 responde “*Na 1ª parentalidade tudo é diferente..., nas seguintes os pais estão mais relaxados, já sabem o que é a experiência da maternidade e paternidade e por*

isso levam as coisas com outro tipo de leveza. Só ficam mais tensos se a gravidez ou a criança nascer com algum tipo de problema". Em concordância com a resposta anterior, E2 afirma que *"É uma diferença aligeirada. Há um certo tipo de leveza com que se encara o nascimento do segundo filho, a menos que com o primeiro filho a experiência tenha sido muito difícil e não resolvida"*. Também E4 concorda com isto, contudo responde de forma muito generalizada que *"Noto que existem diferenças. Evidentemente que o primeiro filho marca uma mudança grande e o segundo em alguns casos ainda pode marcar mais, mas tipicamente não é assim. (...) Habitualmente, e por regra, há uma maior leveza ao entrar para a segunda parentalidade, não é tão desconhecido, não há tanta novidade, pode não haver tanto medo"*. Por fim, E3 sem desconcordar com as situações acima mencionadas diz que *"Acho que devia haver porque os sistemas que funcionam bem em terapia familiar são sistemas que aprendem. Os problemas que as pessoas têm com um determinado acontecimento não devem ser repetidos"*.

Posto as respostas dos entrevistados, verifica-se através dos pressupostos teóricos que estes vêm confirmar o verbalizado, pois, segundo Relvas (2004), a transição para a parentalidade é dos acontecimentos de vida mais significativos, sendo que este fenómeno traz grandes mudanças a nível familiar, sendo especificamente mais sentidas no caso do nascimento do primeiro filho. Há uma nova fase a se iniciar no ciclo vital. Também outros autores vêm confirmar, tal como o discurso destes entrevistados, que a primeira parentalidade tem um impacto bem maior do que o nascimento de um segundo ou terceiro filho, uma vez que, a forma com que encaramos e vivenciamos um determinado acontecimento de vida será sempre condicionado pelas experiências passadas de transições semelhantes (Canavarro & Pedrosa, 2005).

No que concerne à análise da terceira categoria, **"Como se vivencia a primeira parentalidade"**, as respostas vão variando, sendo que os entrevistados vão atribuindo diferentes adjetivos a esta condição, podendo ir de grande entusiasmo a nenhum entusiasmo. E1 diz que os casais podem viver este momento com *"...tensão, preocupações, muita ansiedade, muita mudança e a intimidade muda, porque pode trazer no decorrer da gravidez algumas limitações no campo sexual. A libido diminui, e a mulher muda muito a fisionomia do corpo"*. A mesma diz que o mais importante é o casal permanecer unido de forma a contribuir para o bem-estar do casal e do primogénito *"O importante é o casal estar em sintonia e perceberem que a gravidez não é só de uma pessoa, mas sim dos dois e os dois colaborarem (...) o casal deve ter uma relação sólida*

e serem próximos e unidos antes da parentalidade para conseguirem cuidar dos filhos”. E2 adjetiva o nascimento do primeiro filho como uma experiência de grande expectativa “*O primeiro filho é vivido com grande expectativa...*”, reforçando que é também graças ao aumento da literacia por parte dos casais que desejam ter filhos e se tornarem pais que “*...é dada uma importância maior a esta fase da vida...os pais vivem-na com mais cuidado, procuram mais informação, leem sobre o assunto, e, portanto, é vivido com expectativa, expectativa no sentido positivo*”. Para E3, existem casais que acompanha/acompanhou que tanto sentiram “*Euforia total (entusiasmo), a pânico total (medo de não serem capazes de assumirem o papel parental)*”. E por fim E4, que responde que esta é uma questão que irá depender de casal para casal, pois “*O que eu vejo é uma grande heterogeneidade de casal para casal. Tudo depende de casal para casal. (...) Sente-se tudo e sente-se nada dependente de cada um. Pode ser de máximo entusiasmo ao mínimo entusiasmo, sendo que este entusiasmo vai oscilando ao longo do processo da parentalidade*”.

No que é referente à literatura, Barbiero & Baumkarten (2015) salientam que existem grandes expectativas face à parentalidade, contudo estas tanto podem ser positivas como negativas, indo deste modo confirmar as respostas dos entrevistados. Os autores referem que durante o período de gestação os pais vivem-no muito intensamente, com alegria, ansiedade e por vezes alguns conflitos.

d. Análise dos resultados provenientes das entrevistas quanto às possíveis interferências da Parentalidade na Conjugalidade

Relativamente à última unidade de análise alusiva aos possíveis efeitos da parentalidade na conjugalidade, foram seleccionadas cinco categorias de análise (ver anexo E, tabela 5) correspondentes a: tema mais abordado em casais com filhos e sem filhos, principais mudanças na qualidade da relação conjugal após a parentalidade, a relação conjugal após a parentalidade, a satisfação conjugal sentida por homens e mulheres após a parentalidade e o investimento na relação conjugal após a parentalidade. Tal como as categorias anteriores estas também seguem uma ordem sequencial que corresponde às questões apresentadas no guião de entrevista (anexo D).

Começando por fazer referência à primeira categoria, **“Tema mais abordado em casais com filhos e sem filhos”**, as respostas dadas pelos entrevistados foram abrangendo temas variados. Nos seus relatos, os entrevistados 2 e 3 apresentaram as suas respostas de acordo com a distinção entre os temas questionados, sendo que E2 diz que em casais sem filhos o tema mais abordado corresponde à intimidade e vida sexual e com filhos o assunto mais levado à terapia é o desfasamento de expectativas: *“a esposa espera algo diferente do marido...”* e também num segundo momento questões direcionadas à intimidade. Para o E3, os casais sem filhos *“...são casais que precisam de apoio e têm dificuldades enormes”*, e com filhos é o abandono afetivo-sexual e a forma de gerir a questão da parentalidade.

Para os entrevistados E1 e E4, as respostas dadas não fazem uma distinção clara entre os assuntos mais abordados em casais sem ou com filhos, pois E1 diz que os temas para ambos os casos correspondem exatamente ao mesmo tipo de problemas entre o casal e para E4 *“O tema mais abordado tem sempre a ver com a realidade do casal...com a realidade de cada um”*. Assim sendo, a primeira entrevistada diz que esses temas remetem para questões da sexualidade, intimidade e comunicação, *“Quer com filhos quer sem filhos, os temas mais abordados são relacionados com as questões da sexualidade, a intimidade e a comunicação do casal”*. Já para o entrevistado 4, *“Em casais com filhos, raramente a questão da parentalidade não está presente, visto ser uma dimensão muito importante. Contudo, há muitos casais com filhos que vêm tratar de questões sexuais ou comunicacionais. Casais que não têm filhos, mesmo muitas vezes não tendo essa dimensão, essa dimensão esta presente, através da idealização de projetos de vida onde se insere muitas vezes questões da parentalidade”*. Muito resumidamente entendemos que a questão da parentalidade, segundo a perspetiva de E4, é uma questão transversal quer a casais com ou sem filhos, sendo que havendo filhos esta dimensão poderá ser frequentemente mais debatida em terapia, contudo, em casais sem filhos que têm nos seus projetos de vida a inclusão da ação de serem pais, a parentalidade também é um tema em cima da mesa para o terapeuta.

A categoria **“Principais mudanças na qualidade da relação conjugal após a parentalidade”**, é respondida em concordância pela maioria dos participantes, uma vez que E1, E2 e E3 através da sua experiência profissional veem que poderá ocorrer diferenças na qualidade da relação com a chegada de um filho, especificando que esta mudança tende a ser para pior.

Os participantes apresentam como justificações a falta de tempo a dois que por sua vez gera menos comunicação e possíveis problemas na intimidade dos mesmos. E1 diz que existem mudanças na qualidade da relação “...*porque por vezes as pessoas dão desculpas de que não há tempo para a relação, ou seja, as pessoas precisam de gerir o seu tempo para estarem juntas enquanto casal, pois antes estavam mais à vontade para terem intimidade e conversarem (...) a mudança para a parentalidade exige uma maior comunicação*”. Para E2, esta diminuição/ afastamento pode também ocorrer pois o casal passa a dirigir mais tempo para o novo elemento da família, o que causa mais cansaço e redução do tempo do casal, “*O casal durante os primeiros anos pode sofrer um sentimento de afastamento geral porque, há um foco diferente e uma nova configuração familiar. Passa-se de uma relação a dois para uma relação a três e, portanto, o casal esta muito mais focado neste terceiro elemento (...), há menos tempo para o casal, há menos tempo para namorar, conviver com amigos e o cansaço afeta a intimidade*”. Para E3, “*Da amostra que tenho, a qualidade da relação conjugal tende a diminuir...vêm cá porque estão piores*”.

Este discurso é confirmado pela perspectiva de Elek, Hudson & Fleck (2002) onde nos seus estudos afirmam que o cansaço é um fator bastante influente, visto interferir nas atividades e rotinas diárias, na forma de pensar, na resolução de problemas e aprendizagem, afetando todas as funções necessárias para que a adaptação aos novos papéis ocorra com êxito.

E4 é, portanto, o único entrevistado que atendendo à sua amostra clínica tanto lhe surgem casais que podem melhorar como piorar a relação conjugal após a parentalidade: “*A qualidade da relação depende de casal para casal e como se foi constituindo. A parentalidade tanto pode melhorar a qualidade da relação como pode piorar essa qualidade (...) A parentalidade tem uma grande subjetividade e uma grande grelha de possibilidades de ser vivida. E se para uns foi um fator de mau estar ou de grande dificuldade, para outros, foi um fator de grande estabilidade*”.

Em suma, considerando tudo aquilo que os entrevistados nos transmitiram, a qualidade da relação conjugal tende a diminuir se existirem fatores intrínsecos à relação conjugal como a comunicação, a sexualidade, a intimidade que também tendem a diminuir no decorrer da relação.

Muitos autores referem que a qualidade da relação conjugal atua como um fator de proteção dos filhos, quer isto dizer que se o casal preservar bons níveis de adaptação, isto irá ser refletido na relação com os filhos (Zornig, 2010). Já para Wilkinson (1995) e Crohan (1996), a qualidade da relação conjugal tende a diminuir essencialmente a partir do nascimento dos filhos, mais especificamente assinala uma diminuição na felicidade e satisfação conjugal. Para Menezes & Lopes (2007) dizem que é a qualidade da relação conjugal que irá determinar uma melhor ou pior conjugalidade.

Atendendo à terceira categoria, “**A relação conjugal após a parentalidade**”, o grande objetivo desta é permitir descobrir se a relação conjugal e outros aspetos que os participantes considerem relevantes na relação, tendam a melhorar ou a piorar com o aparecimento da parentalidade. Deste modo, é unânime entre E2 e E3 que a vida a dois pode sofrer algum declínio, especificando ser mais sentido a nível da própria satisfação do casal. Atendendo ao discurso de E3, este afirma “*A satisfação conjugal após a parentalidade tende a diminuir... muitas vezes o problema é mesmo a comunicação... na relação o mais importante é a comunicação não-verbal, se a pessoa não sente que é amada pelo outro as palavras não chegam*”.

