

# Suporte social na transição para a parentalidade: equilíbrio entre ajuda e sobrecarga

Por [Cristina Araújo Martins](#)

07/11/2025 | <https://doi.org/10.63083/lamec.2025.67.cam>



A transição para a parentalidade é um período de intensas transformações pessoais, conjugais e familiares. Para além das exigências físicas e emocionais associadas aos cuidados de um recém-nascido, os novos pais são frequentemente confrontados com uma nova configuração das suas relações sociais. Familiares, amigos e vizinhos mobilizam-se com intenções de apoio, mas nem sempre esse suporte é sentido como tal.

Este artigo propõe uma reflexão sobre o papel do suporte social neste período delicado, alertando para os riscos de uma ajuda excessiva, invasiva ou desajustada às reais necessidades das famílias.

## O que é o suporte social e porque é importante?

O suporte social é tradicionalmente compreendido como o conjunto de recursos oferecidos por pessoas próximas (familiares, amigos, colegas ou comunidade), capazes de contribuir para o bem-estar físico e psicológico de quem o recebe. Pode assumir diferentes formas:

- Apoio emocional (escuta, empatia, presença);
- Apoio instrumental (tarefas práticas como preparar refeições, fazer compras);
- Apoio informativo (conselhos, partilha de experiências).

Na parentalidade, o suporte social pode ter um efeito protetor relevante no stresse parental, pode reduzir o risco de depressão pós-parto e pode promover maior confiança nos pais. Estudos indicam que maiores níveis de suporte social estão associados a **menor risco de depressão pós-parto**, sobretudo quando é proporcionado por múltiplas fontes (**parceiros**,

família, amigos). Especialmente o suporte emocional e o informativo estão diretamente relacionados com a diminuição de stresse, ansiedade e depressão nesta transição, e também promovem a **amamentação, os cuidados ao bebé e a adaptação ao papel parental**. Além disso, há evidências de uma associação positiva entre apoio social e **condições psicossociais saudáveis** no pós-parto.

### **Quando o suporte social se transforma em pressão**

Apesar da sua importância e benefícios, o suporte social nem sempre é vivido positivamente. Há situações em que suporte recebido não equivale ao que era desejado. Quando o apoio é excessivo, descoordenado ou imposto pode gerar sobrecarga emocional, esbatendo os efeitos protetores; pode, igualmente, suscitar a busca por validação constante, desequilibrando a autonomia parental; e pode, ainda, criar ruturas nos limites íntimos, reduzindo a sensação de segurança no espaço doméstico.

Após o nascimento do filho, é frequente que os novos pais se sintam sobrecarregados por:

- Visitas constantes ou não planeadas;
- Interferência nas rotinas familiares;
- Comentários e conselhos não solicitados;
- Falta de respeito pela privacidade ou intimidade conjugal.

Em muitos casos, os pais de recém-nascidos veem a sua casa transformada num espaço coletivo e o tempo que poderiam usar para descansar ou criar vínculos parentais absorvido por interações sociais intensas. Muitos **não desejam visitas, mas sentem-se culpados** por isso, ainda que estas perturbem o seu equilíbrio emocional.

Segundo um estudo realizado pela **Ohio State University**, mais de metade dos pais experienciam níveis de cansaço físico e emocional preocupantes na parentalidade, que interferem com a sua capacidade de cuidar e de se sentir bem.

### **O paradoxo da ajuda: quando cuidar é dar espaço**

O que os estudos qualitativos evidenciam (incluindo investigações recentes com casais em contexto domiciliário) é que os novos pais nem sempre querem estar sozinhos, mas desejam poder escolher quando e com quem partilhar o seu espaço. A **perceção de autonomia** é muito valorizada pelos pais.

Não se trata de excluir familiares ou amigos próximos, trata-se de respeitar a fronteira entre o desejo de apoiar e a capacidade da família de acolher esse apoio naquele momento específico. O apoio mais eficaz pode não ser aquele que “entra” com boas intenções, mas aquele que sabe perguntar primeiro, escutar e adaptar-se:

- Apoio que respeita os ritmos do casal e do bebé;
- Que valoriza mais a escuta do que o conselho;
- Que reconhece que os pais são os principais cuidadores, e não apenas recetores de ajuda.

Iniciativas como as da **Postpartum Support International** sublinham que o apoio mais significativo é aquele que fortalece a autonomia dos pais e não aquele que os torna dependentes ou inseguros. A fronteira entre cuidar e invadir é, por vezes, ténue e, por isso, o cuidado na forma como nos fazemos presentes na transição para a parentalidade é tão essencial. A chave estará em alinhar a oferta de suporte com o que os pais realmente precisam, em termos de tipo, momento e intensidade.

### **Boas práticas de suporte social na parentalidade**

Algumas orientações simples podem tornar o suporte social mais respeitador e ajustado:

- Agendar previamente dias e horários para visitas, de acordo com a disponibilidade real dos pais;
- Oferecer ajuda prática (preparar refeições, arrumar a casa ou cuidar do bebé) sem exigir interação prolongada;
- Perguntar antes de aconselhar: “Posso partilhar o que me ajudou nessa fase?”;
- Permitir aos pais tempo e espaço sem julgamentos.

**Recomendações para melhores práticas** de suporte social na parentalidade têm respaldo na literatura científica.

## Conclusão

O suporte social desempenha um papel ambivalente na transição para a parentalidade. Pode ser um recurso valioso de proteção emocional e instrumental, mas pode também tornar-se um fator de stresse quando não é ajustado às reais necessidades dos pais. A evidência empírica sugere que a qualidade da ajuda recebida, mais do que a sua quantidade, é determinante para o bem-estar parental.

Assim, o desafio para famílias alargadas, profissionais de saúde e a comunidade em geral é o de desenvolver uma cultura de apoio baseada no respeito, na escuta e na capacidade de adaptação. O reconhecimento da autonomia parental e da necessidade de intimidade nos primeiros tempos de vida do bebé deve estar no centro de qualquer estratégia de suporte.

Num tempo em que todos queremos participar no início de uma nova vida, talvez o maior presente que possamos dar possa ser este: reconhecer quando é tempo de recuar e deixar que os novos pais se descubram, com tempo, no seu próprio lugar.



---

**Cristina Araújo Martins**

**Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem. Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E). Centro de Investigação em Enfermagem**

[Más artículos del autor](#)

La Mecedora Divulga is licensed under [CC BY-NC-ND 4.0](#)