

A saúde mental das mulheres não pode ser o preço de trabalhar

10 Outubro, 2026



Posição pública da Comissão para a Igualdade entre Mulheres e Homens no Dia Mundial da Saúde Mental

No Dia Mundial da Saúde Mental, que se assinala hoje, 10 de outubro, a Comissão para a Igualdade entre Mulheres e Homens apresenta as suas reivindicações para combater um problema que já afeta milhões de trabalhadores em todo o mundo, em especial as mulheres, pelos múltiplos papéis que desenvolvem:

Quem cuida da saúde mental das mulheres trabalhadoras quando é o próprio trabalho que a está a destruir?

Não basta falar de resiliência. Não basta ensinar a gerir o *stress*. Não basta disponibilizar apoio psicológico quando as causas estão no trabalho: sobrecarga, horários longos e desregulados, precariedade, baixos salários, assédio, discriminação e falta de tempo para viver

Os números confirmam que não estamos perante um problema individual

No **OSH Pulse 2025**, da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA), **31% das trabalhadoras na UE** declararam ter sofrido, nos 12 meses anteriores, *stress, depressão ou ansiedade causados*

ou agravados pelo trabalho, contra **27% dos homens**. Na ansiedade, a diferença é ainda maior: **26% das mulheres contra 16% dos homens**. Em Portugal, 49% dos trabalhadores referiram estar expostos a forte pressão temporal ou sobrecarga de trabalho, valor superior à média da UE, de 44% (EU-OSHA, *OSH Pulse 2025: Occupational safety and health in the era of climate and digital change*, 2025. O inquérito envolveu 25.688 trabalhadores na UE-27 e 1.003 em Portugal)

E os dados mais recentes do **Inquérito Nacional de Saúde 2025**, do INE, mostram que **32,8% das mulheres empregadas** se ausentaram do trabalho pelo menos um dia, nos 12 meses anteriores à entrevista, devido a problemas de saúde, contra **29,8% dos homens** (INE, *Inquérito Nacional de Saúde 2025*, resultados divulgados em 2026).

Mas há uma parte desta realidade que os números não conseguem medir:

- as mulheres que continuam a trabalhar quando estão doentes;
- as que chegam ao trabalho depois de uma noite sem dormir
- as que acumulam trabalho profissional, doméstico e de cuidado
- as que suportam o assédio em silêncio
- as que vivem sob pressão permanente

A saúde mental também se decide nas condições em que se trabalha e vive. Por isso, a resposta não pode ser dizer às mulheres para aguentarem mais

É o trabalho que tem de deixar de exigir o insuportável.

A Comissão para a Igualdade entre Mulheres e Homens (CIMH) EXIGE:

- Prevenção efetiva dos riscos psicossociais;
- Combate ao assédio, à violência e à discriminação;
- Horários que permitam descansar, cuidar e viver;
- 35 horas semanais, sem perda de salário;
- Emprego estável e salários dignos;
- Efetiva conciliação entre trabalho e vida pessoal e familiar;
- Acesso atempado e gratuito aos cuidados de saúde mental no SNS;
- Protecção das trabalhadoras com problemas de saúde mental;

— Participação dos trabalhadores e dos seus representantes na prevenção dos riscos psicossociais.

A saúde mental não é um luxo, é um direito. E trabalhar não pode significar adoecer.