

## 2.2

# A Transição no Exercício da Parentalidade Durante o Primeiro Mês de Vida da Criança: Constatando um Mundo Desconhecido e Avassalador

---

Martins, C A

Assistente do 2º Triénio na Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho  
e-mail: cmartins@ese.uminho.pt

### Palavras-chave | Keywords

Exercício parental; Descoberta; Insegurança.

Parental practice; Discovery, Insecurity.

---

**Resumo**

Criar uma criança é um desafio de grande responsabilidade para os progenitores, pela complexidade de competências e saberes necessários, e exige profundas alterações nos papéis sociais do casal, acompanhadas de necessidades de redefinição e reorganização de projectos de vida, com padrões de prestação de cuidados que podem influenciar a interacção Pais-criança no futuro.

A proposta deste estudo foi compreender *Como se desenvolve a transição para o exercício da parentalidade durante o primeiro mês de vida da criança?* O conhecimento e a compreensão destas experiências parentais são fundamentais para os enfermeiros poderem apoiar os Pais nesta transição.

Este artigo é parte dos resultados da pesquisa que investigou a experiência de casais que vivenciam o primeiro ano de exercício parental. Utilizou como referencial metodológico a *Grounded Theory* e contou com a participação de cinco casais participantes (4 primíparos e 1 múltiparo). A recolha de dados realizou-se a partir de entrevistas semi-estruturadas e observação participante. A análise de dados ainda está em curso, reporta-se aos níveis de codificação aberta e axial (ainda incipiente) e é realizada com recurso ao programa *NVivo* 8.0.

Este trabalho descreve a categoria – *Um mundo desconhecido e avassalador* – constituída pelas subcategorias: “confrontar-se com a prestação de cuidados”, “constatar o impacto do bebé nas suas vidas”, “dúvidas no exercício da parentalidade”, “dificuldades sentidas na prestação de cuidados”, “experiência esgotante” e “experiência menos esgotante”.

---

**Abstract**

Raising a child is a great responsibility challenge for the progenitors, due the complexity of necessary competences and knowledge, and demands deep changes in the social roles of the couple happen, along with needs of redefinition and reorganization of life projects, with caregiving patterns that can influence the parents-child interaction in the future.

The propose of this study was to understand *How does the transition to parenthood practice develop during the child's first year?* The knowledge and understanding of these parental experiences are fundamental for nurses to be able to support parents during this transition.

This article is part of the results of the search that investigated the experience of couples during the first year of parental exercise. The Grounded Theory was used as methodological referential and five couples participated (4 primiparous and 1 multiparous). Data collection was realized based on semi-structured interview and participant observation. Data analysis is still developing, it refers to levels of open and axial (still incipient) codification and is realized with the help of *NVivo* 8.0.

This work describes the category – An unknown and overwhelming world – constituted by the subcategories: “facing caregiving”, “realizing the baby’s impact on their lives”, “doubts concerning the parental exercise”, “perceived difficulties related to caregiving”, “exhausting experience” and “less exhausting experience”.

---

## Introdução

O nascimento de um filho é, habitualmente, considerado como um dos acontecimentos mais importantes e marcantes na vida dos progenitores e da família, que, particularmente no caso de ser o primeiro, assinala o início de uma nova fase de transição do ciclo vital, movendo-se da função conjugal para a parental (Relvas, 2004). Apela a um conjunto de respostas (comportamentais, cognitivas e emocionais) que habitualmente não integram o repertório cognitivo dos Pais, exigindo, por isso, a implementação de esforços adaptativos de maior ou menor grau de dificuldade e originando novos padrões de vida. Mesmo sendo frequentemente esperado e desejado, acciona um percurso irreversível, que modifica decisivamente a identidade, papéis e funções dos Pais e de toda a família (Colman e Colman, 1994; Relvas, 2004), num processo de mudança que exige um tempo de reajustamento, durante o qual o recém-nascido toma o seu espaço e se redefinem as relações entre os restantes membros (Ball, 1994; Giampino, 2000).

