

Semana da igualdade: horários de trabalho são longos e desregulados

27 Fevereiro, 2026



Portugal continua nos lugares de topo dos países da União Europeia onde se trabalha habitualmente mais horas por semana a tempo completo: 40 horas semanais.

Integrado na semana da comemoração da igualdade entre mulheres e homens, neste primeiro texto falamos de horários de trabalho.

Em Portugal, a média de trabalho nos serviços é de 40 horas, mas na indústria, construção, energia e água, a média é de 41 horas, e na agricultura, produção animal, caça, floresta e pesca, o tempo de trabalho habitual chega às 42 horas semanais (Fontes: Eurostat, Labour Force Survey e INE, Inquérito ao Emprego).

Entre as mulheres trabalhadoras, à duração de 40 horas por semana, em todos os setores, acrescem as horas para as tarefas domésticas e cuidados familiares.

Além de longos, os horários de trabalho praticados em Portugal são altamente desregulados.

Perto de 1 milhão e 300 mil trabalhadoras por conta de outrem do setor privado e do sector empresarial do Estado estão sujeitas à desregulação dos seus horários de trabalho através de vários regimes de adaptabilidade (68,8%), bancos de horas (4,7%), isenção de horário (3,6%) e horários concentrados (2,2%), segundo dados dos Quadros de Pessoal de 2024.

Apenas 338 mil trabalhadoras (20,7% do total) têm um horário regular, tendo descido face aos 21,6% em 2018.

Número de trabalhadoras por modalidade do tempo de trabalho

Nos dados que a seguir apresentamos (Fonte: GEP/MTSSS, Quadros de Pessoal. Horário normal: cumprimento de um horário de trabalho sem recurso a regimes de flexibilidade), facilmente podemos constatar que, de 2018 para 2024, a desregulação aumentou em todas as modalidades de horários, e que a mais trabalhadores são impostos regimes de trabalho que implicam uma maior disponibilidade para as necessidades das empresas, dificultando a conciliação da vida pessoal.

- **Adaptabilidade por IRCT** – em 2018 eram 730.670 trabalhadores. Em 2024 eram 809.520
- **Adaptabilidade Individual** – em 2018 eram 198.391. Em 2024 eram 260.504
- **Adaptabilidade Grupal por IRCT** – 2018 eram 21.559. Em 2024 eram 38.254
- **Adaptabilidade Grupal por acordo na empresa** – 2018 eram 13.934. Em 2024 eram 16.464
- **Banco de Horas por IRCT** – 2018 eram 27.169. Em 2024 eram 49.019
- **Banco de Horas Individual** – em 2018 eram 60.399. Em 2024 eram 0 (o banco de horas individual foi revogado na última alteração ao Código do Trabalho, mas reaparece na proposta de Pacote Laboral do Governo)
- **Banco de Horas Grupal** – 2018 eram 1264. Em 2024 eram 28.100 trabalhadores
- **Isenção de Horário de Trabalho** – em 2018 eram 36.923 trabalhadores. Em 2024 eram 58.869
- **Horário Concentrado** – 2018 eram 30.486 trabalhadores. Em 2024 eram 35.272
- **Horário Normal** – Em 2018 eram 308.727 trabalhadores. Em 2024 eram 338.383

Numa outra perspetiva de análise, o INE indica que, **ao serão, à noite, ao sábado ou domingo ou numa combinação destes tipos de horários em 2025**, correspondendo a 43% do total dos assalariados.

De mais de 1 milhão e 900 mil trabalhadores que, em 2025, trabalhavam por turnos, 931.3 milhares (48%) são mulheres:

- Trabalham ao Sábado 780 mil mulheres,
- 530 mil ao Domingo,
- cerca de 470 mil ao serão,
- cerca de 354 mil por turnos e
- 170,5 mil à noite.

Para estes números concorre a profissão de Enfermagem.

A desregulação dos horários, a crescente dificuldade na atribuição de horários flexíveis para acompanhamento de filhos menores, etc., são hoje um dos problemas recorrentemente apresentado pelas enfermeiras e, cada vez mais, motivo de rescisão de contratos.

Na base do problema está a carência estrutural de enfermeiros que, também, este governo não quer solucionar, pelo contrário. Os constrangimentos na admissão de enfermeiros que se verificou em 2025 e que se mantém em 2026, é um desafio para todos.

A outra obrigatória constatação é o número crescente de trabalhadoras a quem é imposto modalidades de trabalho que dificultam a conciliação da vida pessoal com a profissional, através dos regimes de Adaptabilidade (individual ou grupal), Bancos de Horas e Horários Concentrados, precisamente o que o Ministério da Saúde pretende impor às enfermeiras e enfermeiros, através da sua proposta de Acordo Coletivo de Trabalho.

A conciliação da vida pessoal com a profissional não se concretiza com o aumento da disponibilidade diária e semanal para trabalhar, em função das necessidades dos serviços e da entidade empregadora e, muito menos, com a manutenção das mesmas horas de trabalho, mas com perda de rendimento para as enfermeiras porque parte dessas horas deixarão de ser consideradas trabalho extraordinário.

A mercantilização do fator trabalho que já existe nas empresas privadas e que permite aumentar os lucros dos patrões à custa da diminuição do rendimento dos trabalhadores, é a mesma lógica que o Ministério da Saúde prossegue com a sua proposta de ACT.