



---

RESUMOS DA FUNDAÇÃO ▶ 7

# As mulheres em Portugal, hoje

Laura Sagnier, Alex Morell, coordenação

- A coleção Resumos da Fundação pretende levar até si as ideias-chave dos Estudos da FFMS, de uma forma sintética, linear e clara. Para quem gosta da conclusão mais perto do início.

# As mulheres em Portugal, hoje

Laura Sagnier e Alex Morell, coordenação

Marta Mesa

Gloria Yanguas

Raúl Morcillo

Beatrice Baumberger

Susana Torres

Emilio Torres



Largo Monterroio Mascarenhas, n.º 1, 7.º piso  
1099-081 Lisboa  
Telf: 21 001 58 00  
ffms@ffms.pt

Director de publicações: António Araújo  
Director da colecção Resumos da Fundação: João Tiago Gaspar  
Título: As mulheres em Portugal, hoje  
Coordenação: Laura Sagnier e Alex Morell  
Revisão de texto: Mariana Matias  
Design: Inês Sena  
Paginação: Guidesign  
Impressão e acabamento: Guide Artes Gráficas

© Fundação Francisco Manuel dos Santos e os autores  
Fevereiro de 2019

ISBN: 978-989-8943-73-6

As opiniões expressas nesta edição são da exclusiva responsabilidade dos autores e não vinculam a Fundação Francisco Manuel dos Santos. Os autores desta publicação não adoptaram o novo Acordo Ortográfico. A autorização para reprodução total ou parcial dos conteúdos desta obra deve ser solicitada aos autores e ao editor.

# **As mulheres em Portugal, hoje**

<b>Introdução</b>	<b>9</b>
<b>1. Mulheres consideradas na investigação</b>	<b>13</b>
<b>2. Temáticas investigadas</b>	<b>15</b>
<b>3. Resultados principais</b>	<b>17</b>
<b>Conclusão</b>	<b>59</b>
<b>Abreviaturas</b>	<b>67</b>
<b>Glossário</b>	<b>69</b>
<b>Para saber mais</b>	<b>73</b>
<b>Autoria</b>	<b>75</b>

# Introdução

Neste livro resumem-se os principais resultados do estudo *As mulheres em Portugal, hoje: quem são, o que pensam e como se sentem* bem como as conclusões a que chegou a equipa multidisciplinar que nele participou.

A Fundação Francisco Manuel dos Santos decidiu levar a cabo esta investigação, em Portugal, depois de ter acedido ao estudo que Laura Sagnier acabara de realizar em Espanha, com o mesmo propósito, com a colaboração de uma equipa da consultora *PRM Market Intelligence*.

Dada a profundidade e a relevância dos resultados obtidos na investigação sobre as mulheres que residem em Espanha, a Fundação Francisco Manuel dos Santos considerou que ampliar o entendimento sobre a situação das mulheres em Portugal ia inteiramente ao encontro do seu fim primordial: o de promover e aprofundar o conhecimento da realidade portuguesa, procurando contribuir para o desenvolvimento da sociedade e para o reforço dos direitos dos cidadãos, neste caso, dos direitos de metade da população.

Em Espanha, Laura Sagnier, por motivos de saúde, teve de deixar a direcção da PRM e enfrentar um período sabático, tempo que resolveu aproveitar para obter uma base de dados fiável e documentada acerca do que pensam e sentem as mulheres contemporâneas. O seu objectivo principal consistiu em fomentar um debate informado entre as

mulheres da sua geração, que inclui as suas irmãs e amigas, e a geração das suas filhas.

A autora considerou que, se os resultados das investigações que desenvolveu durante os 25 anos em que tem integrado a equipa da PRM ajudaram os seus clientes a tomar decisões acertadas para os respectivos negócios, um estudo sobre a vida das mulheres poderia tornar-se muito útil às suas duas filhas, à época ainda adolescentes, bem como às restantes jovens do seu círculo mais próximo.

Para realizar este estudo em Portugal, e de forma a garantir que todas as especificidades da sociedade portuguesa seriam devidamente contempladas, juntaram-se à equipa de consultores/as e analistas da PRM, liderada por Laura Sagnier, na fase de concepção e de interpretação dos resultados, não só membros da Fundação Francisco Manuel dos Santos, mas também duas especialistas portuguesas em Estudos de Género: Sara Falcão Casaca (ISEG-ULisboa) e Heloísa Perista (CESIS).

A investigação *As mulheres em Portugal, hoje* é pioneira tanto pela amplitude do *target* que representa (perto de 2,7 milhões de mulheres entre os 18 e os 64 anos), como pela profundidade das metodologias de análise empregadas, e ainda pela diversidade das temáticas investigadas: os traços de personalidade e atitude perante a vida; a pessoa parceira; os filhos e as filhas; o trabalho pago; o trabalho não pago; a família de origem; as pessoas amigas; a situação económica; o assédio no trabalho; a violência doméstica e de género; etc.).



Com este estudo, a Fundação Francisco Manuel dos Santos e a consultora de *market intelligence* PRM esperam contribuir para gerar um debate construtivo e uma reflexão crítica sobre o papel das mulheres e dos homens na sociedade portuguesa. Estamos convencidos de que somente informando todos os agentes envolvidos (no âmbito empresarial, político e também privado) conseguiremos construir uma sociedade mais igualitária e, portanto, mais justa.

Este Resumo procura expor as principais conclusões do estudo *As mulheres em Portugal, hoje: quem são, o que pensam e como se sentem*, editado pela Fundação Francisco Manuel dos Santos. Poderá aceder gratuitamente ao estudo completo em **ffms.pt**.

# 1. Mulheres consideradas na investigação

Nesta investigação foram consideradas as mulheres que residem em Portugal e que, tendo entre 18 e 64 anos, utilizam a *internet* de forma regular. De acordo com os dados do Instituto Nacional de Estatística (INE), das mulheres com idades compreendidas entre 18 e 64 anos que residem em Portugal, 81% são utilizadoras regulares da *internet*. Por conseguinte, a equipa de investigação desenhou uma amostra de 2428 mulheres, entre os 18 e os 64 anos, que deverão representar perto de 2,7 milhões de mulheres residentes em Portugal.

Na fase de concepção desta investigação optou-se por excluir do âmbito do estudo as mulheres de 17 anos ou menos, por se considerar que, até aos 18 anos, os principais responsáveis pelas decisões mais relevantes para as suas vidas tendem a ser a mãe, o pai, ou ambos. O limite superior de idade foi estabelecido em 64 anos, porque a utilização da *internet* é actualmente muito reduzida entre as mulheres com 65 anos ou mais.

Por considerar que alguns dos temas a tratar no questionário diziam respeito ao foro íntimo, a equipa de investigação decidiu realizar estas entrevistas pela *internet*, a fim de maximizar o grau de sinceridade das inquiridas. As entrevistas foram efectuadas durante o mês de Maio de 2018, utilizando a metodologia CAWI – *Computer-assisted web interviewing*.

A amostra foi distribuída de forma não proporcional por cinco faixas etárias, combinando as regiões NUTS I e NUTS II. Com o objectivo de garantir a representatividade da amostra, procedeu-se ao cálculo da proporção real de mulheres por área geográfica, por idade, recorrendo aos dados do INE.

A duração do preenchimento do questionário variou consideravelmente, em função da situação pessoal e familiar de cada mulher. Em média, as estudantes que ainda vivem em casa dos pais demoraram cerca de 20 minutos a responder, enquanto as mulheres que têm uma pessoa parceira, que têm filhos/as, e que têm trabalho pago, necessitaram de cerca de uma hora.

## 2. Temáticas investigadas

No inquérito, as mulheres começaram por responder a questões sobre quem são e ainda sobre os seus hábitos, relativamente a cinco *facetas* das suas vidas:

- 1) ela própria;
- 2) a pessoa parceira;
- 3) os filhos e as filhas;
- 4) o trabalho pago;
- 5) o trabalho não pago.

Foi-lhes pedido que respondessem também a questões relacionadas com a família de origem (mãe, pai, irmãos e irmãs, etc.), pessoas amigas, contexto e circunstâncias pessoais. Com base nas respostas dadas pelas mulheres no que respeita a todas estas *facetas*, e utilizando as técnicas de análise estatística pertinentes, classificou-se e estudou-se em profundidade as mulheres, sob três pontos de vista:

- 1) um relacionado com as *frentes* que cada mulher tem na vida;
- 2) outro relacionado com o ciclo de vida das mulheres, consoante a idade;
- 3) e outro ainda relacionado com as dificuldades de conciliação que as mulheres activas enfrentam no mercado de trabalho.

Noutro bloco de perguntas, pretendeu-se averiguar até que ponto as mulheres se sentem globalmente felizes e,

concretamente, quão felizes estão com cada uma das *facetas* das suas vidas. A partir das respostas a este conjunto de perguntas, e por meio de técnicas de análise multivariadas, identificou-se a *faceta* da vida que melhor prevê o facto de as mulheres se sentirem felizes ou infelizes com a vida em geral.

Por último, tendo por base todas as informações recolhidas na pesquisa, incluindo a percepção de felicidade, classificou-se e analisou-se em profundidade as mulheres de outro ponto de vista: quantas "situações de vida" diferentes estão a viver os 2,7 milhões de mulheres que esta investigação representa.

### 3. Resultados principais

#### Características e hábitos das mulheres

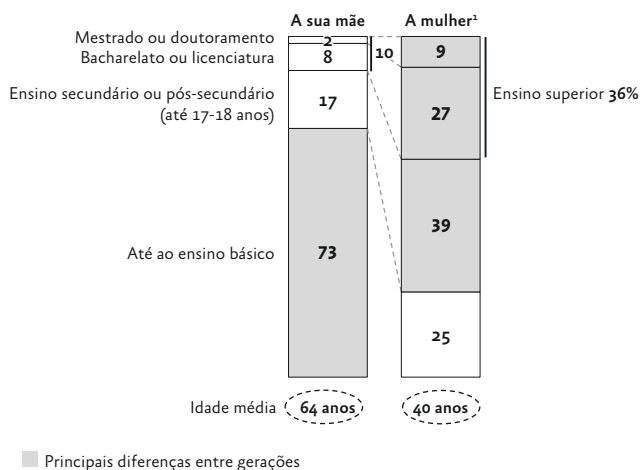
Como tem evoluído a escolaridade das mulheres? Em geral, com que idade deixam a casa dos pais? Com que frequência lêem, praticam desporto, fumam, consomem álcool ou tomam antidepressivos? No fundo, que características e hábitos têm as mulheres, em Portugal?

As mulheres costumam gostar muito de crianças, ser críticas e exigentes com elas mesmas e considerar que as pessoas devem cumprir as regras, mesmo quando não estão a ser observadas. Das dezoito questões relacionadas com as formas de ser e as atitudes perante a vida que se consideraram nesta investigação, estas são as três perguntas que suscitaram um maior consenso entre as mulheres. Nas quinze restantes, as opiniões são bastante mais diversas.

As mulheres que já saíram de casa dos pais (73%) fizeram-no, em média, aos 23 anos. Praticamente um terço das mulheres que estão a viver em casa dos pais declararam que não fazem tenções de sair. Em média, estas mulheres têm 37 anos. Aquelas que têm intenção de deixar a casa dos pais, e que se concentram entre os 18 e os 27 anos, prevêem sair com 28 anos, em média, apesar de considerarem que a idade ideal para o fazer é aos 25 anos.

Actualmente, uma esmagadora maioria das filhas apresenta um nível de escolaridade superior ao das respectivas mães (84%). Entre as mães dos quase 2,7 milhões de mulheres que esta investigação representa, cerca de três quartos concluíram o ensino básico (ou inferior), situação que é muito menos habitual entre as filhas, acontecendo apenas com uma em cada quatro. De entre as filhas, 36% concluíram o ensino superior contra 10% das suas mães (Figura 1). Entre as mulheres que completaram o ensino superior, as três áreas de estudos mais comuns foram: «Direito, Ciências Sociais e Serviços»; «Economia, Gestão e Contabilidade»; e «Humanidades, Secretariado e Tradução».

