

# Da carga mental às penalizações na carreira. "Enquanto não existir igualdade dentro de casa, as mulheres continuarão a ser discriminadas no mercado de trabalho"

[cnnportugal.iol.pt/carga-mental/igualdade/da-carga-mental-as-penalizacoes-na-carreira-enquanto-nao-existir-igualdade-dentro-de-casa-as-mulheres-continuarao-a-ser-discriminadas-no-mercado-de-trabalho/20221016/633ed4180cf2ea367d51b725](https://www.cnnportugal.iol.pt/carga-mental/igualdade/da-carga-mental-as-penalizacoes-na-carreira-enquanto-nao-existir-igualdade-dentro-de-casa-as-mulheres-continuarao-a-ser-discriminadas-no-mercado-de-trabalho/20221016/633ed4180cf2ea367d51b725)

Sofia Santana

Ontem às 11:00



## Há cada vez mais mulheres a assumirem cargos de liderança importantes e em diferentes áreas profissionais, mas dentro de casa, mantêm-se esterótipos e papéis conservadores

Uma mulher vê a loiça suja acumulada na cozinha e pergunta ao marido porque não a lavou. Ele responde que não o fez porque ela não pediu. A cena faz parte da banda desenhada "A Carga Mental e Outras Desigualdades Invisíveis" da cartoonista francesa Emma, um livro que retrata como, ainda nos dias de hoje, nas relações heterossexuais, as mulheres estão sobrecarregadas com atividades domésticas e tarefas de prestação de cuidados. E a ideia de que, em casa, as mulheres trabalham muito mais do que os homens não é apenas uma perceção: há números que o comprovam.

Um estudo divulgado no ano passado com dados do Instituto Nacional de Estatística (INE) e do Eurostat revelou que 78% das mulheres trabalhadoras fazem pelo menos uma hora de trabalho doméstico por dia, enquanto apenas 19% dos homens o fazem. É uma

disparidade para a qual já alertava um estudo de 2016 realizado pelo Centro de Estudos para a Intervenção Social (CESIS), em parceria com a Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego (CITE). Essa análise, sobre o uso do tempo pelas mulheres e pelos homens em Portugal, revelava que as mulheres gastavam, por dia, mais 55 minutos na prestação de cuidados e mais uma hora e 12 minutos em tarefas domésticas do que os homens. Apesar de só recentemente a expressão "carga mental" ter entrado no léxico habitual das questões relacionadas com a igualdade de género, o trabalho não pago que é realizado pelas mulheres é um problema que se perpetua há muito no tempo.

"Tem tudo a ver com a sociedade que temos, não só a portuguesa, mas europeia e mundial. Há desigualdade entre homens e mulheres, que tem que ver com as tradições e os estereótipos. Durante muito tempo, as mulheres tiveram o acesso à educação vedado e hoje não estamos aí, mas ainda trazemos às costas a mochila da desigualdade", começa por dizer Sandra Ribeiro, presidente da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género, à CNN Portugal.

A responsável afirma que na base desta desigualdade está uma "herança" social e que, apesar de haver cada vez mais mulheres a assumirem cargos de liderança importantes e em diferentes áreas profissionais "onde não as víamos", a verdade é que "quando entramos dentro de casa, estes papéis tradicionais da mulher que limpa e da mulher que cuida ainda se mantiveram de uma forma geracional".

São papéis que passam de geração em geração e que parecem ser adotados de forma "espontânea", como explica a psicóloga Ana Isabel Lage Ferreira à CNN Portugal. A especialista refere que, de uma forma geral, as mulheres assumem essas tarefas domésticas e de cuidado "espontaneamente" porque "sempre viram as mães a fazê-lo e porque sentem que isso é o expectável de uma forma geral". Já os homens "colocam-se numa posição em que perguntam 'precisas de ajuda?' e isso até parece simpático, até parece um avanço porque estamos a falar de pessoas que viram os seus pais a chegarem a casa e a simplesmente sentarem-se no sofá".

A "carga mental" que recai sobre as mulheres devido à sobrecarga de trabalho não pago gera em muitas mulheres "a sensação de que estão a falhar", nota a psicóloga Ana Isabel Lage Ferreira. "As mulheres estão exaustas. Não só porque fazem muito, mas também porque começam a sentir que não conseguem fazer tudo e entram na sensação de culpa e de vergonha", vinca a especialista. Mais, para conseguirem responder às várias solicitações, estas mulheres acabam por abdicar do "tempo de recuperação" e do tempo para si próprias - "tempo para fazerem exercício, para irem ao cabeleireiro, para estarem com uma amiga, o custo é sempre o custo pessoal". "Noutro dia, uma mãe dizia-me que estava em casa e que não conseguia estar sozinha nem na casa de banho", acrescenta.

Porém, a psicóloga alerta que essa falta de tempo para o autocuidado ou simplesmente para o descanso tem efeitos nefastos ao nível da saúde mental. "Vemos mulheres a deprimir e em burnout" que nem tempo têm para pedir ajuda. Estas mulheres pensam "quando é que vou encaixar uma hora para ir falar com uma psicóloga? Não tenho tempo". Por isso, na maioria dos casos, um pedido de ajuda só

acontece quando a mulher é "forçada ou empurrada para isso por uma amiga ou familiar". Não raras vezes, já existem "problemas de sono, enxaquecas, alterações do sistema digestivo" e, nesse ponto mais extremo, "já entram no sistema de saúde e já pedem baixa mais vezes".

## Da lei "inovadora" ao mercado "conservador"

---

Portugal é um dos países da Europa com maior taxa de participação de mulheres no mercado de trabalho, mas por detrás desta elevada participação feminina não estão políticas de igualdade, mas uma realidade de salários baixos e de penalizações na carreira.

