

OBSERVATÓRIO MASCULINIDADES.PT

apresenta

Situação da Paternidade em Portugal 2026

PAIS PRESENTES, ESTRUTURAS AUSENTES

*“Os pais portugueses querem cuidar.
Querem estar. Querem partilhar.”*

— Observatório Masculinidades.pt

3 EM 4 PAIS

preocupam-se com o seu
futuro financeiro

47,6%

não pretendem ter
mais filhos/as

Em parceria com Equimundo — *State of the World's Fathers 2026*

Coimbra · abril de 2026

Ficha Técnica

AUTORAS

Marta Mascarenhas

Tatiana Moura

EQUIPA DE INVESTIGAÇÃO

Marta Mascarenhas

Patrícia Santos

Rita Santos

Sofia Gonçalves

Tatiana Moura

EISBN

978-989-9339-05-7

SUGESTÃO DE CITAÇÃO

Mascarenhas, M., Moura, T. (2026). *A Paternidade em Portugal: Pais Presentes, Estruturas Ausentes*. Centro de Estudos Sociais — Universidade de Coimbra.



Índice

Agradecimentos.....	4
Prefácio.....	5
Sumário Executivo	6
Introdução	7
Metodologia: quem inquirimos e quem entrevistámos?.....	7
Secção I. A armadilha do sistema: porque é que o cuidado tem um preço alto em Portugal	11
A pressão económica do cuidado	12
A penalização do cuidado: tempo a menos, escolhas reduzidas.....	13
Sobrecarregados/as e ignorados/as: stress, preocupação e saúde mental parental.....	14
Secção II. O desencontro: o que os pais querem versus o que o sistema permite	17
Os pais portugueses importam-se com o cuidado	18
Um passo em frente, dois passos atrás: a licença parental portuguesa.....	18
Como os casais negociam o cuidado partilhado.....	20
Secção III. Cuidar como poder: da crise pessoal à força política	21
Insuficiências das respostas públicas e dos serviços de apoio	21
Desconfiança política e preferência dos pais por políticas de cuidado	22
Secção IV. O que os pais portugueses querem: as soluções nas suas próprias palavras.....	24
Conclusões e Manifesto Português pela Paternidade.....	25
Uma nota final	27
Anexo 1. Desenho do estudo.....	28
Anexo 2. Boas práticas portuguesas em política familiar.....	29
Notas e referências.....	30

Agradecimentos

Este relatório resulta do trabalho de investigação quantitativa e qualitativa realizado para elaboração do *State of the World's Fathers 2026* (SOWF 2026), promovido pelo Equipundo: Centro para Masculinidades e Justiça Social a nível global, e que vem sendo lançado a cada dois anos desde 2015. A versão portuguesa “A Situação da Paternidade em Portugal 2026” (SOPF 2026) foi coordenada pelo Observatório Masculinidades.pt do Centro de Estudos Sociais (CES) da Universidade de Coimbra.

Agradecemos, em primeiro lugar, aos pais, mães e parceiras/os que aceitaram partilhar connosco as suas vidas, rotinas, fragilidades e esperanças. Sem a sua disponibilidade e generosidade, este retrato não seria possível.

Agradecemos à equipa do Equipundo pelo esforço em incluir cada vez mais países no seu Relatório, pelo enquadramento metodológico global, pelas trocas regulares ao longo de 2025 e 2026 e pela revisão crítica das várias versões deste documento. Agradecemos aos restantes parceiros nacionais do SOPF 2026, cuja partilha de práticas e dados nos permitiu situar Portugal num quadro comparado.

A recolha de dados em Portugal foi possível graças à equipa do Observatório Masculinidades.pt que conduziu entrevistas, transcreveu, codificou e dialogou com as famílias participantes ao longo do inverno de 2025–2026. Agradecemos, também, ao João Dutra, pelo seu trabalho incansável no apoio à análise estatística.

O conteúdo deste relatório é da exclusiva responsabilidade das autoras e não vincula necessariamente as instituições aqui referidas, nem as entidades financiadoras do SOWF 2026.

Prefácio

Se o cuidado é a resposta, qual é a pergunta?

Quando, em 2024, decidimos, uma vez mais, aceitar o desafio de integrar o consórcio do *State of the World's Fathers*, associando-nos ao Equimundo e à Campanha Global MenCare, fizemo-lo com a convicção de que é fundamental retratar a paternidade em Portugal, mostrando de forma rigorosa e realista como esta experiência transformadora é vivida no contexto nacional. Um retrato que não fosse moralista, alarmista, ou celebratório, mas que mostrasse, com precisão, o que se passa hoje na vida concreta dos pais portugueses: o que sentem, o que fazem, o que renunciam, e o que reivindicam.

A imagem que esse retrato devolve, e que este relatório procura tornar pública, é, para nós, surpreendentemente nítida: os pais portugueses querem cuidar. Querem estar, querem participar, querem partilhar. E, em larga medida, já o fazem. Mas fazem-no apesar das estruturas que organizam o trabalho, a habitação, a saúde, a educação e o tempo. Fazem-no contra elas. Esta é, no nosso entender, a tese central deste relatório.

O segundo eixo deste retrato é menos visível, mas igualmente importante: o cuidado tornou-se um cálculo económico. A decisão de ter ou não ter mais filhos deslocou-se do plano das decisões individuais e familiares para o plano da gestão de risco. Isto deveria preocupar qualquer responsável político, independentemente do seu campo partidário. A questão não se prende apenas com a baixa fecundidade em si, mas com o que ela espelha: uma perda de confiança das famílias na capacidade de o país lhes oferecer condições previsíveis para projetar a vida.

Este relatório procura, por isso, três finalidades em simultâneo: descrever, com dados, a paternidade portuguesa em 2026; escutar, na primeira pessoa, os pais e mães; e, por fim, propor uma agenda política de mínimos. Não sendo um manifesto, nem um exercício estritamente académico, combina ambição programática e evidência empírica robusta. Trata-se, sobretudo, de um convite ao diálogo público.

Coimbra, 30 de abril de 2026

Equipa do Observatório Masculinidades.pt | CES — Universidade de Coimbra

Sumário

Executivo

Três mensagens centrais

1. A paternidade em Portugal não está em crise moral. Está sob pressão estrutural.

Portugal não enfrenta uma crise de valores na paternidade; enfrenta uma crise de condições para a exercer. Os pais portugueses inquiridos descrevem-se, de forma cada vez mais nítida, como cuidadores envolvidos: 76,9% afirmam ver os filhos e as filhas diariamente e mais de quatro em cada cinco rejeitam a ideia de que o cuidado é tarefa exclusivamente feminina. Esta transformação cultural é real. Mas ocorre num país que estruturalmente não acompanhou essa evolução: dimensões essenciais como habitação, salários, horários de trabalho, rede pública de creches e políticas fiscais familiares continuam a operar como se o cuidado fosse um assunto privado das famílias, e não uma responsabilidade pública partilhada (OCDE, 2024).

O resultado é uma contradição evidente: muitos pais que querem estar mais presentes na vida das filhas e dos filhos, mas que, simultaneamente, se sentem obrigados a trabalhar mais para compensar a precariedade económica. O problema, porém, não está nos pais, mas no desfasamento entre a forma como hoje vivem a paternidade e aquilo que as instituições continuam a presumir que ela é.

2. A baixa fecundidade portuguesa é, na sua maioria, fruto de uma decisão económica racional, não uma rejeição da família.

47,6% das pessoas respondentes do inquérito afirmam não pretender ter mais filhos. Quando questionadas sobre o motivo, a esmagadora maioria identifica fatores económicos como habitação, custo de vida, instabilidade laboral e insuficiência da rede pública de cuidados. A família, enquanto valor, tende a manter-se central. O que mudou foi a sua perceção de viabilidade material, com implicações diretas: Portugal mantém uma taxa de fecundidade próxima de 1,4 filhos por mulher (Pordata,

2023), abaixo do nível de substituição geracional, com consequências previsíveis sobre a Segurança Social, o equilíbrio intergeracional e a base contributiva nacional.

Esta pressão económica molda diretamente as decisões dos pais. A expectativa social de que os homens devem ser os principais provedores mantém-se forte, o que dificulta a redução de horas de trabalho ou a priorização do cuidado. Mesmo quando existe vontade de maior envolvimento familiar, as limitações financeiras tornam essa escolha arriscada.

