“Cuidar é a mais silenciosa das formas de transformar o mundo”, a reflexão de Joan Tronto (2013) oferece um ponto de partida sólido para compreender a profundidade e a relevância da maternidade no século XXI. O Dia da Mãe, frequentemente celebrado através de gestos simbólicos e afetivos, deve ser reinterpretado à luz de uma análise científica, social e económica mais ampla. Mais do que uma homenagem, esta data constitui um convite à reflexão crítica sobre o papel estrutural das mães na construção de sociedades mais saudáveis, equitativas e sustentáveis.

A maternidade é um fenómeno multidimensional que ultrapassa a dimensão biológica, integrando componentes emocionais, sociais, culturais e económicas. Ao longo das últimas décadas, a literatura científica tem vindo a reforçar a importância do cuidado materno no desenvolvimento humano. De acordo com Arlie Hochschild (2012), o conceito de “trabalho emocional” permite compreender como as mães desempenham funções complexas de regulação afetiva, essenciais para o equilíbrio psicológico e social dos indivíduos. Este trabalho, embora invisível na maioria das métricas económicas, constitui um dos pilares da coesão social.

A evidência empírica recente reforça esta perspetiva. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2024), o bem-estar materno está diretamente associado a melhores resultados em saúde infantil, incluindo desenvolvimento cognitivo, estabilidade emocional e menor incidência de doenças crónicas ao longo da vida. A saúde das mães não é, portanto, uma questão individual, mas um determinante coletivo do desenvolvimento humano. Neste contexto, investir na maternidade representa uma estratégia eficaz de promoção da saúde pública.

Contudo, apesar da sua relevância, a maternidade continua a ser subvalorizada do ponto de vista económico. Nancy Folbre (2021) argumenta que o trabalho de cuidado, desempenhado maioritariamente por mulheres, representa uma contribuição significativa para a economia global, embora permaneça ausente dos indicadores tradicionais como o Produto Interno Bruto. Esta invisibilidade traduz-se em desigualdades estruturais persistentes, nomeadamente na penalização das mulheres no mercado de trabalho, na progressão de carreira e na remuneração.

Dados recentes da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (2023) evidenciam que países que investem em políticas de apoio à parentalidade; como licenças

parentais adequadas, serviços de cuidados à infância acessíveis e políticas de conciliação trabalho-família, apresentam melhores indicadores de produtividade, maior participação feminina no mercado de trabalho e níveis mais elevados de bem-estar social. Estes resultados demonstram que a valorização da maternidade não é apenas uma questão ética, mas uma decisão estratégica com impacto económico mensurável.

No domínio da gestão e das organizações, a maternidade deve ser entendida como um ativo e não como uma limitação. As competências desenvolvidas na experiência materna, como a resiliência, a capacidade de adaptação, a gestão do tempo e a inteligência emocional, são altamente valorizadas em ambientes profissionais complexos e em constante transformação. No entanto, muitas organizações continuam a operar sob modelos tradicionais que dificultam a conciliação entre vida profissional e familiar, perpetuando desigualdades de género e limitando o potencial humano.

A transformação digital introduz novas possibilidades neste contexto. A emergência de soluções de saúde digital, como aplicações de monitorização da gravidez, plataformas de telemedicina e dispositivos de acompanhamento remoto, tem vindo a melhorar o acesso aos cuidados e a personalização das intervenções. Estas inovações, quando integradas em sistemas de saúde eficientes, podem contribuir significativamente para a melhoria da saúde materno-infantil. Contudo, como sublinham vários relatórios internacionais recentes, é fundamental garantir que a digitalização não aprofunda desigualdades existentes, assegurando acesso equitativo e literacia digital adequada.

Para além da dimensão tecnológica, importa reconhecer o papel central das mães na promoção de estilos de vida saudáveis e na gestão de cuidados familiares. Em muitas famílias, as mães são responsáveis pela organização da alimentação, pela adesão a regimes terapêuticos e pela monitorização do estado de saúde dos membros do agregado. Este papel torna-se ainda mais relevante em sociedades envelhecidas, onde muitas mulheres acumulam responsabilidades de cuidado intergeracional, cuidando simultaneamente de filhos e de pais idosos. Este fenómeno, frequentemente designado como “geração sanduíche”, implica uma sobrecarga significativa que pode comprometer o bem-estar físico e mental das mulheres (OCDE, 2023).

Apesar da centralidade da maternidade, os desafios são evidentes. A conciliação entre vida profissional e familiar continua a ser uma das principais barreiras à igualdade de género. De

acordo com a Organização Mundial da Saúde (2024), níveis elevados de stress e burnout materno estão associados à sobrecarga de responsabilidades e à ausência de redes de apoio adequadas. Esta realidade exige uma resposta integrada por parte dos sistemas de saúde, das organizações e das políticas públicas.

Neste contexto, torna-se essencial repensar a forma como a sociedade valoriza a maternidade. Políticas públicas eficazes devem incluir medidas estruturais como licenças parentais equitativas, acesso a serviços de cuidados à infância de qualidade, incentivos à participação dos pais no cuidado e promoção de ambientes de trabalho flexíveis. Estas medidas não apenas melhoram o bem-estar das famílias, mas também contribuem para a sustentabilidade económica e social.

A maternidade deve, assim, ser integrada nas estratégias de desenvolvimento sustentável. Num mundo marcado por desafios globais; como o envelhecimento populacional, as alterações climáticas e as transformações digitais, o cuidado emerge como um elemento central para a construção de sociedades resilientes. Como refere Tronto (2013), uma democracia plena só pode existir quando o cuidado é reconhecido como um bem público essencial.

O Dia da Mãe assume, neste enquadramento, um significado renovado. Não se trata apenas de celebrar o amor materno, mas de reconhecer o seu valor estrutural e de promover mudanças concretas que dignifiquem este papel. Mais do que flores ou palavras, o verdadeiro reconhecimento deve traduzir-se em políticas, práticas e atitudes que valorizem o cuidado e apoiem as mães no seu quotidiano.

Num tempo em que se discute inovação, inteligência artificial e transformação digital, é fundamental não perder de vista aquilo que permanece essencial: o cuidado humano. A maternidade representa uma das formas mais puras e complexas deste cuidado, sendo simultaneamente um espaço de aprendizagem, de crescimento e de construção de futuro. Reconhecer o seu valor não é apenas um ato de justiça social, mas uma estratégia inteligente para o desenvolvimento sustentável.

Em síntese, a maternidade não deve ser vista como uma dimensão privada ou secundária da vida social, mas como um elemento central das políticas públicas, da economia e da organização das sociedades. O Dia da Mãe deve servir como um momento de consciencialização coletiva, capaz de mobilizar ações concretas e de promover uma

valorização efetiva deste papel. Porque, no silêncio do cuidado, reside a força que sustenta o mundo, e é neste silêncio que se constrói o futuro.

Referências Bibliográficas

Folbre, N. (2021). The rise and decline of patriarchal systems: An intersectional political economy. Verso.

Hochschild, A. R. (2012). The managed heart: Commercialization of human feeling (Updated ed.). University of California Press.

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2023). OECD family database: Family indicators. OECD Publishing. https://www.oecd.org

Tronto, J. C. (2013). Caring democracy: Markets, equality, and justice. New York University Press.

World Health Organization. (2024). Maternal mental health and child health outcomes. WHO. https://www.who.int