Tal como se tem vindo a referir a nível teórico e empírico, a comunicação é, sem dúvida, dos elementos mais importantes a manter numa relação, no entanto é importante, uma vez que referido no discurso do entrevistado 3, salientar que a comunicação não-verbal é relevante. É através da comunicação não-verbal que é possível perceber aspetos relacionados com o estado emocional da outra pessoa (Figueiredo, 2005). Observando as expressões faciais e os movimentos corporais do outro, torna-se possível comunicar emoções, pensamentos e intenções que são mais difíceis de expressar verbalmente (Eckman, 2003; Buck & VanLear, 2002). Para Fincham (2003), os comportamentos não-verbais são aqueles que revelam mais acerca da qualidade conjugal, uma vez que são atos mais involuntários e difíceis de manipular.

Os entrevistados 1 e 4 abordam esta questão de acordo com um prisma mais alargado, focando-se não na satisfação, mas sim na relação de casal na sua generalidade. Ambos defendem que cada caso é um caso, contudo habitualmente a relação tendem sim a mudar, quer para melhor como para pior. Analisando os seus discursos, E1 completa “*A relação sofre alterações, sobretudo na parte do pós-parto, em alguns casos pode sofrer para melhor e em outros para pior. Tudo depende de como a relação já estava antes da*

conceção do filho. Por um lado, pode piorar porque o casal passa menos tempo juntos e as rotinas instaladas a dois ficam completamente mudadas, por outro lado pode melhorar, pois, a parentalidade permite maior gratificação, autoestima e um sentimento ótimo em ver que construíram uma família e memórias em conjunto”. Para E4, “A relação tende a mudar. Se o casal se adaptar favoravelmente à mudança o casal pode melhorar, se aquele casal tiver dificuldades em se adaptar à mudança, piora ou passa a ter uma dificuldade que não tinha”.

No que concerne à literatura, alguns estudos são divergentes no que diz respeito à relação conjugal após a parentalidade. Isto porque, tanto defendem a existência de períodos mais conturbados/ de crise (Schultz, Cowan & Cowan, 2006), como defendem que a relação após a parentalidade pode passar por um período benéfico, essencialmente característico pelo crescimento da relação a dois (Menezes & Lopes, 2007). Alguns fatores como o apoio emocional, a participação nos cuidados do filho e a satisfação com partilha de tarefas domésticas podem influenciar no desenvolvimento da relação conjugal na passagem para a parentalidade (Hidalgo & Menendez, 2003). Contudo, em casais em que a relação conjugal diminui, isto impactará no exercício da parentalidade (Zirmerman, 2000).

Aludindo agora à quarta categoria “**A satisfação conjugal sentida por homens e mulheres após a parentalidade**”, esta foi das categorias com respostas mais estruturadas e completas, sendo que os entrevistados 1, 2 e 3 referem que é notório o diferente grau de satisfação perpetuados pelo homem e pela mulher após a parentalidade, descrevendo essa principais diferenças.

Em relação a E1, esta considera que “*Existem diferenças na satisfação do homem e da mulher. A mulher passa de ser apenas mulher para ser mãe, ou seja, a mulher dedica grande tempo aos cuidados dos filhos, não havendo muitas vezes espaço para o seu autocuidado. (...) a mulher fica mais insatisfeita devido a alterações corporais no processo da maternidade, aspetos da sexualidade etc. O homem sente que a mulher esta mais dedicada ao filho em vez de se dedicar a ele, ou seja as questões da insatisfação remetem para aspetos como a intimidade e a falta de atenção*”. Por sua vez, E2 diz que “*Há uma insatisfação que é mais rapidamente manifestada pela mulher do que pelo homem. Esta insatisfação do homem vem mais tardiamente e ocorre em áreas mais diversificadas (intimidade, queixas de falta de atenção, etc.). A mulher apresenta queixas*

relacionadas com a falta de cuidados do homem perpetuados à criança”. Para E3, apesar de considerar que os homens e as mulheres apresentam diferentes níveis de satisfação e em momentos diferentes, o mesmo afirma que *“Tudo depende do que se passou antes, da relação que existia anteriormente à parentalidade. (...) a satisfação após a parentalidade tende a descer e é sentida pelos homens e pelas mulheres em diferentes fases do ciclo de vida...por vezes são os homens e outras as mulheres a apresentarem queixas”*.

Por fim, o entrevistado 4 refere que apesar de notar que *“existem diferentes níveis de satisfação dos elementos do casal...”*, o mesmo não considera que essa diferença na satisfação seja distinta de homens para mulheres *“..., contudo não noto essa diferenciação de género. Noto é que há diferenças na forma como as pessoas se gratificam e satisfazem. (...). A satisfação para mim tem a ver com as expectativas que cada um tem”*.

O discurso dos participantes vem, portanto, corroborar a literatura existente, que afirma haver uma diminuição da satisfação dos homens e das mulheres. Inclusive, a literatura suporta a ideia de que a satisfação na relação é determinada pela diferença entre aquilo que se espera do outro na relação e o que esse elemento realmente recebe da outra parte (Sternberg, 1989 *cit in*. Lima & Alves, 2010), ou seja, das expectativas criadas face aos dois elementos do casal, tal como E4 refere.

Indo ao encontro do discurso de E3 *“tudo depende do que se passou antes...”* a literatura afirma que a experiência passada dos elementos do casal interfere também com o nível de satisfação conjugal (Bystronski, 1995 *cit in*. Lima & Alves, 2010).

Um aspeto interessante a referir de acordo com a literatura é que alguns autores consideram que para além da satisfação conjugal variar bastante de casal para casal, o tipo de satisfação que cada um procura também se vai alterando. A estabilidade de um casamento depende então do grau de flexibilidade que cada um dos elementos do casal tem perante as suas mútuas carências (Pincus & Dare, 1987 *cit in*. Barbiero & Baumkarten, 2015; Severino, 1996 *cit in*. Barbiero & Baumkarten).

De acordo com outros estudos, Rothman (2004) e Mitnick, Heyman & Smith Slep (2009) afirmam que a satisfação conjugal vai-se permanecendo estável desde o início do casamento até ao fim da gravidez, no entanto, declina expressivamente no período de passagem para a parentalidade. Neste estudo, tanto homens como mulheres dizem sentir

esse declínio, contudo, é sentido por diferentes motivos. Na perspectiva masculina, esse motivo diz respeito à tendência de os homens fazerem atribuições positivas sobre o comportamento das parceiras. Nas mulheres, a depressão e o temperamento do bebê foram os fatores que levaram à maior insatisfação da relação. Ora, isto demonstra algum valor heurístico, uma vez que existem aspectos apontados pelos entrevistados que corroboram a literatura, mais precisamente no que se refere à atribuição de uma diminuição da satisfação conjugal após a parentalidade, contudo, os motivos pelos quais os participantes e estes autores atribuem essa insatisfação não são compatíveis.

Tal como se pode verificar pelas análises realizadas às categorias acerca da qualidade conjugal, relacionamento conjugal e satisfação conjugal após a parentalidade, é notória que existem semelhanças em respostas atribuídas pelos entrevistados face a diferentes categorias.

Todavia, isto é justificável uma vez que não existe uma definição única acerca destes conceitos, uma vez que estes termos pressupõem bastante subjetividade na sua avaliação em relação aquilo que cada pessoa considera satisfatório, ou não, no decorrer do casamento (Bernardi, Dantas & Féres-Carneiro, 2020; Mosmann, Wagner & Féres-Carneiro, 2006; Nogren *et al.*, 2004; Rosado & Wagner, 2015).

Porém, não podemos deixar de referir que isto acontece, pois, ambas as categorias estão bastante interligadas entre si, sendo temas de grande convergência empírica e científica.

Reforçando o expresso anteriormente na revisão da literatura, é muito complicado atribuir um significado objetivo a estes conceitos analisados, havendo a nível da literatura pouca clareza acerca destes conceitos. Isto acontece porque os conceitos qualidade e a satisfação conjugal encontram-se diretamente correlacionados, sendo muitas vezes utilizados em literatura como sinónimos (Mosmann, Wagner & Féres-Carneiro, 2006; Narciso & Ribeiro, 2009; Nogren *et al.*, 2004; Rosado & Wagner, 2015).

Para finalizar, a última categoria desta investigação corresponde ao **“Investimento na relação conjugal após a parentalidade”**. As respostas obtidas pelos entrevistados apresentam algumas divergências, tais como se podem verificar através das seguintes passagens textuais: E1 considera que o investimento na relação não é igual numa fase inicial justificando que *“Com a chegada da parentalidade é tudo muito dedicado só para*

os filhos, e o casal tem de entender que isto é só uma fase e depois têm de encontrar sintonia para terem tempo a dois. Sinto que este tempo de investimento inicial para a criança é compreendido tanto pela mãe como pelo pai (...) Para haver um clima de romance é preciso haver investimento (convite pra jantar, oferecer um presente)”. Para o entrevistado 2, “Perante o desafio, há um maior investimento quando pretendem continuar um projeto em comum”. E3 considera que para o investimento ser saudável deveria ser diferente, uma vez que “... a chegada de um filho é um momento muito importante. Teoricamente o investimento devia de ser maior para fortalecer os laços. Mas com a parentalidade por vezes investem menos, sentem-se pior e criam mais problemas”. Por fim, E4 também afirma que o investimento muda, acrescentando mais especificamente que, “o investimento muda sempre nas dimensões da vida do casal: diminuição na dimensão sexual, social, etc..., mas depende daquele casal e como perspectiva o investimento. É muito comum que haja uma diminuição no investimento de papéis que muitas vezes eram os fundamentais (...) o que não quer dizer necessariamente que haja uma insatisfação com a vida conjugal. Na população clínica que vem até à terapia verifica-se que um menor investimento leva a maior insatisfação do casal, contudo no total das vivências dos casais não é certo que seja assim”.

De acordo com a literatura, para que um relacionamento seja satisfatório é importante que os dois invistam na relação, de forma a ser uma relação harmoniosa (Oliveira, 2012).

É também importante reforçar que com o nascimento de um filho, o casal deve-se reorganizar, sendo que, tal como se tem vindo a referir quer a nível teórico como pelos entrevistados, a gestão de tempo do casal e das tarefas exige um maior investimento dos progenitores, havendo maior necessidade em preservar um bom investimento afetivo e emocional do casal (Alby & Vives, 2015; Féres-Carneiro & Magalhães, 2014).

VI. CONCLUSÃO

No contexto atual, é importante dar continuidade aos estudos direcionados para as questões da conjugalidade e da parentalidade, visto serem duas dimensões bastantes marcantes e discutidas ao longo do ciclo de vida.

A presente investigação procurou acima de tudo trazer um maior contributo para a ciência, essencialmente para a área da Psicologia, estudando mais afincadamente o tema da conjugalidade, parentalidade e claro dos possíveis efeitos da parentalidade na conjugalidade.

