

Conciliação da vida profissional com a vida familiar

Módulo regular do Inquérito ao Emprego - 2025

O Inquérito ao Emprego (IE) tem por principal objetivo caracterizar a população residente face ao mercado de trabalho. É um inquérito trimestral, por amostragem, que integra anualmente módulos regulares com temas recolhidos a cada oito anos sobre assuntos que complementam a informação recolhida através do IE.

Em 2025, foi realizado o módulo “Conciliação da vida profissional com a vida familiar”, que teve por principais objetivos a obtenção de informação que permita avaliar em que medida as responsabilidades profissionais e as responsabilidades familiares se limitam mutuamente e conhecer as estratégias adotadas e os constrangimentos sentidos pelas pessoas nesse esforço de conciliação.

Entre os resultados apurados, destacam-se os seguintes:

- A prestação de cuidados a filhos menores de 15 anos residentes no agregado familiar abrangia 23,1% da população entre os 18 e os 74 anos na Região e 22,6% no País;
- A prestação de cuidados a netos menores de 15 anos, sem filhos dessa idade a cargo, apresentava uma menor incidência na Região (3,7%) do que a nível nacional (5,2%);
- A utilização de serviços de acolhimento para assegurar cuidados regulares a filhos menores de 15 anos foi referida por 41,8% dos indivíduos entre os 18 e os 74 anos na RAM e por 51,6% em Portugal;
- Entre os indivíduos que prestavam cuidados regulares a filhos menores de 15 anos e que não recorriam a serviços de acolhimento, 10,8% referiram que as crianças permaneciam sem supervisão direta, tomando conta de si próprias (11,8% no País);
- Na Região, cerca de um em cada dez indivíduos entre os 18 e os 74 anos, prestava cuidados a familiares dependentes com 15 e mais anos, rácio superior ao observado a nível nacional (7,1%);
- 30,9% da população indicou despende, em média, 30 ou mais horas por semana na prestação de cuidados a familiares dependentes com 15 e mais anos (28,0% no País);
- O horário de trabalho longo e a imprevisibilidade do horário ou horário atípico, foram identificados como os principais obstáculos à conciliação da vida profissional com a vida familiar, referidos respetivamente, por 11,1% e 11,0% da população empregada dos 18 aos 74 anos com responsabilidades de prestação de cuidados regulares a filhos ou a netos menores de 15 anos e/ou a familiares dependentes com 15 e mais anos (11,8% em Portugal);

- 21,7% da população empregada e não empregada com experiência profissional anterior, dos 18 e os 54 anos, que usufruíram de licenças parentais, interromperam a sua vida profissional por um período não superior a 1 mês (21,8% a nível nacional).
-

1. Introdução

Em 2025, o Inquérito ao Emprego (IE) contemplou um conjunto adicional de questões que integram o módulo regular, realizado com uma periodicidade de 8 anos, designado por “Conciliação da vida profissional com a vida familiar” (CVPF). A recolha foi realizada ao longo do ano, tirando partido da divisão da amostra trimestral em rotações (abordagem *wave approach*), tendo sido aplicado apenas às rotações de entrada e de saída de cada trimestre, correspondendo a 1/3 da amostra trimestral completa do IE.

A população-alvo correspondeu aos indivíduos dos 18 aos 74 anos, estimada em 195,2 mil pessoas. Nas questões relacionadas com a interrupção da carreira, o limite etário superior foi restringido aos 54 anos, para minimizar efeitos de memória.

O objetivo do CVPF foi recolher informação para avaliar em que medida as responsabilidades profissionais e as responsabilidades familiares se limitam mutuamente, bem como identificar as estratégias adotadas e as dificuldades sentidas pelas pessoas na conciliação entre a vida profissional e a vida familiar. A crescente importância atribuída à promoção deste equilíbrio nas agendas políticas do País e da Europa, justifica o interesse por esta temática, encontrando-se inclusivamente refletida nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas.

