

## CASAMENTO E PARENTALIDADE: FATORES QUE CONTRIBUEM PARA A MANUTENÇÃO E O FORTALECIMENTO DA CONJUGALIDADE

Rosana Priscilla de Deus Hagemann<sup>1</sup>

Júlia Chiminecki Kissula<sup>2</sup>

**RESUMO:** Este estudo investigou, sob a ótica de mulheres casadas, quais fatores contribuem para a manutenção e fortalecimento da conjugalidade após a chegada dos filhos. A pesquisa parte da compreensão de que a transição para a parentalidade implica mudanças significativas na dinâmica do casal, demandando reorganização de papéis, funções e expectativas. Adota-se como perspectiva a Psicologia Sistêmica, que referência o ciclo vital familiar e as transformações que ocorrem nessa etapa, considerando que o equilíbrio entre as funções de cônjuge e de pai/mãe é essencial para a saúde conjugal e familiar. A população-alvo desta pesquisa foi composta por mulheres casadas no civil, no religioso ou em união estável, com filhos de até 10 anos de idade, que residem no Brasil. A entrevista foi realizada com sete mulheres, selecionadas com o objetivo de garantir diversidade de experiência. Realizadas entrevistas online, via Google Meet, gravadas com consentimento das participantes e conduzidas a partir de um roteiro semiestruturado. A análise dos dados foi executada por meio da técnica de Análise de Conteúdo, buscando identificar categorias temáticas relacionadas à construção da conjugalidade, às mudanças pós-nascimento dos filhos e às estratégias utilizadas para lidar com a sobreposição de papéis. Os resultados apontam que a comunicação entre o casal, a cooperação nas tarefas, aliada à rotina familiar são fatores essenciais para o fortalecimento do vínculo e manutenção da conjugalidade após a chegada dos filhos. Conclui-se que o equilíbrio entre os papéis parentais e conjugais favorece vínculos mais saudáveis, oferecendo subsídios para práticas e intervenções de profissionais que atuam com casais e famílias.

3375

**Palavras-chave:** Conjugalidade. Ciclo vital familiar. Parentalidade. Relacionamento. Mulheres casadas.

### INTRODUÇÃO

A construção da vida conjugal é um processo dinâmico, influenciado por fatores individuais, relacionais e socioculturais que moldam a experiência do casal ao longo do tempo. Não se trata apenas da união de duas pessoas, mas da formação de um modelo relacional próprio, permeado por expectativas, histórias de vida e heranças familiares que se entrelaçam. Esse vínculo, embora muitas vezes idealizado como duradouro, está sujeito a transformações significativas ao longo do ciclo vital da família, especialmente diante de eventos marcantes

<sup>1</sup> Graduanda de Psicologia Univel (2022 a 2026) - Graduada em Engenharia de Produção pela Faculdade de Ciências Aplicadas de Cascavel (2009). Especialista em Engenharia de Segurança do Trabalho pela Unioeste de Cascavel (2012).

<sup>2</sup> Professora Orientadora do Centro Universitário Univel - Graduada em Psicologia pela Universidade Paranaense (2015) e Pós- Graduada em Relações Familiares e Intervenções Psicossociais pela Universidade Paranaense (2017).

como a chegada dos filhos. Nesse contexto, compreender os fatores que contribuem para a manutenção e o fortalecimento da conjugalidade torna-se fundamental para subsidiar práticas e intervenções no âmbito da Psicologia voltadas à promoção da saúde conjugal e familiar.

Diante das mudanças provocadas pela chegada dos filhos, questiona-se: quais fatores, na percepção das mulheres casadas, contribuem para a manutenção e o fortalecimento da conjugalidade? O objetivo geral deste estudo foi investigar, sob a ótica das mulheres casadas, os fatores que contribuem para a manutenção e o fortalecimento da relação conjugal após a chegada dos filhos. Especificamente, busca-se a partir da ótica da psicologia sistêmica: contextualizar a construção da conjugalidade e o desenvolvimento do casal; explorar as mudanças que ocorrem na relação conjugal à luz do ciclo vital familiar; compreender como o casal lida com a sobreposição dos papéis e funções no contexto da parentalidade; e analisar, sob a ótica das mulheres casadas, os fatores que fortalecem a conjugalidade diante dessas transformações.

A relevância desta pesquisa se apoia na necessidade de compreender como os casais podem manter a qualidade e a satisfação conjugal frente às exigências da parentalidade, uma vez que o enfraquecimento dos vínculos afetivos pode repercutir negativamente na saúde mental do casal e no desenvolvimento dos filhos. Ao identificar os fatores que sustentam e fortalecem a conjugalidade, o estudo oferece subsídios para políticas públicas, programas de orientação familiar e intervenções psicológicas direcionadas a casais e famílias. A hipótese que orienta esta pesquisa é a de que fatores como comunicação eficaz, divisão equilibrada das tarefas domésticas, manutenção da intimidade conjugal e apoio social contribuem significativamente para o fortalecimento da relação conjugal após a chegada dos filhos.

3376

Este estudo se trata de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, realizada com mulheres casadas residentes no Brasil, com filhos de até dez anos, decorrentes do atual casamento. As entrevistas foram conduzidas de forma online, via Google Meet, gravadas com o consentimento das participantes. O instrumento utilizado foi um roteiro semi estruturado, permitindo abordar de maneira flexível os temas propostos. Para a análise dos dados, utilizou-se a técnica de análise de conteúdo, visando identificar categorias emergentes a partir dos relatos das participantes.

A fundamentação teórica abordará conceitos centrais de conjugalidade, ciclo vital familiar e parentalidade, bem como autores que discutem as transformações na relação conjugal após a chegada dos filhos. Também serão explorados os fatores protetivos e de risco para a conjugalidade, destacando-se aspectos como comunicação, apoio mútuo, rotina, manutenção do

vínculo conjugal e o papel das redes de apoio. Esse embasamento fornecerá sustentação para a análise dos dados coletados.

