

REVISTA PORTUGUESA DE LITERACIA EM SAÚDE

Edição 2 · Setembro 2024



Transição para a parentalidade: Importância da literacia em saúde e capacitação dos pais para os cuidados ao recém-nascido

First Transition to parenthood: Importance of health literacy and training parents to care for the newborn

Diana Leite

Unidade Local de Saúde (ULS) Tâmega e Sousa

Resumo

O nascimento de um filho é um acontecimento marcante na vida dos casais, um evento exigente e complexo para o qual são necessários disponibilidade de tempo e recursos, planejamento e dedicação. Para ser mãe ou pai, é necessário experienciar uma série de mudanças internas e externas. Os futuros pais não precisam apenas adquirir conhecimentos e habilidades (para cuidar de seus filhos, por exemplo), como também iniciar um processo de reorganização pessoal, conjugal e profissional para que esta transição ocorra de forma saudável. A promoção da literacia em saúde facilitará estes recém-pais na capacitação e aquisição de novos conhecimentos. Este artigo visa contribuir para a promoção da literacia em saúde para a transição para a parentalidade. Realizou-se um estudo bietápico de cariz misto com recurso, numa primeira fase, à análise temática de dúvidas manifestadas por pais (n=53) sobre os cuidados ao recém-nascido e, com base nestes dados e numa segunda fase, foi construído um *e-book* avaliado por cinco casais através de um questionário. Os resultados mostram que as dúvidas mais frequentes dos pais relacionam-se com os cuidados com a pele, cuidados com o coto umbilical, choro e cólicas e o regresso a casa. Categorizaram-se os resultados em três áreas temáticas: a pele do recém-nascido; o choro e o regresso a casa. Estas evidências inspiraram a criação de um *e-book* para que, de uma forma assertiva, clara e positiva, fossem respondidas as dúvidas dos pais.

PALAVRAS-CHAVE:

Literacia em saúde, parentalidade, saúde materna, recém-nascido

Abstract

The birth of a child is a significant event in the lives of couples, a demanding and complex event that requires availability of time and resources, planning and dedication. Becoming a mother or father requires experiencing a series of internal and external changes. Future parents not only need to acquire knowledge and skills (to take care of their children, for example), but also begin a process of personal, marital, and professional reorganization so that this transition occurs in a healthy way. Promoting health literacy will facilitate these new parents in training and acquiring new knowledge. This article aims to contribute to promoting health literacy for the transition to parenthood. A two-stage study of a mixed nature was carried out using, in a first phase, the thematic analysis of doubts expressed by parents (n=53) about the care of the newborn and, based on these data and in a second phase, it was constructed an e-book evaluated by five couples using a questionnaire. The results show that parents most frequent questions are related to skin care, umbilical stump care, crying and colic and returning home. The results were categorized into three thematic areas: newborn skin; the crying, and the return home. This evidence inspired the creation of an e-book so that parents questions could be answered in a assertive, clear, and positive way.

KEYWORDS

Health literacy, parenthood, maternal health, newborn

1. Introdução

O nascimento de um filho é um acontecimento marcante na vida dos casais, um evento exigente e complexo para o qual é necessária disponibilidade de tempo e recursos, planeamento e dedicação. Tornar-se mãe/pai impõe um conjunto de transformações internas e externas, as quais têm início ainda na fase de pre-conceção. Para que esta transição ocorra de uma forma saudável, os futuros pais necessitam, não só de desenvolver conhecimentos e capacidades (inerentes aos cuidados ao seu filho, por exemplo), como, também, de iniciar um processo de reorganização individual, conjugal e profissional.

Neste contexto, diariamente os profissionais da área da saúde materna e obstétrica lidam com o foco parentalidade, centrando-se no desenvolvimento das competências parentais e na vigilância do bem-estar materno e do recém-nascido (RN) no pós-parto (Regulamento n.º 391/2019 de 3 maio). Cardoso (2011) define as competências parentais como um “conjunto de conhecimentos, de habilidades e de atitudes que facilitam e otimizam o desempenho, com mestria, do papel parental, garantindo o potencial máximo de crescimento e de desenvolvimento da criança” (p. 52).

Nesta fase de adaptação, os pais, no exercício do seu papel parental, procuram informação relativa à transição para a parentalidade. De forma a ultrapassar dúvidas, socorrem-se dos profissionais de saúde e cada vez mais da informação em suporte digital, sendo necessário desenvolver habilidades neste domínio (Almeida, 2008).

O objetivo principal deste estudo é apurar as dúvidas dos pais na sua experiência de transição para a parentalidade para, assim, fornecer um contributo prático, esclarecedor e útil condensado num *e-book*. Este *e-book*, destinado a pais de recém-nascidos, pretende constituir-se como um contributo para a promoção da literacia em saúde na transição saudável para a parentalidade ao disponibilizar informação adequada e atualizada, utilizando linguagem simples e clara com o intuito de colmatar o défice de informação dos pais.