Deste modo, esta investigação começou por destacar algumas das referências mais alusivas ao tema em estudo, apresentando inicialmente, e de forma breve, o tema da família, e de forma mais estruturada um enquadramento teórico focado em descrever os aspetos mais significativos acerca da conjugalidade e da parentalidade. Foi através desta revisão da literatura e, portanto, de uma maior familiarização com o tema escolhido que foi possível, numa fase posterior, associar alguns desses conhecimentos científicos às respostas fornecidas através das entrevistas semiestruturadas aplicadas à amostra do estudo. Como tal, depois de se realizar a caracterização de todo o processo metodológico utilizado, ou seja, caracterização dos participantes, objetivos do estudo, e descrição do instrumento e procedimentos, seguiu-se a fase da análise e discussão dos resultados.

O objetivo deste estudo procurou compreender, através das perceções de profissionais da Psicologia Clínica e da Psicoterapia que exercem consulta e/ou terapia de casal, quais os possíveis efeitos da parentalidade na conjugalidade, ou seja, entender como o desempenho dos papéis sociais de pai/mãe pode interferir no desenvolvimento da relação conjugal. Mediante isto, verificamos que apesar das respostas diversificadas que nos foram sendo facultadas e do número reduzido de participantes da amostra, este objetivo foi cumprido, visto que todos os entrevistados foram no sentido do objetivo deste estudo.

Deste modo, considero pertinente apresentar as conclusões deste trabalho científico respondendo de forma mais detalhada aos objetivos específicos desta investigação, com base nos resultados expostos na análise e discussão dos mesmos.

Reportando-nos ao primeiro objetivo específico, ou seja, perceber segundo a perspectiva profissional de Psicólogos Clínicos e/ou Psicoterapeutas, de que forma os casais surgem na procura de Psicoterapia de casal, concluímos que todos os participantes consideram que existem duas formas predominantes, conseguindo assim cumprir com este objetivo.

Os participantes referem que as formas mais comuns dos casais recorrerem à terapia de casal ocorrem por referência, ou de outros colegas profissionais ou de casais com experiência em terapia de casal ou por outros clientes que estejam a fazer psicoterapia e divulguem a alguns amigos o trabalho do terapeuta.

A outra forma surge por intermédio do próprio terapeuta, ou seja, são casos em que um dos elementos do casal está a fazer psicoterapia individual com os psicólogos entrevistados e no decorrer das sessões surge alguma questão pertinente de se tratar a nível de casal, passando assim a haver uma intervenção conjunta.

Em relação ao segundo objetivo específico, que foca na exploração da temática da conjugalidade, apesar da variedade de problemáticas descritas, conclui-se que a comunicação é a mais saliente, visto ser uma questão transversal a todas as outras questões da conjugalidade. A sexualidade também foi referida pela maioria dos participantes como uma potencial dificuldade na vida do casal, seguida de problemas relacionados com a diferença de sistema de valores e o diferente grau de autonomia face à família de origem. Problemas como o pós-parto e relações extraconjugais também foram enumeradas por um dos entrevistados.

Assim como referido na análise e discussão dos resultados, a maioria dos problemas relacionados com a conjugalidade são também salientados na literatura, nomeadamente pelos autores Gameiro (2007), Guimarães (2019), Carminatti, 2009 *cit in*. Barbiero & Baumgarten (2015), Menezes & Lopes (2007), Silva & Paro (2018), Silva & Vandenberghe (2008).

No que concerne ao terceiro objetivo específico da exploração da temática da parentalidade, mais especificamente em perceber quais são os seus principais problemas atendendo à perspectiva dos participantes da amostra, conclui-se que as práticas educativas parentais são o problema mais evidenciado, sendo que dois dos entrevistados referem que este problema está associado às questões da comunicação. Para muitos autores, tais como

Borges *et al.* (2011) e Olson & DeFrain *cit in.* Mosmann, Wagner & Sarriera (2008) este problema também está presente aquando do nascimento do primeiro filho.

A outra problemática também referida pela maioria dos participantes é relacionada com os papéis de género e são também respostas que se encontram dentro do quadro teórico apresentado, designadamente Dienhart (2001) e Neto & Féres-Carneiro (2005).

Vão sendo apresentados mais problemas por alguns dos participantes, tais como a existência do próprio papel parental que dificulta na gestão de tempo do casal, interferindo em todos os papéis que o casal anteriormente ao nascimento do filho se via envolvido. Deste modo, o casal nesta fase de adaptação vai sofrendo algumas alterações, sendo importante uma redefinição desses mesmos papéis. Isto vai sendo corroborado com aspetos da literacia assim como Bernardi, Dantas & Féres-Carneiro (2020) e Matos & Magalhães (2014) concluem e encontra explicito ao longo deste trabalho científico.

Por fim, e dando especial relevância a este último objetivo específico, iremos destacar quais foram as possíveis interferências da parentalidade na conjugalidade, atendendo às perceções dos participantes da amostra deste estudo.

Assim sendo, mediante a análise e discussão dos resultados, onde constam detalhadamente as descrições dos relatos feitos pelos entrevistados e conseqüente sustentação científica, é perceptível que existem interferências da parentalidade na conjugalidade, segundo as perceções dos quatro participantes do presente estudo. Estas perceções estão clarificadas nas três últimas categorias da unidade de análise da parentalidade e conjugalidade (a relação conjugal após a parentalidade, a satisfação conjugal após a parentalidade e o investimento na relação após a parentalidade).

Começando por referir as principais interferências no que se refere à categoria da relação conjugal após a parentalidade, as repostas encontram-se divididas. Dois dos entrevistados afirmam que a relação conjugal pode piorar, mais em concreto haver diminuição da satisfação conjugal e os outros dois participantes defendem que, de acordo com as suas amostras clínicas, a relação tanto pode melhorar como pior.

Aos que responderam que pode piorar, as justificações baseiam-se na diminuição de tempo enquanto casal, alteração de rotinas, dificuldades de comunicação e dificuldades de adaptação à mudança. Por outro lado, se a relação melhorar poderá ser devido à

construção de uma família e memórias conjuntas e devido à boa capacidade do casal em se adaptar às situações de mudança.

Ora, assim como se verifica no decorrer do estudo, estas respostas são totalmente válidas e conclusivas, indo ao encontro do citado por Schultz, Cowan & Cowan (2006), Menezes & Lopes (2007) e Zirmerman (2000).

Passando à categoria da satisfação conjugal após a parentalidade, verifica-se que existem interferências, pois todos os entrevistados consideram que há diferenças no nível da satisfação conjugal após a parentalidade. Contudo, há três entrevistados que especificam que essas diferenças ocorrem de formas distintas para os homens e mulheres, afirmando que o homem se sente mais insatisfeito devido a faltas de atenção perpetuadas pelas mulheres e aspetos da intimidade. A mulher sente-se insatisfeita devido às alterações corporais, aspetos da sexualidade e falta de cuidado do homem em relação aos filhos. Apenas um dos entrevistados considera que apesar de haverem diferenças na satisfação após a conjugalidade não é sentida distintamente em relação ao género. Porém, a insatisfação acontece ou porque as pessoas satisfazem-se e gratificam-se de formas diferentes e com diferentes aspetos ou porque criam expectativas em relação ao outro.

A literatura de Sternberg, 1989 *cit in*. Lima & Alves, (2010) vai ao encontro do primeiro ponto de vista defendido pelos entrevistados, contudo Rothman (2004) e Mitnick, Heyman & Smith Slep (2009) apresentam nos seus estudos diferentes motivos que levam o homem e a mulher a sentirem-se insatisfeitos, sendo esta questão importante de aprofundar futuramente devido ao seu valor heurístico.

A questão das expectativas é também reforçada pelas ideias de Sternberg, 1989 *cit in*. Lima & Alves, (2010).

Em relação à questão do investimento na relação, através da análise dos discursos dos entrevistados percebemos pela sua experiência profissional que é correto concluir que perante o desafio da parentalidade o investimento na relação tende sempre a mudar. No entanto, vão sendo referidas diferentes perspetivas. Três entrevistados defendem que o investimento na relação diminui, ou porque passam mais tempo dedicados aos filhos, porque sentem-se piores e criam mais problemas a dois, porque há diminuição em aspetos como a sexualidade ou por passarem a investir menos em papéis que antes de terem filhos eram fulcrais para a dinâmica do casal.

Um destes entrevistados considera que o investimento deveria mudar para melhor, de modo a unir e fortalecer o casal, enquanto que para outro entrevistado é importante salientar que falar em menor investimento não significa haver menor insatisfação.

Por fim, apenas um dos entrevistados diz que o investimento melhora, caso o casal perspetive uma vida a dois mais duradoura e longínqua.

Apesar de não encontrar literatura específica em relação a todos os aspetos mencionados pelos entrevistados, Oliveira (2012) realça a importância de se investir num relacionamento amoroso.

Atendendo a isto, e tendo sempre em atenção o facto de nos estarmos a referir a um estudo qualitativo de amostra reduzida, onde estão a ser apresentadas conclusões referentes às perceções dos participantes da amostra desta investigação, é possível concluir que existem interferências da parentalidade na conjugalidade, todavia essas interferências ocorrem a nível da própria relação conjugal, da satisfação conjugal e do investimento na relação após a parentalidade.

Consideramos ainda que esta investigação poderá apresentar algumas potencialidades e limitações que devem ser tidas em consideração.

Dentro de uma perspetiva mais positiva, podemos concluir que este estudo apresenta alguns contributos, como é o caso da utilização da metodologia qualitativa. Considerou-se, portanto, mais benéfico e enriquecedor para este trabalho adotar o método qualitativo, pois é uma forma de se conseguir perceber, analisar e compreender o significado que as pessoas atribuem às suas ações, podendo comparar os resultados obtidos com os pressupostos teóricos inicialmente apresentados. Sendo o estudo qualitativo, os relatos dos participantes apresentam uma descrição pormenorizada das suas experiências profissionais enquanto psicoterapeutas.

Uma das potencialidades do estudo refere-se ao facto de se ter optado pela aplicação da entrevista semiestruturada e em profundidade como instrumento de recolha de dados. O guião construído especificamente para esta investigação revelou ser adequado ao fim para o qual foi elaborado, pois permitiu captar o objeto de estudo, designadamente pelo facto de todas as unidades de análise do guião terem respostas. Respostas estas que

trouxeram informação relevante para se compreender todos estes processos em terapia, sendo algumas delas bastante elucidativas.

Tal como já foi sendo referido no decorrer deste estudo, a entrevista semiestruturada apresenta maior flexibilidade quer na forma como se dirige à mesma, quer no facto dos entrevistados poderem falar mais livremente acerca dos assuntos que considerem relevantes. Um exemplo disto remete para situações em que os entrevistados, aquando de uma questão que lhes fosse colocada, por vezes davam respostas tão completas que acabavam por responder a outra questão ou até mesmo tocar em algum assunto que fizesse mais sentido dar seguimento na sua abordagem. Graças a este tipo de instrumento foi possível articular algumas categorias aqui apresentadas para posterior análise e também surgir a oportunidade de apresentar novas categorias com assuntos tão importantes e salientados pela literatura que o guião já estruturado não incluía.