Espera-se que este trabalho contribua para a compreensão dos fatores que fortalecem a relação conjugal na dinâmica da parentalidade, oferecendo subsídios teóricos e práticos que possam auxiliar tanto profissionais da área quanto casais a lidarem de forma mais consciente com os desafios dessa fase do ciclo vital familiar.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 Conjugalidade: conceitos e fundamentos

A construção da vida conjugal é um processo complexo, influenciado por fatores individuais, relacionais e socioculturais. Segundo Silva (2020, p.11), a constituição do casal não se reduz a um momento pontual, mas a um processo contínuo, no qual dois indivíduos assumem um compromisso de vida conjunta, criando um modelo relacional próprio, moldado por padrões internalizados desde a infância, oriundos das famílias de origem, incluindo crenças, expectativas e formas de lidar com vínculos afetivos. A conjugalidade, portanto, articula individualidade e parceria, permeada pela presença simbólica — e, por vezes, concreta — de terceiros, como familiares, filhos e influências socioculturais.

A complexidade da conjugalidade se evidencia na necessidade de equilibrar paradoxos que surgem naturalmente na relação, tais como autonomia versus dependência, estabilidade versus mudança e segurança versus novidade (Vedes; Lindes; Lourenço, 2011, p.12). A maneira como os casais lidam com essas tensões influencia o fortalecimento ou a fragilização do vínculo. Nesta perspectiva, Gaudencio (2014, p.5-17) aponta que o casamento é um espaço de potencial sinérgico, mas sujeito a riscos de fracasso quando os parceiros não conseguem equilibrar suas individualidades, dialogar e lidar conscientemente com as próprias necessidades e desejos. A fidelidade, o prazer sexual e a gestão de conflitos são elementos centrais para compreender a dinâmica conjugal. O autor observa que “eu só posso, portanto, resolver o meu problema de relacionamento se eu resolver meu problema comigo mesmo. Não adianta tentar mudar o outro. Eu é que tenho de mudar” (Gaudencio, 2014, p.15), reforçando que o autoconhecimento é condição fundamental para o sucesso conjugal.

Ainda neste contexto, Rosset (2017) complementa ao enfatizar que o amor, embora essencial, não é suficiente para sustentar a conjugalidade. Para que a relação se mantenha saudável, é necessário desenvolver respeito, parceria, projetos comuns e comunicação eficaz. A autora destaca que a atenção às necessidades do parceiro, a interpretação dos sinais não verbais

e a capacidade de negociação são práticas fundamentais para o amadurecimento do casal. Além disso, afirma que “a disposição de atentar para todos esses dados, pode ser um elemento de aprendizagem e crescimento individual” (Rosset, 2017, p.39), indicando que a conjugalidade é também um processo de desenvolvimento pessoal.

Historicamente, a conjugalidade no Brasil passou por mudanças significativas, passando de relações guiadas por interesses econômicos e controle familiar para vínculos pautados na atração sexual e no amor romântico. O amor romântico, nascido com os trovadores medievais, fundou a ideia de união mística entre os amantes, e a partir do século XIX passou a influenciar os modelos de conjugalidade, inspirando-se em ideais de paixão e apego duradouro. No entanto, a idealização do amor muitas vezes se choca com a realidade da vida a dois, evidenciando a necessidade de articular expectativas, responsabilidade e parceria (Priore, 2005, p. 319-320).

Além da dimensão histórica, a literatura contemporânea reforça que a conjugalidade não depende exclusivamente de vínculos legais ou heterossexuais, mas de um compromisso emocional e funcional entre os parceiros. O subsistema conjugal desenvolve limites e fronteiras que protegem a relação da intrusão de terceiros, garantindo a satisfação das necessidades psicológicas dos membros (Silva, 2020, p.11).

O amor, portanto, deve ser compreendido como um elemento dentro de um conjunto mais amplo de fatores que sustentam a conjugalidade. Rosset (2017, p.91-93) salienta que “culturalmente, as pessoas estão condicionadas a acreditar que o amor é o mais importante em uma relação”, mas destaca que respeito, parceria, projetos comuns e comunicação são igualmente fundamentais.

3378

Em síntese, a conjugalidade é resultado de um processo contínuo de aprendizado e adaptação, em que os parceiros buscam equilibrar individualidade e união, paixão e amor, autonomia e dependência, consolidando uma relação que permita crescimento pessoal e mútuo. A literatura demonstra que a compreensão teórica aliada à experiência clínica fornece subsídios importantes para o fortalecimento das relações conjugais, tornando possível enfrentar adversidades, lidar com conflitos e promover uma convivência saudável e satisfatória.

Assim, a manutenção de um casamento saudável envolve tanto a gestão das transformações internas do casal quanto a adaptação às mudanças impostas pelo ciclo vital, incluindo a chegada dos filhos, os desafios parentais e as influências externas, como familiares e sociedade. Esse vínculo, embora desejado como duradouro, está sujeito a transformações importantes ao longo do ciclo vital da família, especialmente diante de eventos marcantes, como

a chegada dos filhos. Por se tratar de um processo dinâmico, o casamento passa por diferentes desafios e adaptações.

## 2.2 Ciclo Vital Familiar e Parentalidade: transição e sobreposição de papéis

A Psicologia Sistêmica compreende a família como um sistema interdependente, no qual mudanças em um de seus membros reverberam em todo o conjunto (Minuchin, 1982). Carter e McGoldrick (1988) descrevem o ciclo vital familiar como um processo que atravessa estágios e transições, influenciando diretamente as dinâmicas familiares.

Segundo Cervený e Berthoud (2010), a primeira fase do ciclo vital familiar é chamada de aquisição, caracterizada pelo predomínio da tarefa de adquirir em múltiplos aspectos, sendo materiais, emocionais e psicológicos, englobando desde a escolha do parceiro, a formação do casal até a chegada do primeiro filho. Trata-se de uma fase que demanda maturidade e tempo para resolução de conflitos, que influenciam as fases posteriores do ciclo vital. Complementa ainda, Macarini, Crepaldi e Vieira (2016), que a forma como a chegada de um filho será vivenciada está intimamente relacionada ao momento de vida de cada membro do casal e ao contexto existente na família de origem.

