

# À minha mãe – Mulher sem tempo

written by Rosa Fonseca | 7 de Março, 2026

**OCIDADÃO**  
Jornalismo Livre

**CRÓNICA**  
Rosa Fonseca



A mulher de hoje não traz coroas nem medalhas. Traz apenas a vida nas mãos.

Nas suas mãos cabem muitas coisas: o pão da casa, os sonhos adiados, a ternura que oferece sem medida e as preocupações que guarda em silêncio para não pesar nos outros.

Vivemos num tempo veloz, quase vertiginoso.

As notícias correm mais depressa do que o pensamento, as opiniões nascem antes da reflexão e a vida parece pedir às mulheres, talvez mais do que a ninguém, uma espécie de equilíbrio impossível.

A mulher de hoje é feita de várias estações. Há nela a primavera da esperança, o verão da força que amadurece, o

outono das inquietações e, às vezes, um inverno silencioso que ninguém vê.

Traz ainda nas mãos as memórias das mulheres que vieram antes – mães, avós, mulheres de silêncio e resistência e, ao mesmo tempo, carrega nos ombros as exigências do presente: trabalhar, cuidar, decidir, provar, resistir.

Dizem-lhe que pode ser tudo. Mas esquecem-se de lhe dizer que ser tudo, ao mesmo tempo, também pesa.

A mulher de hoje trabalha fora e dentro de casa. Gere emoções, conflitos, horários, sonhos. É mar e porto seguro dos filhos, companheira de inquietações, cuidadora de pais envelhecidos, e ainda assim tenta não se perder de si própria no meio de tantas urgências.

Há nela uma força ancestral, aquela que atravessou séculos de invisibilidade, mas também uma vulnerabilidade que a sociedade raramente admite. Porque ainda se espera que aguente, que sorria, que resolva.

E, no entanto, a mulher de hoje já não é apenas a que suporta. É também a que questiona. A que exige respeito. A que procura o seu lugar sem pedir licença para existir.

Porque viver neste tempo exige dela mais do que coragem. Exige equilíbrio entre o que a sociedade pede e aquilo que o coração ainda tenta guardar para si.

Durante muito tempo disseram-lhe para esperar, para aceitar, para se manter discreta como uma sombra no fundo da casa. Mas a mulher de hoje aprendeu a abrir janelas.

E quando abre janelas, entra o vento da mudança.

Ainda há caminhos por percorrer, desigualdades que persistem, vozes que tentam diminuir o seu lugar. Ainda há noites em que o mundo parece esquecer-se da sua dignidade.

Mesmo assim, ela continua.

Continua a caminhar, não como quem conquista territórios, mas como quem planta sementes. Porque a verdadeira força da mulher talvez esteja nisso: na capacidade de transformar o cansaço em cuidado, a dor em resistência e o silêncio em futuro.

E talvez um dia o mundo compreenda que, em cada mulher que resiste, há sempre uma primavera à espera de nascer.