2. Transição para a parentalidade

Ao longo da vida das pessoas, estas vivenciam períodos de transição que são definidos como uma mudança na condição de saúde, nas relações, expectativas e habilidades, requerendo, para isso, que incorporem novos conhecimentos, modifiquem comportamentos e, portanto, alterem a definição do *self* num novo contexto social (Cardoso, 2011). Assim, ser mãe e/ou pai pode ser classificado como uma transição. A parentalidade é um acontecimento de vida transformador que pode afetar o bem-estar parental, estando relacionada com uma vida mais estrutural, uma vez que os pais necessitam de assumir a responsabilidade de cuidar dos seus filhos (Jin & Mazrekaj, 2024).

Neste âmbito, um dos grandes desafios para os profissionais de saúde é assistir, com segurança, as pessoas durante estes processos de transição (Almeida et al., 2018). O processo de transição para a parentalidade compreende um dos principais pontos focos de atenção dos profissionais de saúde na área de obstetrícia. Torna-se evidente que, com o nascimento de um filho, a vida dos pais modifica-se significativamente.

A chegada de um filho é um momento marcante na vida de qualquer pessoa, transformando não apenas a rotina, como também os sentimentos e as perspetivas de quem se prepara para receber essa nova vida. Independentemente de ser o primeiro filho, o nascimento é sempre um evento repleto de emoções: a alegria, o amor, o medo do desconhecido e as expectativas sobre o futuro (Santos, 2012).

Do ponto de vista prático, a chegada de um filho envolve uma série de preparativos, como a organização da casa, a escolha do nome, a preparação para a amamentação e o cuidado com a saúde da mãe e do bebé. Mas, além desses aspetos, o mais importante é o impacto emocional que esse novo ser traz consigo. Ele modifica a dinâmica familiar, cria vínculos e redefine as prioridades de vida (Sanders et al., 2014). Para os pais, o nascimento de um filho também pode ser uma experiência de autodescoberta e amadurecimento pessoal (e.g., Taubman-Ben-Ari, 2019; Taubman-Ben-Ari et al., 2014). As responsabilidades aumentam, mas o amor e a conexão gerados com a criança são inquestionáveis.

As transições são despertadas, por um lado, por uma alteração no estado de saúde, no papel nas relações, nas experiências ou nas capacidades, requerendo a incorporação de novo conhecimento, mudança comportamental e, deste modo, alteração do conceito de si próprio ou da sua identidade no contexto social (Silva, 2007). De acordo com Meleis et al. (2000), as transições possuem propriedades específicas e próprias, como o conhecimento da pessoa, que vivencia a transição, a mudança e a diferença, o envolvimento, o tempo e os pontos e eventos críticos. Uma transição caracteriza-se por consistir em eventos, esperados ou não, que vão desencadear alterações e levam a pessoa a enfrentar e a adaptar-se à nova situação que desencadeou a mudança. Em paralelismo, a transição para a parentalidade protagonizada pelos pais implica que se adaptem à nova realidade, na qual se tornam pai e mãe, e que adquiram conhecimentos para desempenhar a competência de ser pais.

O período subsequente ao parto denomina-se de “puerpério”, sendo um período do ciclo gravídico puerperal, que se inicia logo após a dequitação e estende-se até quatro a seis semanas pós-parto, quando o organismo materno retorna às suas condições pré-gravídicas (Ferreira, 2016). Esta fase é, muitas vezes, designada pelo quarto trimestre da gravidez, devido à sua complexidade e especificidade e, neste momento da vida das puérperas, o seu corpo passa por várias alterações hormonais, físicas e emocionais, sendo a assistência dos profissionais de saúde importante, principalmente devido às alterações físicas e psicológicas que ocorrem (Ferreira, 2016).

O diagnóstico, por vezes, torna-se exigente para os profissionais de saúde, incluindo os enfermeiros. Pois o período de internamento no puerpério é curto e, sendo as competências parentais um foco de atenção, deve-se realizar uma avaliação das necessidades de cada mãe e de cada pai de forma a satisfazer as suas dúvidas (Medeiros et al., 2020).

Como Meleis et al. referem (2000), “a preparação antecipada facilita a experiência de transição (...) Inerentemente relacionado com a preparação está o conhecimento sobre o que esperar durante uma transição e que estratégias podem ser úteis para a gerir”. Assim, cabe aos profissionais de saúde desenvolverem programas de preparação para o parto que se consigam enquadrar nas necessidades dos pais, sendo importante que o profissional de saúde perceba o que os pais procuram saber e disponibilize recursos e informação para facilitar a vivência da transição para a parentalidade (e.g., Spiteri et al., 2014).

