

Licença parental: estado de arte e relevância para a saúde da família



Catarina Capella,¹ Ana Margarida Carvalho,² Isabel Tavares,³ Inês Machado²

RESUMO

O direito à conciliação entre a vida profissional e familiar constitui uma das principais preocupações no desenvolvimento de políticas públicas de saúde a nível mundial, sendo a licença parental um direito dos pais na maioria dos países da União Europeia. O usufruto da licença permite a vivência da parentalidade e garante a prestação de cuidados à criança, com proteção laboral assegurada. Alguns países, como é o caso de Portugal, garantem a remuneração da licença parental. A investigação mais recente relaciona diretamente a licença parental com *consequências* no bem-estar das famílias. Este artigo aborda a influência da licença da parentalidade em três dimensões: saúde do casal, amamentação e saúde da criança. Pretende-se conhecer a literatura mais recente relativa a esta temática, bem como explorar as suas lacunas existentes, que deverão constituir alvos de estudo no futuro.

Palavras-chave: Amamentação; Licença parental; Saúde da criança; Saúde da família.

INTRODUÇÃO

O direito à conciliação entre a vida profissional e familiar constitui uma das principais preocupações no desenvolvimento de políticas públicas de saúde a nível mundial.¹ Políticas orientadas para o equilíbrio entre a família e o trabalho permitem fomentar a igualdade entre homens e mulheres, a partilha equitativa de responsabilidades na gestão da família, melhorar as condições de trabalho e o acesso das mulheres ao mercado de trabalho, associando-se a melhores indicadores de saúde infantil e melhor desenvolvimento até à idade adulta.¹

Neste sentido, a maioria dos países membros da União Europeia garante um período de licença de parentalidade aos seus cidadãos.² De acordo com a legislação atualmente em vigor, a licença de maternidade é

no mínimo de catorze semanas e de paternidade de duas semanas.²

Em Portugal, o termo licença de maternidade e de paternidade foi substituído por licença de parentalidade em 2023.³ Após o nascimento ou adoção de uma criança, os pais têm direito a usufruir de uma licença parental paga pela Segurança Social, com o nome de subsídio parental, que garante a remuneração de um valor que depende do período de licença selecionado pelos pais. A licença parental inicial pode ter a duração de 120 ou 150 dias consecutivos, conforme a opção dos pais, e pode ser partilhada por ambos.³ Neste último caso, têm direito a trinta dias adicionais, perfazendo um total de 180 dias.³ A licença parental inicial pode ser alargada por um período de até três meses e pode ser gozada pelos pais de forma alternada ou em simultâneo, ocorrendo, no entanto, sempre perda de remuneração, dependendo da modalidade escolhida.³ Adicionalmente foi implementada a obrigatoriedade do gozo de 28 dias de licença parental inicial exclusiva ao pai.³

De acordo com a pesquisa bibliográfica efetuada não existe, em Portugal, nenhum artigo dedicado a este tema. Desta forma, este artigo visa identificar a literatura existente sobre a importância da existência da

1. Médica Interna de Medicina Geral e Familiar. USF Almada, ULS Almada-Seixal. Almada, Portugal.

2. Médica Interna de Medicina Geral e Familiar. USF Almirante, ULS S. José. Lisboa, Portugal.

3. Médica Interna de Medicina Geral e Familiar. USF Conde de Oeiras, ULS Lisboa Ocidental.



licença de parentalidade e a sua influência em três grandes dimensões: saúde do casal, amamentação e saúde da criança.

LICENÇA PARENTAL E SAÚDE DO CASAL

A parentalidade traz mudanças na vida do casal que podem aumentar o *stress* quotidiano.⁴ Este facto prende-se com os desafios inerentes à educação de uma criança, incertezas na carreira profissional e pressão financeira para ambos os pais, bem como às mudanças biológicas observadas na mãe.⁴ Estes cenários podem colocar em causa a saúde mental de ambos, podendo ser considerados gatilhos ou exacerbadores de doença mental.⁴

A prevalência de doença mental no pós-parto varia entre 10 e 20% nas mães e chega a 10% nos pais.⁴ Relativamente à depressão pós-parto, se não for tratada, pode levar a tristeza marcada, ansiedade, falta de interesse na criança e, em casos mais graves, ideação suicida e maus-tratos infantis.⁵

