

# ESTRESSE PARENTAL E FUNCIONAMENTO DE FAMÍLIAS COM BEBÊS DE TRÊS MESES DE IDADE

Joyce Gomes Pereira<sup>1</sup>  
 Mariana Duarte de Brito<sup>1</sup>  
 Willian Nunes de Jesus Casseiro<sup>1</sup>  
 Samara Rocha da Silva<sup>1</sup>  
 Thais Rabelo Almeida dos Santos<sup>1</sup>  
 Beatriz Soares de Oliveira Souza<sup>1</sup>  
 Bruna Rocha de Almeida <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmicos do curso de Psicologia da Univale.

<sup>2</sup>Doutora em Psicologia. Membro do Núcleo de Estudos em Família, Inclusão e Deficiência (NEFID – UFJF). Professora do curso de Psicologia da Univale.

## Resumo

O nascimento de um filho é um dos eventos mais marcantes na vida dos genitores e pode exigir da família a necessidade de se reorganizar, adaptar e estabelecer novos padrões de comportamento. O estresse experimentado pelos genitores em virtude da parentalidade é denominado de estresse parental e está relacionado com as características individuais dos pais e da criança, a fatores sociais e econômicos e a contextos culturais. O objetivo deste estudo foi descrever o funcionamento de famílias de crianças com três meses de idade e o estresse parental de seus genitores. Participaram deste estudo 15 famílias compostas por mãe, pai e pelo menos um filho com três meses de idade. O estudo teve como respondentes 15 mães e seis pais. Para a coleta de dados utilizou-se o Questionário de Caracterização do Sistema Familiar e a Escala de Estresse Parental. Os resultados indicam que o funcionamento dessas famílias é muito similar, sendo que a mãe assume a maior parte das tarefas com o bebê e também com a casa, mesmo naquelas famílias em que ambos os genitores trabalham fora. As famílias contam com uma rede social de apoio, tanto familiar como não familiar e desempenham atividades de lazer diversas. Observou-se também que os genitores apresentam baixos níveis de estresse parental, sendo o nível médio de estresse materno superior ao estresse paterno. Os resultados demonstram que as famílias estão se adaptando de forma funcional ao nascimento do filho.

**Palavras-chave:** Estresse parental. Funcionamento familiar. Bebês.

## Abstract

PARENTAL STRESS AND THE FUNCTIONING OF FAMILIES WITH THREE-MONTH-OLD BABIES

The birth of a child is one of the most remarkable events in the lives of parents and may require the family to reorganize, adapt and set new patterns of behavior for itself. The stress experienced by parents due to parenting is named parental stress and is related to the individual

characteristics of the parents and children, social and economic factors and cultural contexts. The aim of this study was to describe the family functioning in families with three-month-old children and the parental stress of their parents. Fifteen families composed of mother, father and at least one three-month-old child participated in this study. The study had 15 mothers and six fathers as respondents. For data collection, we used the Family System Characterization Questionnaire and the Parental Stress Scale. The results indicate that the functioning of these families is very similar, with the mother taking most of the tasks related to the baby as well as the house, even in those families where both parents work outside the home. The families have a social support network, composed of both family and extrafamilial people and perform several leisure activities. It was also observed that parents have low levels of parental stress, with the average level of maternal stress being higher than that of paternal stress. The results show that families are adapting functionally to the birth of their child.

**Keywords:** Parental stress. Family functioning. Babies.

## Introdução

O nascimento de um filho é um dos eventos mais marcantes na vida dos genitores e pode exigir da família a necessidade de se reorganizar, adaptar e estabelecer novos padrões de comportamento (KREPPNER, 1992; MARTINS; ABREU; FIGUEIREDO, 2014). Quando se trata da chegada do primeiro filho, este momento tende a ser ainda mais especial, marcando uma transição importante no curso de vida dos genitores, que passam a exercer, além da função conjugal, a função parental (MARTINS, 2013; MENEZES; LOPES, 2007). Segundo Carter e Mcgoldrick (1995), neste momento é possível observar a ocorrência de crises familiares, ocasionadas pelo acúmulo de uma carga de estresse advindo da necessidade de adaptação a esta nova etapa no desenvolvimento familiar.

