Semana da igualdade: teletrabalho a crescer

4 Março, 2026



Além de ser muito significativo em termos de volume, o teletrabalho está em crescimento. Por outro lado, referenciamos, também, um decréscimo da proteção social em situação de desemprego.

No 4º trimestre de 2025 **cerca de 23% das mulheres empregadas trabalhou em casa**, ou seja, uma em cada quatro mulheres, num total de cerca de 600 milhares, a esmagadora maioria das quais (575 mil) em teletrabalho, representando cerca de 22% do emprego feminino.

No seu conjunto, o teletrabalho abrangeu cerca de 1 milhão e 130 mil trabalhadores no nosso país (21,2% do emprego total), **representando as mulheres 51% do total.**

Das mulheres que trabalharam em casa, 23,4% fê-lo sempre, cerca de 41% regularmente em diferentes modalidades (ver quadro), cerca de 23% fora do horário de trabalho e 13,2% pontualmente.

O número médio de dias em teletrabalho foi de 3.

Acede aqui à tabela do **Trabalho a partir de casa e teletrabalho**. Fonte: INE – Inquérito ao Emprego. § Dado com fiabilidade reduzida. x Dado não disponível

Fraca proteção social em situação de desemprego

Em 2025, havia 180,2 mil mulheres desempregadas, tendo este número diminuído 2,4% face a 2024.

No entanto, como o desemprego desceu mais entre os homens, **as mulheres viram o seu peso no total dos desempregados aumentar, sendo agora de 53,5%.** A taxa de desemprego baixou de 6,8% para 6,5% entre as mulheres, mas continua a ser superior à dos homens (5,5%).

Juntando o subemprego a tempo parcial, as desempregadas desencorajadas e as inativas não disponíveis, o número total de mulheres desempregadas ou subocupadas porque o sistema económico as rejeita ou subutiliza a sua força de trabalho chega a perto de 330 mil.

A este número correspondia uma taxa de subutilização do trabalho de 11,6%, sendo também mais alta do que entre os homens (8,9%), com as mulheres a serem maioritárias em qualquer dos grupos referidos.

Acede aqui à tabela de estudo da **subutilização do trabalho em Portugal**, em 2025. Fonte: INE, Inquérito ao Emprego.

Apesar do desemprego de longa duração ter diminuído face a 2024, mais de um terço das mulheres desempregadas (37%) encontravam-se nessa situação em 2025, tendo-se reforçado o seu peso no total de desempregados de longa duração, que é agora de 53%.

Mas o desemprego vai além do que é contabilizado utilizando a definição oficial de desemprego, demasiado redutora para captar todo fenómeno do desemprego e do subemprego no nosso país.

A cobertura das prestações de desemprego é muito baixa, bem como o valor das prestações.

Apenas 44% das mulheres tem acesso a proteção social desemprego tendo em conta o conceito mais amplo de desemprego.

O valor médio das prestações de desemprego em 2025 para o conjunto de homens e mulheres foi de apenas de 664 euros mensais, ou seja, **abaixo do limiar da pobreza**, cujo valor é de 723 euros.

Nem o subsídio de desemprego, que tem os valores mais elevados, alcança o limiar de pobreza. O seu valor em 2025 foi em média de 708 euros.

A CGTP-IN não dispõe de dados atualizados dos valores das prestações por sexo. No entanto, dado o nível inferior de salários auferido pelas trabalhadoras, a média das suas prestações ainda estará mais abaixo do limiar de pobreza.

Baixos valores das prestações de desemprego, inferiores ao limiar de pobreza, e uma cobertura insuficiente resultam numa **elevadíssima taxa de pobreza entre as mulheres desempregadas: 42% mesmo após transferências sociais.**

Contudo, na ausência de transferências sociais a taxa de pobreza entre as mulheres desempregadas seria ainda maior: 64%.