A consequência é um elevado nível de sacrifícios associados ao cuidado. De acordo com o relatório *State of the World's Fathers 2026* (Equimundo), em média, os pais em Portugal reportam cerca de 6,9 sacrifícios relevantes ligados à parentalidade, posicionando o país numa zona de pressão intermédia-alta em termos internacionais.

3. Existe legitimidade política para reformas estruturais.

A esmagadora maioria dos pais e mães portugueses apoia políticas públicas de cuidado: a licença parental igualitária e remunerada a 100%, a expansão da rede pública de creches gratuitas, a regulação do mercado da habitação e a flexibilidade laboral protegida.

Apesar da existência de políticas públicas específicas sobre esta matéria, estas mostram-se frequentemente inacessíveis ou inadequadas, criando um desfasamento entre a legislação e a realidade vivida pelas famílias.

As soluções não dividem o eleitorado parental. De facto, o que falta não é consenso social, mas antes vontade política integrada e sustentada no tempo.

O que este relatório traz de novo

- Dados quantitativos da amostra portuguesa do SOWF 2026 (N = 220 respondentes residentes em Portugal continental e ilhas).
- Análise qualitativa de oito entrevistas em profundidade a pais e parceiras, conduzidas entre dezembro de 2025 e março de 2026.
- Material *PhotoVoice* produzido por oito das pessoas participantes, expressando preocupações e esperanças face à paternidade.

- Leitura comparada com as conclusões transversais do SOWF 2026 e com as principais políticas familiares europeias.
- Recomendações de políticas públicas organizadas em cinco eixos: cuidados, licença parental, conciliação, habitação e fiscalidade.

Introdução

O *State of the World's Fathers* (SOWF) é um relatório bienal coordenado pelo Equipundo desde 2015, que documenta o estado da paternidade e do cuidado masculino a nível global.

Em 2026, na sua sexta edição, o SOWF cobre dezasseis países e mobiliza, pela primeira vez, uma robusta componente qualitativa, com a realização de entrevistas em profundidade conduzidas por equipas locais. A frase-síntese da edição global é "*Stretched to the breaking point*": esticados/as até ao limite. É essa imagem — pais e mães puxados em demasiadas direções ao mesmo tempo — que enquadra este relatório português.

Portugal entrou neste ciclo num momento sensível. O período de recolha de dados (agosto/setembro de 2025 para o inquérito; dezembro de 2025 a março de 2026 para as entrevistas) coincidiu com um cenário de instabilidade política: governo minoritário, debate intenso sobre habitação, inflação ainda presente na memória recente das famílias, discussão pública em torno da rede pública de creches e da reforma da licença parental. Este enquadramento ajuda a explicar a centralidade que a dimensão económica assume nas respostas das pessoas participantes portuguesas.

Ao mesmo tempo, Portugal apresenta uma trajetória normativa singular no contexto do SOWF. A licença de paternidade obrigatória existe desde 1999, foi sucessivamente alargada e é hoje uma das mais extensas e estruturadas da União Europeia. As normas culturais sobre o papel masculino no cuidado evoluíram com rapidez: o relatório global SOWF 2026 mostra que apenas 42,5% dos homens portugueses concordam que "as coisas funcionam melhor quando os homens trazem o salário e as mulheres cuidam", i.e., a taxa mais baixa, a par com Espanha, nos catorze países nucleares estudados. Este é um dado fundamental, uma vez que traduz que, em

Portugal, a transformação cultural não é uma promessa: é um facto estatístico.

A pergunta a que este relatório procura responder é, então, dupla:

— *Primeiro: se os pais portugueses já querem cuidar, o que os impede de o fazer plenamente?*

— *Segundo: se a contenção reprodutiva atinge metade dos pais inquiridos, o que tem de mudar para que ter filhos/as volte a ser uma decisão livre, e não um exercício de gestão de risco?*

A resposta, como procuraremos demonstrar, é estrutural, atravessando as questões da habitação, mercado de trabalho, política de cuidados, finanças familiares e, transversalmente, tempo. O desafio não é convencer os pais portugueses do valor do cuidado: esse trabalho cultural parece estar bastante adiantado. O desafio é alinhar as estruturas materiais do país com as expectativas que os próprios pais já têm de si mesmos.

Os pais, especialmente os mais jovens, apresentam risco significativo de sofrimento psicológico, evidenciando que a paternidade, nestas condições, pode tornar-se uma experiência de tensão constante.

Ao nível institucional, os dados revelam uma evidente insuficiência de apoio. Para a maioria dos pais, os recursos ao seu dispor não são suficientes para cumprir as suas responsabilidades familiares.

Metodologia: quem inquirimos e quem entrevistámos?

Componente quantitativa

O relatório português integra a recolha quantitativa coordenada pela RepData para o Equipundo entre agosto e setembro de 2025, com base num questionário comum aplicado nos catorze países nucleares do SOWF 2026. Em

Portugal, a base de dados validada para análise neste relatório inclui 220 respondentes adultos/as com pelo menos um filho, residentes em Portugal continental, Açores e Madeira.

O questionário cobriu os seguintes blocos temáticos: caracterização sociodemográfica, situação laboral e económica, distribuição de tarefas de cuidado em casa, atitudes e normas de género, bem-estar parental e saúde mental, preocupações com filhos e filhas, perceção da licença parental e dos serviços públicos de cuidado, e intenção de voto e exigências políticas em matéria de família.

A amostra não é probabilística, mas é razoavelmente diversificada do ponto de vista regional, etário, educacional e laboral, conforme detalhado abaixo. As estatísticas apresentadas neste relatório são, salvo indicação em contrário, estatísticas descritivas (frequências, médias, cruzamentos simples). Como tal, as tendências aqui analisadas são consistentes com a literatura europeia e com os resultados transversais do SOWF 2026, mas devem ser lidas enquanto um retrato analítico e não como projeção populacional, dada a dimensão da amostra.

Tabela 1. Perfil sociodemográfico da amostra portuguesa SOWF 2026

Variável	Categoria	Estatística
Género	Homens	58%
	Mulheres	41%
	Outro / NR	1%
Idade	Média	41,9 anos
	Mínimo – Máximo	18 – 65 anos
Região	Norte	38%
	Centro	28%
	Sul (incl. AML)	30%
	Açores e Madeira	4%
Escolaridade	Ensino Básico	4%
	3.º Ciclo	7%
	Ensino Secundário	35%
	Licenciatura	30%
	Mestrado / Doutoramento	24%
Estado civil	Casado/União de facto	76%
	Solteiro/Divorciado/Viúvo	20%
	Outras situações	4%
Número de filhos	1 filho	54%
	2 filhos	33%
	3 ou mais filhos	13%
Vive com deficiência	Sim	12%
Imigrou para Portugal	Sim	15%
Atividade remunerada	Sim	85%

Fonte: *Elaboração própria (2026).*

Componente qualitativa

A componente qualitativa portuguesa baseia-se em oito entrevistas em profundidade conduzidas em videoconferência ou presencialmente por investigadoras do Observatório Masculinidades.pt entre 12 de dezembro de 2025 e 30 de março de 2026. Seis entrevistas foram realizadas a pais (homens com pelo menos um filho a cargo) e duas a parceiras de pais previamente entrevistados (cônjuges/companheiras). Esta opção de entrevistar, sempre que possível, os dois membros do casal, permitiu triangular perceções e captar dissonâncias entre o que cada parceiro descreve sobre a partilha do cuidado. Importa, contudo, sublinhar que o desenho do estudo qualitativo se centrou em casais heterossexuais, não incluindo outras configurações familiares, o que constitui uma limitação desta componente qualitativa.

O guião abrangeu significados pessoais de paternidade, rotina diária e divisão de tarefas, aspetos mais

gratificantes e mais difíceis do cuidado, preocupações e esperanças, experiência da licença parental, relação com o mercado de trabalho e com o tempo, políticas públicas de apoio e visão do futuro.

Cada entrevista terminou com a exploração de um exercício de *PhotoVoice*, ou seja, foi pedido às pessoas participantes que enviassem previamente fotografias representando, respetivamente, a sua maior preocupação e a sua maior esperança enquanto pais ou mães, a serem exploradas na entrevista ou acompanhadas de uma legenda.