Diante do nascimento do bebê, os pais são surpreendidos com uma série de desafios: a amamentação, as noites mal dormidas, as trocas de fraldas, as vacinas, as doenças próprias da idade do bebê, dentre outros. Além da tarefa de cuidar do desenvolvimento do filho, eles enfrentam o obstáculo de educá-lo em um contexto social instável. “Este conjunto de situações costuma gerar estresse e dificulta que os pais possam exercer a paternidade da forma como desejariam” (MINETTO et al., 2012, p. 119). O estresse experimentado pelos geni-

tores em virtude da parentalidade é denominado de estresse parental e está relacionado com as características individuais dos pais e da criança, a fatores sociais e econômicos e a contextos culturais (BRITO; FARO, 2017).

O pai, em especial, pode ter um pouco mais de dificuldade para exercer a função parental e se sentir conectado ao filho. Para Piccinini et al. (2004), a trajetória do pai e da mãe em direção à parentalidade se diferencia, pois somente a mãe tem a oportunidade de passar pela gestação, dar à luz e amamentar o seu filho. Paralelo a estes pontos, as políticas públicas vigentes contribuem para uma maior aproximação da relação mãe-filho, tornando o vínculo materno mais intenso quando comparado ao paterno. A licença maternidade, por exemplo, direito resguardado à mulher conforme determinado na Consolidação das Leis do Trabalho, possibilita à mãe um afastamento de 120 dias do trabalho para dedicar-se aos cuidados com o recém-nascido, ao passo que o pai tem resguardado o afastamento de apenas cinco dias, precisando retornar às suas atividades laborais após decorrer este período.

Martins (2013) sugere que os papéis atribuídos aos pais estão ligados às questões de gênero (um conceito psicossocial, que retrata a compreensão de cada sociedade em relação às características e atribuições designadas culturalmente ao homem e à mulher). Apesar de todas as mudanças ocorridas na sociedade ocidental ao longo dos anos, é notório que as responsabilidades imputadas aos homens e às mulheres ainda se diferem, e essas diferenças se evidenciam nas questões domésticas e na parentalidade, sobretudo em famílias com menor poder aquisitivo (LUZ; BERNI, 2010; MARTINS, 2013; MADALOZZO; MARTINS; SHIRATORI, 2008; PICCININI et al., 2004).

Mesmo estando voltadas cada vez mais para atividades fora de casa, há uma tendência de as mulheres exercerem o papel de cuidar dos filhos e realizar as tarefas domiciliares, tais como lavar, passar, cozinhar, limpar e fazer compras, tornando os papéis de gênero mais tradicionais (ROOKE et al., 2019). Dessa forma, ao contrário dos homens, realizam uma dupla jornada de trabalho e, conseqüentemente, estão mais vulneráveis a ter sintomas de estresse, depressão, sentimentos de injustiça e insatisfação com o casamento (JABLONSK, 2010).

Apesar de atualmente os homens estarem assumindo um papel mais participativo em relação ao cuidado com os filhos (BUENO; RIBEIRO; SILVA, 2014), comumente atuam apenas de forma pontual em algumas tarefas de cuidados básicos, se envolvendo mais

com as atividades de lazer das crianças que com as atividades rotineiras, ficando à mãe a tarefa de cuidado primário (ALMEIDA, 2018; CALDEIRA; BARBOSA; CAVALCANTI, 2012). Nota-se assim, que ainda hoje os papéis e atribuições de homens e mulheres no âmbito familiar se diferem, percebendo-se resquícios de uma visão conservadora e solidamente enraizada no viés cultural (JABLONSK, 2010).

Por outro lado, é importante levar em consideração que é cada vez menos comum os arranjos matrimoniais em que apenas um dos parceiros se encarrega pelo sustento da família (JABLONSK, 2010). A dicotomia entre trabalho externo e trabalho doméstico e a assimetria entre a divisão de atividades desempenhadas pelo casal parental, bem como o acúmulo de responsabilidades sobre os genitores, especialmente sobre as mães, pode levar a uma sobrecarga e atuar como fator de risco para o aumento do nível de estresse familiar. Assim, diante das mudanças ocasionadas na família após o nascimento de uma criança torna-se de fundamental importância o acesso a uma rede de apoio intrafamiliar.