Outro ponto forte deste trabalho foi ter conseguido uma amostra constituída por profissionais com uma vasta experiência em terapia de casal e também em outras áreas da psicologia. Uma vez que os entrevistados foram adotando uma postura de grande interesse pelo estudo, os mesmos foram dando respostas bastante completas, apresentando sempre que possível justificações e exemplos reais. Isto veio permitir um maior enriquecimento da informação facultada neste estudo através dos seus relatos, assim como beneficiar de uma visão mais alargada acerca dos aspetos referentes à terapia de casal, conjugalidade e parentalidade.

No que toca às limitações desta investigação, começo por me referir ao número de participantes deste estudo, que acabou por ser mais reduzido (apenas quatro participantes) que o previsto no projeto inicial da investigação. Apesar de já ter sido referido, esta limitação ocorreu devido a vários constrangimentos e imprevistos ao longo da realização deste estudo. Tais constrangimentos foram de ordem temporal, pessoal e devido a todas as limitações advindas da situação pandémica vivenciada nos últimos dois anos que fez com que a recolha da amostra se iniciasse mais tardiamente.

Outro obstáculo deste estudo, também ele relacionado com a época pandémica, foi o facto de as entrevistas serem realizadas *online*. Apesar de atualmente ser positivo estarmos familiarizados com estes novos modelos de comunicação e trabalho à distância,

considero que teria sido mais produtivo a realização de entrevistas presenciais, de forma a não se correr o risco de perder outras possíveis informações para o estudo.

Em consequência destas desvantagens, o facto de haverem poucas entrevistas também veio limitar o estudo nas suas contribuições e associações entre respostas apresentadas, sendo que em consequência destes obstáculos e devido ao facto de termos consciência da ausência de literatura específica sobre o assunto, não permite obtermos um número significativo de resultados passíveis de serem comparados nem generalizados.

Acreditamos também que será importante apresentar algumas pistas futuras que abordem aspetos da parentalidade e conjugalidade. Mediante isto, sugere-se que em futuras investigações se amplie significativamente o número de participantes, utilizando o mesmo guião de entrevista criado especificamente para esta investigação, de modo a obterem-se dados mais abrangentes.

Poderia ser conduzida outra investigação no sentido de se fazerem mais estudos em relação à perspetiva de profissionais que lidam com casais, visto também considerar interessante realizarem-se estudos comparativos entre a perspetiva e opinião de psicólogos/psicoterapeutas em relação aos efeitos sentidos e perceções de casais que fizeram ou fazem psicoterapia de casal. Ou seja, entender que técnicas e formas de gerir as questões da parentalidade e conjugalidade são utilizadas pelos profissionais com esta especialidade e as principais consequências e/ou benefícios que o casal retira dessas abordagens.

Por fim, poder-se-ia estudar quais os possíveis efeitos da parentalidade na conjugalidade, através de relatos concretos de casais heterossexuais ou de terapeutas de casais, fazendo um estudo ilustrativo das principais diferenças sentidas antes e durante o período pandémico.

BIBLIOGRAFIA

Aboim, S. (2006). Conjugalidade, afetos e formas de autonomia individual. *Análise Social*, 801-825.

Ahlborg, T., Dahlöf, L., & Hallberg, L. (2005). Quality of the intimate and sexual relationship in first-time parents six months after delivery. *The Journal of Sex Research*, 42(2), 167-174.

Alarcão, M. (2006). *(Des) Equilíbrios familiares: uma visão sistémica*. (3rd ed.). Coimbra: Quarteto.

Alby, V. J., & Vives, J. M. (2015). Parentalité et paternité: les nouvelles modalités contemporaines du 'faire famille'. *Dialogue*, 207(1), 19-30.

Anderson, S. A., Russell, C. S., & Schumm, W. R. (1983). Perceived marital quality and family life-cycle categories: A further analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 45(1), 127-139.

Andolfi, M. (2019). *A terapia familiar multigeracional: instrumentos e recursos do terapeuta*. Belo Horizonte: Editora Artesã.

Anton, I. L. C. (2012). *A escolha do cônjuge: um entendimento sistêmico e psicodinâmico*. (2nd ed.). Porto Alegre: Artmed.

Barbiero, E. B., & Baumgarten, S. T. (2015). Somos pais, e agora?: A história de nós dois depois dos filhos. *Pensando Famílias*, 19(1), 32-45.

Barnes, H. L., & Olson, D. H. (1985). Comunicação pai-adolescente e o modelo circunplexo. *Desenvolvimento Infantil*, 438-447.

Barroso, R. G., & Machado, C. (2010). Definições, dimensões e determinantes da parentalidade. *Psychologica*, (52-I), 211-229.

Beck, A. T. (1995). *Para além do amor*. Rio de Janeiro: Record.

Bello, L. D., & Marra, M. M. (2020). O fenômeno da transgeracionalidade no ciclo de vida familiar: casal com filhos pequenos. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 28(2), 118-130.

Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83-96.

Belsky, J., & Isabella, R. A. (1985). Marital and parent-child relationships in family of origin and marital change following the birth of a baby: A retrospective analysis. *Child Development*, 56(2), 342-349.

Belsky, J., & Rovine, M. (1990). Patterns of marital change across the transition to parenthood: Pregnancy to three years postpartum. *Journal of Marriage and the Family*, 52(1), 5-19.

Belsky, J., Lang, M. E., & Rovine, M. (1985). Stability and change in marriage across the transition to parenthood: A second study. *Journal of Marriage and the Family*, 47(4), 865-885.

Belsky, J., Spanier, G. e Rovine, M. (1983). Stability and change in marriage across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and the Family*, 45(3), 553- 566.

Berger R., & Kellner, E. (1964). Marriage and the construction of reality. *Diógenes*, 12, 1-24.

Bernardi, D., Dantas, C. R., & Féres-Carneiro, T. (2020). Satisfação conjugal e liberdade: percepções de sujeitos casados acerca da ausência de filhos. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 13(1), 1-15.

Borges, A. L. V., Cavallieri, F. B., Hoga, L. A. K., Fujimori, E., & Barbosa, L. R. (2011). Planejamento da gravidez: prevalência e aspectos associados. *Revista Escola de Enfermagem – USP*, 45(2), 1679-1684.

Borges, C. C., Magalhães, A. S., & Féres-Carneiro, T. (2015). Liberdade e desejo de constituir família: percepções de jovens adultos. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 66(3), 89-103.

Borsa, J. C. & Nunes, M. L. T. (2011). Aspectos psicossociais da parentalidade: o papel de homens e mulheres na família nuclear. *Psicologia Argumento*, 29(64), 31-39.

Braz, M. P., Dessen, M. A., & Silva, N. L. P. (2005). Relações Conjugais e Parentais: Uma Comparação entre Famílias de Classes Sociais Baixa e Média. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 18(2), 151-161.

Brazelton, T.B. (2021). *O grande livro da criança: o desenvolvimento emocional e comportamental dos 0 aos 3 anos*. (15nd ed). Lisboa: Editorial Presença.

Broderick, C. B., & Schrader, S. S. (1991). The history of professional marriage and family therapy. In A.S. Gurman e D.P. Kniskern, (Orgs.), *Handbook of family therapy* (pp. 3-40). New York: Brunner/ Mazel.

Buck, R., & VanLear, C. A. (2002). Verbal and Nonverbal Communication: Distinguishing Symbolic, Spontaneous, and Pseudo-spontaneous Nonverbal Behavior. *Journal of Communication*, 52(3), 522-541.

Calil, V. L. L. (1987). *Terapia familiar e de casal*. (8nd. Ed.). São Paulo: Summus Editorial.

Campos, S. O., Scorsolini-Comin, F., & dos Santos, M. A. (2017). Transformações da conjugalidade em casamentos de longa duração. *Psicologia Clínica*, 29(1), 69-89.

Canavarro, M. C. & Pedrosa, A. A. (2005). Transição para a parentalidade: compreensão segundo diferentes perspectivas teóricas. In I. Leal (Ed.), *Psicologia da Gravidez e da Parentalidade*. Lisboa: Fim de Século.

Carter, B. & McGoldrick, M. (1995). *As mudanças no ciclo de vida familiar*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Celestino, V. R., & Bucher-Maluschke, J. S. (2015). Um novo olhar para a abordagem sistêmica na psicologia. *FACEF Pesquisa-Desenvolvimento e Gestão*, 18(3).

Cicco, M. F. D., Paiva, M. L. S., & Gomes, I. C. (2005). Família e conjugalidade: o sintoma dos filhos frente à imaturidade do casal parental. *Psicologia Clínica*, 17, 53-63.

- Colarusso, C. A. (1990). A terceira individuação: O efeito da paternidade biológica nos processos de separação-individuação na idade adulta. *O Estudo Psicanalítico da Criança*, 45(1), 179-194.
- Coleta, M. F. D. (1992). Locus de controle e satisfação conjugal. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 8(2), 243-252.
- Costa, L. F. (2010). A perspectiva sistêmica para a clínica da família. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26, 95-104.
- Coutinho, S. M. D. S., & Menandro, P. R. M. (2010). Relações conjugais e familiares na perspectiva de mulheres de duas gerações: " Que seja terno enquanto dure". *Psicologia Clínica*, 22, 83-106.
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (1995). Interventions to ease the transition to parenthood: Why they are needed and what they can do. *Family Relations*, 44(4), 412-424.
- Cowan, C. P., Cowan, P. A., Heming, G., Garrett, E., Coysh, W. S., Curtis-Boles, H., & Boles III, A. J. (1985). Transitions to parenthood: His, hers, and theirs. *Journal of Family Issues*, 6(4), 451-481.
- Crohan, S. E. (1996). Marital quality and conflict across the transition to parenthood in african american and white couples. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 933-944.
- Cruz, O. (2014). *Que parentalidade: Parentalidade positiva e suas consequências no desenvolvimento da criança*. Centro de Estudos Judiciários: Lisboa.
- Cruz, Q. S. D., & Mosmann, C. P. (2015). Da conjugalidade à parentalidade: vivências em contexto de gestação planejada. *Aletheia*, (47-48), 22-34.
- Dienhart, A. (2001). Abra espaço para o papai: os potenciais pragmáticos de uma estrutura de tag-team para compartilhar a paternidade. *Journal of Family Issues*, 22 (8), 973-999.
- Diniz Neto, O., & Feres-Carneiro, T. (2005). Psicoterapia de casal na pós-modernidade: Rupturas e possibilidades. *Estudos de Psicologia*, 22(2), 133-141.

Don, B. P., & Mickelson, K. D. (2014). Relationship satisfaction trajectories across the transition to parenthood among low risk parents. *Journal of Marriage and Family*, 76, 677-692.

Eckman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York: Holt e Company.

Elek, S. M., Hudson, D. B. & Fleck, M. O. (2002). Experiências de casais com fadiga durante a transição para a paternidade. *Journal of Family Enfermagem*, 8(3), 221-240.

Ellis, A. (2003). The Natural of Disturbed Marital Interaction. *Journal of Rational-Emotive e Cognitive-Behavior Therapy*, 21(3-4), 147-153.