Após o nascimento, ocorrem transformações individuais e relacionais, com reconstrução e renegociação de papéis conjugais e parentais, envolvendo, por exemplo, “descoberta de novos sentimentos durante a gravidez e após o nascimento, vivência de dificuldades pessoais frente à ambivalência de ter um filho e seguir a vida profissional e pessoal, vivência da maturidade, novos papéis e rotinas diante das necessidades do filho, divisão da atenção entre filho e parceiro” (Macarini, Crepaldi e Vieira, 2016, p.29). 3379

A transição para a parentalidade é descrita como um período de mudanças profundas nas rotinas, nas prioridades e na identidade dos parceiros, frequentemente reduzindo as atividades do casal e intensificando o foco na função parental. Belsky (1990, apud Silva, 2020) observa que esse momento tende a gerar um declínio da qualidade conjugal, influenciado por fatores como expectativas sobre maternidade e paternidade, temperamento da criança e condições socioeconômicas.

Apesar de casais com filhos apresentarem menor índice de divórcios, os conflitos conjugais persistem, com impactos significativos para cônjuges e filhos. Esse contexto é marcado também pela presença da família extensa, que busca estabelecer seu espaço emocional com o neto ou sobrinho: “tornar-se pai ou mãe envolve uma mudança de papéis,

responsabilidades e vínculos dentro das respectivas famílias de origem, em que os avós e tios desejarão encontrar um espaço emocional com o neto/sobrinho” (Andolfi, 2019, p.111).

Para Rosset (2017), um dos grandes desafios nessa fase é manter a diferenciação dos papéis parentais e conjugais. Muitos casais passam a desempenhar apenas as funções parentais, esquecendo-se de que ainda são um casal. Essa sobreposição de papéis pode levar ao desgaste do vínculo conjugal, à triangulação dos filhos no sistema e ao surgimento de comportamentos problemáticos na prole. Assim, “um casal precisa de espaço próprio, para compartilhar interesses, conversas, vida social, alegrias e emoções, concernentes só aos dois. Quando os filhos chegam, é possível que um dos membros do casal, ou ambos, permitam excessiva interferência de sua função de pais no relacionamento a dois” (Rosset, 2017, p.65). A autora destaca a importância de preservar fronteiras para que nem filhos, parentes ou amigos interfiram na vida a dois, pois a dificuldade em discriminar e separar as funções parentais das conjugais constitui uma das causas mais frequentes de conflitos familiares.

Esse movimento de renegociação não ocorre apenas entre o casal, mas também com a família extensa e o bebê. Os autores Macarini, Crepaldi e Vieira (2016) destacam que a redefinição da relação no âmbito conjugal exige negociações, muitas vezes implícitas, sobre os espaços vividos por cada um, envolvendo também o bebê, os familiares e os amigos. A autora observa ainda que, nesse processo, os membros do casal desenvolvem novos padrões relacionais — uma “dança e contradança” — muitas vezes distintos dos modelos herdados, o que demanda flexibilidade e adaptação constantes.

3380

No nível da conjugalidade, Silva (2020) afirma que os padrões de relacionamento estabelecidos no início da relação são fundamentais para a manutenção do vínculo ao longo do tempo, pois conferem resistência às mudanças previsíveis e imprevisíveis do ciclo vital.

Pensar em ciclo vital significa considerar desenvolvimento, movimento e etapas previsíveis, para Cervený e Berthoud (2010), isso inclui mudanças no tamanho da família, na composição por idades e nas posições profissionais, todas marcando tarefas evolutivas distintas. Dessa forma, a transição para a parentalidade representa apenas uma das várias transformações do ciclo vital familiar, demandando dos casais maturidade, flexibilidade pessoal, amor, criatividade, disponibilidade para aprender e redes de apoio para enfrentar as múltiplas adaptações requeridas (Cervený; Berthoud, 2010).

Portanto, a conjugalidade e a parentalidade não são esferas excludentes, mas coexistentes. A chegada dos filhos exige uma reorganização emocional, afetiva e prática para equilibrar as demandas parentais e a manutenção do vínculo conjugal. Quando bem

administrada, essa fase pode se tornar uma oportunidade de crescimento e fortalecimento da parceria, levando o casal a desenvolver novas formas de intimidade e ressignificar a relação (Cruz; Mosmann, 2015).

### 2.3 Desafios do casamento após a chegada dos filhos

A chegada dos filhos representa um marco decisivo no ciclo vital familiar, configurando-se como um dos momentos de maior impacto na relação conjugal. Essa transição exige do casal uma ampla reorganização emocional, prática e relacional. Conforme Andolfi (2019), a diferença essencial entre casais que superam crises e aqueles que sucumbem a elas não reside na ausência de adversidades, mas na capacidade de mobilizar recursos internos e redes de apoio diante das mudanças impostas pela parentalidade. O nascimento de um filho, portanto, funciona como um catalisador de transformações, podendo fortalecer o vínculo conjugal ou evidenciar fragilidades pré-existentes.

Entre os principais desafios está o rearranjo dos papéis conjugais e parentais, que demanda uma nova forma de dividir responsabilidades e tempo. Silva (2020) aponta que a transição para a parentalidade acarreta profundas mudanças nas rotinas e prioridades do casal, com a diminuição das atividades a dois e o aumento das tarefas familiares. Esse desequilíbrio pode gerar sensação de sobrecarga, afastamento emocional e queda na satisfação conjugal, especialmente após o nascimento do primeiro filho. Belsky (1990, apud Silva, 2020) observa que, embora casais com filhos tendam a se divorciar menos, a qualidade da relação costuma declinar nessa fase, com repercussões negativas tanto para os cônjuges quanto para os filhos.