Para Braz e Dessen (2000), com o nascimento de um novo filho, os suportes sociais recebidos e percebidos são fundamentais para a manutenção da saúde física e enfrentamento de situações estressantes, contribuindo de forma uníssona na minimização de inseguranças, dificuldades e anseios relativos à parentalidade e atuando como importante fator de proteção do funcionamento familiar. Entende-se por redes de apoio um sistema composto por diversos objetos sociais que oferecem apoio instrumental e emocional à pessoa em diferentes necessidades (HAYAKAWA et al., 2010). Destaca-se que o apoio social exerce impacto positivo em qualquer fase do curso de vida, especialmente no desempenho de funções parentais (BRANDÃO; CRAVEIRINHA, 2011).

As pessoas que compõem a rede de apoio social da família e as funções que essas pessoas exercem mudam de acordo com o contexto, tempo e estágio de desenvolvimento do indivíduo e da família (BRAZ; DESSEN, 2000). No entanto, pesquisas demonstram que os avós habitualmente são referidos como uma importante fonte de apoio para os pais diante de um evento normativo tão significativo como o nascimento de uma criança (BRANDÃO; CRAVEIRINHA, 2011), sendo a avó materna, citada muitas vezes pelas mães como a mais importantes após o marido/companheiro (BRAZ; DESSEN, 2000).

Embora conheça-se pouco a respeito da influência dos avós no desenvolvimento da criança, sabe-se que estes são de fundamental importância na adaptação e

equilíbrio familiar frente às novas demandas que a chegada de um filho trás. Podem proporcionar apoio informacional, financeiro e emocional, além de ajuda em questões práticas do dia a dia, como atividades domésticas (BARROS; NEVES, 2018) e lazer com as crianças.

Diante do exposto, e considerando-se a influência que o estresse exerce sobre o sistema familiar, o presente trabalho tem como objetivo descrever o funcionamento de famílias de crianças com três meses de idade e o estresse parental de seus genitores.

## Método

### Participantes

Participaram deste estudo 15 famílias compostas por mãe, pai e pelo menos um filho com três meses de idade (Participante Focal – PF). Em nove famílias o PF era o primogênito, em quatro, o PF era o segundo filho e em duas o PF era o terceiro filho.

A idade média das mães era de 26,8 anos e a dos pais era de 31,8 anos. Já a renda média familiar era de 2,9 salários mínimo (Desvio padrão = 1,54). Apenas quatro famílias tinham uma renda maior que três salários mínimos.

### Instrumentos

Para a coleta de dados, foi utilizado o Questionário de Caracterização do Sistema Familiar (DESSEN, 2009) e a Escala de Estresse Parental (BRITO; FARO, 2017). Abaixo se encontra a descrição dos instrumentos utilizados:

1) Questionário de Caracterização do Sistema Familiar (QCSF): O objetivo do instrumento é caracterizar a família. Para tanto, foram coletadas informações sobre idade dos membros da família, renda familiar, compartilhamento das atividades rotineiras de cuidado com a criança (PF) e das tarefas domésticas, redes de contato social e atividades de lazer.

2) Escala de Estresse Parental: Elaborado por Berry e Jones em 1995 e traduzido e adaptado por Brito e Faro (2017), este instrumento objetiva medir o nível de estresse vivenciado por mães e pais de filhos com idade menor que 18 anos em razão das práticas parentais. Os seus itens abarcam duas facetas da parentalidade: prazer e tensão. Os itens são pontuados de 0 (Discordo totalmente) a 4 (Concordo totalmente) e o escore

total é obtido a partir da somatória de todos os itens, podendo variar entre 0 e 64. Quanto menor a pontuação do participante, menor o nível de estresse parental experienciado.

### Procedimentos de coleta e análise de dados

O recrutamento da amostra aconteceu por meio da disponibilização de uma lista de contato de puérperas por uma Unidade Básica de Saúde situada na cidade de origem dos pesquisadores, bem como pela estratégia “Bola de Neve”. Para o início da coleta de dados, todos os participantes foram orientados, por telefone ou em visita à residência, quanto aos objetivos e procedimentos da pesquisa e convidados a participar. Aos que consentiram oralmente, foi marcada uma visita à residência em dia e horário disponibilizados pelas famílias para a realização da coleta de dados que incluiu: (a) assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), (b) preenchimento do QCSF e (c) aplicação da Escala de Estresse Parental.