As entrevistas foram gravadas com consentimento informado, transcritas integralmente e codificadas tematicamente. Todos os nomes foram substituídos por pseudónimos ou códigos, de forma que, sempre que se cite um excerto ao longo do relatório, se indique o pseudónimo, a idade e, quando relevante, o número de filhos da pessoa participante.

Tabela 2. Perfil dos/as participantes nas entrevistas em profundidade

Código	Género	Idade	Filhos	Profissão / Situação Familiar
VA	M	43	1 (9 anos)	Quadro técnico, frequentemente em viagem profissional
RN	M	41	2 (11 e 7 anos)	Profissional liberal; coparentalidade após separação
AN	M	44	3 (12, 9 e 5)	Procurador da República; coparentalidade
CL	M	37	2 (8 e 5 anos)	Quadro empresa privada; vive com TP, parceira
TP	F	37	2 (8 e 5 anos)	Farmacêutica; parceira de CL
PJP	M	40	2 (10 e 4 anos)	Trabalhador por turnos
PF	M	37	2 (13 e 6 anos)	Fisioterapeuta por conta própria
CSAV	F	44	2 (5 anos e bebé)	Quadro intermédio; parceira de pai entrevistado

Fonte: *Elaboração própria (2026).*

Limitações

A amostra quantitativa que serviu de base a este estudo não é probabilística e tende a sobrerrepresentar pessoas com escolaridade superior residentes em meios urbanos. A utilização da base de dados de pessoas disponíveis a responder da RepData pode traduzir-se num enviesamento, uma vez que se trata já de uma amostra mais sensível a estas questões e, em muitos casos, previamente exposta a instrumentos sobre temas próximos, podendo revelar maior sensibilidade e

interesse por estas questões do que a população em geral.

Já a componente qualitativa portuguesa é, intencionalmente, mais limitada em volume do que a de outros países do consórcio, privilegiando a profundidade em detrimento da extensão; as e os participantes são, maioritariamente, profissionais qualificadas/os em zonas urbanas da região Centro.

Tanto o inquérito como as entrevistas baseiam-se no autorrelato das pessoas respondentes e versaram sobre

temas como a divisão de tarefas, a partilha de cuidado e as atitudes de género. Deve, contudo, ser tido em conta o possível risco de viés de desejabilidade social, nomeadamente a tendência, entre os homens, para sobrestimar a sua participação no cuidado.

Acresce que o período de recolha (agosto de 2025 a março de 2026) coincidiu com um contexto de instabilidade política e de debate público intenso em Portugal em torno da habitação, da inflação e da gratuitidade das creches, pelo que as perceções aqui analisadas devem ser interpretadas à luz deste enquadramento.

Secção I.

A Armadilha do Sistema: Porque é que o Cuidado tem um Preço Alto em Portugal



“Os pais portugueses não falam de dificuldades pontuais. Falam de uma armadilha estrutural em que cada peça do sistema parece pressupor que existe outra peça que compense — quando, na verdade, nada compensa de forma suficiente.”

OBSERVATÓRIO MASCULINIDADES.PT

A primeira conclusão deste estudo é, talvez, a mais difícil de aceitar: cuidar bem de filhos/as em Portugal exige hoje

um conjunto de sacrifícios, de natureza económica, profissional e temporal, que recaem de forma

desproporcional sobre as famílias. Os e as participantes não falam de "dificuldades pontuais", mas antes descrevem uma armadilha estrutural, em que cada peça do sistema (mercado de trabalho, habitação, rede de creches, finanças) parece pressupor que existe outra peça que compense. No entanto, nada parece compensar de forma suficiente.

Esta secção desdobra-se em três momentos: primeiro, a dimensão económica, ou seja, o modo como a precariedade salarial, o custo da habitação e a inflação tornam o cuidado um exercício de equilíbrio permanente e afetam as decisões familiares, designadamente a decisão de ter mais filhos/as; em segundo lugar, a dimensão temporal: a forma como horários laborais rígidos e a ausência de flexibilidade real penalizam pais e mães; e, por último, a dimensão emocional, que comporta o stress, a preocupação contínua e o impacto do cuidado sobre a saúde mental dos progenitores.

A pressão económica do cuidado

A preocupação financeira é, de longe, o eixo mais saliente nas respostas das pessoas participantes portuguesas. Numa escala de 1 a 5, a média de preocupação económica situa-se em 3,51 entre as mulheres e 3,14 entre os homens, valores elevados que confirmam a centralidade material do problema. Mais relevante ainda é a relação entre dimensão económica e decisão reprodutiva: 47,6% das pessoas respondentes afirmam não pretender ter mais filhos/as, sendo a razão financeira a principal explicação avançada.

▶ **Estes 47,6% que afirmam não pretender ter mais filhos/as não são uma anomalia estatística: são a expressão individual de uma tendência demográfica consolidada.**

Em Portugal, a taxa bruta de natalidade passou de 24,1‰ em 1960 para 8,0‰ em 2022, depois de ter atingido o mínimo histórico de 7,6‰ em 2021 — uma queda de cerca de dois terços em seis décadas que traduz, mais do que uma mudança de valores, o estreitamento progressivo das condições materiais para ter filhos no país (Pordata, s.d._a).

Esta contenção reprodutiva não corresponde a uma rejeição da família. Trata-se, sim, de uma avaliação estratégica e racional. As pessoas participantes desenham um mapa coerente das pressões que ter filhas/os acarreta, seja ao nível da habitação, do custo de vida, a instabilidade laboral, a escassez de creches públicas, as despesas extracurriculares, entre outros aspetos.

Pais e mães percorrem a mesma montanha-russa económica que forma um U: stress elevado no início da idade adulta (18–30 anos), alívio relativo a meio do percurso (31–45 anos) e novo agravamento a partir dos 46 anos. As famílias monoparentais (uma pessoa adulta com pelo menos uma criança dependente) estão entre os grupos mais expostos à precariedade económica em Portugal, com uma taxa de risco de pobreza e exclusão social de 37,5% em 2024 (Observatório Nacional de Luta Contra a Pobreza [ONLCP], 2025), sendo que, em 2025, cerca de 84,7% destas famílias eram compostas por mães com filhos (Pordata, s.d._b), agravando o risco para mães solo.

“A grande questão é o mercado da habitação. É onde as famílias gastam mais dinheiro. Se conseguíssemos diminuir muito os gastos das famílias com a habitação e com a eletricidade — esses gastos mensais — isso libertaria muito. Aumentar os ordenados por si só não chega, porque depois também encarecem os produtos.”

— CL, 37 ANOS, 2 FILHOS

CL identifica, sem o nomear, um efeito económico amplamente reconhecido, que se prende com momentos em que os aumentos salariais nominais não se traduzem em aumentos reais de rendimento disponível, porque são absorvidos pelo custo da habitação e pela inflação geral. Para as famílias com filhos/as, este rendimento líquido depois das despesas fixas é o que sobra para alimentação, atividades extracurriculares, saúde, lazer, ou seja, tudo aquilo que define a qualidade do cuidado.

A habitação aparece, transversalmente, como um dos principais problemas:

“Acho que aí é como é que tu promoves que toda a gente tenha o direito à habitação. Acho que a habitação é o ponto máximo desta questão. Depois

da habitação e dessa parte orientada, aí o cuidado, partir para uma maternidade, paternidade, torna-se mais fácil.”

— CL, 37 ANOS, 2 FILHOS

Caixa 1.

O que preocupa os pais portugueses sobre os/as seus/suas filhos/as

Quando convidadas a listar as principais preocupações face aos/às filhos/as, as pessoas respondentes do inquérito identificam, por ordem de frequência: 1) educação, 2) saúde, 3) segurança, 4) emprego e futuro profissional, 5) habitação, 6) dinheiro, 7) felicidade, 8) bem-estar emocional.

Esta ordem é, ela própria, reveladora. As quatro primeiras preocupações reportam-se àquilo que o Estado tradicionalmente assegura; a quinta e a sexta, i.e., habitação e rendimento, descrevem aquilo que o Estado deixou, em larga medida, de assegurar; a sétima e oitava revelam que a saúde mental dos/as filhos/as entrou, agora, para o vocabulário comum dos pais portugueses, ainda que ocupando os últimos lugares da lista.

