Nascer em Portugal é chegar a um país que, ao longo de décadas, aprendeu a proteger mães e bebés. Há profissionais qualificados, vigilância da gravidez, maternidades, vacinação e acompanhamento da criança. Mas, para uma família, a confiança não se constrói com a existência de serviços no papel. Constrói-se quando há uma consulta a tempo, alguém que atende o telefone, um caminho claro até ao local do parto e uma equipa preparada para receber o bebé. O nascimento dura algumas horas; as condições que o tornam seguro começam muito antes e continuam depois da família regressar a casa.

Em 2025, nasceram 87 764 crianças de mães residentes em Portugal, 3,7% mais do que em 2024, segundo o Instituto Nacional de Estatística (2026). Cada nascimento é uma história singular. É também um compromisso coletivo que se renova: o de oferecer a cada criança um começo protegido, independentemente do rendimento dos pais, do concelho onde vivem ou da distância até ao hospital. O aumento de um ano não resolve, por si só, as dificuldades que pesam na decisão de ter filhos. Recorda-nos, porém, que por detrás de cada número existem pessoas a organizar trabalho, casa, deslocações e tempo para acolher uma nova vida.

A primeira pergunta de quem espera um filho raramente é sobre indicadores nacionais. É mais simples: «Vai correr tudo bem?» Nenhum profissional pode prometer uma gravidez sem imprevistos. Pode, contudo, oferecer escuta, informação compreensível e uma resposta articulada quando surge um problema. Uma grávida que sabe quem a acompanha, onde deve dirigir-se e o que fazer perante um sinal de alerta vive este período com maior segurança. Para isto, consultas, análises, transporte e maternidade têm de funcionar como partes de um mesmo percurso, e não como etapas que a mulher é obrigada a ligar sozinha.

Os resultados alcançados merecem reconhecimento. A Direção-Geral da Saúde (2026) indica que, entre 2022 e 2024, ocorreram 2,8 mortes infantis por cada mil nados-vivos em Portugal, abaixo da média de 3,3 na União Europeia. O mesmo organismo registou 55 mortes maternas entre 2020 e 2024. Os números mostram tanto o valor do trabalho realizado como a necessidade de examinar cada perda com rigor. Uma taxa favorável não diminui a dor de uma família nem dispensa a procura de falhas que possam ser corrigidas.

É precisamente quando a situação parece estável que se deve preparar a resposta ao inesperado. Uma hemorragia, uma alteração dos movimentos fetais ou um parto prematuro não esperam pela resolução de um problema de escala. Precisam de profissionais

disponíveis, meios adequados e comunicação rápida entre serviços. Em 2026, o Governo português avançou com urgências obstétricas de âmbito regional, procurando concentrar equipas completas e dar maior previsibilidade ao encaminhamento das grávidas. A medida deve ser avaliada pelo que acontece na vida real: tempo de deslocação, clareza da informação, rapidez da observação e segurança de quem chega.

Há uma diferença decisiva entre saber que existe uma maternidade e saber que se consegue lá chegar quando é necessário. Esta diferença torna-se mais visível para quem vive longe dos grandes centros, depende de terceiros para se deslocar ou reside numa ilha. Nestes contextos, uma mudança de serviço exige instruções simples, contactos atualizados e um plano conhecido pelas equipas e pelas famílias. A distância mede-se em quilómetros, mas também na incerteza de não saber a quem recorrer. Reduzi-la implica ouvir quem percorre estes caminhos e corrigir os obstáculos que os mapas, por si sós, não revelam.

O acompanhamento próximo pode evitar que pequenas dificuldades se tornem grandes crises. Em 2026, foi definido em Portugal um projeto para o seguimento de grávidas de baixo risco por equipas que integram enfermeiros especialistas, médicos de família e obstetras, com referenciação quando surgem sinais de risco. O seu valor dependerá da continuidade entre consultas, da confiança construída com a mulher e da capacidade de lhe garantir observação adequada quando a situação muda. Nenhuma profissão acompanha uma gravidez inteira sozinha. O conhecimento ganha força quando circula sem demora e quando cada pessoa sabe a sua responsabilidade.