Para tal, a recolha da informação foi organizada nos seguintes submódulos: prestação de cuidados a crianças; prestação de cuidados a familiares doentes, debilitados ou com deficiência; flexibilidade da organização do trabalho; e interrupções de carreira.

2. PRESTAÇÃO DE CUIDADOS A CRIANÇAS

23,1% da população prestou cuidados apenas a filhos menores de 15 anos residentes no agregado

O submódulo “Prestação de cuidados a crianças” teve por finalidade identificar as responsabilidades de prestação de cuidados regulares a filhos, a enteados e a netos¹ menores de 15 anos, permitindo avaliar em que medida os prestadores de cuidados a crianças recorrem a serviços de acolhimento bem como, no caso de não utilização, averiguar o principal motivo de não recorrerem a estes serviços. Foi, igualmente, averiguado se os cuidados são prestados a crianças que residem no agregado e/ou a crianças que vivem em outro agregado familiar, visto ser uma situação que pode afetar o equilíbrio entre a vida profissional e familiar dos indivíduos.

¹Por uma questão de simplificação da leitura, neste documento menciona-se somente filhos e netos, conforme a situação em análise. Note-se também que são considerados como filhos os filhos biológicos e adotados, assim como as crianças em situação de acolhimento familiar ou sob a guarda legal do respondente (incluindo crianças à guarda legal de avós, irmãos, tios ou padrinhos, entre outros). De modo semelhante, foram consideradas como neto as crianças que os filhos ou enteados dos respondentes possam ter em situação de acolhimento familiar.

Em 2025, estima-se que residiam na Região 195,2 mil pessoas entre os 18 e os 74 anos. Entre estas, 23,1% indicou prestar cuidados a filhos menores de 15 anos que residiam no agregado e 3,7% da população inquirida prestava cuidados a netos menores de 15 anos, não tendo filhos desse grupo etário a seu cargo.² Já os cuidados prestados a filhos menores de 15 anos residentes noutra agregado assumiam uma expressão reduzida, de apenas 1,0%. Note-se que 70,7% dos indivíduos entre os 18 e os 74 anos indicaram não ter responsabilidades de prestação de cuidados a filhos/netos menores de 15 anos.

No País, 28,9% da população indicou ter responsabilidades de prestação de cuidados a filhos ou netos menores de 15 anos, sendo que 22,6% cuidava dos filhos menores de 15 anos que residiam no agregado e 5,2% da população inquirida prestava cuidados a netos menores de 15 anos, sem filhos dessa idade a cargo.

Questionou-se também sobre a utilização de serviços de acolhimento de crianças pela população dos 18 aos 74 anos que cuidavam regularmente de crianças menores de 15 anos, tendo-se considerado como serviços de acolhimento os serviços de apoio social, educativo ou cultural prestados por entidades profissionais, públicas ou privadas, constituídas para o efeito (remunerados ou subsidiados). Incluíram-se, assim as creches, amas, infantários, jardins-de-infância, pré-escolares, centros de atividades de tempos livres e a componente de apoio à família. Foram também considerados os cuidados prestados a crianças por particulares profissionais (credenciados para a prestação de cuidados), mediante remuneração. Não foi considerado o recurso ocasional a serviços de acolhimento como por exemplo, durante as férias escolares, nem a ajuda/apoio providenciada por familiares, amigos, vizinhos ou pessoas conhecidas que não fossem profissionais na prestação de cuidados, ainda que remunerados, ou as atividades de enriquecimento curricular (AEC), os clubes desportivos e práticas desportivas, os cursos de línguas, aulas de dança, de música ou outras atividades de aprendizagem.

Na RAM, em 2025, 41,8% dos indivíduos entre os 18 e os 74 anos recorriam à utilização de serviços de acolhimento para assegurar cuidados regulares a filhos menores de 15 anos, sendo que 33,3% indicaram usá-los para todos os filhos menores de 15 anos e 8,5% referiu usar este tipo de serviços apenas para alguns dos filhos deste grupo etário.