3381

Outro desafio recorrente é a tendência à triangulação familiar, em que o foco afetivo e atencional se desloca do casal para a criança. Os autores, Cervený e Berthoud (2010), descrevem essa dinâmica como uma das marcas do “nascimento psicológico da família”, etapa em que o casal precisa redefinir fronteiras e papéis. Quando há uma vinculação excessiva entre mãe e bebê, por exemplo, o pai pode ser afastado da relação, o que compromete a parceria conjugal e gera desequilíbrios no sistema familiar. Essa reconfiguração demanda ajustes constantes e abertura para o diálogo, a fim de preservar o espaço do casal dentro da nova estrutura familiar.

Além das mudanças estruturais e emocionais, há desafios culturais e simbólicos que influenciam a conjugalidade após a chegada dos filhos. Cervený e Berthoud (2010) destacam que os “mitos familiares”, como o ideal da “maternidade feliz”, impõem expectativas irreais às mulheres, associando o amor materno à abnegação total e dissociando-o da sexualidade. Essa idealização pode gerar culpa, sobrecarga e distanciamento afetivo entre os parceiros. Priore

(2005) complementa ao apontar que as transformações históricas nas concepções de amor e casamento no Brasil intensificaram as exigências emocionais sobre o casal contemporâneo, que busca simultaneamente amor, liberdade, fidelidade e prazer. Tal idealização produz tensões e frustrações, especialmente quando confrontada com as demandas concretas da parentalidade.

A dimensão emocional e sexual também se apresenta como um campo sensível após o nascimento dos filhos. Rosset (2017) enfatiza que a vida sexual satisfatória, embora não elimine os conflitos conjugais, contribui para a manutenção da parceria e da intimidade. Já as dificuldades sexuais podem funcionar como reflexo de ressentimentos ou falhas de comunicação, representando “a parte visível de problemas relacionais mais amplos” (ROSSET, 2017, p. 108-109). O cansaço físico, as mudanças hormonais e o redirecionamento da energia emocional para os filhos tendem a reduzir o espaço para o erotismo e o cuidado mútuo, demandando do casal esforços conscientes para manter a conexão afetiva.

Do ponto de vista relacional, a idealização do parceiro e a falta de autoconhecimento constituem desafios que se intensificam com a chegada dos filhos. Gaudencio (2014) observa que casamentos sustentados por vínculos simbióticos, baseados na busca pela “metade da laranja”, tendem a se fragilizar diante das tensões cotidianas. Em tais contextos, a criança pode ser investida como fonte de segurança e estabilidade emocional, substituindo o papel de parceiro e aprofundando desequilíbrios afetivos. O autor ressalta que a solidez do vínculo conjugal depende do diálogo, da diferenciação emocional e da capacidade de os cônjuges reconhecerem suas próprias fragilidades para não reproduzirem padrões disfuncionais.

3382

Em síntese, os desafios do casamento após a chegada dos filhos abrangem aspectos emocionais, relacionais, culturais e sexuais, refletindo a complexidade dessa transição no ciclo vital familiar. O casal é confrontado com a necessidade de redefinir papéis, equilibrar demandas parentais e conjugais, lidar com a perda momentânea de exclusividade afetiva e enfrentar pressões sociais e ideológicas sobre o amor e a parentalidade. Como afirmam Cervený e Berthoud (2010) e Rosset (2017), o nascimento de um filho desestabiliza estruturas preexistentes, mas também inaugura um processo contínuo de reorganização. Assim, o êxito conjugal nessa fase depende menos da ausência de conflitos e mais da capacidade de adaptação, negociação e manutenção da parceria para além da função parental.

### 3 METODOLOGIA

O presente estudo adota uma abordagem qualitativa e exploratória, considerando que a complexidade das relações conjugais no contexto da parentalidade não pode ser adequadamente

captada por métodos quantitativos. Segundo Minayo (2001), a pesquisa qualitativa é particularmente indicada para investigar significados, crenças, valores e relações humanas, permitindo compreender os fenômenos sociais em profundidade, dentro dos contextos em que ocorrem. A escolha por um enfoque exploratório justifica-se pelo caráter ainda pouco aprofundado do tema na perspectiva específica das mulheres casadas. De acordo com Gil (2008), a pesquisa exploratória tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema estudado, tornando-o mais explícito e permitindo a construção de hipóteses. Esse tipo de investigação é adequado para examinar aspectos subjetivos e singulares, como as percepções e estratégias utilizadas para a manutenção e fortalecimento da conjugalidade após a chegada dos filhos.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, instrumento que permite que as participantes exponham suas experiências de forma livre, ao mesmo tempo em que garante um direcionamento mínimo pautado nos objetivos da pesquisa. Triviños (1987) destaca que a entrevista semiestruturada oferece flexibilidade ao pesquisador, favorecendo a escuta ativa e a construção de um campo de significados compartilhados, elementos essenciais para captar a subjetividade presente nas experiências conjugais e parentais. Dessa forma, a metodologia adotada possibilita investigar em profundidade as vivências das mulheres casadas quanto à manutenção e fortalecimento do vínculo conjugal no contexto da parentalidade, considerando a multiplicidade de fatores emocionais, relacionais e sociais envolvidos.

3383

O estudo foi conduzido por meio de entrevistas online, utilizando a plataforma Google Meet, o que permite alcançar mulheres casadas residentes em diferentes regiões do Brasil, sem a necessidade de deslocamento físico. As entrevistas ocorreram em um ambiente virtual seguro, com gravação das vídeo chamadas para posterior análise, assegurando a privacidade e confidencialidade das participantes. O consentimento informado foi obtido antes do início das entrevistas, com explicação detalhada sobre o uso das gravações e o compromisso de garantir a segurança dos dados pessoais e das informações compartilhadas.

A população-alvo deste estudo consiste em mulheres casadas no civil, religioso ou em união estável, com filhos de até dez anos de idade, residentes no Brasil. Foram entrevistadas sete participantes, buscando contemplar diversidade de experiências e garantindo que os critérios de inclusão sejam atendidos. A pesquisa concentra-se exclusivamente na perspectiva feminina sobre os fatores que contribuem para a manutenção e fortalecimento da relação conjugal, considerando mulheres de diferentes faixas etárias e contextos socioeconômicos, sem

restrições quanto à classe social. Dessa maneira, busca-se refletir experiências variadas, proporcionando uma análise ampla sobre a conjugalidade no ciclo vital familiar.