Tendo em conta as necessidades iminentes que os pais mostram, deverá haver por parte dos profissionais de saúde o estímulo de procurar e descobrir novas soluções, sendo estas revolucionárias e pertinentes em dois desígnios: 1.º no do diagnóstico centrado nos processos de transição para a parentalidade e 2.º no da informática almejando o desenvolvimento das competências parentais (Cardoso, 2011).

3. A literacia em saúde como estratégia facilitadora na transição para a parentalidade

A literacia em saúde pode constituir-se como uma estratégia promotora do empoderamento dos pais na transição para a parentalidade, com o intuito de facilitar o processo de adaptação a esta nova experiência. De acordo com Sørensen (2019), a literacia em saúde abrange vários aspetos, incluindo cuidados de saúde, prevenção de doenças e promoção e proteção da saúde. Pode ser investigada em níveis pessoais e populacionais, bem como em níveis locais e globais. A literacia em saúde melhora a qualidade de vida e é aplicável a uma variedade de doenças e questões de saúde, sendo uma estratégia fundamental para obter ganhos através da educação para a saúde, quer em adultos quer em crianças.

De acordo com a World Health Organization (2024), a literacia em saúde refere-se ao conjunto de “competências cognitivas e sociais e a capacidade da pessoa para aceder, compreender e utilizar informação por forma a promover e a manter uma boa saúde”. A literacia em saúde implica o conhecimento, a motivação e as competências das pessoas para aceder, compreender, avaliar e aplicar informação em saúde de forma a formar juízos e tomar decisões no quotidiano sobre cuidados de saúde, prevenção de doenças e promoção da saúde, mantendo ou melhorando a sua qualidade de vida durante todo o ciclo de vida (Lopes & Almeida, 2019). Ainda a se pode acrescentar que a literacia em saúde é “uma estratégia de capacitação para aumentar o controlo das pessoas sobre a sua saúde, a sua capacidade para procurar informação e para assumir responsabilidades” (Goes, 2019, p. 9).

Segundo o *Inquérito sobre Literacia em Saúde em Portugal* (Espanha et al., 2016), Portugal foi o país que apresentava níveis mais baixos de pessoas com nível elevado de capacitar para literacia em saúde (cerca de 8,6%), comparativamente com a média europeia (de 16,5%). Já no que concerne, à percentagem de pessoas com nível suficiente, Portugal encontra-se no segundo lugar com 42,4% comparativamente com a média europeia de 36%. Por sua vez, os portugueses com nível problemático de literacia em saúde correspondem a 38,1%, sendo este o mais elevado em comparação com a média europeia de 35,2%. Por último, com nível inadequado, Portugal encontra-se abaixo da União Europeia com 10,9% face a 12,4% da média europeia (Espanha et al., 2019).

De acordo com a Direção-Geral da Saúde ([DGS], 2019), a literacia em saúde contempla cada especificidade do ciclo de desenvolvimento de vida, desde a conceção ao envelhecimento e contempla, as relações familiares, no sentido da promoção da saúde ao longo do seu percurso de vida promovendo o autocuidado. O *Plano Nacional de Literacia em Saúde e Ciências do Comportamento 2023-2030 – Plano Estratégico* (Arriaga et al., 2023) assume o compromisso de investir na literacia em saúde para promover ganhos na saúde e bem-estar da população. Este plano assume uma abordagem pelo ciclo de vida e identifica os pais como alvos prioritários de intervenções.

Assim, importa referir que, para o primeiro objetivo, a DGS (2019) considera que deverá ser feita uma capacitação dos pais e cuidadores nas diferentes áreas prioritárias (alimentação, atividade física, etc.), por intermédio dos profissionais de saúde, como pilar de intervenção na promoção da literacia em saúde. Corroborando este desiderato, surge atualmente o *Plano Nacional de Literacia em Saúde e Ciências do Comportamento 2023-2030* (Arriaga et al., 2023), que advoga que as competências de literacia em saúde (aceder, compreender, avaliar e aplicar) aliadas à motivação, conhecimentos, comportamentos e contextos facilitadores são fundamentais para formar juízos de valor embasando, assim, decisões informadas. Neste âmbito, os futuros pais deverão ter informação atualizada, de uma forma simples e clara que facilite a vivência da transição para a parentalidade numa perspetiva mais positiva.

As intervenções, mais frequentemente realizadas na ação promotora da literacia em saúde dos pais, passam essencialmente pelo aconselhamento através da ação verbal e pela disponibilização de materiais escritos, de acordo com metodologias validadas. Deste modo, Goes (2019) considera que a abordagem promotora

de literacia em saúde é a de capacitação dos pais. Porém, a autora expressa que, dada a grande dificuldade imediata de determinar o nível de literacia em saúde dos pais, deverá ser adotado um conjunto de cuidados na comunicação verbal e na escrita (Goes, 2019). Quando se trata da comunicação verbal, esta deve ser clara e com recurso a linguagem familiar, sem utilização de termos técnicos, e limitada ao essencial na quantidade de informação a transmitir durante a interação, priorizando-se e repetindo, com sentido lógico, os aspetos mais importantes (Goes, 2019).