Apesar de ambos os genitores terem sido convidados a participar, em apenas seis famílias o pai estava presente durante a visita e participou da coleta de dados, respondendo a Escala de Estresse Parental e, por vezes, auxiliando a mãe no preenchimento do QCSF. Nas demais, apenas a mãe foi respondente. Nestas famílias, a maioria das mães indicou que o pai estava trabalhando e, por isso, não pôde estar presente.

Tendo sido coletados, os dados foram tabulados em uma planilha do Microsoft Excel. O QCSF foi analisado utilizando-se estatística descritiva. Já a Escala de Estresse Parental foi analisada de acordo com as normas propostas por seus autores (BRITO; FARO, 2017).

## Resultados

### Funcionamento familiar

No que se refere às tarefas domésticas, em algumas famílias a mãe assume sozinha as atividades de limpar a casa (n=8), cozinhar (n=7), lavar/passar roupas (n=10) e ir ao supermercado (n=3). Nas demais famílias, observa-se que mesmo quando as tarefas eram compartilhadas por mais de um membro familiar, a mãe se mostra atuante, com exceção da tarefa “ir ao supermercado” em que o pai é o principal responsável. Além disso, na única família que conta com uma empregada doméstica, cabe à mãe orientá-la. Os dados podem ser observados na Tabela 1.

**Tabela 1**

*Responsáveis por Realizar as Tarefas Domésticas*

Responsável pela atividade	Atividades	
	n	%
<b>Limpar a casa</b>		
Mãe	8	53,33
Mãe e pai	5	33,33
Mãe e irmãos	2	13,33
<b>Cozinhar</b>		
Mãe	7	45,67
Mãe e pai	4	26,67
Mãe e irmão	1	6,66
Mãe e avó	1	6,66
Avó	1	6,66
Outros (não alimentam em casa)	1	6,66
<b>Lavar/passar roupas</b>		
Mãe	10	66,7
Mãe e pai	2	13,3
Mãe e avó	2	13,3
Mãe e irmão	1	6,6
<b>Ir ao supermercado</b>		
Pai	5	33,3
Mãe e pai	4	26,7
Mãe	3	20
Mãe e irmão	1	6,6
Pai e avó	1	6,6
Avó	1	6,6
<b>Orientar a empregada</b>		
Mãe	1	100

Nota. Foram incluídos na Tabela apenas os membros familiares que apresentaram frequência em cada atividade. Somente uma família possui empregada.

No tocante aos cuidados com o PF, observa-se que a mãe é a cuidadora principal. Mãe e pai compartilham as atividades de alimentação e banho (n=5), colocar o bebê para dormir (n=6), contar histórias (n=8) e levar para atividades de lazer (n=8). A Tabela 2 apresenta os responsáveis pelas atividades de cuidado com o PF.

**Tabela 2**

Responsáveis pelas Atividades de Cuidado com o Participante Focal

Responsáveis pela atividade	Atividades	
	n	%
<b>Alimentação</b>		
Mãe	8	53,3
Mãe e pai	5	33,3
Mãe e avó	1	6,7
Avó	1	6,7
<b>Banho</b>		
Mãe	8	53,3
Mãe e pai	5	33,3
Mãe e avó	1	6,7
Avó	1	6,7
<b>Colocar para dormir</b>		
Mãe	6	40,0
Mãe e pai	6	40,0
Mãe e avó	1	6,7
Mãe e madrasta da mãe	1	6,7
Mãe e irmão	1	6,7
<b>Ler história</b>		
Mãe e pai	8	53,3
Mãe	1	6,7
Mãe e avó	1	6,7
Não responderam	5	33,3
<b>Levar para atividade de lazer</b>		
Mãe e pai	8	53,3
Mãe	1	6,7
Não responderam	6	40,0

Diante de dificuldades, dúvidas ou quaisquer necessidades em relação ao PF, as famílias podem contar com uma rede social de apoio familiar, composta principalmente pelos avós e tios, e não familiar, esta composta por amigos, vizinhos e babá. Profissionais, como médicos, e instituições também exercem suporte social para as famílias. As instituições citadas foram a UBS, o PSF e o CRAS. A Tabela 3 apresenta a disponibilidade de rede social de apoio familiar, não familiar, profissional e institucional das famílias pesquisadas.