Figura 1. Nível de escolaridade da mulher em comparação com a sua mãe (em %)



(1) Nesta análise não foram incluídas 7% de mulheres que ainda estão a estudar.

No que se refere aos hábitos de leitura, 15% das mulheres não lêem livros fora do âmbito do trabalho ou dos estudos. Boa parte das leitoras (37%) lê um ou dois livros por ano, 32% lêem entre três a seis livros, e 16% lêem mais de seis livros por ano.

Há uma diferença geracional significativa no que respeita à religiosidade. As mulheres católicas estão a diminuir em detrimento das ateias e das agnósticas. Entre as mulheres com mais de 27 anos, as que se declararam católicas, praticantes ou não, situam-se perto dos 75%, enquanto entre as mais jovens a proporção se reduz em mais de dez pontos percentuais, situando-se em 63%. De facto, entre as mais jovens, as ateias e agnósticas são quase uma em cada três.

O tabaco e o álcool têm níveis de presença muito diferentes. Enquanto menos de um terço se declararam fumadoras, quase todas as mulheres são consumidoras de bebidas alcoólicas. Contudo, a proporção das consumidoras habituais de tabaco é similar à das consumidoras habituais de álcool: 22% declararam fumar mais de 20 cigarros por semana e 21% referiram beber dois ou mais tipos de bebidas alcoólicas, pelo menos uma vez por semana.

A prática de alguma actividade física ou desporto é habitual entre as mulheres, em Portugal. Mais de metade declararam praticar algum tipo de desporto ou de exercício físico, pelo menos uma vez por semana. As que nunca praticam desporto ou actividade física estão abaixo dos 20%.

De acordo com o Índice de Massa Corporal (IMC), tal como proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS), 43% das



mulheres têm excesso de peso, em Portugal. E, de entre estas, 15% são obesas, isto é, apresentam um IMC superior a 30 kg/m<sup>2</sup>. É, no entanto, de salientar, que a situação é um pouco mais favorável nas mulheres jovens: 12% entre as que têm de 18 a 27 anos contra 18% entre as que têm 50 anos ou mais.

A grande maioria das mulheres declara que se sente «demasiado cansada», sempre ou quase sempre, facto compreensível se tivermos em conta o escasso tempo de que muitas mulheres dispõem para si próprias nos dias úteis.

Uma em cada dez mulheres declara tomar diariamente medicamentos para a ansiedade, para os distúrbios do sono, ou antidepressivos. A maioria das mulheres nunca tomou antidepressivos (57%), enquanto 44% nunca tomaram medicamentos para a ansiedade ou para os distúrbios do sono.

*Para aprofundar estes resultados poderá consultar as páginas 38-81 do estudo completo em [ffms.pt](http://ffms.pt).*

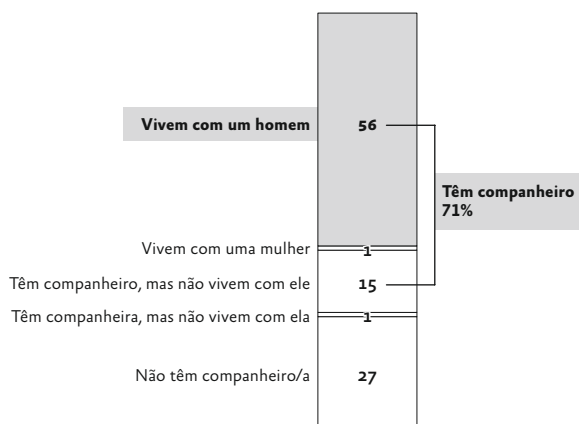
## **Pessoa parceira**

Quantas mulheres têm uma pessoa parceira? Quantas delas se sentem realizadas com essa relação? E quais são os factores que mais contribuem para que se sintam mais ou menos felizes com a pessoa parceira?

No que respeita à situação do casal, 57% das mulheres vivem com uma pessoa parceira, 16% têm um companheiro ou companheira com quem não vivem, e as restantes 27% não

têm uma pessoa parceira. Ou seja, 73% das mulheres têm uma pessoa parceira, sendo que 71% delas têm um companheiro homem, e 2% uma companheira mulher (Figura 2).

Figura 2. Situação das mulheres perante a pessoa parceira (em %)



Entre as mulheres que vivem com um homem, o mais comum é a mulher ter a mesma idade ou ser mais jovem do que o companheiro, entre dois a cinco anos. No que concerne à escolaridade, é habitual que as mulheres tenham mais habilitações, ou pelo menos as mesmas, do que os respectivos companheiros. No que se refere à ocupação, na maioria dos casais os dois têm trabalho pago. Em 16% deles a mulher não está activa no mercado de trabalho e o seu companheiro está. O inverso acontece em 8% dos casos, isto é, a mulher tem trabalho pago e o companheiro não.

A pessoa parceira é a *faceta* da vida com maior potencial para causar alegrias ou tristezas na vida das mulheres, ou seja, é a que pode influenciar mais se uma mulher se sente feliz ou infeliz com a vida. As mulheres que *acertaram* com a pessoa com quem partilham a vida costumam sentir-se felizes, não só com o/a companheiro/a, mas também com a vida em geral, enquanto as que se sentem infelizes com a pessoa parceira tendem a sentir-se igualmente infelizes com a vida em geral. Talvez por isso, ter um/a companheiro/a com quem a mulher se sente infeliz liga-se de forma muito mais negativa às restantes *facet*as da sua vida do que não ter uma pessoa parceira. É, portanto, possível afirmar que a evidência empírica confirma o ditado popular: «mais vale só que mal acompanhada».

Nas relações entre uma mulher e um homem, os quatro aspectos que possibilitam que a mulher se sinta muito feliz com o companheiro são: que ele «participe de forma activa nas tarefas domésticas», que ele «a oiça», que ele «lhe dedique o máximo de tempo possível» e que ele seja «carinhoso e atencioso». No extremo oposto, os três aspectos que mais influem, gerando mulheres infelizes no que respeita à relação com o companheiro, são: «infidelidade», «falta de generosidade» e «relações sexuais pouco satisfatórias». De referir que o carinho e a atenção que o companheiro dedica à mulher tendem a influenciar a felicidade desta, tanto de forma positiva, quando o companheiro é muito «carinhoso e atencioso», como de forma negativa, quando o companheiro não revela essas mesmas qualidades.

Em relação à intimidade do casal, para a maioria das mulheres é mais importante a frequência com que atinge o orgasmo

do que a frequência das relações sexuais. Além disso, muitas mulheres parecem sentir-se felizes com o companheiro se mantiverem relações sexuais uma ou duas vezes por semana.

Os/as filhos/as têm potencial para desgastar as relações entre o casal. A presença dos/as filhos/as na vida do casal – sejam dele, dela ou de ambos – retira quase um ponto à felicidade média das mulheres com o companheiro com quem vivem.

Entre as mulheres que têm companheiro, conclui-se o seguinte: 7% delas estão numa relação com a qual se sentem profundamente infelizes, afirmando, inclusive, que todos os dias pensam em terminá-la; 20% dizem sentir-se «enganadas» com a sua relação de casal, sendo que a maioria chegou a ponderar terminar a relação, mas optou por não o fazer, apesar de não se sentir feliz; 73% das mulheres que têm um companheiro sentem-se «realizadas», uma vez que a maioria se sente «feliz» ou «muito feliz» com a relação que tem.

A grande maioria (83%) das mulheres que já viveram com um homem concorda que, «de uma forma geral, os pais são capazes de cuidar dos/as filhos/as tão bem como as mães».

Entre as mulheres que vivem com um homem, a forma como ambos partilham as responsabilidades familiares tem um grande impacto no grau de realização da mulher com a relação do casal. Se ambos partilharem tanto o trabalho não pago como a responsabilidade pelos gastos do casal, a probabilidade de a mulher se sentir «realizada» com a relação que mantém com o companheiro aumenta significativamente.

Em 46% dos casais compostos por um homem e por uma mulher, esta auferir menos rendimentos do que o companheiro; em 27% dos casos, os membros do casal auferem rendimentos semelhantes; em 15% dos casos ela auferir mais do que ele; em 7% dos casos nenhum dos dois trabalha; e, finalmente, em 5% dos casais ambos têm rendimentos variáveis, o que dificulta a comparação. Apesar deste desequilíbrio expressivo de rendimentos, as mulheres assumem um papel crucial na economia familiar, visto que contribuem com um montante equivalente para as despesas da família em metade dos casais, participando, em 18% dos casos, com mais dinheiro do que o companheiro. Em média, os homens suportam 55% das despesas da família, apesar de tendencialmente receberem mais do que as companheiras.

*Para aprofundar estes resultados poderá consultar as páginas 82-125 e 348-359 do estudo completo em [ffms.pt](#).*

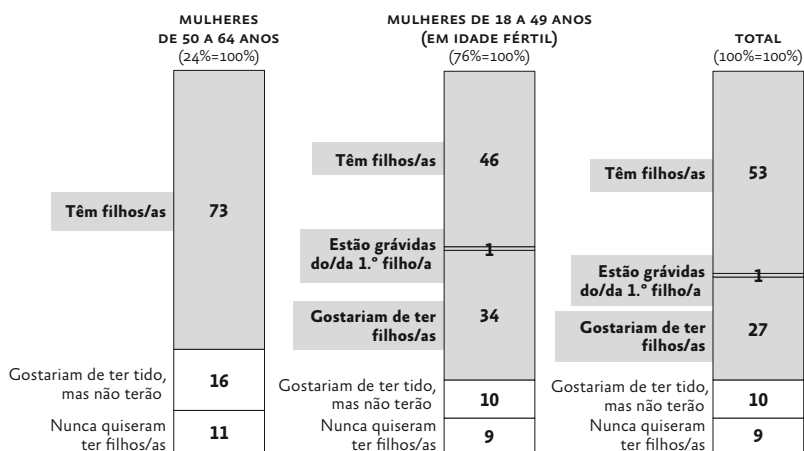
## **Filhos e filhas**

Será que todas as mulheres têm o objectivo de ser mães? Será que todas as mães são felizes com a maternidade? E quais são os factores que condicionam a experiência da maternidade?

No que toca à maternidade, 53% das mulheres têm filhos/as, 27% têm intenção de ser mães, 10% sentiram o desejo de ter filhos/as no passado, mas consideram que já não têm idade para isso, 9% manifestaram que nunca quiseram ter descendentes, e 1% estavam grávidas pela primeira vez (Figura 3). Destes números percebe-se que nem todas as mulheres

pretendem ser mães. Curiosamente, a percentagem de mulheres em idade fértil que não pretendem ser mães (9%) é bastante semelhante à percentagem de mulheres entre os 50 e os 64 anos que não tiveram filhos por opção (11%). Assim, é possível afirmar que o apelo da maternidade não varia muito entre as mulheres em idade fértil (com idades compreendidas entre os 18 e os 49 anos) e as mulheres mais velhas.

Figura 3. Tipologias de mulheres no que respeita aos filhos/as (em %)



As mulheres que não têm filhos/as, mas que gostariam de os ter mais tarde, são optimistas relativamente ao número de descendentes que, desejavelmente, virão a ter: 83% querem ter mais do que um. Este número ideal de filhos/as, que as mulheres sem descendência gostariam de ter, situa-se acima do número de filhos/as tidos pelas mulheres que já foram mães, uma vez que apenas 52% destas tiveram mais do que um.

No domínio das aspirações, as mulheres que ainda não tiveram filhos/as consideram, em média, que a idade ideal para se ser mãe rondará os 29 anos. Entre as mulheres que gostariam de ter filhos/as (27%), quase duas em cada dez declararam que já o tentaram pelo menos uma vez. Há uma percentagem significativa de mulheres que estão dispostas a ter filhos/as sem terem uma pessoa parceira estável, quando considerarem que chegou a altura certa (17%). Inclusivamente, mais de metade destas estariam dispostas a aceitar um dador (55%).

Se nos centrarmos nas mães, constatamos que educar os/as filhos/as não foi uma tarefa fácil para 38% delas. Concretamente, metade dessas mães declara que algum dos/as filhos/as foi difícil de criar, enquanto a outra metade considera que fazê-lo foi mais difícil do que tinham inicialmente imaginado, apesar de nenhum/a ter sido especialmente complicado de educar. As mães para quem a educação dos/as filhos/as decorreu tal como idealizavam, ou até de modo mais fácil do que o previsto, representam 62%.