Por sua vez, a utilização de recursos de apoio, sob a forma de materiais escritos, audiovisuais ou pictóricos, parece favorecer também o êxito da comunicação verbal. Por último, de acordo com Goes (2019), é importante e necessário confirmar a compreensão e, deste modo, envolver os indivíduos, utilizando o método *teach back*. Este consiste em solicitar aos indivíduos que devolvam ao profissional de saúde a informação que acabaram de receber, pedindo-lhes demonstrações e encorajando-os a colocar questões num ambiente livre de vergonha.

Relativamente à comunicação escrita, Goes (2019) recomenda que os materiais disponibilizados exibam uma linguagem simples e perceptível, dirigida para pessoas com baixo nível de literacia. O número de mensagens escritas deve ser limitado a três ou a quatro, com enfoque especial nos procedimentos a seguir. A informação mais importante deve constar no início (efeito de primazia) e no fim (efeito de recência), e deve ser utilizado um esquema de tópicos ou divisão da informação.

Conclui-se, assim, que a adoção de metodologias ativas permite otimizar o efeito da intervenção junto dos pais, com a utilização de modelagem, troca de papéis e a combinação de materiais escritos, visuais e audiovisuais, que são disponibilizados, e aconselhamento verbal (Goes, 2019). Neste sentido, a promoção da saúde é uma prioridade para muitos sistemas de saúde, inclusive para o Sistema de Saúde Português (Goes, 2019).

4. Método

Metodologicamente, foi adotado um estudo misto bietápico assente, numa primeira fase, na análise temática de dúvidas remetidas pelos pais sob a forma de *e-mail* e, numa segunda, num questionário colocado aos pais para avaliação de um *e-book*. De janeiro a dezembro de 2021, foram recebidos 53 *e-mails* no correio eletrónico institucional destinado a esclarecimento de dúvidas de pais relacionadas com os cuidados ao recém-nascido. A classificação das dúvidas assentou em verbatins dos pais, como:

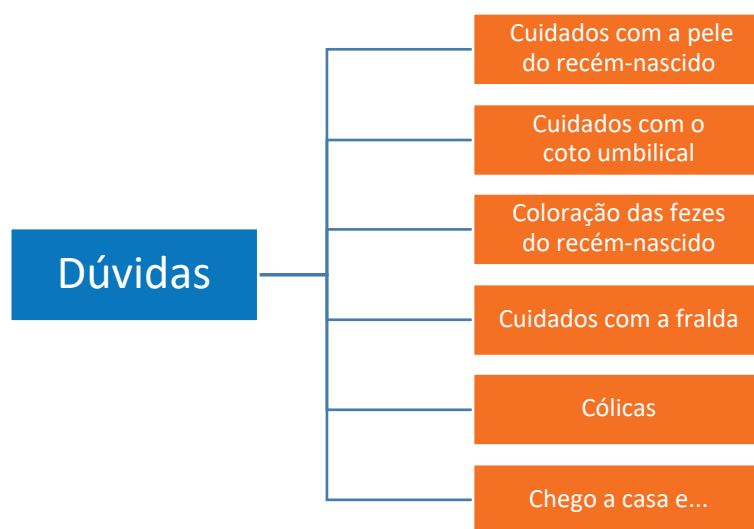
- posso usar creme no meu filho;
- o cordão umbilical está preto e duro;
- quando dou banho ao meu filho;
- o meu filho faz “cocó” muito líquido;
- posso colocar creme no rabo do meu filho;
- o que faço com o cordão do meu filho;
- o meu filho chora muito;
- posso ter o meu cão/gato dentro de casa com o meu filho.

O *e-book* foi construído em outubro de 2023 inspirado no modelo ACP e nas dúvidas colocados por pais. Como avaliação do impacto da implementação do *e-book*, de forma exploratória foi pedido em novembro de 2023 a cinco casais que compuseram uma amostra intencional, que olhassem/lessem o *e-book* e se manifestassem, através de um questionário de um minuto, quanto à clareza, facilidade de compreensão e design do *e-book*. Os casais tiveram acesso ao *e-book* através de um *tablet* que lhes foi entregue por um período de 24 horas durante o internamento no serviço. A resposta ao questionário, de carácter anónimo, foi realizada através do *Google Forms*.

5. Resultados e discussão

As temáticas identificadas foram agrupadas de acordo com os verbatins utilizados pelos pais – Figura 1.

Figura 1. Dúvidas manifestadas pelos recém-mães e pais



Fonte: Elaboração própria.