**Tabela 3**

Disponibilidade de Rede Social de Apoio das Famílias

Família	Rede de apoio			
	Familiar	Não familiar	Institucional	Profissional
F1	X	X	-	X
F2	X	X	X	-
F3	X	-	-	X
F4	X	X	-	X
F5	X	X	-	-
F6	X	-	-	X
F7	X	X	-	-
F8	X	X	-	-
F9	X	X	-	X
F10	X	-	-	X
F11	X	X	X	X
F12	X	X	X	X
F13	X	X	-	X
F14	X	X	-	X
F15	X	X	X	X

Nota. "X" indica que a família possui o tipo de rede de apoio indicado nas colunas da tabela.

Em relação às atividades de lazer, as desenvolvidas dentro de casa foram as mais relatadas (n=14). As famílias exercem as seguintes atividades: brincar, assistir TV, assistir filmes, cozinhar, dançar e realizar churrasco. Fora de suas residências, os participantes (n=12) relatam que visitam parentes e amigos e fazem churrascos, almoços, jantares de confraternizações, festas comemorativas e noites especiais. Oito famílias atualmente desenvolvem atividades de lazer em locais públicos, sendo os mais frequentados: shopping centers, lanchonetes e sorveterias, parques, 'pesque e pague' e passeios ao centro da cidade e bairros.

### Estresse Parental

Em razão da diferença da quantidade de mulheres e homens que responderam a Escala de Estresse Parental, inicialmente serão analisados os dados das mães. Posteriormente far-se-á a comparação entre os escores dos genitores referentes às seis famílias em que o casal parental participou da pesquisa.

Conforme apresentado na Tabela 4, as mães com idade entre 17 e 28 anos apresentam um maior nível de estresse parental quando comparadas com as mães de outras faixas etárias.

**Tabela 4***Estresse parental por idade dos genitores*

Idade dos genitores (em anos)	Mãe	
	n	$\bar{x}$
até 16	1	9
17 a 22	2	11
23 a 28	7	12,14
29 a 35	5	8,2
36 acima	-	-

Quando comparado o nível de estresse parental em mães de acordo com a quantidade de filhos, observa-se que as primíparas percebem um maior nível de estresse, como pode ser visualizado na Tabela 5.

**Tabela 5***Estresse parental por quantidade de filhos*

Quantidade de filhos	Mãe	
	n	$\bar{x}$
1	9	12
2 ou 3	6	8,16

Nas seis famílias onde houve a participação da mãe e do pai como respondentes, percebeu-se um maior indicativo de estresse materno. Enquanto a média de estresse parental das mães foi de 12,33, a dos pais foi 5,16, um número consideravelmente menor. A Tabela 6 identifica o nível de estresse parental apresentado por cada genitor.

**Tabela 6***Estresse parental por genitor*

Família	Mãe	Pai
F1	13	3
F2	5	3
F3	19	3
F4	16	12
F5	5	3
F6	16	7

Nota. "F" simboliza cada uma das famílias onde houve a participação da mãe e do pai.

Alguns itens da Escala de Estresse Parental apresentaram maior pontuação tanto por mães, quanto por pais. A Tabela 7 apresenta os quatro itens que obtiveram maior média de resposta dos genitores, em uma escala de 0 a 4. Conforme se observa, tempo e energia gastos nos cuidados com o filho é o fator mais estressor dentre os elencados pelo instrumento, especialmente para as mães.