Entre as mulheres que têm filhos/as, 2% adoptaram uma criança. Entre as mulheres que têm filhos/as biológicos/as, 94% não tiveram de recorrer a tratamentos para engravidar. A grande maioria das mulheres (83%) amamentou todas as suas crianças. Entre as mães que não amamentaram (12%), praticamente todas não o fizeram porque não puderam.

Em Portugal, a maternidade não é garantia de felicidade para as mulheres. Esta afirmação poderá parecer paradoxal, se tivermos em consideração que os/as filhos/as costumam ser

a *faceta* da vida que mais felicidade proporciona às mulheres que têm descendentes. Contudo, a felicidade que essas mesmas mulheres experimentam com a maternidade está muito pouco relacionada com o grau de felicidade que sentem nos restantes aspectos da vida. Por conseguinte, os/as filhos/as contribuem pouco para a felicidade ou infelicidade que as mulheres sentem em relação às suas vidas, em geral.

Com este inquérito, a equipa de investigação tentou perceber o grau de realização das mulheres com a maternidade. O resultado indica que 18% das mães declararam que a maternidade não foi o que esperavam. De entre estas, 13% afirmaram que, se tivessem tido acesso, antes de terem tido descendentes, a todas as informações de que dispõem actualmente, voltariam a ter filhos/as, apesar de não se sentirem felizes por serem mães. A estas mulheres, que designamos como «mães não realizadas», juntam-se as que não teriam tido filhos/as caso tivessem sabido o que as esperaria, tendo sido, por isso, catalogadas como «mães arrependidas» (5%). Finalmente, 82% das mães podem ser descritas como «realizadas», uma vez que voltariam a ter os seus filhos/as e se encontram felizes com a maternidade.

As «mães arrependidas» e as «mães não realizadas» apresentam três motivos essenciais para a insatisfação que a maternidade lhes causou: 1) sentirem-se «pouco orientadas para a maternidade»; 2) terem enfrentado sozinhas ou sem grande apoio o processo de educação e o cuidado dos descendentes, pelo facto de estes serem fruto de uma relação fracassada ou por terem sido forçadas a criá-los no seio de



uma família monoparental; 3) e, por último, por terem tido algum filho ou filha que tenha sido difícil de criar ou educar.

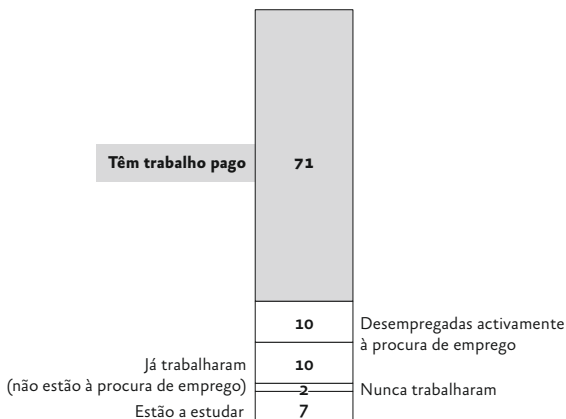
*Para aprofundar estes resultados poderá consultar as páginas 126-163 e 348-359 do estudo completo em [ffms.pt](http://ffms.pt).*

## Trabalho pago

Qual é a presença das mulheres no mercado de trabalho? Será que se sentem felizes com o trabalho pago que têm? E quais são as assimetrias verificadas entre homens e mulheres no que respeita ao trabalho pago?

Ter trabalho pago é o mais habitual entre as mulheres que residem em Portugal: 71% das mulheres analisadas neste estudo estão activas no mercado de trabalho. As restantes distribuem-se da seguinte forma: 10% estão desempregadas e encontram-se activamente à procura de emprego; 10% já trabalharam, mas não estão à procura de emprego; 7% ainda estão a estudar; e apenas 2%, um valor muito reduzido, nunca tiveram trabalho pago (Figura 4). Entre as mulheres que não têm trabalho pago, 69% estiveram, no passado, activas no mercado de trabalho.

Figura 4. Situação das mulheres perante o trabalho pago (em %)



O nível de escolaridade é fundamental para determinar a situação das mulheres no mercado de trabalho. As mulheres que prosseguem os estudos até mais tarde auferem, em média, mais do que as mulheres que estudaram menos, quando estão activas. Além disso, abandonam mais raramente o mercado laboral e apresentam uma probabilidade menor de se encontrarem numa situação indesejada de desemprego, enquanto procuram activamente outro posto de trabalho.

Menos de um terço (31%) das mulheres estão muito felizes ou felizes com o trabalho pago que têm, 51% estão infelizes e 18% estão quase felizes. Para 14% das mulheres, o emprego que têm ultrapassou as suas expectativas, para 37% está de acordo com as expectativas, e para 44% está abaixo ou muito abaixo das expectativas. Considerando ambos os indicadores, não se pode dizer que as mulheres se sintam particularmente realizadas com o trabalho pago, em Portugal.

Em geral, as mulheres demonstram pouco entusiasmo pelo trabalho pago, sendo este estritamente encarado como uma forma de auferir rendimentos. Das que estão activas no mercado de trabalho, mais de um terço (36%) afirmam que não trabalhariam caso não precisassem de dinheiro para viver. No extremo oposto, quase um quarto (23%) das mulheres trabalhadoras demonstram entusiasmo pelo trabalho pago, afirmando que trabalhariam mesmo que não precisassem de dinheiro para viver. Mais uma vez, a escolaridade parece assumir uma enorme relevância na forma como as mulheres encaram o trabalho. Quanto maior é o nível de escolaridade da mulher, maior parece ser o seu entusiasmo com o trabalho pago. A título de exemplo, 30% das mulheres que completaram um mestrado ou um doutoramento trabalhariam mesmo que não precisassem do dinheiro, o que representa exactamente o dobro das mulheres que só têm o ensino básico.

Aquilo que as mulheres desejam no seu trabalho ideal vai evoluindo com a idade, em função da sua vida pessoal ou familiar. A partir dos 28 anos, a possibilidade de «conciliar bem o trabalho pago com a vida pessoal ou familiar» torna-se a questão mais premente para a esmagadora maioria das mulheres. A partir do momento em que fazem 50 anos, esta questão perde relevância, passando a ocupar a quarta posição no *ranking* das prioridades.

Se tivermos em consideração o número de horas de trabalho semanal, em média as mulheres dedicam 38,4 horas por semana ao trabalho pago. 41% das mulheres trabalham, em média, 40 horas por semana, 26% trabalham mais de 40 horas, e 33% trabalham menos de 40 horas. Duas em cada três mulheres

trabalhariam menos horas semanalmente, se tivessem essa possibilidade. No que respeita aos rendimentos auferidos, dois terços não ultrapassam os 900 euros líquidos por mês.

Ao distribuímos as mulheres segundo o grau de felicidade que sentem em relação ao trabalho pago, as que se sentem mais felizes são: as proprietárias de algum negócio ou empresa, as chefes de departamento, directoras ou membros de um conselho de administração, e ainda as trabalhadoras independentes qualificadas. Geralmente, as mulheres sentem-se mais satisfeitas com o trabalho pago quando conseguem conciliá-lo com a vida pessoal ou familiar, muitas vezes recorrendo a instrumentos que lhes garantem uma articulação mais eficiente entre essas duas dimensões. As mulheres proprietárias de um negócio ou empresa assim como as chefes de departamento ou directoras de um conselho de administração são, precisamente, as que se sentem mais felizes com o trabalho, mesmo quando admitem dificuldades em conciliar o trabalho pago com a vida pessoal ou familiar.

Entre as mulheres que têm trabalho pago, o mais comum é estarem empregadas por conta de outrem (86%), sendo que as restantes 14% são trabalhadoras por conta própria. Entre as mulheres que têm um trabalho pago e estão empregadas por conta de outrem, quase um terço tem um vínculo contratual que não é estável. Curiosamente, estes vínculos contratuais precários são mais frequentes em mulheres empregadas na administração pública (que não são funcionárias públicas).

No que diz respeito à possibilidade de trabalhar a partir de casa, o mais habitual é não disporem dessa flexibilidade

(80%). Os escassos 20% das mulheres que têm essa flexibilidade realizam menos de metade do trabalho (38%) a partir de casa. Apenas 15% das mulheres viajam em trabalho. Entre elas, o mais frequente é passarem, no máximo, 10 noites por ano fora de casa. Normalmente isto acontece numa proporção superior (perto de 28%) às trabalhadoras independentes qualificadas, às chefes de departamento, directoras ou membros de um conselho de administração, bem como às proprietárias de algum negócio ou empresa.

Relativamente ao número de horas despendidas com o trabalho pago, as mulheres que trabalham mais são as «proprietárias de um negócio/empresa» e as «directoras/chefes de departamento/conselho de administração» (45 e 42 horas por semana, respectivamente). Por outro lado, as mulheres que trabalham menos horas são as «trabalhadoras independentes qualificadas» (35 horas por semana, em média).

Quanto aos rendimentos, aquelas que auferem rendimentos mensais líquidos superiores são as «directoras/chefes de departamento/conselho de administração» e as «trabalhadoras independentes qualificadas». Em sentido contrário, as que recebem menos rendimentos são as «trabalhadoras por conta de outrem», quer trabalhem num local fixo (loja, cabeleireiro, bar, etc.), quer andem em viagem.

Independentemente dos níveis de rendimento, as mulheres sentem-se mais felizes com o trabalho pago quando conseguem «compatibilizá-lo bem com a vida pessoal/familiar». Este facto torna-se evidente quando constatamos que as mulheres que conseguem articular satisfatoriamente o trabalho pago

com a vida pessoal/familiar se sentem mais felizes com o trabalho pago do que as mulheres que têm dificuldades na sua conciliação, apesar de auferirem rendimentos superiores.

*Para aprofundar estes resultados poderá consultar as páginas 164-203 do estudo completo em [ffms.pt](http://ffms.pt).*

### **Trabalho não pago e partilha das responsabilidades familiares**

Como é que os casais partilham as responsabilidades familiares e domésticas? Será que as gerações mais novas distribuem as tarefas domésticas e familiares de forma mais equitativa do que as anteriores? E quantas horas despendem (em média) as mulheres entre trabalho pago e não pago?

A grande maioria das mulheres tem de fazer face às tarefas domésticas. As mulheres destinam mais de metade do tempo que passam acordadas, em casa, a cuidar da casa e da família, e especialmente da sua descendência. É interessante constatar que o tempo despendido em tarefas domésticas não varia significativamente consoante a situação laboral. Isto é, 57% do tempo que as mulheres activas no mercado de trabalho passam em casa é despendido a cuidar do lar ou da família, enquanto as mulheres que não têm trabalho pago despendem 52% do tempo nesse tipo de tarefas.

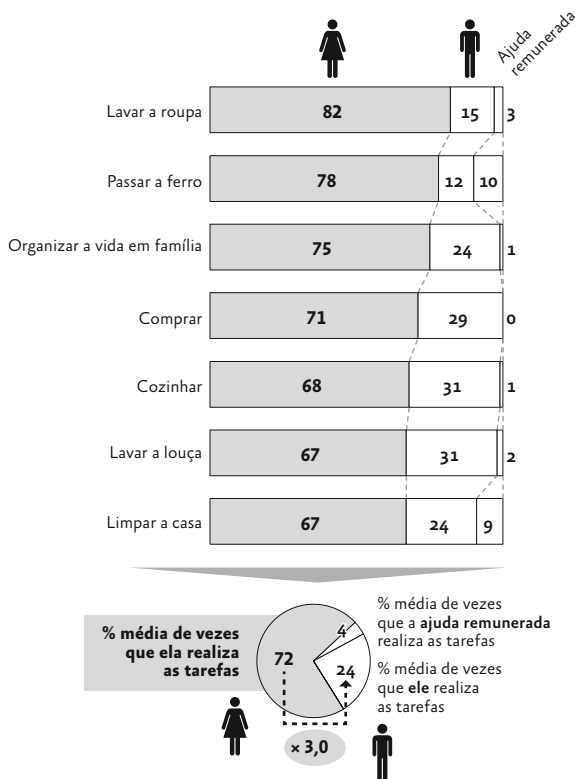
Quando uma mulher tem uma criança pequena, fica praticamente sem tempo para si própria. Em média, as mulheres que têm um/a filho/a com cinco anos ou menos passam

82% do tempo em que estão em casa, acordadas, a dedicar-se à casa ou à família, desempenhando trabalhos não pagos: 46% às crianças, 35% às tarefas domésticas, 1% ao cuidado de netos/as ou de pessoas dependentes. Nesta situação, o tempo para si próprias fica reduzido a menos de uma hora por dia (54 minutos, em média).