Dos critérios de inclusão, as participantes devem ser mulheres casadas ou em união estável, com filhos de até dez anos, residentes no Brasil, dispostas a participar de uma entrevista online e a concordar com a gravação da vídeo chamada para posterior análise. Além disso, foi considerado critério de inclusão que a mulher tenha permanecido na relação conjugal desde a gravidez até o momento da pesquisa. Foram excluídas participantes que não atendam aos requisitos de inclusão, que não possuam acesso à internet ou que não se sintam confortáveis em realizar a entrevista por vídeo chamada, bem como aquelas que não concordaram com a gravação ou que não tiveram disponibilidade para participação.

A coleta de dados foi realizada mediante agendamento prévio das entrevistas online, respeitando a disponibilidade das participantes e garantindo flexibilidade e conforto. As gravações foram armazenadas de forma segura e em conformidade com a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), estando acessíveis exclusivamente para fins de pesquisa. Este formato possibilita a participação de mulheres de diferentes regiões do país, independentemente de sua localização geográfica, garantindo representatividade e diversidade nas experiências relatadas.

Os dados obtidos foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo, conforme 3384 proposta por Bardin (2011), que permite categorizar e interpretar os relatos das participantes, identificando padrões, temas recorrentes e significados atribuídos às vivências conjugais após a chegada dos filhos. A análise foi conduzida em três etapas: pré-análise, que compreende leitura flutuante, organização do material e definição das unidades de registro; exploração do material, envolvendo codificação e categorização temática; e interpretação, considerando o referencial teórico adotado. Este processo foi orientado pelos pressupostos da Psicologia Sistêmica, considerando a conjugalidade como um sistema relacional influenciado por fatores contextuais, emocionais e simbólicos, buscando identificar as estratégias e fatores percebidos pelas mulheres como promotores da manutenção e fortalecimento do vínculo conjugal no contexto da parentalidade.

Por fim, a pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Unioeste, e seguiu rigorosamente todas as normas éticas estabelecidas pela Resolução CNS nº 466/2012. O estudo assegura que as participantes estarão plenamente informadas sobre os objetivos da pesquisa, sobre o sigilo e confidencialidade das informações, bem como sobre a possibilidade de desistirem a qualquer momento, garantindo respeito aos princípios de autonomia, beneficência, não maleficência e justiça.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise das entrevistas revelou aspectos centrais relacionados à experiência conjugal após a chegada dos filhos, evidenciando tanto desafios quanto fatores de fortalecimento do vínculo. As falas das participantes foram organizadas em categorias, articuladas com a literatura revisada, para permitir uma compreensão integrada dos achados empíricos e teóricos.

Quanto aos desafios do casamento após a chegada dos filhos, no que tange à sobreposição e renegociação de papéis conjugais e parentais, as participantes relataram que a chegada dos filhos trouxe a necessidade de reestruturar funções e responsabilidades dentro do casal. Po1 afirmou: “Às vezes sinto que deixo de ser esposa para ser mãe, e ele também, fica muito no papel de pai”, evidenciando a sobreposição dos papéis parentais e conjugais. Po3 acrescentou: “A gente precisa se organizar para não deixar a rotina do bebê dominar tudo e esquecer da gente como casal”. Po5 também destacou: “É difícil equilibrar minha função de mãe com meu papel de companheira, às vezes parece que um anula o outro”.

Esses relatos convergem com Macarini, Crepaldi e Vieira (2016), Andolfi (2019) e Rosset (2017), que apontam que a transição para a parentalidade exige renegociação de papéis conjugais e parentais, sendo necessário criar fronteiras claras entre o papel de pai/mãe e o papel de parceiro(a). Segundo enfatizam Macarini, Crepaldi e Vieira (2016), a chegada do primeiro filho transforma profundamente os níveis cognitivo, emocional e relacional do casal, demandando que a intimidade e a cumplicidade sejam preservadas, enquanto regras, papéis e espaços interpessoais precisam ser redefinidos. Andolfi (2019, p. III) complementa que “a paixão e a intimidade vivenciadas pelos dois parceiros numa condição de exclusividade devem ser transformadas de modo a acolher o recém-chegado, o filho, que se torna uma prioridade em termos de cuidado e amor”, evidenciando que a conciliação entre o amor conjugal e a responsabilidade parental é essencial. Rosset (2017) reforça que a manutenção do espaço próprio do casal é crucial para evitar a sobreposição das funções parentais sobre a relação conjugal, prevenindo desgastes e conflitos. Nesse sentido, os dados empíricos confirmam que, sem estratégias de negociação e reorganização de papéis, os casais podem vivenciar tensões significativas e sensação de desvalorização do vínculo conjugal.

Quanto à redução da disponibilidade emocional e de tempo para atividades realizadas a dois, ambos desafios percebidos após a chegada dos filhos, Po2 relatou: “Depois que o bebê nasceu, não sobra tempo nem energia para a gente conversar ou sair juntos”. Po4 complementou: “Às vezes estamos na mesma casa, mas cada um ocupado com um dos filhos, sem conseguir se

conectar como casal”. Po6 afirmou: “Sinto que o nosso relacionamento ficou em segundo plano, e isso gera frustração”.

Essas falas dialogam com Silva (2020) e Belsky (1990), que destacam que a transição para a parentalidade implica profundas mudanças nas rotinas do casal, alterando prioridades e limitando a disponibilidade para interação conjugal. Esses autores sugerem que, na ausência de mecanismos de reorganização e negociação, a qualidade do relacionamento conjugal tende a declinar, gerando sobrecarga emocional e afetando a satisfação conjugal. A literatura indica que o diálogo e os momentos compartilhados são estratégias essenciais para mitigar o impacto dessa redução de tempo, o que se alinha às experiências relatadas pelas participantes.