Féres-Carneiro, T. (1996). Terapia familiar: das divergências às possibilidades de articulação dos diferentes enfoques. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 16(1), 38-42.

Féres-Carneiro, T. (1997). Entrevista familiar estruturada-EFE: um método de avaliação das relações familiares. *Temas em Psicologia*, 5(3), 63-94.

Féres-Carneiro, T. (1998). Contemporary marriage: the difficult association between individuality and conjugality. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 11(2), 379-394.

Féres-Carneiro, T., & Magalhães, A. S. (2000). Retorno da conjugalidade sobre a subjetividade dos parceiros: Uma questão para a clínica psicanalítica do casal. Retirado de [http:// egp.dreamhosters.com/EGP/141-retorno.shtml](http://egp.dreamhosters.com/EGP/141-retorno.shtml)

Féres-Carneiro, T. (2008). Pesquisa e prática clínica: Construindo articulações teóricas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21, 349-355.

Féres-Carneiro, T., & Diniz Neto, O. (2010). Construção e dissolução da conjugalidade: Padrões relacionais. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 20, 269-278.

Féres-Carneiro, T. & Magalhães, A. S. (2014). Transformations de la parentalité: la clinique auprès de familles séparées et de familles reconstituées. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 18, 104-121.

Féres-Carneiro, T., Machado, R. N., Mello, R., & Magalhães, A. S. (2017). Práticas de nombramiento en las relaciones familiares contemporáneas. *Revista da SPAGESP*, 18(1), 4-19.

Figueiredo, M. G., & Diniz, G. R. S. (2018). Mulheres, casamento e carreira: um olhar sob a perspectiva sistêmica feminista. *Nova Perspetiva Sistêmica*, 27(60), 100- 119.

Figueiredo, P. V. (2005). A influência do Locus de Controlo Conjugal, das Habilidades Sociais Conjugais e da Comunicação Conjugal na Satisfação com o Casamento. *Ciências e Cognição*, 6, 123-132.

Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Thomas, G., & Giles, L. (1999). Ideals in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 72-89.

Flick, U. (2013). *Uma introdução à pesquisa qualitativa*. Porto Alegre: Bookman.

Gameiro, J. (2007). *Entre Marido e Mulher...: Terapia de casal*. Lisboa: Trilhos

Garcia, M. L. T., & Tassara, E. T. O. (2003). Problemas no casamento: Uma análise qualitativa. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 8, 127-133.

Gomes, A. J. S., & Resende, V. (2004). O Pai Presente: o desvelar da paternidade em uma família contemporânea. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 119-125.

Gomes, I. C., & Levy, L. (2010). Indicações para uma terapia de casal. *Vínculo-Revista do NESME*, 7(1), 13-21.

Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family Process*, 41(2), 159-197.

Grizólio, T. C., Scorsolini-Comin, F., & dos Santos, M. A. (2015). A percepção da parentalidade de cônjuges engajados em casamentos de longa duração. *Psicologia em Estudo*, 20(4), 663-674.

Gurman, A. S., & Fraenkel, P. (2002). The history of couple therapy: A millennial review. *Family Process*, 41(2), 199-260.

Gutierrez, D. M. D., Martins, R. C., & Pimentel, A. D. S. G. (2020). Diálogo, Triangulação e Interdisciplinaridade: Vias para Integração Metodológica entre Pesquisas Qualitativas e Quantitativas. *Educamazônia-Educação, Sociedade e Meio Ambiente*, 25(2), 418-437.

Hernandez, J. A. E., & Hutz, C. S. (2009). Transição para a parentalidade: ajustamento conjugal e emocional. *Psico*, 40(4), 414-421.

Hidalgo, M. & Menendez, S. (2003). La pareja ante la llegada de los hijos. Evolución de la relación conyugal durante el proceso de convertirse em padre y madre. *Infância y Aprendizaje*, 26(4), 469-483.

Hintz, H. C., & Baginski, P. H. (2012). Vínculo conjugal e transição para a parentalidade: fragilidades e possíveis superações. *Revista Brasileira de Terapia de Família*, 4(1), 10-22.

Hoghugh, M. (2004) Parenting: an introduction. In M. Hoghugh e N. Long (Eds), *Handbook of parenting: theory and research for practice*. (pp. 1-18). London: Sage.

Holden, G. W. (2010). *Parenting: a dynamic perspective*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Jager, M. E., & Bottoli, C. (2011). Paternidade: vivência do primeiro filho e mudanças familiares. *Psicologia: Teoria e Prática*, 13(1), 141-153.

Johnson, H. D. (2002). Associations among family adaptability and cohesion, interparental conflict, and tactics used during young adults' conflict with parents. *Psychological Reports*, 91(1), 315-325.

Kane, M. (2005). *Contemporary issues in parenting*. New York: Nova Science Publishers.

Landis, M., Peter-Wight, M., Martin, M., & Bodenmann, G. (2013). Enfrentamento diádico e satisfação conjugal de cônjuges mais velhos em um casamento de longo prazo. *GeroPsychology*.

Lauer, R., Lauer, J., & Kerr, S. (1990). The long-term marriage: perceptions of stability and satisfaction. *International Journal of Aging and Human Development*, 31(3), 189-195.

Lawrence, E., Rothman, A. D., Cobb, R. J., Rothman, M. T., & Bradbury, T. N. (2008). Satisfação conjugal durante a transição para a paternidade. *Journal of Family Psychology, 22*(1), 41.

Levandowski, D. C., Piccinini, C. A., & Lopes, R. D. C. S. (2009). Individualidade e conjugalidade na relação de casal de adolescentes. *Psicologia em Estudo, 14*, 679-687.

Levy-Shiff, R. (1994). Individual and contextual correlates of marital change across the transition to parenthood. *Developmental Psychology, 30*(4), 591.

Lewis, J. M. (1988). The transition to parenthood: II. Stability and change in marital structure. *Family Process, 27*(3), 273-283.

Maccoby, E. (2000). Parenting and its effects on children: on reading and misreading behavior genetics. *Annual Review of Psychology, 51*, 1-27.

Magagnin, C., Körbes, J. M., Hernandez, J. A. E., Cafruni, S., Rodrigues, M. T., & Zarpelon, M. (2003). Da conjugalidade à parentalidade: Gravidez, ajustamento e satisfação conjugal. *Aletheia, (17-18)*, 41-52.

Magalhães, A. S., & Féres-Carneiro, T. (2003). *Conjugalidade e subjetividades contemporâneas: O parceiro como instrumento de legitimação do eu*. Trabalho apresentado no Segundo Encontro Mundial dos Estados Gerais da Psicanálise, Rio de Janeiro.

McGoldrick, M. (1995). A união das famílias através do casamento: o novo casal. In A. Médicas (Ed.), *As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar* (pp. 184-205). Porto Alegre.

McHale, J. P., Kuersten-Hogan, R., & Rao, N. (2004). Growing points for coparenting theory and research. *Journal of Adult Development, 11*, 221-234.

Menezes, C. C. & Lopes, R. C. S. (2007). Relação conjugal na transição para a parentalidade: gestação até aos dezoito meses do bebé. *Psico-USF, 22*(1), 83-93.

Mercer, R. T., Ferketich, S. L., & DeJoseph, J. F. (1993). Predictors of partner relationships during pregnancy and infancy. *Research in Nursing e Health, 16* (1), 45-56.

Minayo, M. C. S., & Costa, A. P. (2018). Fundamentos teóricos das técnicas de investigação qualitativa. *Revista Lusófona de Educação*, 40(40) (139-153).

Minuchin, S. (1982). *Famílias: Funcionamento e tratamento*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Minuchin, S., & Fishman, H. C. (1990). *Técnicas de terapia familiar* (C. Kinsch e M. E. F. R. Maia, Trans.). Porto Alegre: Artes Médicas.

Mitnick, D. M., Heyman, R. E., & Slep, A. M. S. (2009). Changes in relationship satisfaction across the transition to parenthood: a meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 23(6), 848-852.

Mosmann, C. P., Wagner, A., & Féres-Carneiro, T. (2006). Qualidade conjugal: Mapeando conceitos. *Paidéia*, 35, 315-325.

Mosmann, C., & Wagner, A. (2008). Dimensiones de la conyugalidad y de la parentalidad: un modelo correlacional. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10(2), 79-103.

Mosmann, C., Wagner, A., & Sarriera, J. (2008). A qualidade conjugal como preditora dos estilos educativos parentais: O perfil discriminante de casais com filhos adolescentes. *Psicologia*, 22(2), 161-182.

Moura-Ramos, M., & Canavarro, C. M. (2007). Adaptação parental ao nascimento de um filho: Comparação da reactividade emocional e psicossintomatologia entre pais e mães nos primeiros dias após o parto e oito meses após o parto. *Análise Psicológica*, 25(3), 399-413.

Narciso, I. (2001). *Conjugalidades Satisfeitas mas não perfeitas – À Procura do Padrão Que Liga*. Dissertação de Doutoramento em Psicologia. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.

Narciso, I., & Ribeiro, M. T. (2009). *Olhares sobre a conjugalidade*. Lisboa: Coisas de Ler.

Negrão, M. (2021). *Ser Mãe, Ser Pai: Os desafios da Parentalidade (Durante e Após a Pandemia)*. Ordem dos Psicólogos.

Neyrand, G. (2002). Idérialisation du conjugal et fragilisation du couple ou le paradoxe de l'individualisme relationnel. *Dialogue*, 155, 80-88.

Nomaguchi, K. M. (2012). Parenthood and psychological well-being: clarifying the role of child age and parent-child relationship quality. *Social Science Research*, 41(2), 489-498.

Norgren, M. D. B. P., Souza, R. M. D., Kaslow, F., Hammerschmidt, H., & Sharlin, S. A. (2004). Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: uma construção possível. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 9, 575-584.

Nyström, K., & Öhring, K. (2003). Parenthood experiences during the child's first year: Literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 46, 319-330.

Oliveira, D. S. (2012). Conjugalidade e a união de duas histórias de vida: Uma discussão ilustrada a partir do filme "A História de Nós Dois". *Interação em Psicologia*, 16(1).

Oliveira, T. R. P. (2012). *A construção do projeto parental: análise com recurso à entrevista clínica geracional*. Tese de Doutoramento, Universidade Católica Portuguesa.

Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22, 144-167.

Oltramari, L. C. (2009). Amor e conjugalidade na contemporaneidade: uma revisão de literatura. *Psicologia em Estudo*, 14, 669-677.

Osório, L. C. (2013). *Como trabalhar com sistemas humanos: grupos, casais e famílias, empresas*. Porto Alegre: Artmed.

Peçanha, R. F., & Rangé, B. P. (2008). Terapia cognitivo-comportamental com casais: uma revisão. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 4 (1).

Piccinini, C. A., Silva, M. D. R., Gonçalves, T. R., Lopes, R. S., & Tudge, J. (2004). O envolvimento paterno durante a gestação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17, 303-314.

Pollmann-Schult, M. (2014). Parenthood and life satisfaction: why don't children make people happy?. *Journal of Marriage and Family*, 76(2), 319-336.