Em Portugal, as mulheres contam, geralmente, com muito pouco apoio no desempenho das tarefas domésticas: apenas 15% têm algum tipo de ajuda remunerada para as efectuar. Entre as mulheres que contam com apoio, apenas 2% usufruem de ajuda remunerada a tempo inteiro. As restantes só têm apoio em menos de um quarto das tarefas domésticas, pelo que são forçadas, eventualmente em conjunto com a pessoa parceira, a assegurar 78% das tarefas.

Na execução das tarefas domésticas, as mulheres suportam mais do triplo do trabalho dos respectivos companheiros. A mulher efectua, em média, 74% das tarefas domésticas, enquanto o homem com quem vive executa, em média, 23%. Os restantes 3% são realizados pela ajuda externa remunerada (Figura 5). Os casais que se podem considerar «simétricos» na distribuição destas tarefas são 30%, ou seja, menos de um terço. Em mais de dois terços dos casais, elas fazem mais ou muito mais do que o companheiro. A situação não melhora substancialmente quando consideramos exclusivamente os casais em que a mulher tem trabalho pago: entre estes, os «casais simétricos» aumentam apenas três pontos percentuais, situando-se em 33%.

**Figura 5. Partilha de tarefas domésticas nos casais em que a mulher tem trabalho pago (em %)**

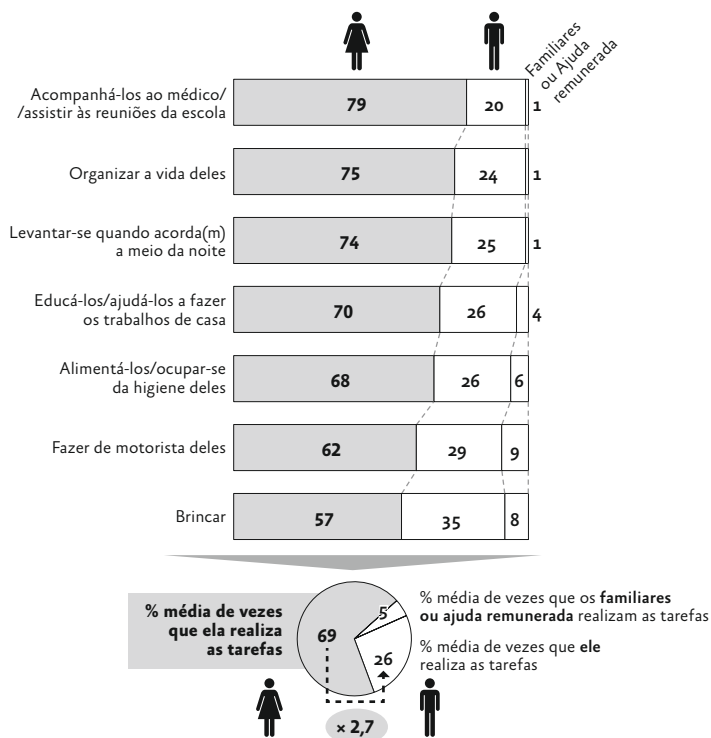


As mães também têm mais do triplo do trabalho dos pais no que respeita ao cuidado e à educação dos/as filhos/as. A mulher ocupa-se, em média, de 73% das tarefas relativas ao cuidado e educação dos descendentes, e o pai apenas de 21%. As restantes tarefas, que representam somente 6%, são desempenhadas por familiares ou pela ajuda remunerada.



Os casais que se podem considerar «equilibrados» relativamente ao cuidado dos/as filhos/as são mais de um terço (35%). Entre os casais em que a mulher tem trabalho pago, os «casais simétricos» no que diz respeito ao cuidado dos filhos/as aumentam quase dez pontos percentuais, situando-se em 43%. Em ambos os casos, os homens parecem repartir com as mulheres de forma mais equitativa as tarefas relacionadas com os/as filhos/as do que as tarefas domésticas.

Figura 6. Partilha de tarefas quanto ao cuidado dos/as filhos/as nos casais em que a mulher tem trabalho pago (em %)



O reequilíbrio na repartição de tarefas domésticas tem evoluído lentamente. Nos casais mais jovens, em que a mulher tem entre 18 e 40 anos, o homem suporta uma carga ligeiramente superior à daqueles homens cuja mulher tem mais de 40 anos (em média, 26% das tarefas nos primeiros e 22% nos segundos). Todavia, no que concerne à contribuição do pai quanto ao cuidado e à educação dos/as filhos/as, não houve nenhuma evolução em relação à geração anterior.

Se as contribuições dos homens em relação à execução das tarefas domésticas continuarem a evoluir ao ritmo da última geração, serão necessárias entre cinco a seis gerações para que se alcance uma distribuição paritária das tarefas domésticas entre mulheres e homens, nos casais em que ambos têm trabalho pago.

As mulheres que não vivem em união ou que não têm filhos/as têm expectativas muito optimistas em comparação com a vivência das mulheres que residem com um companheiro ou que já são mães, no que toca à partilha das tarefas relacionadas com a casa e com os filhos/as. O mesmo acontece em relação às expectativas que têm sobre a ajuda contratada que terão no futuro. A disparidade entre homens e mulheres torna-se ainda mais evidente se considerarmos que a distribuição de tarefas idealizada pelas mulheres não é sequer equitativa, logo à partida. Na melhor das hipóteses, as mulheres assumem, em média, que terão de executar 63% das tarefas domésticas e 61% das tarefas relacionadas com o cuidado e a educação da prole.

A situação de desequilíbrio entre os dois membros do casal piora se tivermos em conta a outra componente das

responsabilidades familiares: as despesas da família. Muitas mulheres assumem um papel activo na contribuição para as despesas familiares enquanto a maioria dos homens continua a manter um papel muito passivo no desempenho das tarefas relativas à casa e aos filhos/as. Se compararmos a divisão das responsabilidades familiares nos casais em que a mulher é activa no mercado de trabalho, constatamos que 73% das mulheres fazem mais trabalho não pago do que os companheiros, 2% dos homens fazem mais do que as companheiras, e 25% dos casais distribuem as tarefas equitativamente. No que toca à contribuição para as despesas familiares, 54% dos casais repartem as despesas equitativamente, em 27% dos casos os homens contribuem com mais dinheiro, e em 19% deles são as mulheres a contribuir mais.

*Para aprofundar estes resultados poderá consultar as páginas 204-251 do estudo completo em [ffms.pt](http://ffms.pt).*

### ***Frentes com maior impacto na vida das mulheres***

Quais são as *frentes* da vida das mulheres que mais a influenciam? Qual é o impacto de cada uma das *frentes* que a mulher pode escolher? E será que a acumulação de *frentes* garante a felicidade?

Ao longo deste estudo considerámos três *frentes* que tendem a influenciar significativamente a vida das mulheres:

1) «a *frente* do trabalho pago»; 2) «a *frente* da vida em casal»; e 3) «a *frente* dos filhos e das filhas». Apesar de estas *frentes*

resultarem de escolhas livres das mulheres, implicam, necessariamente, que estas passem a dispor de menos tempo para si e para os seus passatempos. As tarefas não pagas que as mulheres desempenham em casa foram consideradas na «*frente da vida em casal*» e na «*frente dos filhos e das filhas*».

A situação mais comum entre as mulheres é a daquelas que têm de fazer face às três *frentes*: 27% das mulheres abarcam, em simultâneo, o trabalho pago, a vida em casal e os/as filhos/as. Uma parte significativa das mulheres (38%) acumula duas *frentes*, sendo que, entre estas, o mais habitual é o par formado pelo «trabalho pago» e pela «vida em casal». Há ainda 23% de mulheres que têm uma única *frente*, e, entre estas, o mais habitual é terem *apenas* trabalho pago. Os restantes 12% dizem respeito às mulheres que não têm qualquer *frente*.

Cada nova *frente* que se acrescenta à vida implica uma diminuição do tempo que a mulher dispõe para si. A «*frente trabalho pago*» exige cerca de sete horas e meia por dia, nos dias úteis. O tempo que se dedica à «*frente filhos ou filhas*» depende fundamentalmente da idade que têm: enquanto são pequenos/as, em casa, exigem cerca de três horas por dia, que vão reduzindo à medida que vão crescendo.

O tempo que as mulheres despendem em tarefas domésticas varia muito consoante as *frentes* com as quais a mulher se depara: aquelas que dedicam menos tempo a esse tipo de tarefas, em média menos de duas horas por dia, são as que somam o trabalho pago ao cuidado dos filhos/as; as mulheres que dedicam mais tempo às tarefas domésticas, quase cinco horas por dia, somam aos filhos/as a vida em casal.

Para as mulheres com as *frentes* «trabalho pago» e «filhos/as», o facto de viverem em casal ou sozinhas não as liberta de uma única hora de trabalho por dia. De facto, sucede o contrário: as mulheres que acumulam a «*frente* vida em casal» às outras duas *frentes* trabalham, em média, 13 horas e 24 minutos por dia, ou seja, trabalham 24 minutos a mais por dia, em média, do que as mulheres que não vivem em casal (13 horas). Daqui se depreende que, genericamente, as mulheres com trabalho pago e filhos/as ficam ainda mais sobrecarregadas se tiverem um parceiro do que se viverem sozinhas.

As mulheres que têm três *frentes* – «trabalho pago», «vida em casal» e «filhos ou filhas» – e as mulheres que têm «trabalho pago» e «filhos/as» trabalham, nos dias úteis, cerca de oito horas por dia a mais, comparativamente com a altura em que não tinham qualquer *frente*. Assim sendo, nestas duas situações, sobram-lhes, portanto, cerca de duas horas por dia para si próprias, durante o tempo em que estão acordadas, o que contrasta com a situação das mulheres que não acumulam qualquer *frente*, que dispõem de cerca de seis horas e meia.

Com a chegada de filhos/as, reduz-se igualmente a participação do pai nas tarefas domésticas, quer a mulher tenha ou não trabalho pago, com a agravante de que a colaboração do companheiro no cuidado com as crianças costuma ficar a anos-luz do que a mulher tinha idealizado. Por conseguinte, não surpreende que a avaliação que muitas mulheres fazem do companheiro depois da chegada do primeiro filho ou filha seja pior do que aquela que faziam antes de a criança nascer.

Entre as mulheres que estão activas no mercado de trabalho, o facto de o casal ter filhos/as afecta muito mais o dia-a-dia das mães do que o dos pais. Com a chegada das crianças, as mulheres passam a necessitar de destinar às tarefas familiares (tarefas domésticas, trabalhos de cuidado e compras/recados) quase duas horas a mais por dia, em média. Já os homens aumentam o seu tempo de dedicação em menos de uma hora por dia (42 minutos, em média) depois do nascimento dos/as filhos/as. Assim, as mães tendem a absorver 78% das novas tarefas familiares que resultam do nascimento da criança, enquanto os pais se limitam a assumir 22% das mesmas.

Do que foi possível apurar com este estudo, a acumulação de *frentes* não garante que a felicidade das mulheres com a vida no seu todo aumente.

*Para aprofundar estes resultados poderá consultar as páginas 276-287 do estudo completo em [ffms.pt](http://ffms.pt).*

## **Ciclo de vida das mulheres adultas**

Quantas etapas tem o ciclo de vida das mulheres adultas? O que determina e caracteriza cada uma delas? E em que etapa das suas vidas costumam sentir-se mais felizes?