Para algumas pessoas participantes, a pressão económica relaciona-se com o sentimento, persistente, de que ser pai ainda é, em larga medida, ser provedor. 52,9% dos homens portugueses inquiridos identificam a função principal do pai como sendo "sustentar financeiramente a família". Esta autoimagem coexiste com uma transformação cultural efetiva (maior envolvimento no cuidado), gerando uma sobrecarga acrescida: o "duplo turno" agora aplicado ao domínio masculino, em que ao trabalho remunerado se soma uma exigência crescente de presença afetiva e logística.

“Eu penso só em termos de que o dinheiro é importante, mas não é tudo. Se eu tiver muito dinheiro e zero tempo... não vai ser benéfico para eles. Se tiver muito tempo, zero dinheiro, também não vai ser benéfico. É um equilíbrio que custa muito a fazer.”

— RN, C. 41 ANOS, 2 FILHOS

Para os pais imigrantes da amostra (15% do total), esta pressão é ampliada face a trajetórias profissionais menos consolidadas, redes familiares de apoio mais distantes e custo da habitação acrescido por situações de arrendamento sem alternativas.

Para os pais e mães com deficiência (12% da amostra) e para famílias monoparentais femininas, como vimos anteriormente, o quadro económico é ainda mais dramático.

A penalização do cuidado: tempo a menos, escolhas reduzidas

Se o dinheiro é o primeiro eixo da armadilha, o tempo é o segundo.

Os dados são particularmente explícitos: 79,1% dos homens e 67,4% das mulheres respondentes afirmam não ter tempo suficiente para cuidar. A escassez temporal não é uma exceção; é a norma na experiência parental portuguesa contemporânea.

► **Os homens intensificam a carga laboral; as mulheres reduzem ou interrompem carreiras — um padrão estrutural de género que persiste mesmo em contextos familiares assumidamente igualitários.**

A forma como esta escassez se distribui é reveladora de um padrão estrutural de género que persiste, inclusivamente em contextos familiares assumidamente igualitários. 72% dos homens declaram ter feito horas extra por razões associadas à responsabilidade familiar. Em paralelo, 33,7% das mulheres afirmam ter deixado o emprego em algum momento por motivos de cuidado e 45,1% reduziram horas 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, paradoxalmente, menor presença efetiva dos pais no

quotidiano dos/as filhos/as, dado que as suas horas extra raramente regressam à família como tempo de cuidado.

“A minha esposa, em termos de horas em casa, é que sofre... vamos dizer assim, mais esse papel. Eu trabalho até bastante mais tarde.”

— PF, 37 ANOS, 2 FILHOS

Em linha com a evidência internacional, que demonstra que a igualdade de género nas leis e políticas promove empregos de melhor qualidade e crescimento inclusivo, torna-se essencial que o regime de parentalidade em Portugal garanta uma distribuição equilibrada de direitos e responsabilidades entre mães e pais (World Bank, 2026).

PF, fisioterapeuta por conta própria, relata uma divisão que reconhece como pouco igualitária, mas que apresenta como comum: "infelizmente até encaixa um bocadinho no cliché normal daquilo que é a dinâmica familiar". A naturalização desta divisão é, em si, parte do problema: confunde-se regularidade com inevitabilidade.

Outros pais narram trajetórias profissionais ativamente reconfiguradas para manter a presença:

“Já tive de deixar atividades da seleção nacional, que obrigavam a estar muito tempo fora, para evitar sobrecarregar a minha mãe e a minha companheira.”

— RN, C. 41 ANOS, 2 FILHOS

A coparentalidade após a separação ou divórcio é, em vários casos, descrita como mais (e não menos) exigente em termos temporais.

AN, procurador, com três filhos divididos entre duas casas e em regime de coparentalidade, retrata uma logística de transporte aos treinos, jantares e dormidas que ocupa quase todo o tempo fora do trabalho:

“Eu estou com eles todos os dias porque vou buscá-los mesmo quando não são os meus dias. Não é estanque, é flexível. Eu cozinho, levo aos treinos, deixo o jantar feito... basicamente faço jantares todos os dias.”

— AN, 45 ANOS, 3 FILHOS

Caixa 2.

A retaguarda invisível: avós e a transferência geracional do cuidado

Em quase todas as entrevistas, as pessoas participantes mencionam, como condição quase necessária da viabilidade da sua vida familiar, o apoio das avós e dos avôs: RN tem os filhos a viver durante a semana em casa dos próprios pais; PF aponta os pais reformados como "background bastante importante"; CSAV organiza a manhã sabendo que pode contar com a família alargada se algo correr mal.

Esta dependência, raramente nomeada como tal, tem três implicações estruturais. Primeiro, transfere para a família alargada, em particular para as avós, uma fração substancial do trabalho de cuidado que o Estado não absorve. Segundo, exclui as famílias sem retaguarda (imigrantes, casais isolados das suas redes, famílias monoparentais sem apoio) de um modelo viável de conciliação. Terceiro, é geracionalmente insustentável: à medida que a esperança de vida aumenta, os avós passam a precisar de cuidado próprio, suscitando uma sobrecarga dupla de cuidado (com filhas/os e pais). É a chamada "geração sanduíche", visível em vários relatos da amostra.

Sobrecarregados/as e ignorados/as: stress, preocupação e saúde mental parental

A combinação de pressão económica e escassez temporal tem um terceiro efeito, mais discreto e menos contabilizado: o desgaste emocional dos pais.

Nas entrevistas, este desgaste manifesta-se, em primeiro lugar, na preocupação contínua com a saúde dos filhos; em segundo lugar, na preocupação com o "ambiente" em que crescem, seja a escola, as redes sociais, o risco de exposição a violência simbólica; e, por último, a preocupação com o próprio futuro do país.

PhotoVoice 1. A maior preocupação: a saúde



"A foto com o termómetro representa a maior preocupação com o meu filho, que é a saúde. Se o meu filho está doente, nem consigo dormir, sempre atento aos sinais. E sem saúde não conseguimos levar a nossa vida."

— VA, PAI DE UMA CRIANÇA DE 8 ANOS

A escolha do termómetro como representação da maior preocupação é eloquente. Não se reporta a ansiedade existencial, mas à atenção quotidiana, ao estado de alerta permanente, à leitura dos sinais na criança. Por outro lado, a saúde, e o sono interrompido em torno dela, é descrita como o ponto onde o cuidado se torna físico e persistente.

"O meu maior receio como mãe... que o mundo não seja bom para eles. Relativamente à esperança, para mim, a partilha, a presença e o carinho de momentos em família demonstram como o mundo pode ser bom."

— TP (PHOTOVOICE), 37 ANOS, 2 FILHOS

TP escolheu a mesma fotografia para representar preocupação e esperança: uma imagem familiar de partilha. A formulação da legenda é precisa: o medo não é das/os filhas/os, é do mundo. Esta inversão — pais e mães que confiam nos filhos, mas desconfiam do contexto — atravessa quase todas as entrevistas.

A preocupação com o ambiente digital surge consistentemente como uma fonte específica de stress. As pessoas participantes relatam dificuldades em estabelecer regras de uso de telemóvel e redes sociais, em filtrar conteúdos, em gerir a comparação social que os/as filhos/as sofrem nas plataformas. PJP descreve, em poucas palavras, o "ambiente onde eles estão inseridos" como a sua principal causa de noites mal dormidas.

A saúde mental dos próprios pais raramente é nomeada de forma direta. Mas atravessa as entrevistas em sinais reconhecíveis: AN refere ter tido, após o nascimento do primeiro filho, "uma espécie de stress pós-trauma... aquilo tem um nome"; CSAV relata a tempestade de nervos da gestão simultânea de um bebé e de um filho mais velho; PJP descreve a sensação de estar sempre "a correr atrás".

O SOWF 2026 mostra, transversalmente, que pais com maior nível de "sacrifício de cuidado" registam resultados significativamente mais elevados de risco de bem-estar e de stress. Os relatos portugueses confirmam esse padrão.