Segundo os dados de uma revisão sistemática de 2023, a licença de maternidade pode ter um papel protetor contra a doença mental nesta fase da vida da mulher, especialmente quando remunerada durante dois a três meses.⁴ Pode ainda ter impacto positivo na saúde física da mulher.⁶ A associação entre a licença de paternidade remunerada e a saúde mental paterna é ainda incerta, havendo uma potencial melhoria na saúde mental com políticas de remuneração adequadas ou outros incentivos financeiros.⁴

A evidência científica tem mostrado que a licença de maternidade pode ter um efeito protetor a longo prazo, mas o mesmo não foi comprovado para a licença de paternidade.⁴ A extensão da licença de maternidade pode ter um impacto positivo a nível da ansiedade do parceiro, mas não na depressão.⁴ No entanto, os efeitos indiretos da licença de paternidade na saúde mental materna são inconclusivos.⁴

A implementação da licença de maternidade pode melhorar a saúde e bem-estar da mulher ao diminuir o conflito entre as responsabilidades familiares e laborais e ao oferecer tempo para a recuperação física no pós-parto.⁶ A duração e a remuneração das licenças, juntamente com outras políticas, como o acesso a uma creche pública e à licença de paternidade, podem ter influência nos cuidados prestados pelas mães e nas suas decisões laborais.⁶

Alguns estudos indicam que a oferta de uma licença parental remunerada poderá levar a uma maior igualdade entre homens e mulheres no ambiente doméstico e profissional.⁷

O *stress* associado à insegurança financeira e desemprego pode comprometer a relação entre os pais e com as crianças.⁸ Neste sentido, o acesso a apoios económicos e políticas amigas da família diminui estes eventos e, conseqüentemente, pode reduzir o risco de maus-tratos infantis e violência entre o casal.⁸

LICENÇA PARENTAL E EFEITOS NA AMAMENTAÇÃO

Existem claros benefícios do leite materno para o lactente, entre os quais a promoção do seu desenvolvimento, diminuição da morbidade e mortalidade da criança e reforço do vínculo afetivo mãe-criança.⁹ A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a amamentação exclusiva até ao sexto mês de vida e a manutenção da mesma até ao segundo ano de vida.⁹

Em Portugal, os últimos anos mostraram uma evolução favorável neste sentido.¹⁰ Até 1999 era realizado o desmame até ao terceiro mês de vida.¹⁰ Atualmente há uma tendência para manter a amamentação até aos três a seis meses de vida do lactente.¹⁰ Acredita-se que um dos fatores na origem desta mudança tenha sido a revisão da legislação portuguesa no que se refere à proteção das mães e do aleitamento materno, que se traduziu no prolongamento da licença de maternidade.¹⁰

Relativamente à prevalência da amamentação até ao primeiro ano de vida, esta mantém-se muito aquém do descrito noutros contextos.¹¹ Estudos realizados em países europeus de elevado rendimento mostraram que a principal barreira à amamentação em mães com condições socioeconómicas desfavoráveis é a necessidade de trabalhar.¹¹ Constatou-se também que a licença de paternidade tem um impacto positivo na duração da amamentação.¹¹ No entanto, demonstrou-se uma associação entre a duração da licença de maternidade e a amamentação exclusiva e entre a duração da licença de paternidade e a duração da amamentação parcial. Estes dados sugerem que uma licença de parentalidade mais longa permite uma maior duração da amamentação.¹¹

Além da duração da licença de parentalidade, outro determinante importante é a sua remuneração.¹²



Estudos indicam um aumento da eficácia da amamentação exclusiva nos primeiros seis meses quando a licença é devidamente remunerada.¹²

Assim, a licença de parentalidade remunerada pode contribuir para a manutenção da amamentação, indo ao encontro das recomendações da OMS.¹¹ Poder-se-á ainda considerar que a condição social das mães possa conduzir a disparidades em saúde, consequência da duração da amamentação.¹⁰

LICENÇA PARENTAL E SAÚDE DA CRIANÇA

A licença parental remunerada parece despoletar efeitos positivos ao nível da saúde da criança, nomeadamente com a diminuição da mortalidade infantil, a diminuição da probabilidade de hospitalização no primeiro ano de vida, a diminuição de faltas a consultas e o aumento da administração de vacinas nas idades recomendadas.⁵ No entanto, existe ainda evidência limitada, e por vezes contraditória, no que se refere à adequação da licença parental remunerada às necessidades de problemas mais complexos da saúde da criança, quando comparados com as necessidades rotineiras.⁵