**Tabela 7***Médias relativas aos fatores de maior pontuação na Escala de Estresse Parental*

Categorias	Mãe		Pai	
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$
Tempo e energia gastos nos cuidados com o filho	2,26	1,35	1,33	1,3
Possuir pouco tempo e flexibilidade na vida	2	1,02	0,66	1,0
Dificuldade de equilibrar diferentes responsabilidades	1,66	1,32	1,33	1,3
Ter poucas escolhas e pouco controle sobre a vida pessoal	1,2	1,22	0,5	1,2
Sentir-se sobrecarregado pela responsabilidade de ser pai/mãe	1,06	1,27	0,5	1,3

## Discussão

O nascimento de uma criança implica em mudanças na rotina familiar e em aquisições de atividades parentais que, por vezes, podem ser vivenciadas pelos genitores como estressantes. Os resultados obtidos neste estudo demonstram que em famílias de bebês, as mães são as principais responsáveis pelas atividades domésticas e pelos cuidados com os filhos. Pôde-se perceber que embora mudanças sejam evidentes, com certa inserção dos pais nos cuidados relativos às crianças e às tarefas da casa, padrões clássicos relacionados à parentalidade ainda persistem. Resultados semelhantes foram encontrados nos estudos de Borsa e Nunes (2011), Luz e Berni (2010), Madalozzo, Martins e Shiratori (2008) e Piccinini et al. (2004).

De qualquer maneira, o envolvimento maior de homens em funções antes exclusivamente femininas deve ser valorizado e pode ser explicado, em parte, pela consolidação cada vez maior das mulheres no mercado de trabalho (LEVANDOWSKI et al., 2002).

Este fator tem possibilitado uma maior participação da mulher no sistema financeiro familiar e levado a uma relativa divisão de tarefas familiares, onde pais e mães compartilham das tarefas parentais e domésticas (FLECK; WAGNER, 2003; WAGNER et al., 2005).

Conforme já mencionado, a sobrecarga resultante do exercício da maternidade e da paternidade pode ocasionar o aparecimento de estresse parental. As mães primíparas apresentaram um maior nível de estresse parental quando comparadas às mães com mais filhos. Além disso, embora o estresse parental percebido pelos participantes tenha sido relativamente baixo, indicando que os genitores estão se adaptando positivamente à função de pai e mãe e às mudanças em suas vidas decorrente do nascimento do filho, as mães apresentam maiores níveis de estresse parental quando comparadas aos pais. De acordo com Silva et al. (2019), este tipo de estresse será influenciado por diversas questões, como características individuais dos pais e do bebê, fatores sociais, culturais e questões econômicas. É possível, portanto, que o maior envolvimento das mulheres às tarefas familiares, aliados às atividades de amamentação e cuidado com um bebê, podem atuar como fatores de risco à saúde mental das mães. Ademais, quando se pensa em primogênitos, é provável que os desafios frente ao desconhecido mundo dos bebês para as primíparas sejam mais estressantes que a chegada de um novo filho em famílias tradicionais.

De forma complementar, Rapoport e Piccinini (2011) destacam como as principais situações geradoras de estresse o cansaço materno, a insônia do bebê e o fato da vida ser limitada aos horários e necessidades da criança. Este resultado é consoante ao encontrado neste estudo: os principais fatores com maior indicativo de estresse parental estão associados à falta de tempo e de energia para cuidar do bebê, à sobrecarga de responsabilidades e à limitação de escolhas na vida pessoal em virtude do filho. Esta pode ser uma explicação para o fato de mães com idade entre 17 e 28 anos apresentarem níveis de estresse parental um pouco mais altos que as mães de outras idades: elas estão em uma fase do curso de vida em que o estabelecimento e manutenção de uma profissão é uma das principais tarefas desenvolvimentais, o que, junto com a presença de um bebê, pode gerar sobrecarga emocional.

Ressalta-se que situações estressantes pontuais ao longo do primeiro ano de vida do bebê, aliadas à própria complexidade da maternidade, podem ocasionar um desgaste físico e emocional para as mães,

especialmente quando possuem uma rede de apoio fragilizada. Percebe-se, pois, a importância da presença de uma rede de suporte social como favorecedora de uma maternidade responsável, especialmente diante de estímulos estressantes, o que auxilia no desenvolvimento de um apego seguro entre a mãe e o bebê (RAPOPORT; PICCININI, 2006). De acordo com estes autores, a importância do apoio social se destaca em momentos de transição, como ocorre com a chegada de um filho, onde mãe e pai precisam enfrentar várias mudanças em suas vidas.