Cruzando dados quantitativos e qualitativos, identificam-se cinco dimensões em que os pais e mães portugueses relatam ter feito sacrifícios em nome do cuidado:

- Sacrifício da carreira (mais frequente em mulheres): 33,7% deixaram o emprego, 45,1% reduziram horas de trabalho;
- Sacrifício de tempo (transversal): 79,1% dos homens e 67,4% das mulheres reportam falta de tempo para cuidar;
- Sacrifício das poupanças/projeto de vida: adiamento de compra de casa, de mudança profissional, de filhas/os adicionais;
- Sacrifício de lazer pessoal: redução drástica de tempo para hobbies, exercício físico, vida social e tempo de descanso;
- Sacrifício da saúde mental: ansiedade ligada à saúde das/os filhas/os, sono interrompido, preocupação contínua com o futuro.

O que distingue os pais portugueses dos seus pares dos restantes catorze países do SOWF é o peso relativo do sacrifício económico-habitacional como fator amplificador de todos os outros.

SECÇÃO II.

O Desencontro: o que os pais querem versus o que o sistema permite



“A transformação cultural já aconteceu. O que falta é a coerência sistémica entre as expectativas dos pais e o quadro institucional que as deveria acolher.”

OBSERVATÓRIO MASCULINIDADES.PT

Se a Secção I analisou a armadilha estrutural, esta secção debruça-se sobre o que os pais portugueses querem e onde se confrontam com o limite das estruturas socioeconómicas que estruturam as suas vidas.

A tese central é simples: a transformação cultural já aconteceu. Os pais portugueses, em larga medida, já valorizam o cuidado, reconhecem o trabalho doméstico como trabalho, e rejeitam, em proporção significativa, os

modelos rígidos do "homem-provedor/mulher-cuidadora". O que falta é a coerência sistémica entre estas expectativas e o quadro institucional que as deveria acolher.

Os pais portugueses importam-se com o cuidado

A maior parte dos retratos públicos sobre paternidade ainda parte do estereótipo do pai distante, financeira e

emocionalmente periférico. Os dados portugueses contradizem este estereótipo: 76,9% dos homens inquiridos afirmam ver as/os filhas/os diariamente.

Quando perguntámos, em entrevista, "três palavras que lhe vêm à cabeça quando pensa em ser pai", a recorrência das respostas é assinalável.

Caixa 4.

As palavras com que os pais portugueses se descrevem

Os participantes nas entrevistas escolheram, espontaneamente, palavras como:

- "Cuidar, responsabilidade, [estar] feito" (RN)
- "Educação, proteção, ajudar a crescer" (VA)
- "Responsabilidade, tempo, amor" (CL)
- "Carinho, amor, felicidade" (PJP)
- "Acompanhar, escutar, estar" (PF, em síntese de várias respostas)

O denominador comum é evidente: as palavras descrevem ações de cuidado, e não funções de prover. Não há nenhuma menção espontânea, nestas três palavras iniciais, a "sustentar" ou "trabalhar para". O cuidado, em Portugal, deslocou-se para o centro da identidade paterna, pelo menos no plano declarativo.

Esta deslocação é cultural, mas também geracional. O SOWF 2026 mostra, no agregado dos catorze países nucleares, que os homens mais jovens apresentam resultados médios mais elevados de adesão a normas de cuidado igualitárias.

Em Portugal, esta tendência é confirmada: os participantes mais novos (na faixa dos 30 anos) referem o cuidado como evidência, não como conquista. CL fá-lo de forma quase casual:

“Tenho a sorte de ter um trabalho com flexibilidade, e por isso estou muito presente. Quando os pequenos crescerem, vão lembrar-se do pai presente e isso, para mim, é a coisa mais importante.”

— CL, 37 ANOS, 2 FILHOS

Esta presença declarada não é, contudo, indiferente à divisão efetiva do tempo. Vários participantes admitem, com lucidez, que continuam a fazer menos do que as suas parceiras em tarefas específicas, sobretudo no que diz respeito a cozinhar no dia-a-dia, a fazer a gestão da roupa,

de consultas médicas ou dos contactos com a escola. AN é uma exceção interessante: descreve-se como o cozinheiro principal da casa e como gestor do orçamento comum. CSAV, por outro lado, relata uma divisão prática em que ela assegura a maior parte da rotina matinal.

Em suma, os pais portugueses expressam o desejo de cuidar, e, em larga medida, fazem-no. Mas, na prática, o cuidado diário permanece frequentemente estruturado em torno de um homem enquanto segundo cuidador e de uma mulher que assume o papel de "gestora" da vida familiar. Reduzir esta diferença residual exige menos persuasão cultural e mais reorganização estrutural que permita aos pais que querem cuidar, efetivamente fazê-lo, sem prejuízo pessoal e profissional.

Um passo em frente, dois passos atrás: a licença parental portuguesa

Portugal tem uma das licenças parentais mais sofisticadas da Europa e, ao mesmo tempo, uma das mais frequentemente mal compreendidas, mesmo

nacionalmente. Importa perceber o seu mecanismo de funcionamento porque é nela que se concentra grande parte do debate de política pública sobre cuidado.

Caixa 5.

Como funciona a licença parental em Portugal (síntese)

- Licença parental exclusiva do pai: 28 dias obrigatórios + 7 dias facultativos = 35 dias de gozo exclusivo paterno (todos remunerados a 100%);
- Licença parental inicial partilhada: após os 42 dias de gozo materno obrigatório, os progenitores podem partilhar 120 ou 150 dias de licença remunerada. O pai pode gozar a totalidade desta licença partilhada (descontados os 42 dias maternos);
- Bónus de partilha: se os dois progenitores gozarem, em exclusividade, pelo menos 30 dias consecutivos cada, é atribuído um bónus de mais 30 dias (de 120 passa a 150, ou de 150 passa a 180);
- No cenário mais favorável à partilha, um pai pode acumular 35 dias exclusivos + até 150 dias partilhados (após os 42 maternos). Portugal é, ainda, um dos seis países do mundo onde a licença de paternidade é, em parte, obrigatória;
- No entanto, o pagamento da licença parental inicial varia em função da modalidade escolhida: enquanto a licença de 120 dias (sem bónus de 30 dias) é paga a 100% da remuneração de referência, caso a família opte por uma licença de 150 dias não partilhada, o valor pago desce para 80%. O bónus de 30 dias anteriormente referido é pago a 100% se a opção for 150 dias partilhados (120+30), passando a ser pago a 83% se a opção for 180 dias partilhados (150+30), ou a 90% se o pai cumprir os 60 dias exclusivos previstos na lei.

O SOWF 2026, na sua tabela comparada, menciona apenas os "35 dias" exclusivos portugueses, o que subestima significativamente o quadro real disponível para os pais portugueses. Esta nota é importante para leituras informadas do relatório global.

Esta arquitetura, gerada por reformas sucessivas desde 1999, ano em que a licença de paternidade foi introduzida pela primeira vez como direito autónomo, é tecnicamente notável. Mas, ao nível da experiência vivida, gera resultados ambivalentes.

Por um lado, a maior parte dos pais entrevistados gozou efetivamente alguma forma de licença e considera-a como momento marcante. PJP refere ter tirado "a licença obrigatória"; outros gozaram parte da licença partilhada. AN refere uma experiência de licença em pleno período pandémico (2020), com a parceira em casa, como uma janela única de envolvimento. PF, sendo trabalhador independente, relata um quadro mais incerto.

Por outro lado, o conhecimento detalhado do regime é desigual e a sua aplicação é mediada por inseguranças laborais reais. Em vários relatos, fala-se da licença sem certeza sobre o que é "obrigatório", "exclusivo" ou "partilhado". Em pelo menos um caso, a parceira do pai entrevistado não pôde gozar licença por estar fora do

regime contributivo formal, o que ilustra como o sistema, embora generoso na lei, deixa de fora trajetórias informais ou intermitentes.

“Tirei a licença obrigatória... ela nasceu em agosto e eu tirei a minha licença normal, depois mudei de trabalho em novembro. Ainda tinha direito a uns 15 dias, mas, pronto, fiz uma cedência.”

— RN, C. 41 ANOS, 2 FILHOS

A "cedência" (palavra usada literalmente) descreve com precisão o que está em causa: muitos pais portugueses entendem que tirar a licença total a que têm direito comporta um custo profissional. Não é o sistema que falha formalmente; é a cultura empresarial, a precariedade contratual e a perceção de risco profissional que produzem subutilização. Este fenómeno é conhecido na literatura europeia como "*leave gap*": a distância entre o que a lei concede e o que os pais efetivamente gozam.