- Porreca, W. (2019). Relação conjugal: Desafios e possibilidades do “nós”. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35.
- Prado, D. (2017). *O que é Família*.(1 ed.). São Paulo: Brasiliense.
- Prati, L. E., & Koller, S. H. (2011). Relacionamento conjugal e a transição para coparentalidade: perspectiva da psicologia positiva. *Revista Psicologia Clínica*, 23(1), 103-118.
- Quissini, C., & Coelho, L. R. M. (2014). A influência das famílias de origem nas relações conjugais. *Pensando Famílias*, 18(2), 34-47.
- Relvas, A. P. (2004). *O ciclo vital da família: Perspectiva sistémica* (3 ed.). Porto: Edições Afrontamento.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140.
- Rollins, B., & Cannon, K. (1974). Marital satisfaction over family life cycle: a reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 36(2), 271-282.
- Rosado, J. S., & Wagner, A. (2015). Qualidade, ajustamento e satisfação conjugal: revisão sistemática da literatura. *Pensando Famílias*, 19(2), 21-33.
- Rothman, A. D. (2004). The nature and prediction of marital change across the transition to parenthood. *Dissertation Abstracts International: section B: The sciences and engineering*, 65(2-B), 1038.
- Roudinesco, E. (2003). *A família em desordem* (A. Telles, Trad.). Rio de Janeiro: Zahar.
- Sandberg, J. G., Harper, J. M., Jeffrey Hill, E., Miller, R. B., Yorgason, J. B., & Day, R. D. (2013). “What happens at home does not necessarily stay at home”: The relationship of observed negative couple interaction with physical health, mental health, and work satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 75(4), 808-821.
- Santos, K. D. S., Ribeiro, M. C., Queiroga, D. E. U. D., Silva, I. A. P. D., & Ferreira, S. M. S. (2020). The use of multiple triangulations as a validation strategy in a qualitative study. *Ciencia e Saúde Coletiva*, 25, 655-664.

Sardinha, A., Falcone, E. M., & Ferreira, M. C. (2009) As relações entre a satisfação conjugal e as habilidades sociais percebidas no cônjuge. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 25, 395-402.

Schulz, M. S., Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2006). Promoting Healthy Beginnings: A Randomized Controlled Trial of a Preventive Intervention to Preserve Marital Quality During the Transition to Parenthood. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74 (1), 20-31.

Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. D. (2010). Satisfação com a vida e satisfação diádica: correlações entre construtos de bem-estar. *Psico-USF*, 15(2), 249-256

Silva, L. P., & Vandenberghe, L. (2008). A importância do treino de comunicação na terapia comportamental de casal. *Psicologia em Estudo*, 13(1), 161-168.

Silva, A. P. M., & Paro, E. (2018). A terapia de casais com base na abordagem cognitivo-comportamental. *Simpósio de Produções Acadêmicas em Psicologia do Univag*, (1).

Silva, B. F. d., & Danielski, W. C. (2018). Vínculo conjugal: um estudo psicodramático das redes relacionais do cônjuge masculino. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 26(2), 23-35.

Soares, B., & Colossi, P. M. (2016). Transições no ciclo de vida familiar: a perspectiva paterna frente ao processo de transição para a parentalidade. *Barbarói*, (48), 253-276.

Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: a review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42(4), 825-839.

Trillingsgaard, T., Baucom, K. J. W., & Heyman, R. E. (2014). Predictors of change in relationship satisfaction during the transition to parenthood. *Family Relations*, 63(5), 667-679.

Wagner, A., Trancoso, C., & Armani, A. B. (2011). Os Desafios da Família Contemporânea: Revisitando Conceitos. In A. Wagner (Ed.) *Desafios Psicossociais da Família Contemporânea: Pesquisas e Reflexos* (pp. 19-33). Porto Alegre: Artmed.

Weishaus, S., & Field, D. (1988). A half century of marriage: continuity or change? *Journal of Marriage and the Family*, 50(3), 763-774.

Widmer, E. D., & Gauthier, J. (2013). Cohabitational trajectories and the family life cycle. In R. Levy e E. D. Widmer (Eds.), *Gendered life courses between standardization and individualization: A European approach applied to Switzerland* (pp. 53-71). Zurich, Switzerland: LIT.

Wilkinson, R. B. (1995). Changes in psychological health and the marital relationship through childbearing: Transition or process as stressor? *Australian Journal of Psychology*, 4(47), 86-92

Zemp, M., Milek, A., Cummings, E. M., Cina, A., & Bodenmann, G. (2016). How couple- and parenting-focused programs affect child behavioral problems: A randomized controlled trial. *Journal of Child and Family Studies*, 25(3), 798-810.

Zirmerman, D. E. (2000). *Fundamentos básicos das Grupoterapias*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Zordan, E. P., Falcke, D., & Wagner, A. (2005) Copiar ou (re)criar? Perspectivas histórico-contextuais do casamento. In A. Wagner (Org.), *Como se perpetua a família? A transmissão dos modelos familiares* (pp. 47-65). Porto Alegre: Edipucrs.

Zornig, S. M. A. J. (2010). Tornar-se pai, tornar-se mãe: o processo de construção da parentalidade. *Tempo Psicanalítico*, 42(2), 453-470.

ANEXOS

Anexo A – Parecer da Comissão de Ética



Universidade Fernando Pessoa

*Das conteúdos à alma e
onichodon(s.)*
[Signature]
14.06.2021

Exmo. Senhor
Prof. Doutor Pedro Reis
Diretor da FCBS

Nº	Data
FCHS/PSC -175/21 - 2	11 de Junho de 2021

Exmo. Senhor Professor Doutor,

A Comissão de Ética, depois de reanalisado o projeto de dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, de Sara Isabela Afonso Domingues, intitulado "Efeitos da Parentalidade na Conjugalidade: A visão dos profissionais de Psicologia Clínica e Psicoterapia", considera o estudo pertinente com o título e objetivos concordantes. O estudo visa perceber, segundo a perspetiva profissional de Psicólogos Clínicos e/ou Psicoterapeutas, quais são os principais motivos que incentivam o casal na procura de Psicoterapia; explorar e especificar a temática da conjugalidade, entendendo a perceção que os Psicólogos Clínicos e/ou Psicoterapeutas têm acerca dos principais problemas que ocorrem na Conjugalidade e identificar as possíveis interferências da parentalidade na conjugalidade. O estudo é qualitativo, consoante de entrevistas a realizar online, por zoom, de 5 a 10 Psicólogos Clínicos e da Saúde e/ou Psicoterapeutas que sejam membros efetivos da Ordem dos Psicólogos Portugueses e que exerçam consulta e/ou psicoterapia de casal pelos menos há 3 anos. A investigadora acederá aos participantes através de contacto com clínicas que oferecem terapia de casal, solicitando a divulgação do estudo, isto é, serão as clínicas a divulgar o estudo. Caso os profissionais mostrem interesse, será agendada uma entrevista, que não será gravada. A investigadora não tem contacto profissional ou pessoal com os potenciais entrevistados. Está prevista a existência de um consentimento informado prévio à entrevista.

A Comissão de Ética, uma vez esclarecidas as questões relativas ao consentimento informado, considera nada haver a opor à realização do estudo.

Com os melhores cumprimentos,

A Presidente da
Comissão de Ética da UFP

[Signature]
Teresa Toldy



Fundação Ensino e Cultura "Fernando Pessoa"

NIPC: 602 007 632 - Reg. Comercial: 17.26 Conservatória do Registo Comercial do Porto

UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA [REITORIA] | FACULDADE DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA | FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS |
Praça 4 de Maio | 249-4249-004 Porto - Portugal - T +351 22 507 1500 - www.ufp.pt - (e-mail) fundacao@ufp.fernandopessoa.pt
FACULDADE DE CIÊNCIAS E SAÚDE | Rua da Moura, 256 - 4200-150 Porto - Portugal - T +351 22 507 4030

ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE FERNANDO PESSOA
Rua Delfim Maia, 324 - 4200-253 Porto - Portugal
T +351 22 509 0371 - geral@ess.fernandopessoa.pt

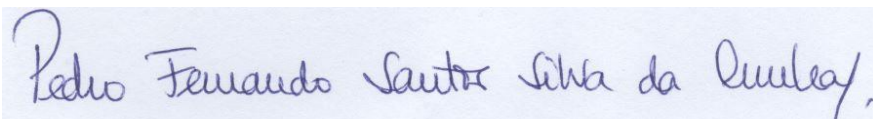
Anexo B – Declaração de Aceitação do Orientador

Porto, 7 de julho de 2021

PARECER

Pedro Fernando Santos Silva da Cunha, Professor Associado com Agregação da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa, Porto, declara, para os devidos efeitos, que a aluna Sara Isabela Afonso Domingues se encontra a desenvolver a sua Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde sob a minha orientação.

Atendendo aos percalços de ordem pessoal que a aluna tem vindo a enfrentar ao longo do processo de investigação em curso (com destaque para o facto da mesma ter contraído COVID e sentir, de forma clara, algumas consequências da doença), considero que lhe deverá ser concedida a prorrogação para entrega da Dissertação no prazo solicitado.



Prof. Doutor Pedro Cunha

Professor Associado com Agregação

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Universidade Fernando Pessoa

Anexo C – Declaração de Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

Eu, abaixo-assinado, (nome completo do participante no estudo) -----

----- compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que serei incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objetivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: ____/____/20__

Assinatura do participante no projeto: _____

O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa

Anexo D - Guião de Entrevista

INSTRUMENTO DE RECOLHA DE DADOS

Breve Questionário Sociodemográfico dos Entrevistados

- Idade
- Género
- Estado Civil
- Habilitações Literárias
- Área de Formação Base
- Pós-Graduações
- Anos de experiência em consulta e/ou psicoterapia de casal

1 - Unidade de análise – Motivos na procura da Psicoterapia de casal

1. De que forma a terapia de casal surge na vida dos casais? (amigos, familiares, anúncios, etc.).
2. Na maior parte das vezes, quem dá o primeiro passo para uma terapia a dois?
3. Como caracterizaria as pessoas que recorrem à consulta e/ou terapia de casal (e.g., idade, habilitações literárias, estrato social, etc.)?

2 - Unidade de análise – Perceção sobre os principais problemas na Conjugalidade

1. Quais as principais problemáticas/dificuldades encontradas no casa?
2. Quais as principais mudanças significativas ocorridas ao longo do casamento?
3. Que acontecimentos de vida marcam mais a relação conjugal?
4. Em que etapa do ciclo familiar ocorrem mais problemas no casal?

3 - Unidade de análise – Perceção sobre os principais problemas na Parentalidade

1. Qual o tema mais abordado em terapia de casal em casais com filhos?
2. Na sua opinião, quais são os aspetos mais importantes que interferem na aliança parental? (e.g., nível socioeconómico, sexo dos filhos, idade dos filhos, etc.).
3. Em casais com mais de um filho, nota alguma diferença significativa da primeira parentalidade para as restantes?
4. De forma geral, como é que o casal vivencia a primeira parentalidade?