Os resultados deste estudo indicam que a família extensa constitui a principal rede de apoio do casal parental, com destaque à participação das avós nas tarefas familiares, o que é consoante com a literatura nacional (ALMEIDA, 2018; BRANDÃO; CRAVEIRINHA, 2011; BRAZ; DESSEN, 2000). Em adição, os amigos, vizinhos e profissionais de áreas diversas também fazem parte da rede de suporte social das famílias pesquisadas. Este é um dado relevante, pois, conforme enfatizado por Brandão e Craveirinha (2011) a disponibilidade e percepção das redes de apoio é importante para a melhoria e normalização da qualidade de vida das famílias após o nascimento de uma criança. Cabe ressaltar que o apoio de outras pessoas nesta etapa do curso de vida possibilita que a mãe esteja mais disponível, física e psicologicamente, propiciando uma atenção adequada às demandas do bebê (RAPOPORT; PICCININI, 2006).

Em adição, as atividades de lazer também se mostram importantes para a saúde mental das pessoas e para a manutenção da qualidade das relações familiares, sendo associada, inclusive, à qualidade conjugal (ALMEIDA, 2018). O presente estudo demonstra que, mesmo com um filho de três meses de idade, as famílias se envolvem em atividades de lazer, especialmente aquelas relacionadas a atividades dentro de casa e a visita a parentes e amigos. Este é, pois, um fator protetivo para o desenvolvimento saudável dos membros, especialmente da mãe, e para o fortalecimento de vínculos familiares.

Cabe ressaltar que o tamanho da amostra, assim como a ausência de análise estatística inferencial, são limitações deste estudo e implicam na necessidade de os dados serem analisados com cautela. Sugere-se que estudos posteriores se dediquem ao estudo do estresse parental e do funcionamento familiar ao longo da infância dos filhos, buscando investigar situações que possam ser geradoras de estresse ou protetoras da saúde mental e do desenvolvimento familiar saudável.

## Conclusão

Apesar do nascimento de um filho ocasionar mudanças no funcionamento familiar, as famílias de bebês participantes deste estudo demonstraram se adaptar às demandas decorrentes da presença filho. Esse resultado pode ser comprovado pela baixa incidência de estresse parental nos genitores.

Ademais, embora a mãe seja a principal responsável pelas tarefas domésticas e cuidados com a criança, observa-se uma ligeira inserção dos pais nos cuidados com os bebês, de forma que algumas atividades, antes exclusivas das mulheres, passam a ser realizadas também por seus companheiros. Este é um resultado importante, pois a participação do pai nos cuidados com o filho e na divisão de tarefas domésticas, aliado a uma rede de apoio fortalecida e à prática de atividades de lazer, são fatores de proteção para o desenvolvimento familiar e da criança.