Quando questionados sobre se gostariam de uma licença parental igual entre responsáveis parentais, à semelhança de Espanha (onde, após a reforma de 2025, cada progenitor/a tem direito a 19 semanas), a esmagadora maioria das pessoas participantes responde positivamente, mesmo que com *nuances*:

“Eu acho que sim, claro... até pela parte biológica e da amamentação, faz sentido haver alguma diferença, mas em termos de tempo deveria ser igual.”

— TP, 37 ANOS, 2 FILHOS

Em síntese, Portugal tem um quadro normativo de vanguarda, mas a sua aplicação esbarra em pressões sociais e desafios práticos e materiais. O passo seguinte, apoiado pela maioria das pessoas participantes, seria uma licença igualitária, intransmissível e plenamente remunerada para ambos os progenitores. Esta é, simultaneamente, uma reforma de igualdade de género e uma reforma de política familiar.

Como os casais negociam o cuidado partilhado

Uma descoberta interessante e algo contraintuitiva do SOWF 2026, especificamente para Portugal, é o facto de os homens portugueses reportarem resultados mais elevados de "comunicação no casal sobre cuidado" do que as mulheres. Esta inversão, face ao padrão global, em que normalmente as mulheres reportam mais comunicação, admite, à luz das entrevistas, uma interpretação: os homens portugueses, sendo recém-chegados a um envolvimento mais ativo no cuidado, percecionam a comunicação sobre cuidado como prática nova, intencional e relevante; muitas mulheres, sendo cuidadoras há mais tempo, dão por adquiridas conversas

que talvez ainda não considerem suficientemente partilhadas.

Esta hipótese é compatível com o que se vê nas entrevistas. CL e TP, casados há mais de uma década, descrevem rotinas em que a discussão sobre cuidado é frequente, mas em moldes profissionalizados, próximas da gestão de equipa. AN, em coparentalidade após divórcio, relata uma comunicação muito intensa com a atual companheira sobre logística e gestão financeira comum. CSAV, mãe recente, revela uma comunicação com o parceiro pautada por negociações em torno do "quando" e do "como" da divisão de tarefas.

O que estas conversas têm em comum é a sua natureza concreta: horário escolar, refeições, agendamentos médicos, despesas. Os temas que mais frequentemente ficam por abordar incluem o cansaço, os limites pessoais e as expectativas a longo prazo, nomeadamente a possibilidade de ter mais filhas/os.. Quando esta dimensão surge, é quase sempre na chave económica:

“Tínhamos pensado em ter mais um, mas... a nível financeiro, a nível familiar, agora somos quatro. Não dá para fazer com o mesmo dinheiro o que fazíamos com dois. Para já, não.”

— PF (DIÁLOGO COM A ENTREVISTADORA)

A assimetria de género nas intenções de fecundidade identificada no SOWF 2026, i.e., homens que querem mais filhos/as do que as mulheres em vários países, tem, no caso português, contornos diferentes: os pais portugueses, na sua maioria, parecem partilhar com as parceiras a mesma análise económica de risco.

A contenção reprodutiva é, assim, negociada, o que reforça a leitura de que a baixa fecundidade portuguesa é, em primeira instância, uma resposta a condições materiais e não um sinal da diferença de valores entre pais e mães.

Secção III.

Cuidar como Poder: da Crise Pessoal à Força Política



“As instituições falham, os pais sabem-no, mas continuam a votar em quem promete cuidar das famílias com seriedade.”

OBSERVATÓRIO MASCULINIDADES.PT

A terceira secção desloca o foco da família para o sistema. Se as primeiras secções mostraram que os pais e mães portugueses sentem o cuidado como pressão, esta secção pergunta: como avaliam as instituições que deveriam apoiá-los? E que reformas estão dispostos a apoiar politicamente? A resposta é convergente: as instituições falham, os pais sabem-no, mas continuam a votar, quando

votam, em quem promete cuidar das famílias com seriedade, provando que a vontade política de investimento no cuidado se pode traduzir em ganhos eleitorais.

Insuficiências das respostas públicas e dos serviços de apoio

Os e as participantes no estudo são unânimes em três críticas estruturais ao sistema atual:

- **Em primeiro lugar, a rede pública de creches é insuficiente.** Apesar da expansão recente do programa "Creche Feliz", introduzido em 2022/2023 e que torna a creche gratuita até aos três anos no acordo entre Estado e instituições particulares de solidariedade social aderentes (Instituto da Segurança Social, s.d.), a perceção das pessoas participantes é a de que a oferta pública é desigual no território, com vagas insuficientes nos grandes centros urbanos e forte dependência das instituições privadas em muitas regiões.

Vários participantes referem ter recorrido a soluções privadas, "mais caras, mas mais fáceis em termos de horários" (PF), ou à retaguarda dos e das avós até o filho ter idade para entrar em creche.

- **Em segundo lugar, a flexibilidade laboral é um privilégio de um grupo restrito, não um direito real.** Os pais e mães entrevistados que descrevem boas experiências de conciliação atribuem-no, sistematicamente, à empresa onde trabalham e não à legislação em vigor. CL refere "ter a sorte" de ter horário flexível. PF, fisioterapeuta por conta própria, gere o próprio horário, mas sem proteção parental

equivalente à de um trabalhador por conta de outrem. AN e a parceira, quadros superiores no Ministério Público, beneficiam de uma autonomia de horário que reconhecem ser "atípica". A lei prevê direitos específicos de flexibilidade até aos 12 anos da criança, mas a sua aplicação é mediada pela cultura da empresa, pela negociação individual e pelo medo de penalização profissional.

- **Por último, o apoio fiscal e direto às famílias é percebido como simbólico.** Vários participantes referem que os apoios financeiros existentes (abono de família, deduções fiscais por dependente, subsídios pontuais) "ajudam, mas não chegam". CSAV refere expressamente que "o apoio financeiro foi muito pouco" e que "havia de ser mais", sobretudo nos primeiros anos de vida do filho. Esta perceção é consistente com o facto de Portugal ser um dos países da UE 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 em 2022), quer em montante médio por habitante, situando-se abaixo da média europeia (Eurostat, 2024).

Caixa 6.

As políticas mais frequentemente apontadas como prioritárias pelos/as participantes

- Universalização efetiva da rede pública de creches gratuitas até aos três anos.
- Licença parental igualitária, intransmissível e remunerada a 100% para ambos os progenitores.
- Regulação do mercado da habitação, com programas direcionados a famílias com filhos/as.
- Direito real à flexibilidade horária até aos 12 anos da criança, com proteção contra penalização salarial da prestação de cuidado.
- Reforço dos apoios fiscais por dependente e revisão dos escalões para famílias com filhas/os.
- Apoio a atividades extracurriculares e à frequência de campos de férias para crianças do 1.º ciclo.
- Resposta pública à saúde mental parental e infantil, integrada nos cuidados de saúde primários.

Desconfiança política e preferência dos pais por políticas de cuidado

O SOWF 2026, no seu olhar transversal, identifica uma desconfiança crescente dos pais e mães face às instituições governamentais. Em Portugal, este sentimento existe, embora atenuado por uma cultura política tradicionalmente menos polarizada do que a de outros países do consórcio. O dado relevante, contudo, não é tanto a desconfiança em si, mas a sua coexistência com uma disponibilidade para apoiar partidos políticos que assumam a agenda do cuidado, ou seja, uma tradução eleitoral do compromisso com o investimento público em políticas de cuidado.

▶ **Mais de 80% das pessoas respondentes afirmam ter intenção de votar em partidos que apoiem políticas de família consistentes, uma margem amplamente bipartidária.**

No inquérito, mais de 80% das pessoas respondentes afirmam ter intenção de votar em partidos que apoiem políticas de família consistentes. Esta margem é amplamente bipartidária: o cuidado é, hoje, um dos poucos temas que reúne consenso entre eleitores de centro-esquerda e centro-direita. Vários participantes nas

entrevistas fazem este ponto explicitamente, com tonalidades distintas:

“Eu acho que sim, é importante haver políticas de cuidado. Não é uma questão ideológica... é uma questão de bom senso. Se quisermos que as pessoas tenham filhos, temos de criar condições.”