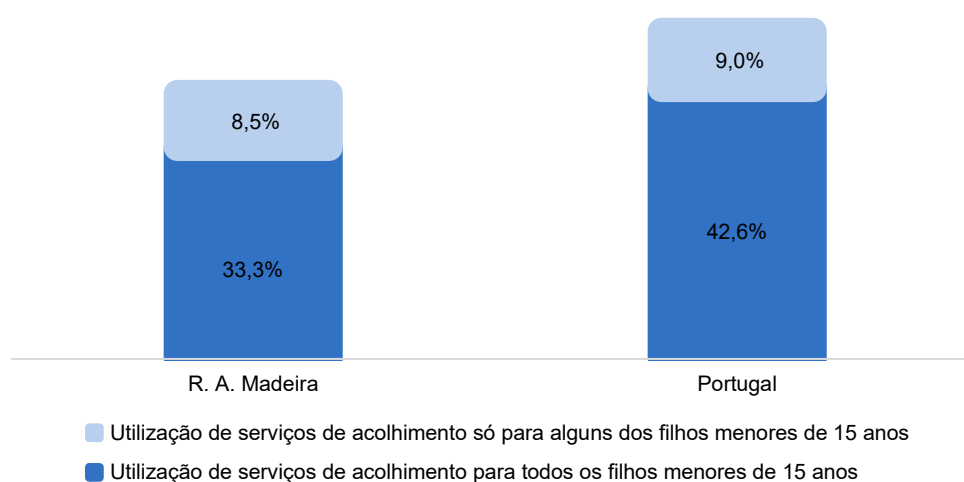
A nível nacional, o recurso a estes serviços era mais frequente, abrangendo 51,6% da população, sendo que 42,6% indicaram usá-los para todos os filhos menores de 15 anos.

Na Região, entre a população dos 18 aos 74 anos que prestava cuidados regulares aos filhos menores de 15 anos, 57,8% indicaram não recorrer à utilização de serviços de acolhimento, perfazendo um total de 66,3% (31,5 mil) que não utilizaram estes serviços para nenhum ou apenas para alguns dos filhos. Destes, 56,8% (17,9 mil) referiram que os cuidados eram assegurados pelos próprios ou com os cônjuges/companheiros, 19,7% (6,2 mil indivíduos) indicaram que os cuidados eram assegurados com o apoio dos avós ou de outras pessoas e 10,8% referiram que as crianças tomavam conta delas próprias.

²Apenas os respondentes que indicaram não ter filhos menores de 15 anos dos quais cuidavam foram inquiridos sobre a existência de netos menores de 15 anos dos quais cuidavam.

Em Portugal, cerca de 57,3% referiram não recorrer à utilização destes serviços para nenhum ou apenas para alguns dos filhos e destes, 47,6% indicaram que os cuidados eram assegurados pelos próprios ou com os cônjuges/companheiros e 22,9% indicaram que os cuidados eram assegurados com o apoio dos avós ou de outras pessoas.

Gráfico 1 - População dos 18 aos 74 anos que presta cuidados regulares a filhos menores de 15 anos, segundo a utilização de serviços de acolhimento



3. PRESTAÇÃO DE CUIDADOS A FAMILIARES DOENTES, DEBILITADOS OU COM DEFICIÊNCIA

30,9% da população indicou despendar 30 ou mais horas na prestação de cuidados a familiares dependentes

O submódulo “Prestação de cuidados a familiares doentes, debilitados ou com deficiência” visou recolher, de forma complementar, informação sobre o impacto da prestação de cuidados na participação dos cuidadores no mercado de trabalho e se estes familiares viviam com o cuidador. Outro objetivo deste submódulo foi aferir a necessidade de estruturas e políticas adicionais de apoio às famílias.

