

*Vivemos na mesma casa e há mais de um mês que não conseguimos estar um dia juntos! O Carlos, meu marido, tem ficado com o turno da noite, com folgas durante a semana. Quando sai para ir trabalhar, eu e o João (nosso filho) chegámos há pouco a casa. Quando volta, já saímos há mais de uma hora! Temos um longo caminho para fazer diariamente!*

*E quando falha o autocarro das 18.30?! Ficamos uma hora na fila e só chegamos a casa depois das 20h!*

*A nossa vida não tem sido fácil...*

*(Mariana)*

# CONCILIAÇÃO DO TRABALHO COM A VIDA PESSOAL E FAMILIAR

TODOS OS TRABALHADORES E TRABALHADORAS, "TÊM DIREITO À ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO EM CONDIÇÕES SOCIALMENTE DIGNIFICANTES, DE FORMA A FACULTAR A REALIZAÇÃO PESSOAL E A PERMITIR A CONCILIAÇÃO DA ACTIVIDADE PROFISSIONAL COM A VIDA FAMILIAR".

(ART.º 59º DA CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA PORTUGUESA)



Particularmente relevante, em termos do seu impacto nas formas de articulação do trabalho com a vida familiar e pessoal, são a duração e a forma de organização do tempo de trabalho.

**A redução dos horários de trabalho e, em particular, as 35 horas de trabalho semanal e 7 horas de trabalho diário, constituem o melhor caminho para garantir a conciliação.**

**SEMANA DA IGUALDADE  
6 A 10 DE MARÇO 2017**

**CIMH**  
COMISSÃO IGUALDADE  
MULHERES E HOMENS



# CONCILIAÇÃO DO TRABALHO COM A VIDA PESSOAL E FAMILIAR

**O TEMPO TOTAL DE TRABALHO NÃO SE ESGOTA NO TEMPO AFECTO AO EXERCÍCIO PROFISSIONAL, EM SI MESMO, HAVENDO QUE CONSIDERAR, TAMBÉM, DE FORMA AGREGADA, O TEMPO DE DESLOCAÇÃO DE CASA PARA O TRABALHO E DO TRABALHO PARA CASA.**

Os estudos demonstram que mais do que os homens, são as mulheres que utilizam os **transportes públicos** nas suas deslocações diárias. São também as mulheres quem mais se dedica **às tarefas domésticas e à prestação de cuidados** a filhos/as e outros familiares dependentes. 13,5% das mulheres e 16,1% dos homens **trabalham por**

**turnos**, em particular por turnos rotativos. Tanto as mulheres como os homens que têm trabalho por turnos afirmam que as suas ocupações diárias entram em choque com o horário de trabalho do cônjuge (44,5%); com o horário da creche ou jardim infantil de filhos ou filhas (35%); com o horário da escola das suas crianças (35,9%).

## PROMOVER A CONCILIAÇÃO E A REDUÇÃO DO PERÍODO NORMAL DE TRABALHO, SEM REDUÇÃO SALARIAL!

↘ **Dispensa, sem constrangimentos, da prestação de trabalho nocturno ou por turnos**, dos trabalhadores com filhos/as menores de 12 anos, sempre que ambos os pais trabalhem nesses regimes.

↘ Possibilidade, por via da negociação e da contratação colectiva, de os pais com filhos menores, mesmo que trabalhem em empresas ou serviços

diferentes, **compatibilizarem as suas férias com as pausas escolares**, de modo a partilharem a vida familiar por mais tempo.

↘ **Criação e reforço de infra-estruturas sociais de apoio e de mais transportes públicos**, que sejam acessíveis e que permitam uma efectiva conciliação do trabalho com a vida familiar e pessoal.

**não corras  
riscos**  
*Sindicaliza-te!*

**VALORIZAR O TRABALHO  
EFECTIVAR A IGUALDADE**

**CIMH**  
COMISSÃO IGUALDADE  
MULHERES E HOMENS