— PF, 37 ANOS, 2 FILHOS

“A defesa das famílias os partidos de esquerda tendencialmente têm essa preocupação... eu inconscientemente ou conscientemente fiz essa escolha englobando também essa parte.”

— AN, 45 ANOS, 3 FILHOS

A combinação destes três sinais, i.e., perceção crítica do sistema atual, apoio amplo a reformas concretas e disponibilidade de voto, produz uma janela de oportunidade política rara.

As reformas necessárias já não enfrentam, na realidade, oposição social significativa, mas antes enfrentam fragmentação ministerial das respostas e políticas existentes, ciclos eleitorais curtos, e uma cultura de política familiar que tende a dar primazia a medidas pontuais simbólicas em detrimento de reformas estruturais sustentadas.

Secção IV.

O que os pais portugueses querem: as soluções nas suas próprias palavras



“Seis exigências concretas, com tradução direta possível em políticas públicas. Lidas em sequência, formam um manifesto coletivo pela paternidade.”

OBSERVATÓRIO MASCULINIDADES.PT

Esta secção final dá voz, sem síntese acrescida, aos e às participantes. Os excertos abaixo agrupam-se em torno de seis exigências concretas, formuladas pelos pais e mães entrevistados. Cada uma delas tem tradução direta

possível em medidas de política pública, pelo que a sua leitura, em sequência, poderia constituir, em estilo coletivo, um manifesto português pela paternidade.

Habitação acessível como condição de cuidado

“O grande motor da melhoria da vida das famílias acho que vai ser o mercado da habitação... é onde as famílias gastam mais dinheiro.”

— CL, 37 ANOS

Creches públicas, gratuitas e bem distribuídas

“Acho que, por exemplo, a política de abrir creches públicas e infantários públicos e aumentar a rede ou a disponibilidade, é fundamental. Para mim, isso fazia muito mais diferença do que a maior parte das medidas que se anunciam.”

— RN, C. 41 ANOS

Licença parental igualitária e remunerada a 100%

“Em Espanha a licença é igual, tem a mesma duração e paga a 100%, e supõe o gozo simultâneo. Faz todo o sentido. Aqui devíamos caminhar para isso.”

— AN, 44 ANOS

Conciliação real, não retórica

“Tenho a sorte de ter flexibilidade no trabalho. Mas isto não devia ser sorte. Devia ser direito.”

— CL, 37 ANOS

Apoio às atividades extracurriculares e ao tempo livre das crianças

“A partir do primeiro ano de escola, deixam de ter apoio da componente de apoio à família. Ou tens dinheiro para pagar tempos livres, ou ficas dependente dos/as avós. Devia haver mais apoios.”

— RN, C. 41 ANOS

Reforço fiscal e direto por dependente

“O apoio financeiro foi muito pouco. Havia de ser mais, sobretudo nos primeiros anos.”

— CSAV, 44 ANOS

O que estas vozes pedem, no seu conjunto, não é uma transferência massiva de responsabilidade para o Estado, mas antes um quadro institucional coerente, que reduza o risco e o custo associados a ser pai ou mãe em Portugal. Só desta forma a decisão de cuidar deixará de implicar uma negociação permanente com a precariedade para se afirmar e reconhecer o cuidado como parte integrante, desejável e valorizada da vida em sociedade.

Conclusões e Manifesto Português pela Paternidade

A paternidade em Portugal não atravessa uma crise moral, nem uma crise de valores. Não se trata, sobretudo, de um problema de pais que não querem cuidar. 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.

Os dados que este relatório reúne convergem para um diagnóstico de três pontos:

- ▶ **Os pais querem estar presentes e reconhecem o cuidado como dimensão central da sua identidade. 76,9% veem os/as filhos/as diariamente e mais de quatro em cada cinco rejeitam normas tradicionais de género.**
- ▶ **A pressão estrutural — habitação, salários, escassez de creches, horários rígidos — converte o cuidado num exercício de equilíbrio permanente, com 79,1% dos pais e 67,4% das mães a declarar não ter tempo suficiente para cuidar.**

- ▶ **A baixa fecundidade portuguesa é uma decisão económica racional. 47,6% das pessoas respondentes não pretendem ter mais filhas/os, sendo a razão financeira a principal explicação.**

Estes três pontos exigem uma resposta política integrada, que não se esgota na adoção de medidas pontuais e avulsas, na retórica política, nem em confiar em que o tempo, por si só, resolverá.

Em última análise, o estado da paternidade em Portugal pode ser descrito como uma contradição estrutural: os pais querem cuidar mais, mas o sistema não lhes permite fazê-lo plenamente. A expectativa implícita é evidente: trabalhar como se não tivessem família e cuidar como se não tivessem trabalho. O resultado parece inevitável: uma escolha forçada entre sustentar ou cuidar, consequência de estruturas que não acompanharam a evolução das dinâmicas familiares.

O futuro da paternidade em Portugal dependerá, assim, 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.

Como tal, este relatório propõe um manifesto português pela paternidade, articulado em cinco eixos:

Manifesto Português pela Paternidade: Cinco Eixos de Reforma

Eixo 1. Cuidar como direito universal: rede pública de creches e infância.

Universalizar a rede pública de creches gratuitas até aos três anos, com cobertura territorial efetiva e horários compatíveis com horários laborais reais. Esta é a medida com maior potencial transformador a curto prazo, já que liberta tempo, reduz o risco económico e iguala oportunidades para crianças.

Eixo 2. Licença parental igualitária, 100% remunerada e intransmissível.

Caminhar, no horizonte de uma legislatura, para o modelo espanhol pós-2025, em que seja reconhecida a cada progenitor uma licença individual de pelo menos 19 semanas, intransmissível, remunerada a 100% e protegida

contra penalização profissional. Enquanto se procura alcançar essa distribuição equitativa da licença, impõe-se manter a obrigatoriedade da licença de paternidade, alargando-a progressivamente.

Eixo 3. Conciliação real e protegida.

Tornar efetivo o direito à flexibilidade horária até aos 12 anos da criança, com proteção legal explícita contra penalização salarial e de carreira face ao seu gozo pelos pais. Para garantia desta proteção efetiva, devem privilegiar-se medidas como auditorias parentais anuais obrigatórias nas empresas com mais de 250 trabalhadores, bem como incentivos fiscais a empresas *family-friendly* comprovadamente cumpridoras.

Eixo 4. Habitação como infraestrutura familiar.

Programas direcionados de arrendamento e aquisição acessível para famílias com filhos/as, com investimento na regulação do mercado de arrendamento. Articulação com políticas fiscais que favoreçam os agregados familiares para reduzir o peso da habitação no rendimento disponível das famílias com crianças.

Eixo 5. Fiscalidade e apoio direto reforçados.

Reforço progressivo das deduções fiscais por dependente, em particular nos primeiros três anos de vida e em famílias monoparentais. Apoio direto à frequência de atividades extracurriculares e tempos livres a partir do 1.º ciclo, conjugada com respostas públicas integradas de promoção da saúde mental parental e infantil.

O investimento nestas medidas deve alinhar-se com o esforço realizado por países europeus com indicadores demográficos mais sustentáveis (França, Suécia, Alemanha) e deve ser interpretado, não como despesa corrente, mas como investimento estrutural em capital humano e sustentabilidade fiscal futura.

No horizonte de 20 a 30 anos, mesmo um aumento modesto da fecundidade (0,1 a 0,2 pontos), associado a maior participação laboral feminina e a maior estabilidade contributiva, pode compensar, e potencialmente superar, o investimento inicial.

Uma nota final

Os pais e as mães entrevistados para este relatório pediram poucas coisas. Pediram tempo. Pediram condições. Pediram coerência entre o que o país lhes diz que devem ser, i.e., pais presentes, parceiros igualitários, profissionais produtivos, e o que o país efetivamente lhes oferece, em termos estruturais, para que isso seja possível. Pediram, em síntese, que o cuidado deixe de ser vivido como gesto excepcional e heroico e passe a ser uma prática sustentável e partilhada.

Existe hoje legitimidade política, consenso social e evidência empírica para tal. O que falta é decisão e vontade política. Este relatório pretende, na sua modesta dimensão, contribuir para tornar essa decisão um pouco mais provável.

