

No último século, as mulheres passaram a desempenhar uma actividade profissional e a contribuir para o sustento da casa, tal como os homens. No entanto, continuaram a ser responsáveis pela grande maioria das tarefas domésticas e de cuidado da família.

Por outro lado, o mundo do trabalho manteve-se organizado como se houvesse alguém em casa, cuja única função é cuidar do bem-estar da família, imperando nas relações laborais o consenso de que as responsabilidades extra-profissionais não são uma prioridade e nunca devem interferir no desempenho profissional.

Como consequência, conciliar a vida profissional com outras esferas da vida é difícil, em particular para as mulheres. Este documento, concebido no âmbito do projecto Ao Par, **nasce do desejo de mudar esta situação**. É o resultado do cruzamento de diversas perspectivas, para o qual contribuíram 12 homens e 12 mulheres convidados a partilhar as suas experiências e opiniões. Com eles, construímos sentidos e explorámos caminhos capazes de conduzir a maiores equilíbrios, não só no seio da família, como no mundo do trabalho. Junte-se a nós.

Graal

Conciliação da vida profissional  
com outras esferas da vida

O QUE PENSAM ELES E ELAS



Conciliação da vida profissional  
com outras esferas da vida

**O QUE PENSAM ELES E ELAS**

## FICHA TÉCNICA

### Edição:

Graal  
Rua Luciano Cordeiro, n.º 24, 6.ºA  
1150-215 Lisboa  
Tlf: +351 213 546 831 | Fax: +351 213 142 514

### Data:

Junho de 2010

### Design e Paginação:

Atelier Santa Clara, Design e Comunicação

INTRODUÇÃO	4
1. CONCILIAÇÃO DA VIDA PROFISSIONAL COM OUTRAS ESFERAS DA VIDA	7
1.1. Conciliar é difícil	8
1.2. Ainda é mais difícil para elas	14
2. PORQUE SE MANTÉM A DESIGUALDADE NA DIVISÃO DAS RESPONSABILIDADES FAMILIARES	23
2.1. Eles e Elas: perspectivas comuns	24
2.2. As perspectivas deles	34
2.3. As perspectivas delas	40
3. PROCURA DE OUTROS EQUILÍBRIOS	47
3.1. Equilibrar a distribuição do trabalho na família	48
3.2. Equilibrar a vida profissional com outras esferas da vida	50
“AS MINHAS PALAVRAS”	52



## INTRODUÇÃO

*“Não vê necessidade de mudança quem não problematiza.”*

Este documento resulta do cruzamento de diversas perspectivas sobre o problema da conciliação da vida profissional com outras esferas da vida e sobre o modo como este problema, de maneira geral, é vivido de forma diferente por homens e mulheres.

Foi elaborado no âmbito do Projecto Ao Par, ao longo do qual se promoveram diversos espaços de diálogo sobre esta temática. Neste sentido, foram realizadas 24 entrevistas e 5 encontros de grupo, onde participaram 12 homens e 12 mulheres, com idades entre os 25 e os 60 anos, 25% solteiros/as ou divorciados/as e 75% casados/as ou a viver maritalmente, residentes na zona da Grande Lisboa. Tanto as mulheres como os homens possuem habilitações de nível superior e têm em comum o empenho na esfera profissional e o reconhecimento social das suas carreiras. Além disso, são pessoas que, pelas suas profissões (1), estão estrategicamente situadas para sensibilizar outros e influenciar mudanças.

Antes de mais, deixamos aqui o nosso agradecimento sincero a estas pessoas que se dispuseram a partilhar as suas experiências e opiniões, contribuindo para uma melhor compreensão dos contornos, causas e consequências da questão da conciliação, e aceitaram o desafio de explorar caminhos capazes de conduzir a maiores equilíbrios – entre esferas de vida e entre homens e mulheres.

Posto isto, importa referir que este não é um texto exaustivo na apresentação do universo de pontos de vista expressos pelos/as participantes, nem tão-pouco pretende sê-lo na leitura do problema e do que seria necessário fazer-se para o minimizar ou resolver.

