

## RESUMO

A transição para a parentalidade é um processo que normalmente conduz a uma reestruturação psicoafectiva dos indivíduos, com uma redefinição de papéis, valores e guias de conduta. Este processo tem sido muito mais estudado na população feminina do que na masculina. Por isso considerou-se interessante investigar como vivenciam os homens a sua participação em todo o processo de gravidez e parto, descrevendo as experiências masculinas neste período do ciclo vital a partir do seu próprio olhar. Este estudo exploratório, sendo também descritivo-correlacional, insere-se no âmbito da psicologia da saúde na medida em que a transição para a parentalidade pode ser um dos eventos no qual as medidas de promoção da saúde podem ser inseridas, objectivando o bem-estar do pai, e consequentemente da família como um todo.

De acordo com as finalidades deste estudo, utilizaram-se entrevistas a 62 homens que estavam a viver o período pós parto de suas companheiras, assim como a aplicação de uma escala de avaliação do stresse percebido.

Os resultados obtidos demonstraram que a maioria dos homens actualmente desejou ter um filho em conjunto com a sua companheira e interessa-se por acompanhar a gravidez, trabalho de parto e parto. No entanto demonstram conhecimentos insuficientes sobre todo o ciclo gravídico-puerperal da mulher e os cuidados ao bebé. A relação com a companheira é um dos factores que mais influencia a forma como o homem se envolve em toda a gravidez, trabalho de parto e parto. Os aspectos sócio-demográficos como idade, nível académico ou parentalidade pela primeira vez, parecem ter menos influência no envolvimento paterno na gestação. Observou-se também que a maioria dos nossos sujeitos ainda não teve acesso a programas de preparação pré-natal quer por incompatibilidade com os horários de

trabalho ou por impossibilidades financeiras relacionadas com os custos desses programas a nível privado.

Os participantes consideram que a motivação para ser pai é determinante para viver todo este período de forma gratificante, bem como para estar disponível para cuidar do bebé, embora a maioria refira que seria vantajoso a existência de um espaço de informação, apoio e debate exclusivo para os futuros pais.

Sugerem-se estudos futuros para aprofundar os conhecimentos sobre as necessidades de apoio e informação dos homens na transição para a parentalidade, de modo a integrá-los da melhor forma possível em todo o processo de saúde da grávida/família e ainda a apresentação de algumas linhas orientadoras para a criação de um plano de intervenção para apoio dos homens futuros pais.

## **ABSTRACT**

The transition to parenthood is a process that usually leads to a psycho-affective restructuring of the individuals, with a redefinition of roles, values and behaviour procedures. This process has been more studied in women than in men. Therefore, we considered of great interest to investigate how men go through their participation in the whole process of pregnancy and childbirth, describing men's experiences in this period of life cycle from their own perspective. This exploratory study, being also descriptive-correlational, is part of health psychology considering that the transition to parenthood may be one of the events in which the measures of health promotion can be established, objectifying the father's welfare, and consequently of the family as a whole.

Considering the purposes of this study, we used interviews made to 62 men who were living an after birth period of their partners, as well as the application of a scale for assessment of perceived stress.

The results showed that most men nowadays wanted to have a child together with his partner and are interested in monitoring the pregnancy, labour and delivery. However, they demonstrate insufficient knowledge about the entire pregnancy and postpartum process of women and the baby's care. The relationship with the partner is one of the most factors that influences the way man is involved throughout the pregnancy, labour and delivery. The socio-demographic aspects such as age, level of education or first time parenthood, seem to have less influence on paternal involvement during pregnancy. It was also observed that most of our individuals have not had access to prenatal preparation programs whether due to incompatibility with

working schedules or financial impossibilities related to the costs of these programs at a private level.

The participants consider that the motivation to be a father is crucial for living all this time so rewardingly as well as to be available to care for the baby, although most men refer that it would be beneficial to have an area of information, support and discussion solely for the forthcoming parents.

We suggest further studies to deepen the knowledge about the needs for support and information for men in their transition to parenthood, so as to integrate them as best as possible in the entire health of pregnant/family and also the presentation of some guidelines for creating an intervention plan to support men as future parents.