Uma revisão recente revelou que existe uma associação entre uma maior duração da licença de maternidade e uma melhor saúde da criança a longo prazo.⁵ Por outro lado, verifica-se que uma menor duração de licença de maternidade se relaciona com mais sintomas de depressão pós-parto e, consequentemente, menos vínculo com a criança, podendo afetar a saúde mental da mesma ao longo da vida.⁵ A existência da licença de maternidade torna também menos provável a existência de relatos de violência física ou psicológica da criança no seu primeiro ano de vida.⁵

No que diz respeito ao desenvolvimento do vínculo com a criança, a evidência mostra que é fundamental a presença e acessibilidade de um cuidador nos primeiros meses de vida.⁴ A libertação de oxitocina no pós-parto impulsiona o vínculo mãe-criança e melhora a qualidade das interações com a mesma.⁵ A licença de maternidade parece ser fundamental para a criação de um vínculo com a criança e para a adaptação da mãe aos novos papéis, estando esta sob uma proteção laboral.⁴

O impacto da licença de paternidade no vínculo pai-criança está ainda por compreender, existindo evidência contraditória em alguns estudos. Um estudo

norte-americano concluiu que a licença de paternidade estaria positivamente associada às perceções das crianças sobre o envolvimento dos pais, à proximidade e à comunicação pai-criança.¹³ Já outro estudo conduzido na Alemanha demonstrou que a licença de paternidade não é um fator determinante para a criança do ponto de vista do vínculo pai-criança.¹⁴ E, de facto, um estudo japonês concluiu que o gozo da licença de paternidade estaria mesmo relacionado com uma deterioração da relação pai-criança, sobretudo a raiva e a rejeição.¹⁵ O estudo apresenta múltiplas limitações, mas acredita-se que algumas das razões para a conclusão observada se prendam com a culpa relacionada com o absentismo laboral e a solidão sentida no gozo da licença de paternidade, o que afeta negativamente a saúde paterna.¹⁵

Parecem evidentes as consequências positivas que a licença parental pode ter na vida da criança, mas existe ainda uma disparidade de resultados encontrados nas investigações realizadas.

CONCLUSÃO

São já claros alguns dos benefícios relacionados com a licença de parentalidade, nomeadamente no que diz respeito à saúde da mãe e à duração da amamentação. A dificuldade em comparar licenças em diferentes locais, dadas as características socioeconómicas e culturais heterogéneas de cada país, poderá constituir um desafio na construção destes estudos. Parece que a relação com a vida laboral e a vivência da parentalidade detêm um cunho cultural subjetivo, variando consoante o meio onde a família está inserida.

Acresce o facto de a maioria dos estudos existentes se focarem apenas em tipologias de famílias com características específicas, nomeadamente as famílias nucleares ou reconstruídas de casais heterossexuais. Destaca-se também a atenção primordial que é dada ao papel da mãe, deixando para segundo plano o papel do pai nos primeiros meses de vida da criança, podendo oferecer pouco espaço à observação comparativa dos vários tipos de famílias. Assim, julga-se que o investimento no estudo de famílias monoparentais, alargadas ou de casais homossexuais poderá também ter interesse futuro.

Aliar as características únicas de cada tipologia de família às condições sociais, económicas e culturais de



cada país aparenta ser essencial para adequar as licenças de parentalidade às necessidades da criança e promover o bem-estar dos pais.

Em Portugal tem sido feito um esforço para que os pais possam usufruir equitativamente de uma licença de parentalidade que promova o seu bem-estar e o da criança. No entanto, são escassos os estudos nacionais que relacionam o gozo da licença parental com a saúde do casal e da criança e os efeitos na amamentação. As alterações recentes do enquadramento da licença parecem ser uma oportunidade para investigar e dar enfoque às suas consequências.