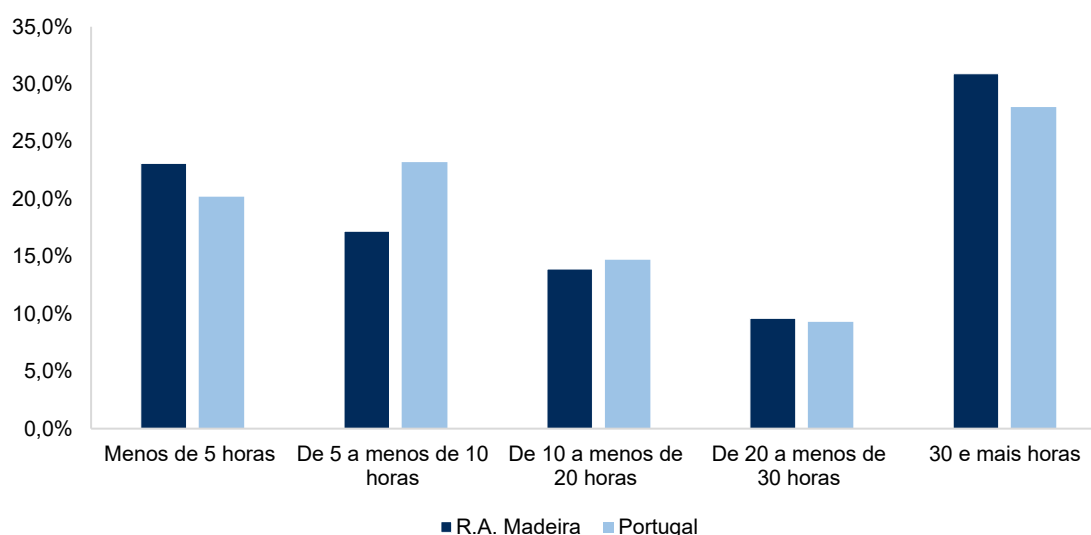
Na RAM, cerca de um em cada dez indivíduos entre os 18 e os 74 anos indicou que prestava cuidados a familiares dependentes com 15 e mais anos, 4,8% tomava conta ou cuidava apenas de familiares dependentes que residiam no agregado e 4,2% prestavam cuidados a familiares residentes fora do agregado. A prestação de cuidados apenas ao cônjuge foi referida por 0,9% dos madeirenses. Refira-se ainda que 88,9% da população em análise indicou não ter responsabilidades de prestação de cuidados a familiares dependentes com 15 e mais anos.

Ao nível do País, eram 7,1% os indivíduos com responsabilidades de prestação de cuidados a familiares dependentes com 15 e mais anos, 3,7% dos quais prestavam cuidados a familiares residentes fora do agregado.

Quanto à duração semanal dos cuidados prestados por estas pessoas, na Região, 30,9% indicaram despendar, em média, 30 ou mais horas na prestação de cuidados a familiares dependentes (6,0 mil indivíduos), 23,1% referiram despendar menos de 5 horas semanais (4,5 mil indivíduos) e 17,2% disseram despendar entre 5 a menos de 10 horas (3,4 mil indivíduos).

Em Portugal, 28,0% da população com este tipo de responsabilidades referiu despendar 30 ou mais horas por semana na prestação de cuidados a familiares dependentes, 23,2% disseram despendar entre 5 a menos de 10 horas e 20,2% referiram despendar menos de 5 horas semanais.

