

# Trabalhar fora de casa ou ser mãe a tempo inteiro? "O dinheiro volta. E não é tudo"

Jéssica e Juliana deixaram a profissão para cuidar dos filhos. O movimento seria maior, não fossem tão baixos os salários pagos em Portugal, onde a taxa de actividade feminina é das mais altas da União Europeia

## Reportagem

Ana Margarida Alves Texto  
Rui Gaudêncio Fotografia

Todos os dias, Jéssica desdobra-se em inúmeras tarefas. É responsável por coordenar sentimentos e humores, por desenvolver e pôr em prática actividades lúdicas e de aprendizagem. Cozinha, planeia refeições, limpa e dedica alguns momentos do seu dia à contabilidade. De hora a hora, "organiza as tropas", intercala colos, subdivide-se em brincadeiras. Há que ter cuidado

para que não vejam demasiada televisão, repartir as atenções de modo igualitário. À tarde, pode haver passeio pelo parque ou pela biblioteca. Quando é hora das sextas, aproveita e trata das roupas, varre o chão, experimenta receitas caseiras, esfrega os vidros.

Jéssica, de 31 anos, é mãe a tempo inteiro. E uma das excepções à regra. Portugal apresenta há décadas das participações femininas no mercado de trabalho mais elevadas da União Europeia (84% das portuguesas em idade activa trabalham, contra uma média de 77% na União Europeia). E apresenta-se em terceiro lugar no

pódio dos países com mais mulheres trabalhadoras entre as que têm crianças (85%), atrás apenas da Suécia e da Eslovénia". Mas Portugal é simultaneamente dos países que pratica salários mais baixos. E aquilo que Jéssica recebia como ordenado teria de ser hipotecado ao pagamento de uma creche ou de uma ama.

"Tanto eu como o meu marido não crescemos com os nossos pais e sabemos bem a falta que nos fez estar sem eles", começa por justificar. Mas para a decisão de manter os filhos, agora com um e cinco anos de idade, em casa até terem idade suficiente para irem para o 1.º ciclo do ensino básico,

pesou outra constatação. "Quando o meu primeiro filho, o Salvador, fez o primeiro ano, concluímos que não queríamos entregá-lo numa creche ou numa ama sem que ele nos pudesse dizer o que aconteceu, sem conseguir expressar-se ou sem conseguir, por exemplo, ir à casa de banho sozinho. Foi algo que nos começou a fazer muita confusão."

Por outro lado, sem vagas nas creches próximas de casa, em Lisboa, e "sem uma rede de apoio", teriam de pagar a alguém, o que faria com que o ordenado de Jéssica fosse destinado quase exclusivamente "a pagar a outra pessoa para tomar conta" do filho e, mais tarde, da filha. Então,

questionaram-se: "Porquê pagar se a Jéssica pode ficar em casa?" Foi isso que fizeram. Primeiro com Salvador, e agora com Aurora.

Para algumas mulheres, abdicar da carreira profissional em prol da família é uma escolha que decorre da "falta de apoios à maternidade, da sobrecarga mental e do cansaço de gerir várias frentes", explica a professora da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto Conceição Nogueira. "Para outras, representa um alinhamento com valores mais conservadores, numa tentativa de recuperar papéis de género considerados 'seguros'."

De acordo com João Manuel de





Oliveira, professor na área dos estudos de género no Iscte da Universidade de Lisboa, em Portugal, esta opção não é viável para muitas famílias, principalmente por causa dos salários baixos. Mas há também casos, como nota Conceição Nogueira, que a opção por esta realidade decorre precisamente dos salários baixos. “Os baixos salários, horários pouco flexíveis, deslocações para o trabalho e tempo despendido, por vezes, não compensam os custos emocionais e financeiros de deixar os filhos ao cuidado de terceiros.”

Nestes casos, ser mãe a tempo inteiro, que se poderia apresentar

**Jéssica Franco e o marido  
Casal concluiu que o que  
gastaria para custear uma ama  
ou a creche dos filhos não  
compensava**

como uma escolha “livre”, aponta a professora da Universidade do Porto, na verdade, “é uma resposta a constrangimentos reais e profundos de uma sociedade capitalista profundamente desigual e estruturalmente sexista que nunca verdadeiramente assumiu uma plena igualdade entre homens e mulheres”.