4 - Unidade de análise – Interferências da Parentalidade na Conjugalidade

1. Qual o tema mais abordado em terapia de casal em casais com e sem filhos?
2. Na sua perspectiva quais são as principais mudanças na qualidade da relação conjugal após a parentalidade?
3. Da sua perspectiva profissional, a relação do casal tende a melhorar ou piorar após a parentalidade? (e.g., satisfação, comunicação, intimidade, sexualidade, etc.).
4. Na sua perspectiva, e de uma forma mais específica, existe um diferente nível de satisfação conjugal no homem e na mulher perante o desafio da parentalidade?
5. Considera que o investimento na relação é igual para o casal após a parentalidade?

Anexo E – Tabelas de Análise de Dados

Tabela 2. Análise de Conteúdo das Entrevistas realizadas acerca dos principais motivos na procura de Psicoterapia de Casal

Unidade de Análise	Categorias	Relatos dos Entrevistados
Psicoterapia de Casal	Como o casal surge na Terapia de Casal	E1: “Hoje em dia, tendo em conto o aspeto da literacia, não há tanto tabu na procura de terapia de casal, havendo cada vez mais pessoas à procura. O mais comum é um dos membros do casal procurar ajuda individual e pedir opinião sobre a terapia, ou estar a ser acompanhado individualmente e o terapeuta dar a dica de fazer terapia de casal. (...) A terapia surge também através de referências, ou já tiveram amigos que frequentaram terapia, ou pelo contacto que as pessoas têm no dia-a-dia com terapeutas, ou por referência de outros colegas”.
		E2: “Habitualmente é um dos cônjuges que está em terapia comigo e que em algum momento entendemos que poderia ser importante a terapia de casal e a outra pessoa vem também. (...) Surgem também muito por referências, indicação de outros clientes que fazem psicoterapia comigo”.
		E3: “Em relação aos casais que eu sigo, a uns que vêm diretamente com um pedido de fazer terapia de casal, por referência de outros colegas, e a outros que são situações em que estou a abordar individualmente e depois sugiro a possibilidade de haver uma intervenção em casal”.
		E4: “Pode surgir de 3 formas diferentes: estar em acompanhamento individual e no decorrer do mesmo e de forma pontual haver um acompanhamento de casal; pessoas que vêm individualmente, colocam uma questão e é proposto que a resolução dessa questão seja de foco sistémico; e por referenciação, ou por colegas que sabem que trabalho nesta área ou referências de próprios casais que tiveram comigo em consulta de casal, sendo esta última a via principal pela qual aparecem”.
	Quem dá o primeiro passo	E1: “Não diria homem ou mulher, geralmente são pessoas que estão a pensar em terminar a relação, procuram a terapia de casal quando sentem intimamente que a relação está em rotura”.
		E2: “Mais a mulher. As mulheres procuram mais a psicoterapia, e isto é logo uma condicionante. No entanto, nota-se que cada vez mais os números se estão a aproximar”.
		E3: “Antigamente era a mulher a queixar-se, agora é indiferente... houveram portanto mudanças sociológicas e mudanças de papéis muito importantes”.
		E4: “Não sei se há hoje uma grande diferença do ponto de vista do género. Se houver, talvez ligeiramente mais as mulheres, mas eu diria que muitas vezes também são os homens a dar o primeiro passo”.
	Caracterização dos clientes que procuram a Terapia de Casal	E1: “20/30 e 35/50 anos... a margem dos 40 a 50 anos é a mais comum devido à crise da meia idade. Em relação às habilitações literárias não existe uma norma, tanto podemos ser procurados por médicos, enfermeiros, empresários como por construtores civis, empreiteiros e outros. Contudo, todas estas pessoas têm um bom poder financeiro, são pessoas que independentemente das suas habilitações têm um suporte financeiro bastante estável, sem dificuldades económicas, sendo pessoas mais diferenciadas da sociedade”.
		E2: “25/45 é a faixa que mais me procura. Hoje em dia é procurada por todas as pessoas independentemente das habilitações literárias. Contudo sou procurada essencialmente por licenciados em várias áreas. Concordo em absoluto que independentemente das habilitações literárias as pessoas que nos procuram têm uma situação económica muito estável”.
		E3: “20/35 e 40/50 anos. Naturalmente ainda são pessoas, não diria com estatuto socioeconómico, mas com estatuto cultural mais elevado”.
		E4: “30-50 anos. Como falo em contexto de clínica privada, refiro-me claramente a casais muito diferenciados, do ponto de vista sociocultural e económico e com muitas habilitações académicas”.

Tabela 3. Análise de Conteúdo das Entrevistas realizadas acerca da Conjugalidade

Unidade de Análise	Categorias	Relatos dos Entrevistados
Conjugalidade	Principais problemáticas do casal	E1: “Pós-parto, sexualidade, traições (relações extraconjugais), falta de comunicação e a inclusão demasiada de familiares na vida do casal”.
		E2: “A comunicação é o problema e uma questão transversal que acaba por interferir em todas as outras questões do casal. A falta de comunicação ou uma comunicação difícil acaba por ocultar outras dificuldades no casal e a intimidade é uma delas. Se mudarmos a comunicação conseguimos melhorar e aproximar os elementos do casal relativamente a qualquer outra temática”.
		E3: “Os dois grandes problemas do casal no início da relação na sua formação são, a diferença do sistema de valores e a diferença do grau de autonomia em relação à família de origem. (...) Existem outros problemas, como a história anterior dos elementos do casal relativos à vida afetivo-sexual, questões relacionadas com a personalidade de cada elemento do casal, a compatibilidade das situações e problemas na comunicação”.
		E4: “Dificuldades do ponto de vista sexual; grandes dificuldades de comunicação; dificuldades que começaram a partir de uma mudança de vida no casal, ou depois de se juntarem para viver juntos, ou depois do casamento ou depois do nascimento dos filhos; diferença de sistema de valores e diferente grau de autonomia em relação à família de origem. De forma mais geral os problemas são os problemas da sociedade, pois vivemos numa organização social em que muitas vezes ou tempo para a diversão, bem-estar e lazer é pouco ou nenhum, sendo que quantas mais dificuldades económicas houver mais difícil isto se torna”.
	Principais mudanças significativas no casamento	E1: “É o casal aprender a saber lidar com a questão de que o amor e a paixão têm fases e vão sofrendo mudanças”.
		E2: “Nascimento do primeiro filho”.
		E3: “A idade, as expectativas, as experiências que as pessoas vão tendo e a maneira como vão vivenciando os acontecimentos de vida, sendo a entrada para a parentalidade uma das grandes mudanças (...) O casal bom, adequado, é o casal que tem capacidade de adaptação às circunstâncias e que responde de forma adequada e criativa às novas situações e que mantém algumas características essenciais que os une”.
		E4: “São todas as mudanças que ocorrem ao longo do ciclo de vida e que implicam readaptação, tais como: passar a viver a 2, nascimento e saída dos filhos, reforma ou doença de uma das pessoas, dificuldades do ponto de vista sexual que podem estar relacionadas com doenças, ou mudança de um dos elementos para fora do país. A mudança implica readaptação e a readaptação implica mudança. (...) Cada circunstância que implica uma mudança no equilíbrio, é um momento de hipotética crise”.
	Acontecimentos de vida marcantes na relação conjugal	E1: “Perdas/ lutos; doenças (o outro assume o papel de cuidador); nascimento dos filhos; mudanças profissionais (questões de gerir o trabalho e o impacto na dinâmica familiar); dinheiro (existem muitas discussões em volta da questão financeira)”.
		E2: “O acontecimento mais significativo é o nascimento dos filhos”.
		E3: “Concretização de projetos de vida mediados pelo outro, ou seja, projetos nossos, importantes para nós em que o outro nos ajuda ou participa neles”.
		E4: “Sublinho o aparecimento dos filhos como marco muito importante. Contudo, depende de cada casal e daquilo que uniu o casal”.
Etapa do ciclo familiar onde surgem mais problemas na relação	E1: “Quando as pessoas acabam de ser pais, ou quando estão a tentar ser pais. Porém, a maioria dos problemas surge quando há filhos pequenos pois é bastante difícil de gerir a dinâmica familiar e as questões da conjugalidade e parentalidade; ou quando os filhos são crescidos, pois os pais não sabem lidar com mais tempo disponível para eles”.	
	E2: “É sobretudo a etapa do nascimento do 1º filho. A reforma também é outra etapa complicada, principalmente numa sociedade que esta toda estruturada para a produtividade”.	

Efeitos Da Parentalidade Na Conjugalidade: A Visão Dos Profissionais De Psicologia Clínica E Psicoterapia

		E3: “É quando o casal vai coabitar e na fase da gravidez”.
		E4: “Pode ser em qualquer etapa. Classicamente as etapas de transformação são etapas que põem os equilíbrios da relação em questão”.
	Formas de gerir a individualidade/conjugalidade	E1: “É importante as pessoas terem tempo enquanto casal... aquilo que apelo é para as pessoas serem criativas na relação. Não darem desculpas de não terem tempo. Ao sermos criativos a relação funciona. No entanto, cada elemento do casal deve apostar no autocuidado, fundamental para a saúde mental individual. Devem cuidar de si, mimarem-se e promoverem a autoestima. Para um casal funcionar não têm que fazer tudo juntos, devem manter hobbies separados, amigos, e momentos a sós. É importante ter um espaço para si e dedicarem tempo a si próprios”.
		E2: “Nos casais contemporâneos a individualidade, ou seja, os espaços/atividades individuais são valorizados e cada vez menos, cedem à dependência conjugal. Muitas vezes, da minha prática o que se torna complicado é a conjugação individualidade/conjugalidade/ e vida profissional. Na maior parte dos casais, o desequilíbrio encontra-se quando uma das pessoas cede tempo para a esfera profissional”.
		E3: “Esta é uma questão das que mais o casal se defronta, sendo muito importante na conjugalidade. O casal que funciona bem tem papéis similares, expectativas em comum, aspetos simétricos, e atribuem o mesmo significado às coisas. É importante o casal ter amigos em comum. Para que esta questão da individualidade e conjugalidade resulte é importante haver diálogo entre o casal e a sua comunicação ser bem-adaptada às várias situações ao longo da vida”.
		E4: “Para se ser um bom casal, o casal tem de descobrir como se sente satisfeito e ser suficientemente flexível para ir mudando ao longo da vida. (...) Num sistema aceitador é importante ter em conta as características e necessidades dos dois elementos do casal e haver um espaço comum de interseção do casal. Eventualmente para haver gratificação de parte a parte tem de haver um equilíbrio entre tudo isto. O casal é que tem de encontrar uma organização que seja suficientemente boa”.