Gráfico 2 - População dos 18 aos 74 anos que presta cuidados regulares a familiares dependentes com 15 e mais anos, segundo o escalão de horas despendidas semanalmente na prestação de cuidados



4. FLEXIBILIDADE DA ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

Maiores obstáculos à conciliação da vida profissional com a vida familiar foram o horário de trabalho longo e a imprevisibilidade do horário ou horário atípico

O submódulo “Flexibilidade da organização do trabalho” tinha como finalidade conhecer os efeitos da prestação de cuidados regulares no quotidiano profissional dos cuidadores, identificando se o emprego/trabalho principal era considerado um problema para o cumprimento adequado das responsabilidades de prestação de cuidados, aferindo ainda a característica da atividade profissional que mais dificultava a conciliação da atividade profissional com a vida familiar.

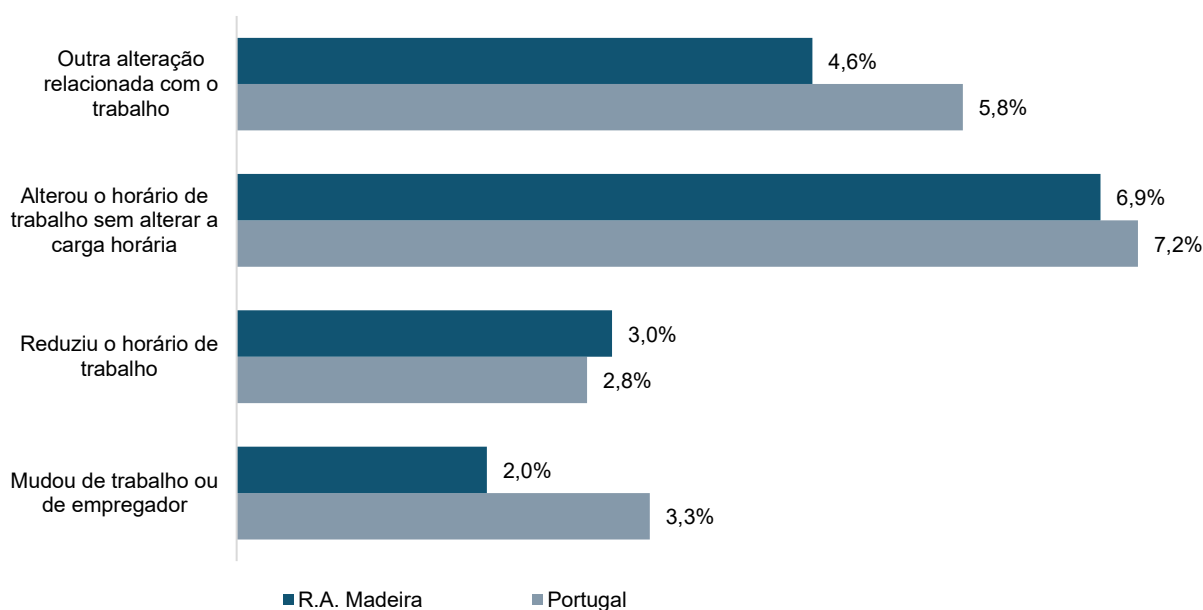
Na Região, 82,2% da população empregada dos 18 aos 74 anos com responsabilidades de prestação de cuidados regulares a filhos ou a netos menores de 15 anos e/ou a familiares dependentes com 15 e mais anos (44,8 mil indivíduos) referiu que não efetuou qualquer alteração relacionada com o trabalho. Contudo, 6,9% indicaram que alteraram o horário de trabalho sem alterar a carga horária a que estavam obrigados, 5,0% referiram que mudaram de empregador ou reduziram o horário de trabalho e 4,6% disseram que realizaram outra alteração relacionada com o trabalho, nomeadamente encontrarem-se ausentes do trabalho, começarem a trabalhar à distância de forma regular, assumirem tarefas menos exigentes no trabalho ou efetuarem outra alteração relacionada com o trabalho.

No País, 19,1% da população empregada referiu algum tipo de alteração na vida profissional, sendo que 7,2% indicaram ter alterado o horário de trabalho sem alterar a carga horária a que estão obrigados, 5,8% referiram outra alteração relacionada com o trabalho, 3,3% indicou que tinham mudado de trabalho ou de empregador e 2,8% reduziram o horário de trabalho.