As respostas dos casais à exposição e avaliação ao *e-book* (Figuras 2 e 3) foram positivas, visto que os cinco casais manifestaram que o *e-book* tinha uma apresentação cativante, uma leitura e compreensão fáceis, uma existência pertinente e que permitia a aquisição de conhecimentos. Pode-se, assim, concluir que todas as perguntas obtiveram uma resposta de sim em todos os questionários aplicados – Gráfico 1.

Figura 2. Capa do e-book

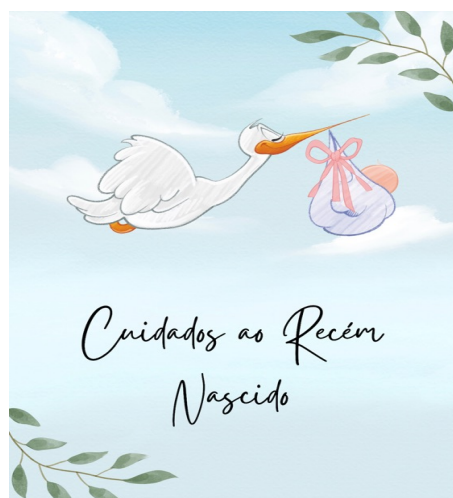
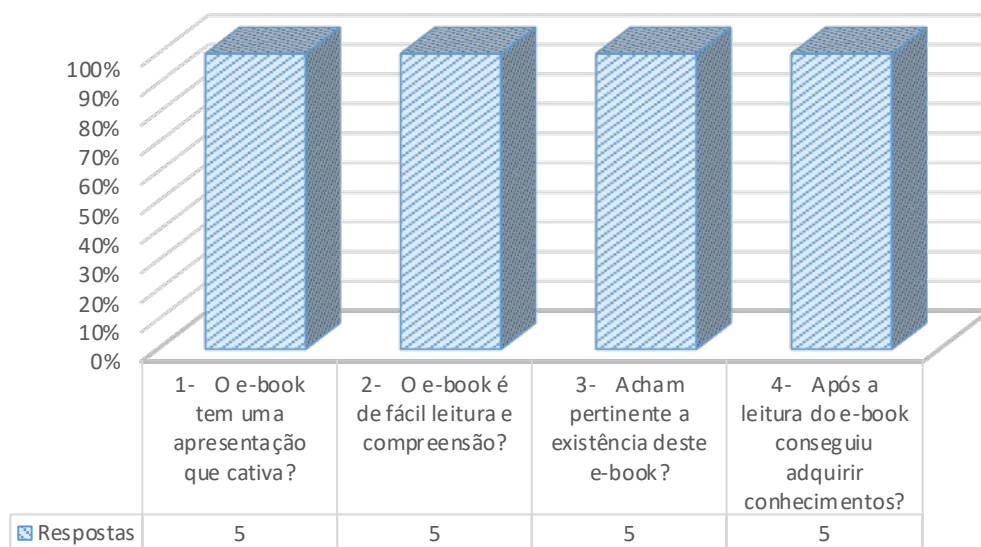


Figura 3. Temáticas abordadas no e-book



Gráfico 1. Respostas ao questionário (n=5)



Quanto à resposta aberta, constante no final do questionário, foram obtidas quatro respostas por parte dos cinco casais. Um deles apresentou um reforço positivo, dizendo que era uma excelente ideia e três casais responderam que seria bom continuar a elaborar *e-books* sobre outras temáticas na área de obstetrícia. Assim, pela avaliação por parte da amostra, embora pequena, pode-se registar uma boa receção do *e-book* e uma boa adesão à sua leitura.

Na tabela 1, consideram-se aspetos do modelo Assertividade, Clareza e Positividade (ACP) de Vaz de Almeida (2020) na construção do *e-book*. Neste contexto, o modelo ACP é um pré-requisito para a mudança de comportamentos. Ao articulá-lo com a teoria social cognitiva, permite: 1) o conhecimento dos riscos para a saúde; 2) os benefícios; 3) as auto-influências associadas às crenças sobre a eficácia pessoal (consigo mesmo fazer isto?) e os resultados esperados, que podem incluir a aprovação ou a desaprovação social ou ainda a autoavaliação positiva ou negativa do sujeito.

Tabela 1. Modelo Assertividade, Clareza e Positividade (ACP) adaptado

Assertividade	Clareza	Positividade
Incorporação do bebé na família.	Palavras familiares, frases curtas.	Imagens felizes e palavras que incentivam a ação

Fonte: Elaboração própria.

Relembra-se que, nesta fase de transição para a parentalidade, estes novos pais encontram-se facilmente num momento de sua vida individual de adaptação, o que muitas vezes dificulta a seleção da informação a reter e a sua qualidade. Smith et al. (2017) referem que as famílias adaptam-se, ajustam-se e modificam-se de modo a manter a saúde familiar. O equilíbrio nas atividades familiares, o bem-estar a nível psicológico da família, a prioridade que se atribui à família e a partilha de experiências entre os membros da família são fatores que contribuem para a saúde familiar e que vão ao encontro da definição proposta por Smith et al. (2017).