AO PÚBLICO, a psicóloga Filipa Castanhinha explica que, no pós-parto, “muitas se mães sentem perdidas” e, como tal, tendem também a ficar “perdidas na carreira”, preferindo até mudar de profissão, escolher outra área ou optar por um novo projecto. Já outras mães decidem usufruir da

licença total de maternidade e esperar pelos três anos para colocar as crianças nas creches. E, em termos de desenvolvimento, não há mal nenhum nesta decisão, explica a psicóloga.

Entre os dois e os três anos, “as crianças não têm noção neurobiológica do que é a partilha e a socialização e precisam, principalmente, de cuidados, de um vínculo e de segurança”. Em alguns casos, estas mães descobrem ainda na maternidade uma “sensação de pertença” e um novo propósito. Apesar de nem sempre abdicarem da carreira como admitem querer fazer, Filipa Castanhinha, que acompanha

mães no pós-parto, reconhece que a opção é cada vez mais posta em cima da mesa pelas famílias.

**“É o melhor que  
podemos fazer”**

Quando o seu primeiro filho nasceu, Juliana Francisco ainda voltou a trabalhar alguns meses. Mas os horários inflexíveis, as folgas rotativas e o pouco tempo que sobrava para estar com Tomás levaram-na a um quase *burnout* e fizeram com que ela e o marido concluíssem que o melhor para a dinâmica familiar seria arranjar ajuda ou optar por Juliana ficar por casa. “O meu companheiro trabalha por turnos. Vivemos em Setúbal, mas sou de Torres Vedras e, aqui, não temos família nem rede de apoio.”

Primeiro, o casal optou por contratar uma ama para Tomás. Porém, verificaram um “retrocesso muito grande” na evolução da criança. “Voltou muito atrás com coisas que já tinha adquirido. Foi aí que percebi que tinha de ficar com ele em casa.” Cerca de um ano depois, mais um membro, Martim, se juntou à família, seguindo-se Gabriel, passados dois anos.

“Nunca imaginei que esta seria a minha realidade. Achava que iria ter filhos, colocá-los na creche e que ia voltar ao trabalho, mas, na altura, acabou por fazer sentido”, conta ao PÚBLICO Juliana Francisco, com 28 anos. E, agora – apesar de Tomás, com quatro anos, estar no pré-escolar –, Juliana continua a tomar conta das três crianças. “É o melhor que podemos fazer por eles e por nós e é muito recompensador.”

Mas quem são estas mulheres que optam por ficar com os filhos em casa? Conceição Nogueira refere que estas mães não têm um “perfil único”: “Há mulheres com formação superior que se identificam com ideias de autenticidade, retorno ao ‘natural’ ou com visões mais tradicionais de feminilidade.” “Outras vivem situações de vulnerabilidade económica e, na ausência de apoios institucionais, não conseguem compatibilizar maternidade e trabalho”, acrescenta.

**“O dinheiro volta”**

Para João Manuel de Oliveira, professor do Iscte, actualmente as mulheres podem ter “vários tipos de motivações” para priorizar os filhos. Existem as “mulheres com capital financeiro suficiente para não dependerem do trabalho e, por isso, poderem exercer esta opção”, e as “que consideram a adequação a papéis de género primordiais na sua forma de viver o mundo”. Por outro lado, há →

ID: 118377843

26-07-2025

ainda as “que não valorizam tanto a dimensão do trabalho e sobreevalorizam a dimensão do desenvolvimento dos filhos”. Ainda assim, esta realidade é residual em Portugal, uma vez que, volta a ressaltar o professor, “a política de baixos salários praticada” no país não viabiliza esta opção, “a não ser que as famílias estejam dispostas a abdicar de uma significativa parte dos seus rendimentos”.

E estas famílias estão. Tanto a de Jéssica como a de Juliana decidiram colocar de lado um “salário extra” para “verem os filhos crescer”. É certo que ambos os companheiros recebem mais do que o salário mínimo e trabalham por turnos. No entanto, todos os meses têm de fazer contas ao dinheiro na carteira.

“Temos muita atenção ao dinheiro que gastamos. Não jantamos fora e as nossas saídas são sempre em programas gratuitos”, admite Juliana, confessando que a maternidade a tempo inteiro compensa aquilo de que, por vezes, vai sentido falta. Como os “passeios mais especiais” são apenas para os aniversários, no dia-a-dia vão ao parque, brincam, fazem piqueniques.

Em casa de Jéssica acontece o mesmo: “Depois de tudo pago, tentamos viver um bocadinho: vamos a parques e a quintas pedagógicas, e levamos sempre a comida de casa.” Os cabelos são cortados pelos avós, a barba é feita em casa, tal como a depilação. Fazer as unhas não é opção. “Antes, dávamo-nos ao luxo dessas pequenas coisas. Agora, não faz sentido.” Jéssica chegou inclusive a criar uma conta nas redes sociais para partilhar não só o dia-a-dia de uma mãe a tempo inteiro, mas também dicas de como poupar.