Foram destacadas falas quanto às pressões culturais e expectativas sociais, que compõem os desafios da conjugalidade e parentalidade, em que as participantes mencionaram a influência de normas sociais e expectativas externas. Po3 comentou: “Sinto que a sociedade espera que eu seja a mãe perfeita e isso pesa na relação, porque me cobra estar disponível 24 horas”. Po5 acrescentou: “Minha família sempre dá pitaco sobre como devemos criar o filho, e isso às vezes gera tensão entre a gente”. Po1 disse: “A pressão de parecer que está dando conta de tudo me deixa exausta e distante do meu marido”.

Esses trechos confirmam o que Priore (2005) e Cervený e Berthoud (2010) discutem sobre a idealização da maternidade e os “mitos familiares”, as quais impõem expectativas irreais às mulheres, o que pode gerar sobrecarga emocional, culpa e tensão entre os parceiros. Os relatos das participantes ilustram que essas pressões culturais não apenas interferem na experiência individual da maternidade, mas também impactam diretamente o vínculo conjugal, exigindo capacidade de negociação, resistência às expectativas externas e definição de limites claros, alinhando-se à literatura que enfatiza a necessidade de equilíbrio entre demandas externas e dinâmica interna do casal. 3386

Os desafios na sexualidade e intimidade, foi pouco mencionado durante a maioria das entrevistas, no entanto, algumas falas trouxeram a diminuição da vida sexual e da intimidade. Po4 relatou: “Não temos mais tempo para nós, e a vida sexual acabou ficando em segundo plano”. Po6 acrescentou: “O cansaço físico e mental faz com que a intimidade seja quase inexistente”. Po2 disse: “Às vezes a gente quer ficar junto, mas não consegue devido à rotina do bebê”.

Rosset (2017) ressalta que a sexualidade é um aspecto central da conjugalidade, e sua diminuição pode refletir problemas mais amplos de comunicação e conexão emocional. Assim,

esforços conscientes para manter momentos de intimidade são necessários para preservar a parceria conjugal.

Observou-se que a necessidade de empatia e cooperação mútua são frequentemente desafiadas, principalmente nos primeiros meses e anos após a chegada dos filhos, pois as demandas do novo integrante da família acabam sobrecarregando o casal. Po1 afirmou: “Às vezes me irrita com ele e ele comigo, e fica difícil compreender o ponto do outro”. Po3 disse: “Se não houver empatia, qualquer situação pequena vira discussão”. Po5 completou: “A gente precisa se colocar no lugar do outro, mas nem sempre conseguimos quando estamos cansados”. Conforme enfatiza Gaudencio (2014), o autoconhecimento e a capacidade de reconhecer as próprias fragilidades são essenciais para sustentar o vínculo conjugal e lidar com conflitos.

A análise das entrevistas junto a literatura, fica evidente que, sem a prática de empatia e cooperação, a sobrecarga parental pode se transformar em fonte de tensão conjugal. Desse modo, a construção de mecanismos de suporte mútuo e a capacidade de se colocar no lugar do outro são estratégias centrais para a resiliência conjugal diante das demandas da parentalidade (Cervený; Berthoud, 2010; Andolfi, 2019).

No que tange o fortalecimento do vínculo e manutenção da conjugalidade, as falas indicaram que a comunicação e diálogo de qualidade, de maneira clara e aberta, contribui significativamente para a manutenção do vínculo. Po2 afirmou: “Sempre que conseguimos conversar, mesmo sobre problemas pequenos, sentimos que estamos mais próximos”. Po5 disse: “Falar sobre como cada um se sente ajuda a evitar brigas e mal-entendidos”. Po6 acrescentou: “A comunicação é o que nos mantém conectados no dia a dia corrido”.

Observa-se que a comunicação eficaz é fundamental para o amadurecimento conjugal e para lidar com as transições do ciclo vital familiar, conforme afirma Rosset (2017) e Silva (2020).

As participantes relataram que a flexibilidade frente às demandas parentais fortalece a relação. Po1 disse: “Quando conseguimos dividir tarefas e nos adaptar, o relacionamento flui melhor”. Po3 afirmou: “A gente precisa ser flexível e entender que às vezes um faz mais e o outro menos, e isso é normal”. Po4 comentou: “Aceitar que nem tudo será como antes ajuda muito”.

No que diz respeito ao apoio mútuo e empatia, como fortalecimento da conjugalidade após a parentalidade, o suporte entre parceiros foi destacado como um fator de fortalecimento. Po2 relatou: “Quando um está cansado, o outro ajuda sem reclamar, e isso nos aproxima”. Po5 afirmou: “A empatia nos ajuda a passar pelas fases difíceis sem brigar”. Po6 disse: “Sentir que ele entende minhas dificuldades faz toda a diferença”. Esses fatores são fundamentais para a

manutenção da conjugalidade, principalmente durante a transição para a parentalidade (Cervený; Berthoud, 2010; Andolfi, 2019). Esses elementos contribuem para a resiliência do casal frente às exigências da parentalidade, permitindo uma reorganização equilibrada de papéis e responsabilidades.

Apesar das demandas da parentalidade, momentos de lazer e intimidade fortalecem a relação, e isso ficou evidenciado nas falas das entrevistadas. P01 comentou: “Mesmo pequenas saídas ou conversas à noite nos ajudam a manter a conexão”. P03 disse: “Rir juntos ou ver um filme ajuda a lembrar que somos um casal”. P04 relatou: “Temos tentado reservar momentos só nossos, mesmo que curtos”.

Rosset (2017) destaca que atividades compartilhadas e atenção às necessidades do parceiro contribuem para o amadurecimento e fortalecimento do vínculo conjugal. Além disso, Macarini, Crepaldi e Vieira (2016) evidenciam que a preservação de momentos a dois auxilia na manutenção da cumplicidade e da intimidade conjugal, mesmo diante da reorganização de prioridades imposta pela chegada dos filhos.

Algumas participantes destacaram a importância de redes de apoio externas e da espiritualidade, como fatores que fortalecem a relação conjugal. P05 afirmou: “Contar com minha família e amigos nos momentos difíceis ajuda a reduzir o estresse”. P06 disse: “Orar ou meditar juntos nos dá força para enfrentar a rotina”. P02 acrescentou: “Ter apoio de pessoas próximas é essencial para mantermos equilíbrio emocional”.