Apesar da transição para a parentalidade ser uma experiência quase universal para os indivíduos e famílias, verifica-se ausência de pesquisa sistemática que se foque especialmente na compreensão das experiências parentais dos progenitores durante o primeiro ano de vida da criança. A investigação tem enfatizado preferencialmente os comportamentos parentais e os processos que regulam esses comportamentos (Holden e Miller, 1999), mas as componentes da parentalidade são abordadas de forma parcelar, o que não permite a compreensão da natureza complexa deste fenómeno. Uma análise atenta dos estudos realizados revela uma amplitude de temas em função das características da criança (idade, sexo, temperamento), das características dos pais (género, qualidade da relação conjugal) e de factores extra familiares (trabalho remunerado, suporte, contexto) (Cruz, 2005). Além disso, a maioria da pesquisa de enfermagem tem estado relacionada com a parentalidade de crianças doentes, com limitações físicas ou de desenvolvimento.

Pretendemos, com este estudo investigar o fenómeno da parentalidade, utilizando a metodologia da *Grounded Theory*, com a finalidade de desenvolver uma teoria de médio alcance em enfermagem sobre o processo de transição para o exercício da parentalidade durante o primeiro ano de vida da criança, que contribua para melhorar a prática dos cuidados de enfermagem prestados à família nesta etapa do ciclo vital.

A revisão sistemática da literatura por nós efectuada (Martins, 2009) demonstrou muito claramente que ocorrem modificações nas famílias e indivíduos depois do nascimento de

---

uma criança. Os casais tendem a tornar-se mais tradicionais na sua divisão de trabalho; o conflito relacionado tende a aumentar e os parceiros relatam níveis mais baixos de satisfação marital; acresce stress substancial, custos no bem-estar pessoal e mudanças nos estilos de vida de ambos os progenitores; os novos Pais incorporam uma nova identidade e redistribuem o seu investimento noutros papéis. Vários factores pré-natais predizem este ajuste familiar e satisfação marital (relação conjugal, experiências da família de origem, expectativas quanto ao trabalho de casa e de cuidado infantil, trabalho remunerado e envolvimento de amigos e família), tendo sido identificado como factor pivô do declínio matrimonial o não cumprimento de expectativas acerca da divisão de tarefas domésticas e de cuidado infantil.

### Metodologia

A complexidade da experiência de ter um filho conduziu-nos ao paradigma qualitativo de investigação e à metodologia *Grounded Theory*, por ser uma abordagem adequada em situações de natureza psicossocial que carecem de teorização e desenvolvimento de conhecimento acerca do seu processo e estrutura, sem descurarmos a sua potencialidade para desocultar emaranhados detalhes dos fenómenos, nomeadamente sentimentos, processos de pensamento e emoções, que são difíceis de extrair ou compreender através dos métodos de investigação mais convencionais (Strauss e Corbin, 1998). Não pretendemos a descrição de factos, mas um conjunto de conceitos fundamentados, organizados em redor de uma categoria, e integrado em proposições, construindo uma teoria enraizada nos dados, num processo evolutivo constante com recolha, codificação e análise dos dados, realizadas de modo simultâneo e recursivo.

Participaram no estudo 5 casais (4 primíparos e 1 múltiparo), com idade entre 26 e 32 anos e filho nascido de termo e saudável (4 do sexo masculino e 1 do feminino).

A recolha de dados decorreu no domicílio dos Pais, entre Junho de 2009 e Setembro de 2010, em momentos distintos deste processo de transição, aos primeiros dias, 1º, 4º, 6º e 12º mês de vida da criança, acompanhando, parcialmente, as idades-chave de vigilância infantil recomendadas pela Direcção-Geral da Saúde. O acesso aos participantes foi facilitado pela prévia participação no *Curso de preparação para a parentalidade* de um centro de saúde da região Norte, a quem solicitámos autorização.

---

Os dados foram colhidos através de observação participante e entrevistas semi-estruturadas, orientadas por um guião de questões abertas, que permitiu fazer as adaptações necessárias na exploração dos conceitos emergentes. Em cada momento de colheita de dados foi realizada entrevista em separado ao pai e à mãe sobre a experiência de parentalidade, seguida de uma breve entrevista em conjunto. Foi também realizada observação das interações familiares e das práticas instrumentais de cuidados à criança, no próprio dia e alguns dias após as entrevistas.

Todas as entrevistas foram gravadas e subsequentemente transcritas, após obtenção do consentimento informado, livre e esclarecido dos participantes e assegurando a confidencialidade dos dados e o anonimato. O tratamento e a análise dos dados ainda estão em curso, cumprindo as etapas de codificação do corpus – *codificação aberta, axial e selectiva* – até à formulação de proposições teóricas, resultantes da análise das relações entre categorias, sendo realizadas com recurso ao programa *NVivo 8.0*.