Tabela 4. Análise de Conteúdo das Entrevistas realizadas acerca da Parentalidade

Unidade de Análise	Categorias	Relatos dos Entrevistados
Parentalidade	Principais problemáticas na Parentalidade	E1: “Formas de educação: aquilo que mais baralha uma criança é o pai dizer uma coisa e a mãe outra, pois a criança acaba por fazer triangulação. É importante aumentar a comunicação do casal em privado, pois não é saudável para a criança estar presente nessas discussões”.
		E2: “A grande questão relaciona-se com os papéis de género, ou seja, ainda persiste a ideia da mulher enquanto cuidadora dos filhos. No entanto, é verdade que cada vez mais encontramos casais em que os pais são tao ou mais cuidadores do que as mães. Outra questão importante são as práticas educativas parentais, pois a maior parte dos casais parte para esta etapa do ciclo de vida, sem nunca ter conversado sobre estas questões (o que é esperado, como encaram a educação de um filho etc.)”.
		E3: “É a mudança de viver a dois para passar a viver a três, ou seja, a adaptação às diferentes mudanças ao longo do ciclo de vida (entrada para a escola, adolescência etc.). Outro dos maiores problemas é a diferença de sistema de valores, onde o pai e a mãe têm formas diferentes de educar os filhos”.
		E4: “É mesmo a própria parentalidade. O aparecimento de uma coisa nova, de novos papéis ... que põe em causa todos os equilíbrios que existiam em todos os outros papéis. (...) A diferença de sistema de valores, os papéis de género e as questões relacionadas com a gestão do tempo o casal também têm muita interferência na parentalidade”.
	Principais diferenças da primeira parentalidade e para as restantes	E1: “Noto que existem diferenças. Na 1º parentalidade tudo é diferente..., nas seguintes os pais estão mais relaxados, já sabem o que é a experiência da maternidade e paternidade e por isso levam as coisas com outro tipo de leveza. Só ficam mais tensos se a gravidez ou a criança nascer com algum tipo de problema”.
		E2: “É uma diferença aligeirada. Há um certo tipo de leveza com que se encara o nascimento do 2º filho, a menos que com o 1º filho a experiência tenha sido muito difícil e não resolvida”.
		E3: “Acho que devia haver porque os sistemas que funcionam bem em terapia familiar são sistemas que aprendem. Os problemas que as pessoas têm com um determinado acontecimento não devem ser repetidos”.
		E4: “Sim, noto. Evidentemente que o primeiro filho marca uma mudança grande e o segundo em alguns casos ainda pode marcar mais, mas tipicamente não é assim. (...) Habitualmente e por regra, há uma maior leveza ao entrar para a 2º parentalidade, não é tao desconhecido, não há tanta novidade, pode não haver tanto medo”.
	Como se vivencia a primeira parentalidade	E1: “O importante é o casal estar em sintonia e perceberem que a gravidez não é só de uma pessoa, mas sim dos dois e os dois colaborarem. Vai haver tensão, preocupações, muita ansiedade, muita mudança e a intimidade muda, porque pode trazer no decorrer da gravidez algumas limitações no campo sexual. A libido diminui, e a mulher muda muito a fisionomia do corpo. É importante o casal já ter uma relação sólida e serem próximos e unidos antes da parentalidade para conseguirem cuidar dos filhos”.
		E2: “O primeiro filho é vivido com grande expectativa. Há cada vez mais informação e dada uma importância maior a esta fase da vida...os pais vivem-na com mais cuidado, procuram mais informação, leem sobre o assunto, e, portanto, é vivido com expectativa, expectativa no sentido positivo”.
		E3: “Euforia total (entusiasmo), a pânico total (medo de não serem capazes de assumirem o papel parental)”.
		E4: “O que eu vejo é uma grande heterogeneidade de casal para casal. Tudo depende de casal para casal. (...) Sente-se tudo e sente-se nada dependente de cada um. Pode ser de máximo entusiasmo ao mínimo entusiasmo, sendo que este entusiasmo vai oscilando ao longo do processo da parentalidade”.

Tabela 5. Análise de Conteúdo das Entrevistas realizadas acerca das possíveis interferências da Parentalidade e Conjugalidade

Unidade de Análise	Categorias	Relatos dos Entrevistados
Parentalidade e Conjugalidade	Tema mais abordado em casais com filhos e sem filhos	E1: “Quer com filhos quer sem filhos, os temas mais abordados são relacionados com as questões da sexualidade, a intimidade e a comunicação do casal”.
		E2: “Sem filhos é a intimidade e a vida sexual. Com filhos é o desfasamento de expectativas (a esposa espera algo diferente do marido) e depois num segundo momento a intimidade”.
		E3: “Sem filhos são casais que precisam de apoio e têm dificuldades enormes. Com filhos é o abandono afetivo-sexual e a forma de gerir a questão da parentalidade”.
		E4: “O tema mais abordado tem sempre a ver com a realidade do casal. Tem a ver com a realidade de cada um. Em casais com filhos, raramente a questão da parentalidade não esta presente, visto ser uma dimensão muito importante. Contudo, há muitos casais com filhos que vêm tratar de questões sexuais ou comunicacionais. Casais que não têm filhos, mesmo muitas vezes não tendo essa dimensão, essa dimensão esta presente, através da idealização de projetos de vida onde se insere muitas vezes questões da parentalidade”.
	Principais mudanças na qualidade da relação conjugal após a parentalidade	E1: “À partida não deveria existir diferenças na qualidade da relação conjugal. No entanto existe porque por vezes as pessoas dão desculpas de que não há tempo para a relação, ou seja, as pessoas precisam de gerir o seu tempo para estarem juntas enquanto casal, pois antes estavam mais à vontade para terem intimidade e conversarem (...) a mudança para a parentalidade exige uma maior comunicação”.
		E2: “O casal durante os primeiros anos pode sofrer um sentimento de afastamento geral porque, há um foco diferente e uma nova configuração familiar. Passa-se de uma relação a 2 para uma relação a 3 e, portanto, o casal esta muito mais focado neste 3 elemento (...), há menos tempo para o casal, há menos tempo para namorar, conviver com amigos e o cansaço afeta a intimidade”.
		E3: “Da amostra que tenho, a qualidade da relação conjugal tende a diminuir...vêm cá porque estão piores”.
		E4: “A qualidade da relação depende de casal para casal e como se foi constituindo. A parentalidade tanto pode melhorar a qualidade da relação como pode piorar essa qualidade. Para alguns casais a parentalidade até pode ser o único sentido que têm na vida para se permanecerem casal. A parentalidade tem uma grande subjetividade e uma grande grelha de possibilidades de ser vivida. E se para uns foi um fator de mau estar ou de grande dificuldade, para outros, foi um fator de grande estabilidade”.
	A relação conjugal após a parentalidade	E1: “Cada caso é um caso. A relação sofre alterações, sobretudo na parte do pós-parto, em alguns casos pode sofrer para melhor e em outros para pior. Tudo depende de como a relação já estava antes da conceção do filho. Por um lado, pode piorar porque o casal passa menos tempo juntos e as rotinas instaladas a dois ficam completamente mudadas, por outro lado pode melhorar, pois, a parentalidade permite maior gratificação, autoestima e um sentimento ótimo em ver que construíram uma família e memórias em conjunto”.
		E2: “Nos primeiros 2, 3 anos a satisfação conjugal tendem a diminuir com a parentalidade”.
		E3: “A satisfação conjugal após a parentalidade tende a diminuir...muitas vezes o problema é mesmo a comunicação...na relação o mais importante é a comunicação não-verbal, se a pessoa não sente que é amada pelo outro as palavras não chegam”.
		E4: “A relação tende a mudar. Se o casal se adaptar favoravelmente à mudança o casal pode melhorar, se aquele casal tiver dificuldades em se adaptar à mudança, piora ou passa a ter uma dificuldade que não tinha”.
A satisfação conjugal	E1: “Existem diferenças na satisfação do homem e da mulher. A mulher passa de ser apenas mulher para ser mãe, ou seja, a mulher dedica grande tempo aos cuidados dos filhos, não havendo muitas vezes espaço para o seu autocuidado. De certa forma a mulher fica mais insatisfeita devido a alterações corporais no processo da maternidade, aspetos da sexualidade etc. O homem sente que a mulher esta mais dedicada ao filho	

Efeitos Da Parentalidade Na Conjugalidade: A Visão Dos Profissionais De Psicologia Clínica E Psicoterapia

sentida por homens e mulheres após a parentalidade	em vez de se dedicar a ele, ou seja as questões da insatisfação remetem para aspetos como a intimidade e a falta de atenção”.
	E2: “Há uma insatisfação que é mais rapidamente manifestada pela mulher do que pelo homem. Esta insatisfação do homem vem mais tardiamente e ocorre em áreas mais diversificadas (intimidade, queixas de falta de atenção, etc.). A mulher apresenta queixas relacionadas com a falta de cuidados do homem perpetuados à criança”.
	E3: “Tudo depende do que se passou antes, da relação que existia anteriormente à parentalidade. Depende também da motivação da gravidez... , no entanto, a satisfação após a parentalidade tende a descer e é sentida pelos homens e pelas mulheres em diferentes fases do ciclo de vida...por vezes são os homens e outras as mulheres a apresentarem queixas”.
	E4: “Existem diferentes níveis de satisfação dos elementos do casal, contudo não noto essa diferenciação de género. Noto é que há diferenças na forma como as pessoas se gratificam e satisfazem. Não vejo que a satisfação ou insatisfação seja vivido de acordo com o género da pessoa. Se falarmos em entidades clínicas como a depressão pós-parto, está é mais frequente nas mulheres do que nos homens, e portanto, é verdade que a mulher nessa fase manifesta mais rapidamente insatisfação do que o homem. A satisfação para mim tem a ver com as expectativas que cada um tem”.
O investimento na relação após a parentalidade	E1: “O investimento na relação após a parentalidade não é igual numa fase inicial. Com a chegada da parentalidade é tudo muito dedicado só para os filhos, e o casal tem de entender que isto é só uma fase e depois têm de encontrar sintonia para terem tempo a dois. Sinto que este tempo de investimento inicial para a criança é compreendido tanto pela mãe como pelo pai (...) Para haver um clima de romance é preciso haver investimento (convite pra jantar, oferecer um presente)”.
	E2: “Se falarmos em termos de quem procura a consulta, o investimento é claramente maior por parte da mulher ou pelo menos há essa iniciativa. É maior porque já há esse objetivo de melhorar. Perante o desafio, há um maior investimento quando pretendem continuar um projeto em comum”.
	E3: “Para ser saudável tem de ser diferente o investimento, pois a chegada de um filho é um momento muito importante. Teoricamente o investimento devia de ser maior para fortalecer os laços. Mas com a parentalidade por vezes investem menos, sentem-se pior e criam mais problemas”.
	E4: “Muda sempre, eventualmente o investimento nas dimensões da vida do casal, outras pode diminuir na dimensão sexual, social etc...., mas depende daquele casal e como perspectiva o investimento. É muito comum que haja uma diminuição no investimento de papéis que muitas vezes eram os fundamentais. Eram, mas passa a haver outro, que implica um grande investimento, o que não quer dizer necessariamente que haja uma insatisfação com a vida conjugal. Na população clínica que vem até à terapia verificasse que um menor investimento leva a maior insatisfação do casal, contudo no total das vivencias dos casais não é certo que seja assim”.