

SEMANÁRIO#2796 - 29/5/26

PARENTALIDADE

Os pais portugueses estão mais afetivos, mais presentes e também mais cansados



O relatório "A Paternidade em Portugal 2026" foi baseado num inquérito a 220 pais portugueses e integrado num estudo internacional realizado em 16 países

FOTO GETTY IMAGES

Estudo mostra como os **homens mudaram em relação à paternidade** e os apoios que continuam a faltar

SEMÁNARIO#2796 - 29/5/26

Os pais portugueses nunca estiveram tão envolvidos na vida dos filhos, mas essa mudança cultural não foi acompanhada, na mesma dimensão, por medidas laborais, económicas e sociais que facilitem a conciliação entre o trabalho e a família. O resultado é um sentimento crescente de exaustão entre muitos pais, pressionados a “trabalhar como se não tivessem filhos e a cuidar como se não tivessem emprego”, revela um estudo realizado pelo Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra (UC), apresentado esta sexta-feira.

Segundo o relatório “A Paternidade em Portugal 2026”, baseado num inquérito a 220 pais portugueses e integrado num estudo internacional realizado em 16 países, Portugal destaca-se como um dos países europeus onde as normas culturais sobre a masculinidade e o cuidado mais evoluíram nas últimas décadas. Quatro em cada cinco inquiridos rejeitam que o cuidado seja uma tarefa essencialmente feminina e só 42% dos homens portugueses concordam com a ideia de que “as coisas funcionam melhor quando eles trazem o salário e elas cuidam”, a percentagem mais baixa, a par de Espanha, entre os países analisados.

Pais são pressionados a “trabalhar como se não tivessem filhos e a cuidar como se não tivessem emprego”

Os homens portugueses querem estar mais presentes na vida dos filhos e defendem políticas de cuidado mais igualitárias. Ainda assim, muitos continuam a sentir que o seu principal papel é garantir estabilidade financeira. Mais de metade (52,9%) identificam a função principal do pai como sendo “sustentar a família”.

Essa pressão traduz-se num aumento da carga laboral masculina. O estudo mostra que 72% dos homens fizeram horas extra por razões associadas às responsabilidades

SEMÁNARIO#2796 - 29/5/26

penalização na progressão das carreiras e reformas futuras das mães, menor autonomia económica feminina e menor presença efetiva dos pais no quotidiano dos filhos, dado que as suas horas extra raramente regressam à família como tempo de cuidado”, salienta o estudo, realizado pelo Observatório das Masculinidades da UC.

Mais de metade dos homens identificam a função principal do pai como sendo “sustentar a família”

A sensação de falta de tempo para cuidar das crianças é transversal, sendo sentida por 79% dos pais e 67% das mães. Para os investigadores, esta falta de tempo tornou-se “a norma na experiência parental portuguesa contemporânea.” A crescente dificuldade em conciliar trabalho e parentalidade surge associada a um contexto económico considerado cada vez mais hostil para as famílias. Quase metade dos inquiridos (47,6%) diz não pretender ter mais filhos e aponta razões como o preço da habitação, o custo de vida, a precariedade laboral e a insuficiência da rede pública de creches. A baixa fecundidade em Portugal reflete “uma perda de confiança das famílias na capacidade de o país lhes oferecer condições previsíveis para projetar a vida”, alerta o relatório.

Um dos pilares do sistema familiar português continua a ser o apoio dos avós. Em praticamente todas as entrevistas qualitativas realizadas no âmbito deste estudo, os avós são referidos como condição essencial para conseguirem conciliar trabalho e cuidado dos filhos. Os investigadores alertam, contudo, que esta dependência transfere para a família alargada responsabilidades que o Estado não absorve, excluindo famílias sem rede de apoio e pode tornar-se insustentável à medida que os próprios avós envelhecem e necessitam de cuidados.

SEMANÁRIO#2796 - 29/5/26

instabilidade do país e pela dificuldade em imaginar um futuro seguro para as crianças.

MANIFESTO PELA PATERNIDADE

“O que está em causa é uma crise estrutural num país em que a sociedade civil já fez, em larga medida, o trabalho de redefinição cultural do que significa ser pai, enquanto as instituições, os mercados de trabalho e as políticas públicas não acompanharam essa transformação ao mesmo ritmo”, frisa o estudo, defendendo que o futuro da paternidade depende da capacidade de reformar essas estruturas, “reconhecendo o cuidado como elemento central da vida social e económica, e não como um assunto privado, deixado à responsabilidade de cada família.” Assim, o estudo propõe um “manifesto pela paternidade”, articulado em cinco medidas fundamentais, como a universalização da rede pública de creches gratuitas até aos três anos, com cobertura territorial efetiva e horários compatíveis com o tempo de trabalho. Para os investigadores, “esta é a medida com maior potencial transformador a curto prazo, já que liberta tempo, reduz o risco económico e iguala oportunidades para crianças.”

A adoção de uma licença parental igualitária, intransmissível e 100% remunerada para ambos os progenitores, à semelhança do que foi aprovado em Espanha em 2025, é outra medida apontada, assim como a garantia do direito dos trabalhadores à flexibilidade horária até aos 12 anos da criança. Apesar de estar prevista na lei, o estudo realça que “a sua aplicação é mediada pela cultura da empresa, pela negociação individual e pelo medo da penalização profissional”, o que faz com que, na prática, seja privilégio de um grupo restrito e não um direito real. Para o tornar efetivo, os autores defendem a realização de “auditorias parentais anuais obrigatórias” nas empresas e incentivos fiscais às que forem comprovadamente cumpridoras.

Programas de arrendamento acessível especificamente para famílias com filhos e o reforço progressivo das deduções fiscais por dependente são outras das medidas elencadas, num dos países da União Europeia que menos gasta em prestações

SEMANÁRIO#2796 - 29/5/26

NÚMEROS

72%

dos homens fizeram horas extra por razões associadas às responsabilidades familiares

33,7%

das mães deixaram o emprego em algum momento para cuidar dos filhos e 45,1% reduziram o horário de trabalho