A partir da maioridade, há três momentos que serão fundamentais na vida das mulheres: o dos 28 anos, o dos 35, e o dos 50 anos. É muito provável que por volta destes três períodos as mulheres alterem as suas posições relativamente às várias *facetas* que afectam as suas vidas.

Na primeira fase do ciclo de vida adulta, em que a mulher tem entre 18 e 27 anos, as mulheres normalmente respondem a apenas uma *frente* e, por vezes, a nenhuma das três estudadas. Nesta faixa etária, a única ocupação de muitas mulheres centra-se única e exclusivamente nos estudos e, portanto, dispõem de muito tempo para si próprias.

Na segunda fase do ciclo de vida adulta, entre os 28 e os 34 anos, o mais habitual é terem acrescentado uma ou duas *frentes* às suas vidas. As mais comuns nestas idades são a «*frente* trabalho pago» e a «*frente* vida em casal». Só duas em cada dez mulheres têm, entre os 28 e os 34 anos, as três *frentes* nas suas vidas. Esta é a faixa etária em que as mulheres se sentem, em geral, mais felizes com a vida e com as diferentes *facetas* que a integram.

Os anos que decorrem entre os 35 e os 49 definem a fase do ciclo de vida mais complicada, dado que 40% das mulheres acumulam as três *frentes*: «trabalho pago», «vida em casal», e «filhos ou filhas». Nesta fase, as mulheres sentem-se menos felizes do que na fase anterior com todas as *facetas* da sua vida, com uma única exceção: o seu pai.

Nesta faixa etária, entre os 35 e os 49 anos, as mulheres não só enfrentam o período mais complexo no que diz respeito à acumulação de *frentes* como, além disso, boa parte das *frentes* já não está na fase inicial: quase metade dessas mulheres está no mercado de trabalho há mais de dez anos, dois terços estão há mais de dez anos com a pessoa parceira com quem vivem, e os/as filhos/as cresceram e aproximam-se da adolescência.

A partir dos 50 anos algumas mulheres acabam por simplificar as suas vidas diminuindo o número de *frentes*: ou deixando a pessoa parceira com quem viveram até essa altura, ou abrandando/abandonando o trabalho (pago) que desenvolveram até essa idade. Assim, nessa fase, a felicidade sentida com algumas *facetas* da sua vida é recuperada relativamente à fase do ciclo de vida anterior.

Regra geral, as mulheres entraram no mercado de trabalho aos 20 anos, saíram de casa dos pais por volta dos 23 e foram mães aos 27 anos, em média.

O ciclo de vida das mulheres com uma escolaridade elevada é muito diferente do vivenciado pelas mulheres que estudaram menos, no que toca à sequência com que vão incorporando *frentes*. Geralmente, as mulheres mais instruídas começam com a «*frente* trabalho pago» e só mais tarde acrescentam à sua vida a «*frente* vida em casal». Posteriormente, se decidem ser mães, passam a incorporar três *frentes*, a menos que, entretanto, se separem da pessoa parceira.

Entre as mulheres menos instruídas, a principal diferença radica na «*frente* trabalho pago». Para estas mulheres, o trabalho pago está bastante ausente ou é precário e, por isso, muitas mulheres com poucos estudos passam diretamente da situação de «nenhuma *frente*» para a «vida em casal», numa primeira fase.

*Para aprofundar estes resultados poderá consultar as páginas 288-301 do estudo completo em [ffms.pt](http://ffms.pt).*



## Conciliação do trabalho pago com a vida pessoal/familiar

Como é que as mulheres conseguem conciliar o trabalho pago com a vida familiar? Quanto tempo lhes sobra para si próprias? E será que se sentem obrigadas a escolher entre a profissão e a vida familiar?

Nem todas as mulheres que estão activas no mercado de trabalho enfrentam as mesmas dificuldades para conciliar o trabalho pago com a vida pessoal ou familiar. Para avaliar o grau de dificuldade de conciliação, identificaram-se cinco níveis, conforme o tempo exigido pelos compromissos assumidos na vida privada:

- o primeiro nível inclui aquelas mulheres que continuam a viver em casa dos pais e que conseguem conciliar facilmente o trabalho pago com a vida pessoal ou familiar, uma vez que a vida privada praticamente não exige horas de trabalho não pago;
- o segundo nível inclui as mulheres que vivem sozinhas e têm casa própria. Apesar de a conciliação continuar a ser simples, a vida privada já lhes exige algumas horas de trabalho não pago;
- o terceiro nível inclui as mulheres que vivem com a pessoa parceira e, logo, cuja vida privada exige mais algumas horas de trabalho não pago. A conciliação deixa de ser simples para passar a ser a possível;

- o quarto nível inclui as mulheres que têm filhos/as que já são todos maiores. Neste nível, a conciliação volta a ser mais fácil;
- o quinto nível inclui aquelas mulheres que têm pelo menos um/a filho/a menor e cuja vida privada exige muitas horas de trabalho não pago. Por conseguinte, a conciliação entre o trabalho pago e a vida pessoal/familiar torna-se muito complexa nesta fase.

Durante os anos em que se encontram no quinto nível – aquele que afecta uma maior percentagem das mulheres activas no mercado de trabalho (39%) –, o tempo de trabalho quase duplica, dado que, em média, essas mulheres destinam, por dia, sete horas e 18 minutos ao trabalho pago, e seis horas e 12 minutos às tarefas não remuneradas com a casa e com os/as filhos/as. Portanto, neste nível ocorre um *gap* negativo de quatro horas e meia por dia entre as mais de treze horas que as mulheres destinam ao trabalho e o tempo que têm para si próprias – uma média de nove horas, das quais praticamente sete são passadas a dormir.

A situação de desequilíbrio permanente que muitas mulheres enfrentam diariamente, ano após ano, entre as horas que trabalham (sejam ou não pagas) e as horas de que dispõem para si próprias – sobretudo quando têm crianças pequenas – acaba por significar que quase um terço das mulheres com experiência de trabalho (31%) privilegia, em alguma altura da sua vida, a vida familiar em relação à vida laboral. De entre os 31% das mulheres que deram prioridade à sua vida familiar em detrimento da vida laboral,

84% colocaram algum tipo de «travão», e 16% «abandonaram» totalmente o mercado de trabalho.

Entre os «travões» que as mulheres colocaram ao trabalho pago identificaram-se dois tipos: o primeiro corresponde às mulheres que mantiveram sempre a mesma dedicação ao trabalho pago, mas que, no passado, recusaram alguma oferta de emprego mais exigente ou aliciante; e o segundo tipo corresponde às mulheres que têm um trabalho pago menos exigente relativamente ao passado porque, em algum momento, puseram um «travão» por motivos pessoais.

As mulheres não costumam tomar este tipo de decisões com a mesma idade. A decisão de «abandonar» o mercado de trabalho é tendencialmente tomada quando as mulheres têm 40 anos, em média. As mulheres que têm um trabalho pago com uma dedicação inferior relativamente ao passado colocaram «um travão» na carreira, por motivos pessoais, aos 38 anos, em média. Finalmente, as mulheres que nunca abrandaram o ritmo do trabalho pago, embora tenham rejeitado ofertas mais aliciantes, fizeram-no, em média, aos 29 anos. Independentemente de terem abdicado de trabalhar por motivos pessoais ou de terem colocado «um travão» no trabalho pago, fosse de que tipo fosse, a verdade é que estas opções acabam por ter consequências nefastas para as possibilidades de progressão das suas carreiras.

O que mais condiciona as mulheres a privilegiar a família em detrimento do trabalho pago é o número de filhos/as que têm. As mulheres que mais adaptaram o trabalho pago à sua vida pessoal/familiar (42%) são as que têm mais de dois

filhos/as. As mulheres que menos sentiram necessidade de adaptar o trabalho pago à vida pessoal/familiar são as que não têm filhos/as, ainda que 29% delas o tenham feito.

De entre todas as mulheres que adaptaram o trabalho pago à sua vida pessoal e familiar, o peso relativo do «abandono» do mercado de trabalho vai aumentando com o número de filhos/as que têm: 7% das mulheres que abandonaram o trabalho pago em prol da sua vida pessoal e familiar não têm filhos/as, o que contrasta com a percentagem de mulheres que fizeram o mesmo e que têm mais de dois filhos/as (38%).

Um nível de escolaridade elevado contribui para reduzir a proporção de mulheres que «abandonam» o mercado de trabalho, privilegiando a família em relação ao trabalho pago.

Com o objectivo de compreender melhor as prioridades das mulheres, optou-se por pedir às respondentes que avaliassem alguns conselhos. Entre os sete conselhos considerados, existiam apenas dois a respeito da conciliação entre o trabalho e a vida familiar. É surpreendente constatar que ambos os conselhos são pouco valorizados em comparação com os outros cinco, relativos à pessoa parceira e à vida em geral. Apenas uma em cada quatro mulheres avaliou o seguinte conselho como «muito bom»: «Se o trabalho é muito importante para ti e decides ter filhos/as, organiza a tua vida familiar e a tua casa de forma coerente antes de os/as ter». Já uma em cada três mulheres considerou o seguinte conselho como «muito bom»: «Lembra-te que as supermulheres não existem. Não é possível ser a mãe perfeita, a esposa perfeita, a amante

perfeita, a filha perfeita e, ainda, conseguir o trabalho dos teus sonhos. Decide aquilo a que vais dar prioridade e sê coerente».

*Para aprofundar estes resultados poderá consultar as páginas 302-325 do estudo completo em [ffms.pt](http://ffms.pt).*

## Felicidade

Quão felizes ou infelizes se sentem as mulheres em Portugal? As suas vidas estão de acordo com as expectativas geradas inicialmente? E quais são os factores que têm mais impacto na felicidade das mulheres?

A fim de tentarmos responder a estas e outras perguntas, pedimos às inquiridas que utilizassem uma escala de 0 a 10, em que 10 significa que se sentem «muito felizes» e 0 significa que não se sentem «nada felizes» com uma série de aspectos. Na investigação avaliou-se a felicidade com a vida em geral e ainda em relação a quinze *facetas* da vida.

Entre as mulheres cujas vidas estão de acordo com as expectativas geradas numa fase inicial, a felicidade com a vida é de 8, em média. Esta aprendizagem permitiu-nos fixar o limiar entre mulheres felizes ou infelizes, em 8. Segundo este limiar, relativamente à vida em geral, quase metade das mulheres se sentem felizes ou muito felizes com a sua vida (47%). Em sentido contrário, uma em cada três mulheres sente-se infeliz com a vida (33%).

Entre as quinze *facetas* da vida avaliadas neste estudo, existem seis com as quais a maioria das mulheres se sente feliz, cinco com as quais se sente quase feliz, e quatro com as quais a maioria das mulheres se sente infeliz. As relações interpessoais correspondem às *facetas* da vida que proporcionam maior felicidade às mulheres.

As *facetas* com as quais as mulheres se sentem «felizes», por ordem decrescente de felicidade, são:

- 1) os filhos ou filhas (9,4, em média);
- 2) os netos ou netas (9,0, em média);
- 3) as amigas (8,4, em média)
- 4) os amigos (8,3, em média);
- 5) a pessoa parceira (8,1, em média);
- 6) a mãe (8,0, em média).

As *facetas* relativamente às quais se sentem «quase felizes», por ordem decrescente de felicidade, são:

- 7) os irmãos ou as irmãs (7,7, em média);
- 8) o pai (7,6, em média);
- 9) a saúde (6,8, em média);
- 10) o sogro (6,8, em média);
- 11) a sogra (6,5, em média).

Já as *facetas* relativamente às quais se sentem «infelizes», por ordem decrescente de felicidade, são:

- 12) o tempo de que dispõe para si e para os seus passatempos (6,3, em média);
- 13) o trabalho pago (6,1, em média);

- 14) o seu aspecto físico (6,0, em média);
- 15) os descendentes que a pessoa parceira tem de relacionamentos anteriores (5,9, em média).