Wright e Leahey (2009) explicam que a capacidade de adaptação aos diferentes subsistemas familiares é uma aptidão necessária para cada membro da família.

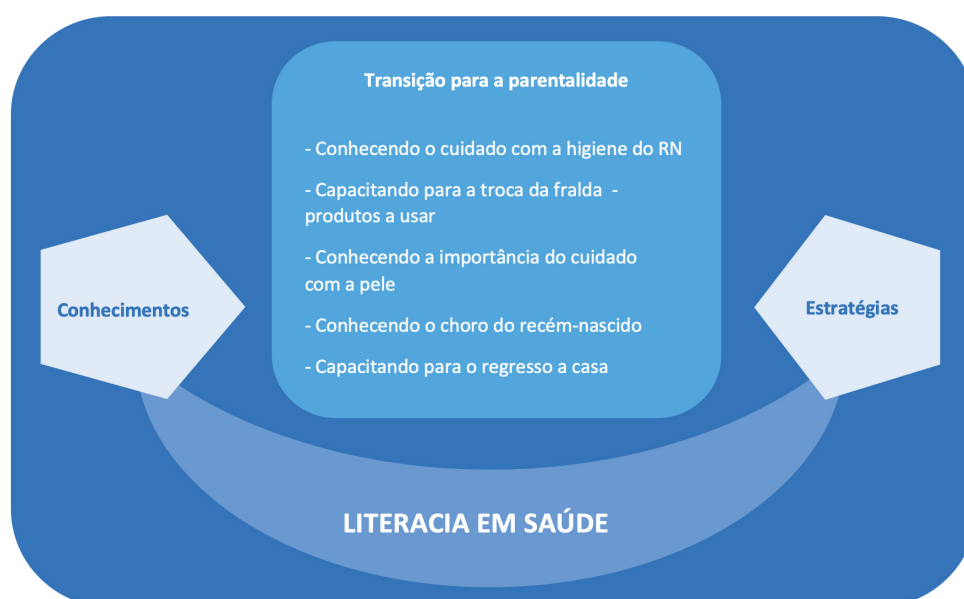
Também Smith et al. (2017) identificam a necessidade de se adaptar, se ajustar e mudar em situações que sejam implicativas de alterações familiares, como na situação de transição para a parentalidade. Ainda segundo Wright e Leahey (2009), os valores pessoais e culturais influenciam os subsistemas da família e as suas interações. Por sua vez, Smith et al. (2017) notam que a identidade da família é constituída pelas experiências vivenciadas, as crenças e os valores.

Neste sentido, e reportando para a elaboração do *e-book*, através da interação digital, procurou-se estabelecer com os pais, uma comunicação assertiva, clara e positiva (ACP) (Vaz de Almeida, 2019), sendo esta basilar na construção da relação terapêutica, com confiança e partilha, no sentido da promoção de uma adaptação à parentalidade.

Perante o enquadramento teórico realizado, sabe-se que, aquando do nascimento de um filho, os pais necessitam de apoio para conhecerem e reconhecerem novas funções parentais, que exigem adaptação face aos processos de transição que vivenciam. Para muitos, estas situações de transição são encaradas como processos de maior complexidade, o que poderá dificultar a adaptação à parentalidade. Os pais poderão beneficiar do consumo de uma informação mais clara, assertiva e positiva segundo o modelo de literacia em saúde ACP (Vaz de Almeida, 2019), permitindo que esta transição seja o mais tranquila possível. Cabe ao profissional de saúde utilizar a linguagem adequada e perceber se a mensagem foi transmitida.

Em forma de síntese, elabora-se uma matriz de como a literacia em saúde é importante na transição para a parentalidade (Figura 4).

Figura 4. Matriz da literacia em saúde para a transição da parentalidade



Fonte: Elaboração própria.

Este estudo reforça a ideia de que a parentalidade é uma das tarefas mais desafiantes na vida adulta, estando largamente comprovado que, com a ajuda dos profissionais de saúde, os pais/famílias conseguirão surtir influências positivas na vida dos seus filhos, contribuindo, assim, para que estes cresçam e se desenvolvam em ambientes saudáveis e seguros (Ulfsdotter et al., 2014).

6. Conclusão

Os recém-pais, quando saem do serviço de puerpério, muitos deles sentem-se assustados com alterações da labilidade emocional e muito ansiosos perante o desconhecimento relativo à adaptação aos novos papéis. Estes estados emocionais podem advir de se auto-percecionarem como incapazes de cuidar do seu filho saudável. Neste processo de mudança e incerteza, o casal pode manifestar não só insatisfação ao nível dos cuidados ao recém-nascido, como também ao nível do desempenho de novos papéis sociais, os quais podem exigir uma grande adaptação das suas identidades individuais e, principalmente, da sua identidade enquanto casal e perante os familiares mais próximos, constituindo a organização das rotinas diárias, a conciliação individual, do casal e da parentalidade verdadeiros desafios.