Anexo 1.

Desenho do Estudo

Componente quantitativa

- População: residentes em Portugal com pelo menos um/a filho/a.
- Recolha: questionário online, agosto–setembro de 2025, em coordenação com a RepData no quadro do SOWF 2026.
- Amostra portuguesa analisada neste relatório: N=220 respondentes válidos (cobrindo continente, Açores e Madeira).
- Tratamento: estatísticas descritivas e cruzamentos simples; sem modelação econométrica formal.
- Variáveis principais: género, idade, escolaridade, região, número e idade dos/as filhos/as, situação laboral, deficiência, imigração, normas de género, divisão de tarefas, intenção reprodutiva, preocupações, perceção institucional, intenção de voto.

Componente qualitativa

- Modalidade: entrevistas semiestruturadas em videoconferência (predominantemente) e presenciais.
- Período: 12 de dezembro de 2025 a 6 de fevereiro de 2026.
- Participantes: 8 entrevistas (6 a pais; 2 a mães parceiras de pais previamente entrevistados).
- Equipa: investigadoras do Observatório Masculinidades.pt (CES — Universidade de Coimbra).
- Procedimento: consentimento informado verbal e escrito; gravação áudio-vídeo; transcrição integral; codificação temática; pseudonimização.
- *PhotoVoice*: cada participante foi convidado/a a enviar uma fotografia representando a sua maior preocupação como pai/mãe e outra representando a sua maior esperança, acompanhadas de uma legenda em primeira pessoa.

Considerações éticas

O estudo seguiu os procedimentos éticos do Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra. Todas as pessoas participantes deram consentimento informado para gravação, transcrição e citação anonimizada. Os ficheiros áudio originais e as transcrições integrais permanecem em arquivo restrito da equipa de investigação. As imagens utilizadas são geradas com recurso a IA, não representando pessoas reais.

Anexo 2. Boas Práticas Portuguesas em Política Familiar

Apesar das insuficiências sistemáticas identificadas neste relatório, Portugal apresenta, na sua trajetória recente, um conjunto de medidas inovadoras e bem desenhadas que merecem ser sublinhadas como base para reforma.

- **Licença de paternidade obrigatória (desde 2009, alargada sucessivamente).** Portugal é um dos seis países do mundo onde a licença paterna é, em parte, obrigatória.
- **Bónus de partilha de licença parental.** O regime que atribui 30 dias adicionais quando ambos os progenitores gozam licença em exclusividade é um dos mais sofisticados da Europa. Os seus efeitos sobre a partilha efetiva têm sido mais limitados do que o desenho prevê, sobretudo por motivos económicos e culturais, mas a arquitetura institucional é robusta.
- **Programa "Creche Feliz" (lançado em 2022/2023).** Gratuidade da creche até aos três anos no quadro de acordos de cooperação com IPSS. Avanço significativo, embora com cobertura territorial irregular e limitações de capacidade.
- **Apoio à licença em situações de prematuridade e cuidados específicos a crianças com deficiência.** Algumas das soluções mais avançadas a nível europeu.
- **Regime de teletrabalho com proteção parental até aos 8 anos da criança (Código do Trabalho, revisão de 2023).** Instrumento legal forte, mas cuja aplicação prática depende fortemente da cultura da empresa.

Estas medidas são pontos de partida, não pontos de chegada. As recomendações deste relatório não as substituem; constroem-se sobre elas.

Notas e Referências

Assembleia da República. (2019). Lei n.º 90/2019, de 4 de setembro: Reforço da proteção na parentalidade, alterando o Código do Trabalho, aprovado pela Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro, e legislação conexas. *Diário da República*, 1.ª série, n.º 169.

Becker, G. (1981). *A Treatise on the Family*. Harvard University Press.

Equimundo (2026). *State of the World's Fathers 2026: Stretched to the Breaking Point*. Washington DC.

Espanha. (2025). Real Decreto-ley 9/2025, de 29 de julho, por el que se amplía el permiso de nacimiento y cuidado (BOE-A-2025-15741). *Boletín Oficial del Estado*.

Eurostat. (2024). *Social protection statistics — family and children benefits*. In *Statistics Explained*. European Commission, Eurostat. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Social_protection_statistics_-_family_and_children_benefits

Instituto da Segurança Social. (s.d.). *Creche Feliz — Rede de Creches Gratuitas*. <https://www.seg-social.pt/ptss/pssd/menu/familia/desenvolvimento-criancas-ovens/creche-feliz>

Instituto Nacional de Estatística. (2022). *Censos 2021* [Base de dados estatísticos]. Instituto Nacional de Estatística.

International Network on Leave Policies & Research (2024). *20th International Review of Leave Policies and Related Research*.

McDonald, P. (2000). Gender equity in theories of fertility transition. *Population and Development Review*, 26(3), 427–439.

Observatório Nacional de Luta Contra a Pobreza. (2025). *Pobreza e exclusão social em Portugal: Relatório 2025*. EAPN Portugal.

OECD. (2024). *Society at a glance 2024: OECD social indicators*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/918d8db3-en>

Pordata. (2023, 16 junho). *Indicadores de fecundidade: Índice sintético de fecundidade e taxa bruta de reprodução* [Base de dados]. <https://www.pordata.pt/portugal/indicadores+de+fecundidade+indice+sintetico+de+fecundidade+e+taxa+bruta+de+reproducao-416>

Pordata. (s.d._a). *Taxa bruta de natalidade*. <https://www.pordata.pt/Portugal/Taxa+bruta+de+natalidade-527>

Pordata. (s.d._b). *Portugal: Famílias clássicas monoparentais do sexo feminino (%)* [Base de dados]. Fundação Francisco Manuel dos Santos. <https://www.pordata.pt>

Portugal. Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social. (2022). Portaria n.º 198/2022, de 27 de julho. *Diário da República*, 1.ª série, n.º 144.

Portugal. Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social. (2022). Portaria n.º 305/2022, de 22 de dezembro. *Diário da República*, 1.ª série, n.º 245.

World Bank. (2026). *Women, Business and the Law 2026: Benchmarking laws for jobs and inclusive growth*. World Bank.

Nota: Citações textuais incluídas no relatório: extraídas das oito entrevistas em profundidade conduzidas entre dezembro de 2025 e fevereiro de 2026. Pseudónimos atribuídos pela equipa de investigação.

Notas de rodapé

¹ "Mães solo" corresponde à condição de quem cria os filhos sem dividir responsabilidades (financeiras/emocionais) com o progenitor, independente do estado civil.

² Uma licença parental igualitária, 100% remunerada e intransmissível é uma peça central da agenda de promoção da corresponsabilidade nos cuidados, mas não está isenta de riscos que importa antecipar. Trabalhadores com vínculos precários, informais ou independentes podem sentir maior risco em exercer direitos de parentalidade, o que pode aprofundar desigualdades entre quem pode "arriscar" cuidar e quem não pode. Por outro lado, modelos pensados sobretudo para casais heterossexuais podem deixar menos evidentes as respostas para famílias monoparentais, casais do mesmo sexo ou configurações familiares mais complexas. Há ainda o risco de a obrigatoriedade ser percebida como imposição normativa e não como ferramenta de justiça social, gerando resistências simbólicas e facilmente manipuláveis num contexto político marcado por crescente instabilidade e polarização.

Para acautelar estes problemas, é crucial articular a reforma das licenças com três tipos de medidas. Em primeiro lugar, reforçar os mecanismos de proteção contra discriminação associada ao uso da licença, incluindo instrumentos legais explícitos, capacidade de fiscalização e sanções efetivas para práticas de represália, bem como a integração deste tema na negociação coletiva e nas políticas de recursos humanos. Em segundo lugar, combinar um núcleo obrigatório e intransmissível com modalidades flexíveis de gozo (contínuo, repartido, parcial), garantindo simultaneamente a inclusão de diferentes

configurações familiares e a manutenção da remuneração a 100%. Em terceiro lugar, investir em campanhas públicas dirigidas a empregadores e a homens, e em políticas de conciliação complementares (horários flexíveis, direito à desconexão, serviços de cuidado acessíveis), de forma a enquadrar a licença como um investimento social que beneficia crianças, famílias e o próprio funcionamento da economia.