A idade tem uma clara influência sobre a felicidade das mulheres. Normalmente, o período mais complicado é o que decorre entre os 35 e os 49 anos. Das *facetas* da vida consideradas neste estudo, há oito que costumam ser particularmente sensíveis à idade da mulher: cinco delas apresentam uma associação negativa com a idade, enquanto três apresentam uma associação positiva. As cinco *facetas* que costumam significar uma diminuição da felicidade das mulheres, à medida que a idade vai avançando, são: «a pessoa parceira», a «mãe», «os irmãos e as irmãs», «as amigas» e «a sogra». As três *facetas* que, com o decorrer do tempo, costumam melhorar no que toca à felicidade percebida, são: «o trabalho pago», «o tempo de que dispõe para si e para os seus passatempos» e «o aspecto físico».

A sensação de felicidade das mulheres também é influenciada pelo seu nível de escolaridade. Apesar de este não contribuir demasiado para o número de mulheres que se sentem muito felizes com a vida, parece, porém, contribuir para a redução das que se sentem infelizes. Aparentemente, o nível de escolaridade das mulheres associa-se às cinco *facetas* da vida, sempre em sentido positivo, contrariamente à idade. Ou seja, é possível afirmar que estudar mais contribui, em média, para que as mulheres sejam mais felizes. Em geral, as mulheres com mais estudos sentem-se, em média, um pouco mais felizes do que as menos instruídas nas seguintes *facetas*: «o aspecto físico», «a saúde», «a pessoa parceira», «o trabalho pago» e «a sogra».

De todos os critérios utilizados para classificar as mulheres nesta investigação, identificaram-se três que estão muito associados à felicidade que as mulheres sentem com a vida em geral:

- 1) a pessoa parceira com quem decidiram partilhar a vida, ou que escolheram não ter;
- 2) o seu aspecto físico e bem-estar;
- 3) as relações que mantêm com a «família de origem» (a mãe, o pai, e os irmãos ou as irmãs).

Num segundo nível, os critérios que revelam igualmente alguma capacidade para condicionar a felicidade das mulheres com a vida são:

- 1) o trabalho pago;
- 2) terem ou não enfrentado uma situação de assédio no trabalho, ou de violência doméstica e de género;
- 3) as dificuldades que têm ou não para fazer o dinheiro chegar até ao fim do mês.

À vista destes resultados, se considerarmos as três *frentes* que se podem decidir (ou não) adicionar à vida – a pessoa parceira, os descendentes e o trabalho pago –, concluímos que a *frente* que apresenta maior capacidade de influenciar, positiva ou negativamente, a felicidade que as mulheres sentem com a sua vida em geral é a pessoa parceira.

*Para aprofundar estes resultados poderá consultar as páginas 326-359 do estudo completo em [ffms.pt](http://ffms.pt).*



## Situações de vida

Quantas situações de vida há entre os 2,7 milhões de mulheres adultas que este estudo contempla? Quantas mulheres estão a viver em cada situação? O que caracteriza as mulheres que estão a viver em cada situação? E em que situações as mulheres costumam sentir-se mais felizes?

Dos 48 critérios que se utilizaram para classificar as mulheres nesta investigação, pode concluir-se que as suas vidas são especialmente determinadas por dois deles: a idade e o nível de escolaridade.

A idade tem um impacto muito grande na vida das mulheres porque, regra geral, acaba por complexificá-la. Isto é, à medida que as mulheres envelhecem, vão adicionando novas *frentes* às suas vidas, que acabam, necessariamente, por retirar-lhes tempo para si mesmas.

O nível de escolaridade tem, igualmente, um enorme impacto na vida das mulheres, uma vez que, por um lado, influencia drasticamente a possibilidade de desafogo financeiro no final do mês e, por outro, a própria atitude perante a vida. O facto de as mulheres mais escolarizadas apresentarem, genericamente, uma atitude mais optimista em relação à vida do que as mulheres menos instruídas acaba por condicionar a forma como encaram as «três *frentes*» em simultâneo, a partir do momento em que têm filhos/as.

A análise de todos os critérios que caracterizam e determinam a vida das mulheres permitiu tipificar oito situações

que agregam um grande número de mulheres com características e circunstâncias de vida semelhantes:

«**Tudo pela frente**». Inclui 9% das mulheres. Esta situação foi assim designada porque integra as mulheres mais jovens, com uma idade média de 23 anos, e cuja vida está ainda por construir. A maior parte está a estudar e, por isso, vive em casa dos pais. Estas mulheres ainda não têm filhos/as nem vivem com a pessoa parceira, pelo que esta é a situação da vida em que dispõem de mais tempo para si próprias. A vasta maioria (79%) declarou que gostaria de vir a ter filhos/as e de ser mãe pela primeira vez aos 28 anos, em média. Têm um estilo de vida muito saudável: a grande maioria (74%) pratica alguma actividade física de forma regular ou ocasional, não fuma (88%) e costuma consumir bebidas alcoólicas menos de uma vez por semana (75%). Não se sentem felizes com a vida (40%). A felicidade média neste grupo é de 6,8 (numa escala de 0 a 10). Em grande medida, as decisões-chave das suas vidas ainda estão por tomar.

«**Tu e eu podemos**». É uma das situações mais recorrentes: 16%. Esta situação tem esta denominação porque as mulheres que a compõem, além de terem um trabalho pago que lhes confere independência económica, se encontram quase todas a viver com um companheiro, ainda que dois terços não tenham formalizado a relação. Este grupo não apresenta ninguém com mais de 50 anos e a média de idades situa-se nos 32 anos. É a situação com uma maior percentagem de mulheres que completaram um mestrado ou doutoramento (17%). Estas mulheres ainda não foram mães, mas a larga maioria diz que gostaria de ter filhos/as, no futuro. É uma

das situações em que as mulheres têm menos dificuldades em fazer chegar o dinheiro até ao fim do mês. Mais de metade diz que se sente feliz com a vida. A felicidade média deste grupo é das mais elevadas entre os oito perfis de mulheres: 7,6 (numa escala de 0 a 10).

«**Eu posso**». Representam 12% e têm, em média, 34 anos. Esta situação contempla mulheres que costumam ter apenas a «*frente trabalho pago*», o que lhes confere independência económica, mas não a suficiente para viverem sozinhas, e ajuda a explicar que metade delas viva em casa dos pais. Apenas um terço tem pessoa parceira, mas não vive com ela. A situação económica é menos robusta do que a do grupo apelidado «*tu e eu podemos*», não por auferirem rendimentos inferiores, mas por contarem apenas com um só ordenado. Para estas mulheres, o trabalho é mais central, e metade delas declara que trabalharia mesmo que não precisasse do dinheiro. É o perfil que inclui mais mulheres que nunca quiseram ter filhos/as. É um dos grupos identificados a apresentar uma percentagem maior de mulheres que afirmam que a vida está abaixo das suas expectativas (62%). Sendo assim, a felicidade média atinge apenas 6,6 (numa escala de 0 a 10).

«**Resignadas**». São 11%. Esta situação inclui mulheres cuja vida está muito marcada pela frustração que sentem por não conseguirem um trabalho pago, apesar de ainda terem tempo pela frente para remediá-la, uma vez que a idade média é 39 anos. Grande parte delas está desempregada e activamente à procura de emprego (64%). É uma das situações com mais mulheres que deixaram de estudar quando concluíram o ensino básico e ainda com menor número de licenciadas

(20%). Mais de metade vive com o companheiro e tem filhos/as. Neste grupo a idade não é uma questão determinante, uma vez que nesta situação se inserem mulheres entre os 18 e os 64 anos. É um dos oito perfis a apresentar um elevado consumo de antidepressivos (22% fazem-no com frequência, e 5% uma a três vezes por mês). As mulheres incluídas neste grupo são as que referiram, mais frequentemente, ter sido vítimas de assédio no trabalho e ainda de violência doméstica e de género. A felicidade média é a segunda mais baixa dos oito perfis: 6,4 (numa escala de 0 a 10).

«**Em luta**». São 13% e têm, em média, 40 anos. A grande maioria das mulheres nesta situação acumula as três *frentes* – «trabalho pago, pessoa parceira e filhos ou filhas» – e encontra-se em sérias dificuldades para conseguir lidar simultaneamente com todas. É o perfil em que mais mulheres têm excesso de peso, das quais 25% são obesas. É a situação que apresenta uma percentagem maior de mulheres que se declaram demasiado cansadas: 19% delas «sempre» e 68% «quase sempre». É um dos perfis em que mais mulheres afirmam que não trabalhariam se não precisassem do dinheiro (43%). É das situações em que mais mulheres declaram que a vida está abaixo das suas expectativas (65%) e a situação em que uma percentagem maior tem mais dificuldades para fazer o dinheiro chegar ao fim do mês. A felicidade média deste grupo é de 6,8 (numa escala de 0 a 10).

«**Tudo sob controlo**». É a situação mais numerosa: 18%. Foi assim designada porque a grande maioria das mulheres nela incluídas tem na sua vida as três *frentes*, mas consegue lidar com estas sem grandes dificuldades. O sucesso que

revelam a ultrapassá-las é, precisamente, o que as distingue do grupo anterior. Estas mulheres têm, em média, 41 anos. É um dos perfis em que há mais licenciadas, visto que metade delas tem um curso superior. Quase todas (78%) têm trabalho pago e um companheiro, com quem vivem. Tendo em conta o elevado nível de qualificações, é uma das situações em que as mulheres têm maiores rendimentos. Nesta situação verifica-se o valor mais alto de mulheres que recusaram alguma oferta de trabalho mais exigente ou que colocaram um «travão» no trabalho pago por motivos pessoais/familiares (37%). Quase dois terços manifestaram que se sentem felizes ou muito felizes com as suas vidas. A felicidade média neste perfil alcança o segundo valor mais elevado: 7,8 (numa escala de 0 a 10).

**«Realizadas».** Perfazem 11%, apresentando uma idade média de 55 anos. Aliás, é um dos perfis que inclui mulheres com mais idade: entre os 50 e os 64 anos. Esta situação contempla mulheres que, tendo ultrapassado as primeiras fases do seu ciclo de vida adulta, se sentem felizes ou muito felizes com a vida que construíram. Esta situação apresenta a percentagem mais elevada de trabalhadoras independentes qualificadas (10%), de proprietárias de um negócio/empresa (14%), de mulheres que trabalham mais horas por semana, que viajam mais em trabalho e que têm maior flexibilidade para trabalhar a partir de casa. Praticamente todas têm filhos/as, trabalho pago e companheiro, ou, pelo menos, duas destas *frentes*. Este é o grupo que se sente mais realizado com a relação de casal que tem (81%). É um dos perfis que inclui uma maior percentagem de mulheres com excesso de peso

(58%). A felicidade média com a vida alcança o valor mais elevado de todos os perfis: 8,5 (numa escala de 0 a 10).

«**Esgotadas**». São 10%. Esta situação abrange mulheres muito marcadas, simultaneamente pelo facto de não terem conseguido satisfazer as suas expectativas em relação à vida, e ainda por terem, regra geral, pouco tempo para remediar essa frustração. Do ponto de vista etário, estas mulheres têm um perfil semelhante às «realizadas»: têm entre 50 e 64 anos, e uma média de idades de 57 anos. Praticamente metade delas tem trabalho pago e, destas, mais de um terço são funcionárias públicas. É a situação em que mais mulheres reconhecem que não trabalhariam se não precisassem do dinheiro (47%). Contém 40% de mulheres que pararam de estudar quando completaram o ensino básico (o dobro das «realizadas»). É uma das situações em que existem mais mulheres com excesso de peso (57%). No que respeita ao companheiro, é a situação em que uma maior proporção de mulheres se sentem «enganadas» com a relação de casal (42%). É ainda o grupo que detém uma maior proporção de «mães arrependidas»: 9%. A felicidade média com a vida é a mais baixa de todos os grupos: 5,9 (numa escala de 0 a 10). É situação em que mais mulheres reconhecem que a vida ficou aquém das suas expectativas (67%).