Embora tenha custado – sobretudo a Jéssica – abdicar do seu salário, defende que, “se há mães que têm a possibilidades e a vontade de ficar em casa, têm de fazê-lo”. “Façam-no, porque não há nada mais gratificante do que ver os filhos crescer, a dar os primeiros passos e a falar. Não vão perder nada.” E o dinheiro? “O dinheiro volta. E não é tudo”, responde.

Segundo Conceição Nogueira, tem-se propagado através das redes sociais e dos discursos de influenciadoras “um novo fascínio” ou uma “total romantização”, “pela figura da mulher que abdica da carreira para se dedicar à família”. “Em Portugal, tal como noutros países ocidentais, este fenómeno ainda não se traduz num aumento estatístico significativo, mas revela claramente uma valorização simbólica crescente dessa escolha.”

Os dados do Pordata mostram que Portugal “tem uma das participações femininas no



mercado de trabalho mais elevadas da União Europeia”. Em particular, 84% das mulheres entre os 25 e os 54 anos têm trabalho - percentagem que está “muito acima da média da União Europeia (77%), o que faz do país o 4.º da UE com taxa de emprego mais elevada”.

Por outro lado, “se olharmos para as mulheres-mães, Portugal tem ainda mais expressão no espaço europeu, sendo o 3.º país com mais mulheres trabalhadoras entre as que têm crianças (85%), atrás da Suécia e da Eslovénia”, avança o documento partilhado no Dia da Mulher. Isto quer dizer, nota a professora da Universidade do Porto, que, economicamente, a

**Juliana Francisco**  
**A opção por ficar em casa a cuidar dos três filhos implica uma gestão apertada do orçamento**

“saída das mulheres da esfera pública ainda não é viável para a maioria”.

**“Estou em casa a criar algo que é meu”**

Ao contrário do que acontecia no passado, agora, a permanência das mulheres em casa pode ser vista como “sinal de liberdade e empoderamento pessoal”, retrata Conceição Nogueira. Contudo, “é preciso cuidado com essa leitura”. A retórica da “livre escolha” pode “esconder desigualdades estruturais e silenciar os contextos sociais, económicos e culturais que moldam essas decisões”. “O

chamado ‘feminismo liberal’, ao centrar-se na autonomia individual, tem sido usado para neutralizar a crítica ao patriarcado”. Deste modo, “estar em casa pode continuar a ser uma forma de subalternização, mesmo quando envolvida num discurso de autenticidade, bem-estar e ‘vida com propósito’”, alerta a professora.

Quando Jéssica abraçou o papel de mãe a tempo inteiro, sabia que haveria “olhares” a julgá-la. “Alguns não-de pensar que estou a depender do marido, que sou preguiçosa ou que não gosto de trabalhar”, admite. Mas ela sabe que, ao contrário do que



aconteceria noutra local de trabalho, neste são poucas as vezes em que tem pausas ou em que pode comer sem ter alguém “agarrado à sua perna”. “Há dias em que estou mais cansada fisicamente e psicologicamente do que quando trabalhava dez horas fora de casa. Às vezes, chego ao final do dia com a cabeça em papa”, mesmo com uma rotina devidamente estabelecida e actividades previamente programadas.

Tudo ponderado, Jéssica diz-se segura da sua decisão. “Há umas crianças que vão para a creche, outras para a ama. Cada um faz o que quer. Foi uma decisão nossa termos filhos e eu não tenho de ter

vergonha só porque estou em casa a criar algo que é meu. E também tem valor tudo o que eu e todas as mães que ficam em casa fazemos diariamente.”

Tanto na casa de Juliana como de Jéssica vão continuar a ouvir-se passos, gargalhadas e brincadeiras, durante todo o dia, pelo menos até que os seus filhos consigam entrar para o pré-escolar ou tenham idade para transitarem para a “escola dos grandes”. “Nessa altura, a ideia será voltar para o trabalho”, antecipa Juliana. “Talvez um *part-time*”, admite Jéssica. Em contagem decrescente, tentam aproveitar até aquilo que mais querem evitar: as birras.

ID: 118377843

26-07-2025



# Reportagem

## Jéssica e Juliana são mães a tempo inteiro. “O dinheiro não é tudo”

Sociedade, 22 a 25