

PARENTALIDADE



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

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

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

JOANA PEREIRA BASTOS

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.

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 familiares. E são as mulheres que continuam a pagar o preço do cuidado na carreira: 33,7% deixaram o emprego em algum momento para cuidar dos filhos e 45,1% reduziram o horário de trabalho.

“Esta divisão tem efeitos cumulativos. Traduz-se em desigualdade salarial duradoura, 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 cui-

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

dado”, salienta o estudo, realizado pelo Observatório das Masculinidades da UC.

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, exclui famílias sem

rede de apoio e pode tornar-se insustentável à medida que os próprios avós envelhecem e necessitam de cuidados.

O desgaste emocional é outro dos aspetos destacados. A combinação entre pressão económica, falta de tempo e insegurança em relação ao futuro tem impacto direto na saúde mental dos pais. As preocupações mais frequentes passam pela saúde dos filhos, pela influência das redes sociais e do ambiente escolar, mas também pela 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,

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

“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 fo-

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

rem 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 familiares, quer em percentagem da despesa de proteção social (cerca de 5,3% em comparação com 8,6% na UE), quer em montante médio por habitante.

jbastos@expresso.impresa.pt