*Para aprofundar estes resultados poderá consultar as páginas 360-417 do estudo completo em [ffms.pt](http://ffms.pt).*

## Conclusão

Este estudo recolheu um vasto conjunto de informações sobre as mulheres em Portugal: as características e os hábitos; a pessoa parceira; os filhos e as filhas; o trabalho pago e o trabalho não pago; e a felicidade com a vida. Com base nas respostas dadas, foram realizadas várias análises sobre *as frentes* que as mulheres têm na vida, o seu ciclo de vida e as dificuldades de conciliação sentidas pelas mulheres activas no mercado de trabalho. Indicam-se nestas páginas somente as principais conclusões, que, obviamente, reflectem de modo parcial a informação obtida.

Nesta conclusão, a equipa de investigação fará ainda algumas recomendações decorrentes da análise da informação recolhida.

### Principais conclusões

- A vida das mulheres em Portugal é muito determinada por dois dos parâmetros analisados nesta investigação: a idade e o nível de escolaridade. A idade está fortemente relacionada com as *frentes* que as mulheres podem acumular na vida: «trabalho pago, filhos e filhas, e vida em casal». Por sua vez, a escolaridade tem repercussões nas dificuldades que as mulheres sentem (ou não) para fazer chegar

o dinheiro até ao fim do mês, mas também na forma de ser e na atitude que têm perante a vida.

- ☛ A partir da maioridade, há três momentos que são fundamentais na vida das mulheres: os 28 anos, os 35 e os 50 anos. De acordo com os resultados obtidos, é bastante provável que a opinião e os sentimentos das mulheres, em relação às várias *facetras* que afectam as suas vidas, se alterem de alguma forma por volta daqueles três momentos. É importante destacar que o período da vida mais complicado para a maioria das mulheres decorre entre os 35 e os 49 anos de idade.
- ☛ A pessoa parceira é a *faceta* da vida das mulheres mais associada à felicidade ou infelicidade por elas sentida. As mulheres que *acertaram* com a pessoa com quem partilham a vida costumam sentir-se felizes não só com o/a companheiro/a, mas também com a vida em geral, enquanto as que se sentem infelizes com a pessoa parceira costumam sentir-se infelizes com a vida em geral. Por outro lado, ter uma pessoa parceira com quem a mulher se sente infeliz afecta de forma mais negativa as restantes *facetras* da sua vida do que não ter pessoa parceira. Por isso, é possível afirmar que esta investigação confirma o ditado popular: «mais vale só do que mal acompanhada».
- ☛ Nas relações entre uma mulher e um homem, a cumplicidade e o sexo revelam-se muito importantes. Dos quatro aspectos que mais influenciam a felicidade das mulheres com o respectivo companheiro, nenhum se relaciona com a dimensão financeira. A maioria delas deseja que «o



companheiro participe de forma activa nas tarefas domésticas», que «a oiça», que «lhe dedique tempo», e que seja «carinhoso e atencioso» para com ela. Pelo contrário, os três aspectos que têm mais capacidade para tornar as mulheres infelizes com o companheiro são: «infidelidade», «falta de generosidade», e «relações sexuais pouco satisfatórias».

- Ter filhos/as não garante que uma mulher se sinta feliz com a vida. Entre as mulheres que foram mães, os/as filhos/as são a *faceta* da vida que ocupa a primeira posição no seu *ranking* de felicidade. No entanto, a felicidade que experimentam com a maternidade está pouco relacionada com a felicidade ou infelicidade que sentem nos restantes aspectos da vida. Por conseguinte, os/as filhos/as não influenciam significativamente o facto de as mulheres se sentirem (ou não) felizes com as suas vidas, em geral.
- A maternidade não traz felicidade a todas as mulheres: a maioria sente-se realizada (as «mães realizadas» representam 82%), mas para outras mulheres a realidade é bem diferente. Para 18% das mulheres que tiveram filhos/as, a maternidade não foi o que esperavam: 5% declararam que com as informações que têm hoje não os teriam tido (foram chamadas de «mães arrependidas») e 13% referiram que voltariam a ter filhos/as, apesar de não se sentirem felizes por serem mães (foram definidas como «mães não realizadas»).
- A relação das mulheres com o trabalho pago não é de todo idílica. É bastante complicado encontrar um trabalho que

esteja de acordo com as necessidades da mulher, sobretudo porque o trabalho por elas idealizado vai variando com a idade, em função da evolução da sua vida pessoal ou familiar. A partir dos 28 anos, a capacidade de «conciliar bem o trabalho pago com a vida pessoal ou familiar» torna-se a questão mais relevante para a esmagadora maioria das mulheres. A partir do momento em que fazem 50 anos, esta questão perde importância, passando a ocupar a quarta posição no *ranking* das prioridades.

- A acumulação de *frentes* – «trabalho pago, filhos ou filhas e vida em casal» – não garante que a felicidade das mulheres com a vida, no seu conjunto, seja maior.
- O trabalho não pago feito em casa continua a ser um assunto de mulheres. A julgar pelos resultados obtidos, dificilmente essa realidade se alterará num futuro próximo, a menos que sejam tomadas medidas drásticas. Tendo em conta o ritmo a que evoluiu, na última geração, a contribuição do homem no desempenho das tarefas domésticas, serão necessárias entre cinco a seis gerações para se alcançar a igualdade entre mulheres e homens, nos casais em que ambos trabalham fora de casa. Nos casais mais jovens, em que a mulher tem entre 18 e 40 anos, o homem suporta uma carga ligeiramente superior das tarefas domésticas (26%) quando comparado com os homens que vivem com uma mulher com mais de 40 anos (22%).
- Enquanto a maioria dos homens continua a ter um papel muito passivo em relação às tarefas não pagas, respeitantes ao cuidado da casa e dos/as filhos/as, muitas mulheres

assumiram um papel mais activo na contribuição para as despesas familiares. Consequentemente, a situação de desequilíbrio entre os dois membros do casal ainda piora se tivermos em consideração a outra parte das responsabilidades familiares: as despesas da família. Se compararmos a divisão das responsabilidades familiares nos casais em que a mulher tem trabalho pago, verificamos que 73% das mulheres assumem mais trabalho não pago do que os companheiros, 2% dos homens fazem mais do que as companheiras, e 25% dos casais distribuem as tarefas de forma paritária. No que toca à contribuição para as despesas familiares, 54% dos casais repartem as despesas equitativamente, em 27% dos casos os homens contribuem com mais dinheiro, e em 19% deles as mulheres contribuem com mais dinheiro.

- A maioria das mulheres sente-se sempre ou quase sempre «demasiado cansada». A situação de desequilíbrio permanente e sustentado que muitas mulheres enfrentam diariamente entre as horas que trabalham (sejam ou não pagas) e as horas que dispõem para si próprias, sobretudo enquanto os/as filhos/as são crianças pequenas, significa que quase um terço das mulheres com experiência de trabalho (31%) acaba por privilegiar a vida familiar em detrimento da vida laboral. Dessas mulheres que sobrepueram, nalgum momento, a vida familiar à vida laboral, 84% colocaram algum tipo de «travão» no trabalho pago e 16% «abandonaram» totalmente o mercado de trabalho.
- Embora a individualidade de cada mulher seja irrepetível, foi possível identificar oito *situações de vida* que sintetizam as principais características dos perto de 2,7 milhões de

mulheres, com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos, que foram consideradas neste estudo, em Portugal:

- «Tudo pela frente». Integra as mulheres mais jovens, que ainda terão de tomar as decisões-chave das suas vidas. São 9%. Idade média: 23 anos.

- «Tu e eu podemos». As mulheres que a compõem, além do trabalho pago que lhes confere independência económica, estão quase todas a viver com o companheiro. São 16%. Idade média: 32 anos.

- «Eu posso». Estas mulheres costumam ter apenas a «*frente* trabalho pago», o que lhes garante independência económica. São 12%. Idade média: 34 anos.

- «Resignadas». Inclui mulheres cuja vida está marcada pela frustração de não conseguirem um trabalho pago, apesar de ainda terem tempo pela frente para remediar esse sentimento. São 11%. Idade média: 39 anos.

- «Em luta». A grande maioria das mulheres que se encontra nesta situação acumula as três *frentes* e encontra-se em sérias dificuldades para conseguir lidar com todas em simultâneo. São 13%. Idade média: 40 anos.

- «Tudo sob controlo». A vasta maioria destas mulheres acumula as três *frentes* e consegue conciliá-las sem grandes dificuldades. É a situação mais numerosa: 18%. Idade média: 41 anos.

- «Realizadas». Abrange mulheres que, tendo ultrapassado as primeiras fases do seu ciclo de vida adulta, se sentem felizes ou muito felizes com a vida que construíram. São 11%. Idade média: 55 anos.
- «Esgotadas». Inclui mulheres muito marcadas pelo facto de não terem conseguido satisfazer as suas expectativas relativamente à vida, e ainda pelo facto de terem pouco tempo para mitigar essa frustração. São 10%. Idade média: 57 anos.

### Recomendações

- É importante que as mulheres, sobretudo as mais jovens, tomem consciência das implicações que a incorporação das três *frentes* identificadas – «o trabalho pago, a pessoa parceira e os filhos ou filhas» – terá nas suas vidas. Em Portugal, muitas mulheres têm plena autonomia para decidir quais são as *frentes* que desejam para as suas vidas e é fundamental que percebam o que aquelas acarretam.
- É importante que a sociedade e, mais concretamente, os poderes públicos compreendam a especial importância que a escolaridade assume na vida das mulheres.
- É importante implementar medidas que, tanto quanto possível, promovam a co-responsabilidade entre os membros do casal, quer no que respeita ao cuidado da casa e dos/as filhos/as (caso existam), quer no que concerne as contribuições financeiras que deverão cobrir as despesas da família.

- É importante consciencializar as empresas, mas também a sociedade no seu conjunto, para o facto de nem todas as pessoas activas no mercado de trabalho enfrentarem as mesmas dificuldades de conciliação entre a vida pessoal/familiar e a vida laboral. É, portanto, fundamental traçar estratégias que permitam minimizar as barreiras enfrentadas pelas mães e pelos pais que têm trabalho pago, sobretudo quando têm filhos/as menores.
- É importante realçar que a situação vivida por muitas mulheres actualmente é insustentável, a vários níveis. Além disso, é possível que tenha um impacto significativo na natalidade, no absentismo laboral, nos sistemas de protecção social, na educação das crianças e jovens, e nos índices de divórcio, para além do seu bem-estar e qualidade de vida.

No entender da equipa de investigação, é imperioso implementar medidas que vão ao encontro de uma sociedade mais igualitária e, logo, mais justa para com as mulheres. Espera-se que este estudo contribua, de alguma forma, para alargar o entendimento sobre a situação das mulheres em Portugal.

# Abreviaturas

**CAWI** *Computer-assisted web interviewing*

**CESIS** Centro de Estudos para a Intervenção Social

**EIGE** Instituto Europeu para a Igualdade de Género

**Eurofound** Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho

**Eurostat** *European Statistical Office* – Direcção-Geral de Estatística da União Europeia

**FRA** Agência dos Direitos Fundamentais da União Europeia

**IMC** Índice de Massa Corporal

**INE** Instituto Nacional de Estatística

**ISEG-ULisboa** Instituto Superior de Economia e Gestão da Universidade de Lisboa

**NUTS** Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos

**OMS** Organização Mundial de Saúde

**UOC** Universidade Aberta da Catalunha

## Glossário

**CAWI** – *Computer-assisted web interviewing* – É uma técnica sobejamente utilizada em inquéritos de opinião que recorrem à *internet*. Utilizando um programa especificamente concebido para facilitar este tipo de inquéritos, a equipa de investigação define um questionário ao qual a pessoa inquirida vai respondendo, passo a passo, seguindo um guião previamente construído. O *site* através do qual o(a) participante responde às questões está programado de forma a adaptar as perguntas às respostas anteriormente providenciadas pelo(a) respondente, evitando, desse modo, repetições e facilitando o acesso à informação. Em países onde o acesso à *internet* é massificado, como é o caso de Portugal, este método é cada vez mais utilizado, uma vez que se torna menos intrusivo para quem responde e facilita a adesão dos participantes. Além disso, torna-se menos dispendioso para as entidades que o empregam, uma vez que necessitam de muito menos recursos humanos comparativamente com outras técnicas.