Sandra Ribeiro afirma à CNN Portugal que ainda há uma "segregação" no mercado trabalho, com profissões que, por estarem ligadas ao cuidado e à educação, continuam mais associadas à mulher do que ao homem. Por outro lado, "quando uma jovem chega a um local de trabalho, a partir do momento em que inicia uma relação amorosa mais séria, começa a haver uma pressão na própria mulher e ela própria começa a sentir que tem o dever de trabalhar menos para se dedicar aos filhos".

A presidente da Comissão para a Cidadania e Igualdade de género considera que o Código de Trabalho em Portugal "é inovador", abrange "medidas garantísticas dos direitos de parentalidade" e tem havido um "acréscimo nos dias da licença no caso dos homens". No entanto, ressalva, "na prática ainda há homens que pensam que podem ser prejudicados se usarem os direitos de parentalidade". "E as mulheres nunca colocam essas questões", acrescenta.

Por outro lado, Sandra Ribeiro não tem dúvidas de que as mulheres ainda são penalizadas ao nível da progressão na carreira e que é por isso que "há muitos mais homens em cargos de poder do que mulheres". "As empresas ainda olham para as mulheres como as potenciais ausentes no trabalho", completa.

Uma ideia que é corroborada pela presidente da Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego (CITE), Carla Tavares, à CNN Portugal. A responsável não tem dúvidas de que o facto de a sociedade associar o papel de mãe a uma menor disponibilidade acaba por ser uma das razões pelas quais, na escolha de um cargo de chefia ou direção, as mulheres são preteridas. Carla Tavares considera que esta prática tem de mudar e que isso tem de acontecer também dentro da própria cultura empresarial.

"As empresas têm de adotar culturas internas e organizacionais para integrarem cada vez mais mulheres nos órgãos de chefia até porque quando isso acontece o feedback é positivo."

Carla Tavares lembra que, atualmente, muitos cargos de líderes mundiais são ocupados por mulheres e "isto significa qualquer coisa", mas que ainda "há um caminho que tem de ser feito", sobretudo em Portugal, "que é um país muito conservador, com marcas deixadas ainda pela ditadura".

"Estudos demonstram que a existência de uma licença partilhada e de uma licença obrigatória para os pais contribuiu para que haja uma maior ligação do pai à criança e nós vemos que há cada vez mais pais que pedem para fazerem esse acompanhamento. Temos tido um avanço nesse sentido, mas ainda temos de ter mais avanços na partilha de tarefas domésticas", sublinha a responsável.

A presidente da CITE é perentória: "enquanto não existir igualdade 'dentro de casa', enquanto homens e mulheres não partilharem, de forma equilibrada, as tarefas domésticas e de cuidado, as mulheres continuarão a ser discriminadas no mercado de trabalho, com empregos menos qualificados, mal pagos, a que acresce a dupla jornada de trabalho, que não possui, sequer, valor atribuído, e nem conta para o PIB, como desde há muito várias e vários economistas têm reclamado".

## **Trabalho não pago pode representar muitos milhões na economia portuguesa**

---

Com efeito, caso fosse valorizado monetariamente, o trabalho doméstico associado à prestação de cuidados poderia ter um impacto muito significativo no Produto Interno Bruto (PIB) português, como têm apontado várias organizações, incluindo organismos internacionais como as Nações Unidas e a OCDE. Estima-se que esse trabalho não pago poderá representar entre 40 mil milhões e 78 mil milhões de euros para a economia portuguesa. Os resultados foram obtidos através do projeto 'O valor do trabalho não pago de mulheres e de homens – trabalho de cuidado e tarefas domésticas', que está a ser desenvolvido no Centro de Estudos para a Intervenção Social (CESIS) em parceria com a CITE e, a nível internacional, com o Institutt for samfunnsforskning da Noruega.

E, de acordo com o mesmo estudo, em Portugal as mulheres asseguram mais de dois terços desse valor monetário total. Mas o que é que já está a ser feito para romper paradigmas e para que o futuro seja também ele de maior igualdade neste domínio?

Rosa Monteiro, ex-Secretária de Estado para a Cidadania e a Igualdade e investigadora no Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, refere que o papel da escola é e tem sido fundamental "nessa aprendizagem da igualdade". A antiga governante nota que, nos últimos anos, foram feitos vários progressos, "partindo também das experiências que existem noutros países", e dá como exemplo a "eliminação de tarefas estereotipadas nas salas do pré-escolar, onde existiam os cantinhos para os meninos e os cantinhos para as meninas". O caminho é este, defende: é preciso continuar a esbater "barreiras e caixas fechadas" no sistema de ensino para que haja maior "liberdade" na educação e no "uso dos recursos pedagógicos".

Na mesma linha, Sandra Ribeiro considera que "ensinar igualdade nas escolas e para os universos mais jovens é o caminho fundamental". A presidente da Comissão para a Igualdade e para a Cidadania nota que, neste sentido, está também a ser dada formação ao pessoal docente, mas adverte que "as mentalidades não se conseguem mudar pela lei ou por diploma".

A escola é vital no processo de mudança de mentalidades, mas Rosa Monteiro vai mais longe: além do trabalho desenvolvido nas escolas, tem de existir "uma responsabilidade coletiva" na conciliação entre as várias esferas da vida e tem de haver uma "cultura organizacional" nesse sentido.

A investigadora apela a "uma evolução no sentido da consciencialização das próprias famílias de que esta assimetria na vida e nas tarefas não beneficia ninguém, não beneficia individualmente cada uma das partes e penaliza as mulheres". E não tem dúvidas de que "maiores níveis de satisfação, de direitos e políticas públicas são mais eficazes se tivermos maiores simetrias e maior igualdade na distribuição".