Com a realização deste estudo, conseguiu-se agrupar as dúvidas dos pais em três grandes áreas temáticas. A primeira área engloba a pele do RN, especificamente cuidados com a pele do RN, cuidados com a fralda e limpeza do coto umbilical. Na segunda área, foram abordadas as cólicas e choro do RN e na última área o regresso a casa onde se engloba a preparação do quarto e cuidados a ter com os animais de estimação. Na sua generalidade, a realização deste estudo foi uma experiência gratificante, não só a nível profissional como também a nível pessoal, apesar de ter exigido, nas diferentes fases da sua elaboração, disponibilidade e esforço devido à complexidade do processo de investigação. A nível profissional, permitiu a tomada de consciência da importância da literacia em saúde e do quão esta pode fazer a diferença na tomada de decisões nos cuidados de saúde.

A elaboração do *e-book* surge como um conjunto de experiências de aprendizagem facilitadoras e promotoras de comportamentos conducentes à saúde, baseado numa ligação empática entre o educador (profissional de saúde/enfermeiro) e o público-alvo (recém-pais). Assim, a relação empática na prática educativa promove uma maior adesão/aquisição de competências, levando a que estes pais

adiram à leitura/consulta do *e-book* e, assim, aumentem a sua literacia em saúde. O resultado final deste estudo (*e-book*) tem implicação para a prática clínica no sentido de que os futuros pais poderão ter acesso a informação atualizada e resposta às suas dúvidas.

Referências bibliográficas

Almeida, A. M. (2008). O caso da Guarda. In A. A. Monteiro & F. B. Ribeiro (Orgs.), *Redes Sociais: Experiências, políticas e perspectivas* (pp. 21-31). Húmus. Silva, A. P. (2007). Enfermagem avançada: um sentido para o desenvolvimento da profissão e da disciplina. *Servir*, 55(1-2), 11-20. Spiteri, G., Borg Xuereb, R., Carrick-Sen, D., Kaner, E., & Martin, C. R. (2014). Preparation for parenthood: A concept analysis. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 32(2), 148–165. <https://doi.org/10.1080/02646838.2013.869578>

Arriaga, M.T, de, Santos, B. dos, Leiras, G., Carvalho, A., Pinto, A.L., Raposo, B., Mata, F., Monterrozo, M., Leão, R., Justo, A., & Freitas, G. (2023). *Plano Nacional de Literacia em Saúde e Ciências do Comportamento 2023-2030*. <https://splsportugal.com/wp-content/uploads/2023/07/PLANO-NACIONAL-DE-LS-E-CIENCIAS-COMPORTAMENTAIS-23-30.pdf>

Cardoso, A. (2011). *Tornar-se mãe, tornar-se pai: Estudo sobre a avaliação das competências parentais* [Tese de Doutoramento]. Universidade Católica Portuguesa.

Direção-Geral da Saúde. (2019). *Manual de boas práticas literacia em saúde: Capacitação dos profissionais de saúde*. Lisboa

Direção-Geral da Saúde. (2020). *Norma n.º 020/2020- COVID-19 Definição de Caso de COVID19*. https://covid19.minsaude.pt/wpcontent/uploads/2020/11/Norma_020_2020.pdf

Espanha, R., Ávila, P., & Mendes, R.V. (2016). *Literacia em saúde em Portugal: Relatório síntese*. Fundação Calouste Gulbenkian.

Ferreira, A. (2016). Fisiologia do puerpério. In M. Néné, R. Marques & M. Batista, *Enfermagem de saúde materna e obstétrica* (pp. 438-442). LIDEL.

Figueiredo, B., Pacheco, A., Costa, R., & Magarinho, R. (2006). Qualidade das relações significativas da mulher na gravidez. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 1, 3-25. <http://hdl.handle.net/1822/5698>

Goes, A. R. (2019). Literacia em saúde parental: Dos fundamentos às intervenções. *Saúde & Tecnologia, 22*, 8–12. <https://web.estesl.ipl.pt/ojs/index.php/ST/article/view/2237/1728>

Jin, X., & Mazrekaj, D. (2024). The association between parenthood and health: A comparison of people in same-sex and different-sex relationships. *SSM - Population Health, 26*, 101685. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2024.101685>

Lopes, C. A., & Almeida, C. V. (2019). Introdução. In C. Lopes & C. V. Almeida (Coords.), *Literacia em saúde na prática* (pp. 17-23). Edições ISPA.