Cervený e Berthoud (2010) e Andolfi (2019) indicam que o suporte da família extensa e redes de apoio sociais contribuem para a adaptação do casal às demandas parentais e para o fortalecimento do vínculo conjugal. O acesso a apoios externos, aliado à comunicação e flexibilidade, possibilita ao casal enfrentar os desafios da parentalidade.

Por fim, além dos fatores já discutidos, a organização da rotina e do horário de sono das crianças emergiu como um elemento relevante para o fortalecimento do vínculo conjugal. P01 afirmou: “Quando conseguimos organizar a rotina do bebê, consigo ter momentos para mim e para meu marido, mesmo que curtos.” P03 acrescentou: “O horário de dormir do bebê é sagrado para a gente conseguir conversar e se reconectar.” P05 completou: “Se a gente mantém uma rotina consistente, dá para planejar saídas rápidas ou até ficar juntos à noite sem culpa.” Esses relatos indicam que a estabilidade da rotina infantil, especialmente quanto ao sono, permite ao casal reservar espaços de intimidade, diálogo e lazer, mesmo diante das demandas intensas da parentalidade.

Com isso, a conjugalidade configura-se como um processo contínuo, marcado por adaptações, negociações e desafios ao longo do ciclo vital do casal. O equilíbrio entre individualidade e parceria, a comunicação eficaz, o respeito mútuo e a capacidade de flexibilizar papéis são elementos centrais para a manutenção de relações conjugais saudáveis (Silva, 2020; Rosset, 2017; Gaudencio, 2014). A chegada dos filhos, como evento marcante na vida conjugal, intensifica a complexidade desse processo, exigindo reorganização de papéis, redefinição de prioridades e preservação da intimidade do casal, ao mesmo tempo em que oferece oportunidades para fortalecimento da parceria e crescimento mútuo (Macarini, Crepaldi e Vieira, 2016; Andolfi, 2019; Cervený; Berthoud, 2010). Dessa forma, compreender a conjugalidade em seu caráter dinâmico e multifacetado é essencial para analisar como os casais vivenciam a transição para a parentalidade, enfrentam desafios cotidianos e constroem estratégias que promovam a continuidade e a qualidade do vínculo conjugal ao longo do tempo, sem comprometer a qualidade da relação.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo investigar, na visão das mulheres casadas, os fatores que contribuem para a manutenção e fortalecimento da conjugalidade após a chegada dos filhos, considerando as transformações decorrentes da parentalidade e do ciclo vital familiar. A análise das entrevistas revelou que a transição da dimensão conjugal para a parental é um período desafiador, no qual os casais precisam reorganizar funções, redefinir prioridades e equilibrar demandas emocionais e práticas. As falas das participantes evidenciaram a sobreposição de papéis conjugais e parentais, a redução da disponibilidade emocional e de tempo para atividades a dois, pressões culturais e sociais, desafios na sexualidade e intimidade e a necessidade constante de empatia e cooperação mútua.

Esses achados convergem com a literatura revisada, que aponta que a parentalidade altera significativamente a rotina conjugal, exigindo negociações explícitas e implícitas de papéis e responsabilidades (Macarini, Crepaldi e Vieira, 2016; Andolfi, 2019; Rosset, 2017; Silva, 2020). A comunicação eficaz, a flexibilidade de papéis, o apoio mútuo, momentos de intimidade e lazer e a presença de redes de apoio foram identificados tanto nas entrevistas quanto nos referenciais teóricos como elementos cruciais para o fortalecimento do vínculo conjugal (Cervený & Berthoud, 2010; Gaudencio, 2014; Cruz & Mosmann, 2015). Observa-se, portanto, que a conjugalidade e a parentalidade não são esferas excludentes, mas coexistentes, exigindo adaptação contínua, autoconhecimento e negociação permanente.

Embora os resultados tenham evidenciado aspectos consistentes com a literatura, algumas limitações devem ser destacadas. A amostra foi composta exclusivamente por mulheres, o que restringe a perspectiva sobre a vivência conjugal compartilhada com os parceiros masculinos. Além disso, o número de participantes, ainda que suficiente para a análise qualitativa, limita a generalização dos achados. Também é importante considerar que as entrevistas foram realizadas de forma online, o que pode influenciar a espontaneidade das respostas e a riqueza de detalhes observacionais.

Diante disso, pesquisas futuras poderiam ampliar a amostra, incluindo perspectivas masculinas e comparando diferentes contextos socioculturais, além de explorar longitudinalmente como os fatores de fortalecimento conjugal evoluem ao longo das fases do ciclo vital familiar e da parentalidade. Estudos que integrem abordagens quantitativas e qualitativas também poderiam contribuir para uma compreensão mais abrangente das dinâmicas conjugais pós-nascimento dos filhos.

Em conclusão, os dados coletados evidenciam que, apesar dos desafios impostos pela chegada dos filhos, o casamento pode se fortalecer por meio de estratégias de comunicação, flexibilidade, empatia e apoio mútuo. Compreender esses processos oferece subsídios valiosos para a prática clínica, permitindo que psicólogos, terapeutas de casal e outros profissionais da saúde mental apoiem os casais na manutenção de relações saudáveis e resilientes, promovendo o bem-estar emocional e o equilíbrio das famílias durante as transições da parentalidade.

3390

## REFERÊNCIAS

ANDOLFI, Maurizio. **A Terapia familiar multigeracional: instrumentos e recursos do terapeuta** [Tradução: Juliana Seger Sanvicente]. Belo Horizonte: Ed. Artesã, 2019.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011. Disponível em: <https://ia902902.us.archive.org/8/items/bardin-laurence-analise-de-conteudo/bardin-laurence-analise-de-conteudo.pdf>. Acesso em: 03 mai. 2025.