## Referências

- ALMEIDA, B. R. (2018). **Famílias com filhos com síndrome de Down: uma análise sistêmica dos subsistemas conjugal e fraternal**. 226 f. Tese (Doutoramento em Psicologia), Universidade Federal de Juiz de Fora.
- BARROS, S. M. M.; NEVES, M. B. O papel da família no processo de nascimento: a abordagem sistêmica na pesquisa. In: MACEDO, R. M. S.; KUBLIKOWSKI, I.; MORÉ, C. L. O. (Orgs.). **Pesquisa qualitativa no contexto da família e comunidade**: experiências, desafios e reflexões. Curitiba: Editora CRV, 2018. cap. 6, p. 95-119.
- BORSA, J. C.; NUNES, M. L. T. Aspectos psicossociais da parentalidade: o papel de homens e mulheres na família nuclear. **Psicologia Argumento**, v. 29, n. 64, p. 31-39, 2011.
- BRANDÃO, M. T.; CRAVEIRINHA, F. P. Redes de apoio social em famílias multiculturais, acompanhadas no âmbito da intervenção precoce: um estudo exploratório. **Análise Psicológica**, v. 209, n. 1, p. 27-45, 2011.
- BRAZ, M. P.; DESSEN, M. A. Rede social de apoio durante transições familiares decorrentes do nascimento de filhos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 16, n. 3, p.221-231, set./ dez. 2000.
- BRITO, Ariane; FARO, André. Diferenças por sexo, adaptação e validação da Escala de Estresse Parental. **Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment**, v. 16, n. 1, p. 38-47, 2017.
- CALDEIRA, B. M. S.; BARBOSA, C. S.; CAVALCANTI, V. R. S. Quem cuida de quem? Repensando as práticas familiares e a divisão do tempo/ trabalho. In: CASTRO, M. G.; CARVALHO, A. M. A.; MOREIRA, L. V. C. (Orgs.). **Dinâmica familiar do cuidado**: afetos, imaginário e envolvimento dos pais na atenção aos filhos. Salvador: EDUFBA, 2012. cap. 4, p. 111-151.
- CARTER, B.; MCGOLDRICK, M. **As mudanças no ciclo de vida familiar**: uma estrutura para a terapia familiar. Porto Alegre: Artmed, 1995.
- DESSEN, M. A. Questionário de caracterização do sistema familiar. In WEBER, L.; DESSEN, M. A. (Orgs.). **Pesquisando a família**: instrumentos para coleta e análise de dados. Curitiba: Juruá. p.102-114.
- FLECK, A. C.; WAGNER, A. A mulher como a principal provedora do sustento econômico familiar. **Psicologia em Estudo**, v. 8, n. esp., p. 31-38, 2003.
- HAYAKAWA, Liliane Yukie et al. Rede social de apoio à família de crianças internadas em uma unidade de terapia intensiva pediátrica. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 63, n. 3, p. 440-445, 2010.
- JABLONSK, B. A divisão de tarefas domésticas entre homens e mulheres no cotidiano do casamento. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 2, n. 30, p. 262-275, 2009.
- LEVANDOWSKI, D. C et al. Paternidade na adolescência e os fatores de risco e de proteção para a violência na interação pai-criança. **Interações**, v. 7, n. 13, p. 77-100, 2002.
- LUZ, A. M. H.; BERNI, N. I. O. Processo da paternidade na adolescência. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 63, n. 1, p. 43-50, 2010.
- MADALOZZO, R.; MARTINS, S. R.; SHIRATORI, L. Participação no mercado de trabalho e no trabalho doméstico: homens e mulheres têm condições iguais? **Estudos Feministas**, v. 18, n. 2, p. 547-566, 2010.

MARTINS, C. A. **A transição no exercício da parentalidade durante o primeiro ano de vida da criança: uma teoria explicativa de enfermagem.** 313f. Tese (Doutoramento em enfermagem), Universidade de Lisboa.

MARTINS, C. A.; ABREU, W. J. C. P. de.; FIGUEIREDO, M. do C. A. B. de. Tornar-se pai e mãe: um papel socialmente construído. **Revista de Enfermagem Referência**, série IV, n. 2, p. 121-131, mai./jun. 2014.

MENEZES, C. C., LOPES, R. C. S. Relação conjugal na transição para a parentalidade: gestação até dezoito meses do bebê. **Psico-USF**, v. 12, n. 1, p. 83-93, jan./jun. 2007.

MINETTO, M. F. et al. Práticas educativas e estresse parental de pais de crianças pequenas com desenvolvimento típico e atípico. **Educar em revista**, Curitiba, n. 43, p.117-132, jan./mar. 2012.

PICCININI, C. A., et al. O envolvimento paterno durante a gravidez. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 17, n. 3, p. 303-314, 2004.

RAPOPORT, A.; PICCININI, C. A. Apoio social e experiência da maternidade. **Rev. Bras. Crescimento Desenv. Hum.**, v. 16, n. 1, p. 85-96, 2006.

RAPOPORT, A.; PICCININI, C. A. Maternidade e situações estressantes no primeiro ano de vida do bebê. **Psico-USF**, v. 16, n. 2, p. 215-225, mai./ago. 2011.

ROOK, M. I. et al. Funcionamento familiar e rede social de apoio: famílias com crianças com síndrome de Down. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 12, n.1, p. 142-158, 2019.

SILVA, I. C. P., et al. Estresse parental em famílias pobres. **Psicologia em estudo**, v. 24, p. 1-17, 2019.

WAGNER, A. et al. Compartilhar tarefas? Papéis e funções de pai e mãe na família contemporânea. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 21, n. 2, p. 181-186, mai./ago. 2005.