Quanto à dificuldade em conciliar a vida profissional com a vida familiar, os inquiridos na RAM indicaram que os maiores obstáculos eram o horário de trabalho longo (11,1%) e a imprevisibilidade do horário ou horário atípico³ (11,0%), seguidos pelo trabalho exigente ou cansativo (7,9%) e pelas deslocações casa-trabalho/trabalho-casa muito demoradas (4,4%).

A nível nacional, a dificuldade mais referida foi igualmente o horário de trabalho longo (11,8%), seguida pela imprevisibilidade do horário ou horário atípico (9,3%), pelo trabalho exigente ou cansativo (8,9%) e pelas deslocações casa-trabalho/trabalho-casa muito demoradas (6,0%).

Gráfico 3 - População empregada dos 18 aos 74 anos com responsabilidades de prestação de cuidados regulares, segundo o efeito da prestação de cuidados na vida profissional



³ Inclui-se o trabalho por turnos, o trabalho à noite e/ou aos fins de semana.

5. INTERRUPTÕES DE CARREIRA

21,7% das pessoas que usufruíram de licenças parentais interromperam a sua vida profissional apenas até 1 mês

O submódulo “Interrupções de carreira” teve como objetivo observar as interrupções de carreira relacionadas com a necessidade de cuidar dos filhos e a respetiva duração, por constituírem alterações dos padrões habituais de trabalho. Adicionalmente procurou avaliar o recurso à licença parental inicial, à licença parental alargada ou à licença para assistência a filho, como estratégia de conciliação do trabalho com a vida familiar.

Em 2025, na RAM, 21,3% da população dos 18 aos 54 anos empregada e não empregada com experiência profissional, que criou pelo menos um filho, referiu não ter gozado de licença parental inicial ou de licença parental alargada a tempo completo e/ou outro tipo de licença para assistência a filho, durante a sua vida profissional (14,7 mil indivíduos). O uso exclusivo da licença parental inicial foi indicado por 67,7% dos inquiridos (46,6 mil indivíduos) e 6,9% referiram que gozaram a licença parental alargada a tempo completo e/ou outro tipo de licença para assistência a filho isoladamente ou em combinação com a licença parental inicial.

Em Portugal, o gozo exclusivo da licença parental inicial foi indicado por 66,0% da população em análise. Por outro lado, 7,2% dos inquiridos referiram ter usufruído de uma combinação da licença parental inicial com a licença parental alargada a tempo completo e/ou outro tipo de licença para assistência a filho, sendo que estes últimos tipos de licença foram referidos por 3,7% dos respondentes.

Relativamente à duração total de todas as interrupções da atividade profissional associadas à utilização de licenças parentais, a mais comum na RAM foi a de mais de 2 meses até 6 meses, referida por 33,3% da população em análise. Já 21,7% dos respondentes indicaram ter gozado de licenças parentais que duraram até 1 mês, 20,3% usufruíram de licenças parentais com duração de mais de 6 meses até 1 ano, 13,7% gozaram licenças que duraram mais de 1 mês até 2 meses e 7,3% referiram interrupções que duraram mais de 1 ano até 3 anos.

No País, tal como na Região, a duração mais frequente foi de mais de 2 até 6 meses, indicada por 35,3% dos inquiridos, 21,8% referiram licenças parentais que duraram até 1 mês e 19,1% usufruíram de licenças com duração de mais de 6 meses até 1 ano. Por sua vez, 13,6% dos inquiridos referiram ter usufruído de interrupções que duraram mais de 1 mês até 2 meses e 5,6% gozaram de licenças que duraram mais de 1 ano até 3 anos.

Gráfico 4 - População dos 18 aos 54 anos, empregada e não empregada com experiência profissional, que utilizou licenças parentais, segundo a duração das licenças