Neste artigo será apenas abordada a categoria “um mundo desconhecido e avassalador”, relacionada à percepção vivida pelos Pais após se confrontarem com o nascimento do filho e a prestação de cuidados que daí advém.

### Análise e discussão dos resultados

Os resultados que aqui apresentamos são preliminares e dizem respeito aos primeiros dois momentos de colheita de dados.

O período puerperal confronta os Pais com uma vida pessoal e familiar que se dissipa e dá lugar a um novo quotidiano de cuidado ao bebé: um mundo desconhecido e avassalador, em que novos papéis e rotinas têm que ser assumidos, exigindo aprendizagem constante e profunda reconstrução de si próprios.

Se por um lado, o nascimento representou a realização do sonho da maternidade e paternidade, por outro, significou experimentar momentos difíceis e angustiantes decorrentes da assistência ao recém-nascido. Ao confrontar-se com a prestação de cuidados os Pais confirmam a sua inexperiência em cuidados infantis e constataam os muitos afazeres que isso acarreta, numa prestação permanente, em que as rotinas e tarefas parecem repetir-se ciclicamente ao longo do dia. Passam a apropriar-se da sua nova condição de vida e

---

consciencializam-se de que o recém-nascido é totalmente dependente deles. Facilmente experimentam a sensação de que a quantidade de cuidados que devem ser realizadas é maior do que o tempo disponível para sua realização, especialmente as mães que, adequando-se às necessidades de dedicação e cuidado permanentes e assumindo o papel tradicional de principal cuidadora, sobrepõem funções na divisão do seu tempo como cuidadoras dos filhos e da casa.

*Claro que não há muita margem para muita coisa, porque ela é só aquele bocadinho que está a dormir, que deixa espaço para... para fazermos as coisas, mas de resto é quase sempre enquanto se muda a fralda, e se põe a arrotar, e não sei porquê passa quase o tempo todo, não é?! (Clara)*

	De três em três horas
	Dedicação integral 24 horas por dia
<b>Confrontar-se com a prestação de cuidados</b>	Presença constante
	Rotinas que se repetem
	Tempo todo ocupado
	Tudo novo

Ao assumirem essas responsabilidades, as mães sentem-se mais sobrecarregadas, sendo que essa sobrecarga pode se reflectir em cansaço e saturação. As descrições intensas utilizadas pelas mães neste estudo salientam a magnitude da mudança vivida e descreve a angústia e sofrimento vividos nos primeiros tempos de exercício parental.

*o facto também de estar aqui de manhã à noite, ele chora, sou eu, ele... não-sei-quê, sou eu... ahm..., quer dizer, é muito intenso! (Clara)*

A presença e dependência do recém-nascido, entre outros factores, podem ser uma oportunidade para pai e mãe desenvolverem importantes capacidades cuidativas ou, por outro lado, ser entendida como uma perda de identidade (para a mulher que se entrega totalmente aos cuidados ao recém-nascido). Rubin (citada por Mendes 2007, p. 73) “considera os 10-14 primeiros dias após o parto como momento de crise e de possível desequilíbrio”, especialmente no caso das mães primíparas. A alta hospitalar constitui um importante momento na vida da recente mãe (a consciencialização da total dependência do

seu filho), sendo as primeiras três semanas pós-parto referidas como extremamente cansativas. Existem neste período constantes momentos de gratificação e de realização pessoal proporcionados pelo cuidar do recém-nascido, mas o que caracteriza a mulher nesta fase, é o facto de estar atenta e centrada apenas no seu filho e nas suas necessidades 24 horas por dia (Mendes, 2007).

Não só as mães, como também os pais, sentem-se esmagados ao se aperceberem do impacto do nascimento dos seus bebés nas suas vidas, o que parece estar ligado ao quanto não se sentem preparados para esta experiência. Constatar o impacto do bebé nas suas vidas mostra como nos primeiros dias em casa, a grande dependência do bebé assusta os Pais, dando a impressão de que não conseguem “dar conta” de todas as exigências. O nascimento do recém-nascido significa dormirem e descansarem menos, terem menos tempo livre e sentirem dificuldade em conciliar as tarefas.