Esta continuidade também protege o tempo e os recursos das famílias. Uma consulta repetida porque a informação não chegou ao serviço seguinte representa horas de trabalho perdidas, deslocações e, por vezes, despesas difíceis de suportar. Um exame pedido tarde pode adiar decisões. Uma orientação dada com antecedência permite preparar transporte, apoio em casa e cuidados a outros filhos. Usar bem os meios disponíveis não significa apressar encontros ou reduzir pessoas a números. Significa evitar desperdícios que retiram atenção de onde ela faz falta.

Também há espaço para criar respostas a partir de problemas observados no terreno. Uma equipa que identifica faltas frequentes às consultas pode procurar as causas antes de culpar as grávidas: horários incompatíveis, ausência de transporte, dificuldades com a língua ou informação pouco clara. Pode experimentar lembretes compreensíveis, contactos de

proximidade ou uma articulação melhor com os serviços locais. Pequenas mudanças, acompanhadas por resultados e pela opinião das famílias, podem ser mais úteis do que soluções vistosas que ninguém consegue usar. A tecnologia pode apoiar este trabalho, desde que facilite o contacto e preserve a relação humana.

O relatório sobre Portugal da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico e do Observatório Europeu dos Sistemas e Políticas de Saúde (2025) ajuda a olhar para o desempenho do país no conjunto dos seus serviços e da população que servem. Esta perspetiva é essencial ao falar de nascimentos: o que acontece numa sala de partos está ligado à vida que a precede e à que se segue. Uma gravidez acompanhada não elimina o peso de uma renda elevada, de um emprego incerto ou da falta de uma rede familiar. Do mesmo modo, um parto seguro é o início, e não o fim, das necessidades de uma criança.

Nas primeiras semanas, os pais aprendem a reconhecer o choro, a alimentar o bebé e a dormir quando conseguem. É um período de alegria, mas também de cansaço e vulnerabilidade. Importa que saibam onde procurar ajuda para dificuldades na amamentação, alterações do humor, recuperação física da mãe ou dúvidas sobre o desenvolvimento da criança. Uma visita, uma chamada atendida ou uma consulta acessível podem impedir que uma família enfrente sozinha aquilo para o qual ainda não tem palavras. Cuidar do bebé inclui reconhecer a pessoa que pariu e as condições em que todos vivem.

Há, por fim, uma questão de justiça. Duas crianças nascidas no mesmo dia em Portugal podem encontrar oportunidades muito diferentes nos meses seguintes. Uma regressa a uma casa estável e a pais com tempo e apoio; outra encontra dificuldades para pagar despesas essenciais ou chegar às consultas. O lugar de nascimento deve aproximá-las em direitos, mesmo quando as circunstâncias familiares as afastam. Para isso, é preciso identificar cedo quem necessita de mais apoio e garantir que pedir ajuda não se transforma em mais uma prova de resistência.

Nascer em Portugal deve significar mais do que sobreviver ao primeiro dia. Deve significar que uma mulher é ouvida antes do parto, que encontra uma equipa preparada quando precisa, que regressa a casa sabendo a quem recorrer e que o seu filho pode crescer sem que a morada determine a qualidade do começo. Os progressos do país foram construídos por pessoas, escolhas e trabalho persistente. Preservá-los exige a mesma atenção: observar o que falha, adaptar o que já existe e colocar cada família no centro das decisões. É assim

que a promessa feita a um recém-nascido se transforma, pouco a pouco, numa realidade.

Referências Bibliográficas

Direção-Geral da Saúde. (2026). Taxa de mortalidade infantil em Portugal inferior à da União Europeia. https://www.dgs.pt/em-destaque/taxa-de-mortalidade-infantil-em-portugal-inferior-a-da-uniao-europeia.aspx

Instituto Nacional de Estatística. (2026). Saldo natural agrava-se, mas a região Grande Lisboa mantém saldo positivo em 2025. https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?att_display=n&att_download=y&look_parentBoui=790402515

Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico & Observatório Europeu dos Sistemas e Políticas de Saúde. (2025). Portugal: Country health profile 2025. OECD Publishing. https://www.oecd.org/en/publications/country-health-profile-2025-country-notes_c0e8b8be-en/portugal_56041c8e-en.html

Portugal. (2026). Despacho n.º 1572/2026, de 9 de fevereiro. Diário da República. https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/1572-2026-1041066659