Macedo, M.A., Pargana, I., & Sousa, A.P. (2019). Literacia em saúde parental e a utilização dos serviços de urgência pediátrica. *Salutis Scientia - Revista de Ciências Da Saúde Da ESSCVP, 11*, 13–23. <https://repositorio.hff.min-saude.pt/bitstream/10400.10/2326/1/LiteraciaSUP.pdf>

Medeiros, C., Franzoi, M.A.H., & Silveira, A.O. (2020). Cuidado parental e promoção do desenvolvimento infantil no contexto da prematuridade. *Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde, 33*(Supl.), 1–10. <https://doi.org/10.5020/18061230.2020.11656>

Meleis, A. (2010). *Transitions Theory: Middle-range and situation-specific theories in nursing research and practice*. Springer publishing company.

Meleis, A., Sawyer, L., Im., E.O., & Messias, D.K.H., Schumacher, K. (2000). Experiencing transitions: An emerging middle-range theory. *Advances in Nursing Science, 23*(1), 12-28. <https://doi.org/10.1097/00012272-200009000-00006>

Mercer, R. (2004). Becoming a mother versus maternal role attainment. *Journal of nursing scholarship, 36*(3), 226-232. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2004.04042.x>

Regulamento n.º 391/2019 de 3 maio. Regulamento das competências do enfermeiro especialista em enfermagem de saúde materna, obstétrica e ginecológica. – Diário da República n.º 85/2019, Série II, pp. 13560-13565.

Resende, A., & Figueiredo, M. H. (2018). Práticas de literacia familiar: Uma estratégia de educação para a saúde para o desenvolvimento integral da criança. *Portuguese Journal of Public Health, 36*(2), 102–113. <https://doi.org/10.1159/000492265> <http://www.scielo.mec.pt/pdf/pjph/v36n2/v36n2a07.pdf>

Sanders, M.R., Kirby, J.N., Tellegen, C.L., & Day, J.J. (2014). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical Psychology Review, 34*(4), 337–357. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.04.003>

Santos, I. (2012). *Empoderamento da grávida durante a vigilância da gravidez*. Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde de Viseu.

Schmidt, B., Staudt, A. C. P., & Wagner A. (2016). Intervenções para promoção de práticas parentais positivas: uma revisão integrativa. *Contextos Clínicos*, 9(1), 2-18. <https://doi.org/10.4013/ctc.2016.91.01>

Schumacher, K., & Meleis, A. (1994). Transitions: A central concept in nursing. *Journal of nursing scholarship*, 26(2), 119-127. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1994.tb00929.x>

Smith, S., DeGrace, B., Ciro, C., Bax, A., Hambrick, A., James, J., & Evans, A. (2017). Exploring families' experiences of health: contributions to a model of family health. *Psychology, Health & Medicine*, 22(10), 1239-1247. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1319069>

Sørensen, K. (2019). Uma visão para a literacia em saúde na Europa. In C. Lopes & C. V. Almeida (Coords.), *Literacia em saúde na prática* (pp. 27-32). Edições ISPA [e-book].

Taubman-Ben-Ari, O. (2019). Blossoming and growing in the transition to parenthood. In O. Taubman-Ben-Ari (Eds.), *Pathways and barriers to parenthood* (pp. 271-290). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-24864-2_16

Taubman-Ben-Ari, O., Ben Shlomo, S., & Findler, L. (2014). First-time parents' and grandparents' perceptions of personal growth: A dyadic approach. *Journal of Family Social Work*, 17(3), 229–250. <https://doi.org/10.1080/10522158.2014.888695>

World Health Organization. (2024). *Track 2: Health literacy and health behaviour*. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/seventh-global-conference/health-literacy>

Wright, M. L., & Leahey M. (2009). *Nurses and families: A guide to family assessment and intervention* (5th ed.). F.A. Davis Company.

Vaz de Almeida, C. (2019). Modelo de comunicação em saúde ACP: As competências de comunicação no cerne de uma literacia em saúde transversal, holística e prática. In C. Lopes & C. V. Almeida (Coords.), *Literacia em saúde na prática* (pp. 43-52). Edições ISPA [ebook].

Nota biográfica:

Diana Leite é licenciada em Enfermagem pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC), Mestre em Enfermagem de Saúde Materna e Obstetrícia, Especialista em Literacia em Saúde e em Saúde Materna e Obstétrica, Pós-Graduada em Enfermagem Avançada, em Gestão de Serviços de Enfermagem e em Supervisão Clínica em Enfermagem pela Escola Superior de Enfermagem do Porto (ESEP). Tem competências acrescidas atribuídas pela Ordem dos Enfermeiros em Avançada em Gestão, Avançada em Supervisão Clínica e Diferenciada em Enfermagem em Prevenção e Controlo de Infeção.

ORCID: 0000-0003-4205-5272

Email: dianaleite12@hotmail.com