*porque o primeiro mês é muito complicado, a adaptação às horas de sono...* (Daniela)

*mesmo aquele bocadinho que nós queremos para nós é... normalmente não conseguimos porque... porque temos que estar perto dele, por uma razão ou por outra...* (Manuel)

---

<b>Constatar o impacto do bebé nas suas vidas</b>	Dormir aos bocados
	Dormir pouco
	Dormir sem descansar
	Não há horários para nada
	Sem tempo para fazer nada
	Sem tempo para si próprio
	Dificuldade de conciliar as tarefas

---

A exigência de afazeres e a falta de condições para repousar e dormir traz cansaço, desgaste físico e emocional experienciado pelos Pais. Para além de ser uma experiência esgotante em termos físicos, o cansaço mental, com irritabilidade, saturação, stress e nervosismo estão também presentes e decorreram da incerteza e do constante processo de aprendizagem, especialmente relacionado à descodificação das causas de choro do bebé. Nos pais o

---

cansaço repercute-se no desempenho laboral e na sonolência durante o percurso de condução casa-trabalho.

*Chego aí mais ao... meio da tarde e... o sono já é... (risos), já é bastante... Então ontem..., que foi o caso, eram três/quatro horas da tarde, já não conseguia trabalhar, já não tinha sequer raciocínio para... para trabalhar. (Anselmo)*

---

	Cansaço
	Cansaço laboral
	Cansaço nocturno
	Desgaste
<b>Experiência esgotante</b>	Irritabilidade
	Saturação
	Sonolência na condução
	Sonolência no trabalho
	Stress e nervosismo

---

O quotidiano do exercício parental engloba a função de compreender e solucionar as pequenas questões relacionadas com o bem-estar do bebé. A dificuldade em compreender e interpretar o choro do filho, para poder prestar os cuidados necessários, faz com que seja muito difícil lidar com ele, mais do que seria imaginado.

De igual forma, os Pais sentem insegurança e dúvidas no exercício da parentalidade, relacionadas com situações novas com que se deparam, com adequação das práticas, com a necessidade de verificação/supervisão constante do bem-estar do bebé, com a identificação da saciedade e necessidades do bebé, com a manutenção da temperatura corporal do bebé fora de casa, com o agasalho adequado, com o término da produção de leite materno, com a descodificação das causas de choro, e com o encerramento da fontanela.

*como é o primeiro, é tudo uma... uma novidade para nós pais, ahm... o ele chorar, se é fome, se é dores, se é cólicas, se é isto, se é aquilo, tudo isto é novo, e essa é uma experiência que a gente adquire! (Clara)*

---

<b>Dúvidas no exercício da parentalidade</b>	Está ou não satisfeito?
	Porque chora?
	Será normal?
	Será que agasalho mais ou menos?
	Será que é disto que precisa?
	Será que é fome?
	Será que está bem?
	Será que está frio para sair?
	Será que estou a fazer bem?
	Será que o leite corre?
	Será que o leite está a acabar?
	Aquilo vai fechar?

As dificuldades sentidas na prestação de cuidados ao recém-nascido evidenciam insegurança perante situações de cuidado. As dificuldades expressas estão fundamentalmente associadas aos cuidados com o recém-nascido por medo de o manipular e por desconhecimento sobre os mesmos cuidados.

*da primeira vez que estava a mudar... comecei, comecei a suar um bocadinho, mas... e no banho é a mesma coisa..., que é tudo muito frágil, não é?! (Ricardo)*

Evidenciam-se dificuldades em relação ao banho do recém-nascido, muda da fralda, alimentação/amamentação, cuidados ao coto umbilical e a forma como lidar com o recém-nascido na presença do choro. Tudo isto é traduzido pelos Pais como uma "situação nova" confirmando que o período de puerpério é um período carregado de transformações que nem sempre são antecipadamente previstas e, como tal, implicam uma reestruturação nas suas vidas e adaptação à nova situação.

Embora seja inevitável sentir alguma má preparação para esta experiência nova e única de parentalidade, muitos Pais sentem-se muito mal preparadas, sentimento que ocorre repetidamente nestas primeiras semanas de exercício parental, à medida que surgem desafios novos e inesperados, demonstrando como a prestação de cuidados e a falta de

preparação estão intrinsecamente ligadas e aumentam os sentimentos de perturbação parental.