Deste modo, pode concluir-se que a licença parental tem um grande impacto na saúde do casal, na amamentação e na saúde da criança. Pela implicação na saúde pública e no contexto económico e social do país, por um lado, e, por outro, pela ausência de literatura científica em Portugal nesta matéria é urgente um investimento científico futuro, sério e breve.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. International Labour Organization. Working time and work-life balance around the world [homepage]. Geneva: ILO; 2022. Available from: <https://www.ilo.org/publications/working-time-and-work-life-balance-around-world>
2. Kern V, Lecerf M. Maternity and paternity leave in the EU [homepage]. European Parliamentary Research Service; 2022 [updated 2025 Mar 3; cited 2023 Jul 20]. Available from: [https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/EPRS_ATA\(2025\)769505](https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/EPRS_ATA(2025)769505)
3. Decreto-Lei n.º 53/2023, de 5 de julho. Diário da República. I Série; (129).
4. Heshmati A, Honkaniemi H, Juárez SP. The effect of parental leave on parents' mental health: a systematic review. *Lancet Public Health*. 2023;8(1):e57-e75.
5. Van Niel MS, Bhatia R, Riano NS, de Faria L, Catapano-Friedman L, Ravven S, et al. The impact of paid maternity leave on the mental and physical health of mothers and children: a review of the literature and policy implications. *Harv Rev Psychiatry*. 2020;28(2):113-26.
6. Aitken Z, Garrett CC, Hewitt B, Keogh L, Hocking JS, Kavanagh AM. The maternal health outcomes of paid maternity leave: a systematic review. *Soc Sci Med*. 2015;130:32-41.
7. Heymann J, Sprague AR, Nandi A, Earle A, Batra P, Schickedanz A, et al. Paid parental leave and family wellbeing in the sustainable development era. *Public Health Rev*. 2017;38:21.
8. Bullinger LR, Klika B, Feely M, Ford D, Merrick M, Raissian K, et al. Paid family leave: an upstream intervention to prevent family violence. *J Fam Violence*. 2023:1-11.
9. World Health Organization. Infant and young child feeding [homepage]. Geneva: WHO; 2021 [updated 2023 Dec 20; cited 2023 Aug 15]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
10. Branco J, Manuel AR, Completo S, Marques J, Antão RR, Gago CP, et al. Prevalence and predictive factors of exclusive breastfeeding in the first six months of life. *Acta Med Port*. 2023;36(6):416-23.
11. Grandahl M, Stern J, Funkquist EL. Longer shared parental leave is associated with longer duration of breastfeeding: a cross-sectional study among Swedish mothers and their partners. *BMC Pediatr*. 2020;20(1):159.
12. Hamad R, Modrek S, White JS. Paid family leave effects on breastfeeding: a quasi-experimental study of US policies. *Am J Public Health*. 2019;109(1):164-6.
13. Petts RJ, Knoester C, Waldfogel J. Fathers' paternity leave-taking and children's perceptions of father-child relationships in the United States. *Sex Roles*. 2020;82(3-4):173-88.
14. Schaber R, Kopp M, Zähringer A, Mack JT, Kress V, Garthus-Niegel S. Paternal leave and father-infant bonding: findings from the population-based cohort study DREAM. *Front Psychol*. 2021;12:668028.
15. Terada S, Fujiwara T, Obikane E, Tabuchi T. Association of paternity leave with impaired father-infant bonding: findings from a nationwide online survey in Japan. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(7):4251.

CONTRIBUTO DOS AUTORES

Conceptualização, CC, AMC, IT e IM; metodologia, CC, AMC, IT e IM; investigação, CC, AMC, IT e IM; redação do *draft* original, CC, AMC, IT e IM; revisão, validação e edição do texto final, CC, AMC, IT e IM; supervisão, CC.

CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declaram não possuir quaisquer conflitos de interesse.

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Isabel Tavares
E-mail: isabelcorreiatavares@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-2055-6300>

Recebido em 11-10-2023

Aceite para publicação em 07-01-2025



ABSTRACT

PARENTAL LEAVE: STATE OF ART AND RELEVANCE FOR FAMILY HEALTH

The right to reconcile work and family life is one of the main concerns in developing public health policies worldwide, and parental leave is a right for parents in most European Union countries. Parental leave allows parents to experience parenthood and guarantees custody of their children, with guaranteed job protection. Some countries, such as Portugal, guarantee the payment of parental leave. The most recent studies directly link parental leave with the consequences for family well-being. This article analyses the influence of parental leave on three dimensions: couple health, breastfeeding, and child health. The aim is to discover the most recent literature on this topic and explore existing gaps, which should be the subject of future study.

Keywords: Breastfeeding; Parental leave; Child health; Family health.