BRASIL. **Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016**: dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Diário Oficial da União, seção 1, Brasília, DF, n. 98, p. 44, 24 maio 2016. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>. Acesso em: 05 mai. 2025.

CERVENY, Ceneide Maria de Oliveira; BERTHOUD, Cristiana Mercadante Esper. **Família e Ciclo Vital: nossa realidade em pesquisa**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução CFP nº 10, de 21 de julho de 2005**: aprova o Código de Ética Profissional do Psicólogo. Brasília: CFP, 2005. Disponível em: <https://atosoficiais.com.br/cfp>. Acesso em: 05 mai. 2025.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA DO PARANÁ. **Ética no exercício profissional da Psicologia**. Curitiba: CRP-PR, 2021. Disponível em: <https://crppr.org.br/guia-de-orientacao/>. Acesso em: 05 mai. 2025.

CRUZ, Queli Simone da; MOSMANN, Clarisse Pereira. Da conjugalidade à parentalidade: vivências em contexto de gestação planejada. **Aletheia, Canoas, n. 47-48, p. 22-34, dez. 2015**. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S14133942015000200003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S14133942015000200003&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 31 mar. 2025.

CUNHA, Ana Cristina Barros da; PERRY, Cassia Patricia Barroso; FERREIRA, Luciana Moraes; MATTOS, Béatrice Aimée Lefrançois González de; FERREIRA, Bruna Zanini. **Gravidez: a mãe, o casal e a família grávida**. Maternarte, 2023. Edição Kindle.

GAUDENCIO, Paulo. **Minhas razões, tuas razões**. 12. ed. São Paulo: Gaia, 2014. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 01 mar. 2025.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. Disponível em: <https://ayanrafael.com/wp-content/uploads/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9cnicas-de-pesquisa-social.pdf>. Acesso em: 02 mai. 2025.

HERNANDEZ BLASI, Juan; HUTZ, Carmen Silvia. Desenvolvimento humano e psicologia positiva. In: ZANELLA, Ana Vera; BOCK, Ana Mercês Bahia; LOPES, Regina Aparecida Santos (Orgs.). **Psicologia: uma nova introdução**. Porto Alegre: Artmed, 2009. p. 409-432.

MACARINI, Samira Mafioletti; CREPALDI, Maria Aparecida; VIEIRA, Mauro Luis. A 3391  
questão da parentalidade: contribuições para o trabalho do psicólogo na terapia de famílias com filhos pequenos. **Pensando Famílias, v. 20, n. 2, p. 27-42, 2016**. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-494X2016000200003&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2016000200003&lng=pt&tlng=pt). Acesso em: 04 abr. 2025.

MAZER, Thelma Zugman. **Metáforas na Terapia de Casal: impasses e impactos**. Belo Horizonte: Ed. Artesã, 2021.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. **São Paulo: Hucitec, 2004**. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/33023325\\_O\\_desafio\\_do\\_conhecimento\\_Pesquisa\\_qualitativa\\_em\\_saude](https://www.researchgate.net/publication/33023325_O_desafio_do_conhecimento_Pesquisa_qualitativa_em_saude). Acesso em: 02 mai. 2025.

MINUCHIN, Salvador. **Famílias: um modelo estrutural**. São Paulo: Martins Fontes, 1982. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Josimar-Mendes/publication/345884775\\_Terapia\\_familiar\\_sistemicaestrutural\\_breve\\_implementacao\\_em\\_um\\_Servico-Escola\\_de\\_Psicologia/links/5fbo5faf45851518fda6dob2/Terapia-familiar-sistemica-estrutural-breve-implementacao-em-um-Servico-Escola-de-Psicologia.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Josimar-Mendes/publication/345884775_Terapia_familiar_sistemicaestrutural_breve_implementacao_em_um_Servico-Escola_de_Psicologia/links/5fbo5faf45851518fda6dob2/Terapia-familiar-sistemica-estrutural-breve-implementacao-em-um-Servico-Escola-de-Psicologia.pdf). Acesso em: 02 mai. 2025.

MINUCHIN, Salvador; FISHMAN, H. Charles. **Técnicas de terapia familiar**. Tradução: Claudene Kinsh; Maria Efigênia F. R. Maia. Belo Horizonte: Artes Médicas, 2007.

OLIVEIRA, Nayara Hakime Dutra. **Recomeçar: família, filhos e desafios**. São Paulo: Editora UNESP, 2009. 236 p. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/965tk>. Acesso em: 02 mai. 2025.

OSORIO, Luiz Carlos; VALLE, Maria Elizabeth Pascual do (Orgs.). **Manual de terapia familiar** [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2009. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 14 mai. 2025.

PRIORE, Mary Del. **História do amor no Brasil**. 1. ed. São Paulo: Contexto, 2005. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 01 mar. 2025.

ROSSET, Solange Maria. **Temas de Casal**. Belo Horizonte: Ed. Artesã, 2017.

SILVA, Carolina Miranda do Amaral e. **Terapia cognitivo-comportamental para casais**. 1. ed. São Paulo: Contentus, 2020. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>

. Acesso em: 03 mar. 2025.

SOARES, Bruna; COLOSSI, Patrícia Manozzo. **Transições no ciclo de vida familiar: a perspectiva paterna frente ao processo de transição para a parentalidade**. *Barbarói*, n. 48, p. 253-276, 2016. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/319851502\\_Transicoes\\_no\\_ciclo\\_de\\_vida\\_familiar\\_A\\_perspectiva\\_paterna\\_frente\\_ao\\_processo\\_de\\_transicao\\_para\\_a\\_parentalidade](https://www.researchgate.net/publication/319851502_Transicoes_no_ciclo_de_vida_familiar_A_perspectiva_paterna_frente_ao_processo_de_transicao_para_a_parentalidade). Acesso em: 04 abr. 2025.

TRIVIÑOS, Augusto Nibaldo Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987. Disponível em: <https://www.accorda.com.br/produto/introducao-a-pesquisa-em-ciencias-sociais-a-pesquisa-qualitativa-em-educacao-2-edicao-2020/>. Acesso em: 02 mai. 2025.

3392