Paulatinamente os Pais ultrapassam as dificuldades e ansiedades e tornam-se organizados, ganhando lentamente a confiança nas suas capacidades para cuidar dos seus bebés e apercebem-se dos benefícios nas suas interações com eles. Ser pai ou mãe passa a ser considerada uma experiência menos esgotante, particularmente devido à diminuição da necessidade de estar constantemente a aprender e a acordar durante a noite para acolher as necessidades do bebé. Ganham maior confiança no desempenho do papel parental e adquiriram o domínio de novas competências.

*ela agora também já começa a dormir um bocadinho mais de noite, porque no primeiro mês aquilo era dormir uma hora, uma hora e meia, por vezes nem conseguia dormir, como lhe falei na altura porque... estava preocupada se ela estava bem, se não estava... prontos, agora já é diferente... já... já consigo estar um bocadinho mais... relaxada, digamos assim... e já se torna um bocadinho menos cansativo... (Daniela)*

	Agora as coisas já se tornam mais fáceis
	Agora já durmo melhor
<b>Experiência menos esgotante</b>	Agora já nos deixa jantar
	Agora já podemos descansar mais um bocado
	Agora temos mais tempo para nós próprios
	Menos cansado que ao início, mas...

Neste contexto que acabamos de descrever, os Pais vão conhecendo os desafios do exercício parental e começam a descobrir como tomar conta dos seus bebés e como fazer os ajustes necessários para os integrar nas suas vidas. Iniciam um processo de conhecimento da criança, de aprender a cuidar dela e de organizar o quotidiano familiar com a presença do novo membro. Cada uma destas subcategorias está estreitamente relacionada, actuando como causa e efeito das outras.

## Conclusões

A adição de um recém-nascido à família provoca mudanças mais profundas e desafios do que qualquer outro nível desenvolvimental do ciclo vital. Novos papéis precisam de ser aprendidos, novas relações serem desenvolvidas e as relações existentes realinhadas.

Este estudo é baseado em dados recolhidos no período inicial de exercício parental, em que as exigências de cuidados a um bebé são grandes e os Pais nem sempre estão preparados para superar essa fase de profundas mudanças. Homens e mulheres demonstraram serem abalados na sua identidade e sentiram muitas perdas antes dos benefícios se tornarem evidentes. O desgaste, o cansaço e a saturação estiveram presentes, especialmente nas mães, demonstrando que a intervenção do enfermeiro é necessária.

No contacto com os participantes deste estudo ficou, por outro lado, evidente que esta é uma fase especial, repleta de emoções e sentimentos ambivalentes, que marca uma nova etapa e condição de vida, construída e reconstruída na relação que estabelecem com o filho. O processo foi considerado compensador, embora difícil e gradual.

Apesar do artigo propor o pós-parto como o ponto de partida do processo de se tornar pai ou mãe, ressaltamos que essa transição começa durante a gestação e se prolonga durante o primeiro ano da vida da criança, com mudanças nas exigências e desafios que se colocam nas novas fases de crescimento e desenvolvimento da criança. As situações, muitas vezes imprevisíveis, que envolvem a relação Pais-filho, não se esgotam com o final do puerpério, mas fazem parte da relação que perdura por toda a vida.

---

**Referências bibliográficas**

- RELVAS, Ana Paula - O Ciclo Vital da Família: perspectiva sistémica. 3ª Ed. Porto: Edições Afrontamento, 2004.
- HOLDEN, C.W. e MILLER, P.C. (1999). Enduring and different: A meta-analysis of the similarity in parent's child rearing. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 223-254.
- CRUZ, Orlanda - *Parentalidade*. Coimbra: Quarteto, 2005. ISBN: 989-558-054-1.
- STRAUSS, Anselm C. e CORBIN, Juliet - *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing Grounded Theory*. London: Sage, 1998.
- BALL, L.A. - *Reactions to motherhood – the role of postnatal care*. Stanford: Midwives Press, 1994.
- GIAMPINO, S. - Les mères qui travaillent sont-elles coupables?. Paris: Editions Albin Michel, 2000.
- MENDES, I. M. - *Ajustamento materno e paterno: experiências vivenciadas pelos pais no pós-parto*. Tese de Doutoramento em Ciências de Enfermagem: Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto, 2007.
- MARTINS, Cristina Araújo - Transição para a parentalidade: Uma revisão sistemática da literatura. In E-book "Da investigação à prática de Enfermagem de Família", 2009. ISBN: 978-989-96103-2-32009. p. 115-127.
- COLMAN L.L. e COLMAN, A. - *Gravidez: A experiência psicológica*. Lisboa: Colibri, 1994.
-