**Índice de Massa Corporal (IMC)** – É uma medida internacional adoptada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para calcular a obesidade. Esta medida, proposta no século XIX por Adolphe Quételet, serve para estimar rápida e facilmente se uma pessoa tem o peso ideal em relação à sua altura. Este índice calcula-se dividindo o peso (em kg) pela altura (em metros) ao quadrado:  $(\text{kg}/\text{m}^2)$ .

**NUTS** – De acordo com a Pordata, a Base de Dados de Portugal Contemporâneo da Fundação Francisco Manuel dos Santos, NUTS é o acrónimo de Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos, constituindo um sistema hierárquico de divisão do território em regiões. Esta nomenclatura foi criada pelo Eurostat no início



dos anos 1970, visando a harmonização das estatísticas dos vários países no que diz respeito à recolha, compilação e divulgação de estatísticas regionais. A nomenclatura subdivide-se em três níveis (NUTS I, NUTS II, NUTS III), definidos de acordo com critérios populacionais, administrativos e geográficos.

**NUTS I** – Em Portugal, este nível divide-se nas seguintes regiões: Continente, Região Autónoma dos Açores e Região Autónoma da Madeira.

**NUTS II** – Em Portugal, este nível divide-se nas seguintes regiões: Norte, Centro, Área Metropolitana de Lisboa, Alentejo, Algarve, Região Autónoma dos Açores, Região Autónoma da Madeira.

**NUTS III** – Em Portugal, este nível divide-se nas seguintes regiões: Alto Minho, Cávado, Ave, Área Metropolitana do Porto, Alto Tâmega, Tâmega e Sousa, Douro, Terras de Trás-os-Montes, Oeste, Região de Aveiro, Região de Coimbra, Região de Leiria, Viseu Dão Lafões, Beira Baixa, Médio Tejo, Beiras e Serra da Estrela, Área Metropolitana de Lisboa, Alentejo Litoral, Baixo Alentejo, Lezíria do Tejo, Alto Alentejo, Alentejo Central, Algarve, Região Autónoma dos Açores, Região Autónoma da Madeira.

**Neste Resumo optou-se por seguir as definições de «violência contra as mulheres», «violência doméstica», e «violência de género exercida contra as mulheres» de acordo com a Resolução da Assembleia da República n.º 4/2013, que aprova a Convenção do Conselho da Europa para a Prevenção e o Combate à Violência contra as Mulheres e a Violência Doméstica, adoptada em Istambul, a 11 de Maio de 2011:**

**Violência contra as mulheres** – «constitui uma violação dos direitos humanos e é uma forma de discriminação contra as mulheres, abrangendo todos os actos de violência de género que resultem, ou possam resultar, em danos ou sofrimentos físicos, sexuais, psicológicos ou económicos para as mulheres, incluindo a ameaça de tais actos, a coacção ou a privação arbitrária da liberdade, tanto na vida pública como na vida privada»;

**Violência de género exercida contra as mulheres** – «abrange toda a violência dirigida contra a mulher por ser mulher ou que afecta desproporcionalmente as mulheres»;

**Violência doméstica** – «abrange todos os actos de violência física, sexual, psicológica ou económica que ocorrem na família ou na unidade doméstica, ou entre cônjuges ou ex-cônjuges, ou entre companheiros/as ou ex-companheiros/as, quer o/a agressor/a coabite ou tenha coabitado, ou não, com a vítima».

## Para saber mais

**Aboim, S.** (2010). "Género, Família e Mudança em Portugal". In: K. Wall, S. Aboim, V. Cunha (Eds.), *a Vida Familiar no Masculino: Negociando Novas e Velhas Masculinidades*. Lisboa: CITE: 39-66.

**Almeida, A. N. de, Vieira, M. M.** (2009). "At the entrance gate: students and biographical trajectories in the University of Lisbon", *Portuguese Journal of Social Science*, 8 (2): 165-176.

**Beleza, T.** (2010). *Direito das mulheres e da Igualdade Social*. Coimbra: Almedina.

**Casaca, S. F.** (2012). *Mudanças Laborais e Relações de Género – Novos Vetores de Desigualdade*. Coimbra: Almedina/Fundação Económicas.

**Casaca, S. F.; Perista, H.** (2017). "Older workers in Portugal: a gender sensitive approach". In: A. Léime, C. Krekula, D. Street, S. Vickerstaff, W. Loretto (Eds.), *Gender, Ageing and Extended Working Life*. London: Policy Press: 137-156.

**Chagas Lopes, M., Perista, H.** (2010). "Trinta Anos de Educação, Formação e Trabalho: Convergências e Divergências nas Trajectórias de Mulheres e de Homens". In: Ferreira, V. (org.) *A Igualdade de Mulheres e Homens no Trabalho e no Emprego em Portugal. Políticas e circunstâncias*. Lisboa: CITE: 191-217.

**Dias, I.** (coord.) (2018). *Violência Doméstica e de Género. Uma Abordagem Multidisciplinar*. Lisboa: PACTOR.

**Ferreira, V., Monteiro, R.** (2015). "Austeridade, Emprego e Regime de Bem-estar em Portugal: em Processo de Refamiliarização?". *Ex æquo – Revista da Associação Portuguesa de Estudos sobre as Mulheres*, 32: 49-67.

- Guerreiro, M. D., Sümer, S., Smithson, J., Granlund, L.** (2008). "Becoming working mothers: reconciling work and family at three particular workplaces in Norway, the UK, and Portugal". *Community, Work & Family*, 11 (4): 365-384.
- Monteiro, R.** (2005). *O que dizem as Mães. Mulheres Trabalhadoras e Suas Experiências*, Coimbra: Quarteto.
- Neves, S., Nogueira, C., de Oliveira, J. M., Azambuja, M.** (2013). "Gender violence in Portugal: Discourses, knowledge and practices". *Indian Journal of Gender Studies*, 20, 1: 31-50.
- Perista, H., Cardoso, A., Brázia, A., Abrantes, M., Perista, P.** (2016). *Os Usos do Tempo de Homens e de Mulheres em Portugal*. Lisboa: CESIS/CITE.
- Sagnier, L.** (coord.) (2019). *As mulheres em Portugal, hoje: quem são, o que pensam e como se sentem*, Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- , L. (coord.) (2017), *Las mujeres hoy: cómo son, qué piensan y cómo se sienten*, Barcelona: Deusto.
- , L. (coord.) (2018), *Más cansadas que infelices: sobre el reto de ser mujer hoy*, Barcelona: Paidós.
- Santos, M. H., Amâncio, L.** (2014). "Sobremínorias em Profissões marcadas pelo Género: Consequências e Reações". *Análise Social*, vol. 49 (212): 700-726.
- Torres, A.** (coord.) (2016). *Assédio Sexual e Moral no Local de Trabalho*. Lisboa: CITE/ CIEG/ISCSP-ULisboa.
- Torres, A.** (coord.) (2018). *Igualdade de Género ao longo da Vida: Portugal no contexto Europeu*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Wall, K., Cunha, V., Atalaia, S., Rodrigues, L., Correia, R., Correia, S. V., Rosa, R.** (2016). *Livro Branco. Homens e Igualdade de Género em Portugal*. Lisboa: ICS/CITE.

# Autoria

## Coordenação

**Laura Sagnier**, Nasceu em Barcelona, em 1966. É licenciada em Ciências Económicas e Empresariais pela Universidade de Barcelona. Tem 30 anos de experiência em *market intelligence*, tanto no âmbito empresarial como no ensino. Aderiu à equipa da *PRM Market Intelligence* ainda como estudante e, mais tarde, ocupou a posição de sócia-directora durante seis anos. Tem dirigido projectos numa grande variedade de sectores, tanto em Portugal, como em mais de 20 países da Europa, América do Norte, América do Sul, Ásia e África.

**Alex Morell**, Nasceu em Lleida, em 1972. É licenciado em Psicologia e Sociologia pela Universidade de Barcelona, e pós-graduado em *International Marketing* pela *INSEAD Business School*. Tem 20 anos de experiência em *market intelligence*, tanto em contexto empresarial como na docência. É sócio-director da PRM, desde 2015.

## Consultoras da PRM

**Marta Mesa**, Nasceu em Barcelona, em 1972. É mestre em Ciências Empresariais e licenciada em Investigação e Técnicas de Mercado pela Universidade de Barcelona. É professora de *market research* em cursos e mestrados da Universidade de Barcelona e da Universidade Aberta da Catalunha (UOC). Integra a PRM há 23 anos e actualmente é chefe de projectos sénior.

**Beatrice Baumberger**, Nasceu em Miami, nos Estados Unidos da América, em 1995. É licenciada em Ciências da Engenharia Biomédica, com especialização em Inovação Tecnológica pela Boston University. Faz parte da equipa da PRM há um ano, onde desempenha funções de consultora júnior.

### **Analistas da PRM**

**Raúl Morcillo**, Nasceu em Barcelona, em 1976. É mestre em Estatística pela Universidade de Barcelona e licenciado em Investigação e Técnicas de Mercado pela Universidade Aberta da Catalunha (UOC). Faz parte da equipa da PRM há 15 anos.

**Emilio Torres**, Nasceu em Barcelona, em 1981. É mestre em Estatística pela Universidade de Barcelona e licenciado em Investigação e Técnicas de Mercado pela Universidade Aberta da Catalunha (UOC). Integra a equipa da PRM há 9 anos.

### **Equipa de produção da PRM**

**Susana Torres**, Nasceu em Barcelona, em 1975. Técnica Especialista pelo IES Provençana. Faz parte da equipa da PRM há 20 anos.

**Gloria Yanguas**, Nasceu em Barcelona, em 1977. É licenciada em Tradução e Interpretação pela Universidade Autónoma de Barcelona e pós-graduada em Direcção de Marketing e Investigação do Consumidor pela Universidade Aberta da Catalunha (UOC). Integra a equipa da PRM há 18 anos.

## Consultoras científicas

**Heloísa Perista**, É socióloga, doutorada pela Universidade de Leeds, e investigadora sénior no CESIS. Temáticas como a igualdade de género no trabalho e no emprego, bem como a articulação entre trabalho pago e não pago de cuidado, na perspectiva do uso do tempo das mulheres e dos homens, assumem especial destaque no âmbito da sua actividade de investigação, com uma experiência de mais de três décadas. É docente e formadora no domínio da Igualdade de Género em inúmeros cursos pós-graduados. Como perita, tem colaborado com os mecanismos oficiais para a igualdade em Portugal e com agências europeias, como o EIGE, a Eurofound e a FRA.

**Sara Falcão Casaca**, acompanhou, como consultora científica, a fase de *design* da amostra, bem como a validação do questionário a aplicar. Professora associada com agregação no ISEG-ULisboa, coordena o projeto Women on Boards: An Integrative Approach (financiado pela FCT e MCTES). Doutorada em Sociologia Económica e das Organizações, é investigadora do SOCIUS/CSG, onde coordena a linha de investigação Organizações, Trabalho, Emprego e Género. Coordenou o projecto “Break Even” (2014-2016), destinado a promover a igualdade de género nas empresas. Foi presidente da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género, em 2010. Tem colaborado como perita em Igualdade de Género com os mecanismos oficiais para a Igualdade e agências nacionais, europeias e internacionais.

## **Resumos da Fundação**

- 1. Igualdade de género ao longo da vida**  
Coordenação: Anália Torres
- 2. Encerramento de multinacionais**  
Coordenação: Pedro de Faria
- 3. Dinâmica empresarial e desigualdade**  
Coordenação: Rui Baptista
- 4. Diversificação e crescimento da economia portuguesa**  
Coordenação: Leonor Sopas
- 5. Qualidade da governação local em Portugal**  
Coordenação: António Tavares e Luís de Sousa
- 6. Identidades religiosas na Área Metropolitana de Lisboa**  
Coordenação: Alfredo Teixeira
- 7. As mulheres em Portugal, hoje**  
Coordenação: Laura Sagnier e Alex Morell



**“Quem são, o que  
pensam e como se  
sentem as mulheres  
em Portugal?”**

**“O que mais  
determina a felicidade  
das mulheres?”**

**“E quão felizes  
são as mulheres  
em Portugal?”**