Apesar da assumida incompletude da abordagem, acreditamos que este documento possa ser, como pretendemos que seja, um incentivo à reflexão sobre estas questões que, apesar de presentes no nosso quotidiano, não têm sido suficientemente problematizadas. Com frequência, as dificuldades de conciliação, bem como a sobrecarga que recai sobre as mulheres neste exercício de conciliar, se entendem como inevitáveis e são aceites como fazendo parte da vida. Tal como observou uma participante, “as pessoas acham que a vida é assim... É quase impossível manter o sistema actual, mas não há reflexão sobre isto”.

Gostaríamos ainda de deixar aqui uma breve nota sobre a forma como este documento foi elaborado. Em primeiro lugar, cabe dizer que cada um dos capítulos parte do que foi dito por “Eles” e por “Elas” durante as entrevistas e os encontros de grupo, para aí encontrar pontos de convergência que permitam construir sentidos comuns.

Quanto à estrutura, o documento conta com dois grandes capítulos, o primeiro dos quais está, por sua vez, dividido em duas partes. Na primeira parte, foca-se o problema da conciliação e as suas consequências, colocando-se em evidência os motivos que os/as participantes evocam para explicar as dificuldades em conciliar as diferentes esferas da vida na sociedade em que vivemos. Na segunda parte, apresentam-se as razões dos/as participantes para que o exercício de conciliação seja particularmente exigente para as mulheres.

No segundo capítulo, expõem-se as causas identificadas por “Eles” e por “Elas” para justificar a existência e a persistência de desequilíbrios na divisão do trabalho doméstico e familiar, o qual continua a ser feito maioritariamente pelas mulheres, como aliás confirmam os dados do INE (2). Para além disso, deixam-se neste capítulo algumas “palavras para reflectir”, que resultam da desconstrução daquelas justificações e que pretendem estimular novas formas de olhar e agir e, conseqüentemente, levar a uma redução da sobrecarga a que estão sujeitas as mulheres.

O documento termina com a apresentação de um conjunto de recomendações apontadas pelos/as próprios/as participantes, com vista a tornar a conciliação entre esferas de vida um exercício menos penoso e a criar condições para que a igualdade se instale na vida dos casais.

Mas, antes, há ainda um espaço para a sua opinião. Descreva-a, partilhe-a e multiplique os espaços de diálogo e debate sobre este tema. Porque, como refere um dos participantes, “é necessário que as pessoas compreendam que este problema existe e o debatam. Não vê necessidade de mudança quem não problematiza”.

(1) O grupo de participantes incluiu: uma psicóloga social; uma gestora de empresas; uma enfermeira; uma empresária e administradora de empresa; uma psicóloga clínica; duas professoras universitárias; uma designer; uma professora do ensino secundário; uma consultora de gestão de recursos humanos; uma escritora; uma editora; três professores universitários; um consultor na área do ambiente; um psicólogo clínico; dois jornalistas; dois redactores publicitários; um director de arte; um director de produção / assistente de realização; um arquitecto.

(2) Segundo dados do INE, em Portugal, os homens dedicam, num dia médio, cerca de 9h02 diárias à actividade profissional e 1h54 a actividades domésticas e de cuidados à família, ao passo que as mulheres ocupam 7h49 na actividade profissional e 5h em actividades domésticas e de cuidados à família. Assim, em termos comparativos, em média, os homens trabalham menos 13h11 por semana do que as mulheres.



## 1. CONCILIAÇÃO DA VIDA PROFISSIONAL COM OUTRAS ESFERAS DA VIDA

Ao analisar as respostas dos/as nossos/as participantes às questões que serviram de ponto de partida para a abordagem do tema, verificamos que algumas ideias eram centrais tanto no discurso dos homens como no das mulheres. Nas próximas páginas, destacamos estas ideias-chave que fazemos acompanhar das palavras ditas por alguns dos participantes.

Vejamos então o que dizem “Eles” e “Elas”.



## 1.1. CONCILIAR É DIFÍCIL

# as palavras ditas

*“(...) O trabalho é a coisa mais importante que existe.”*

### Elas

*“Hoje já se tem consciência do direito a uma vida privada, mas não se consegue realmente usufruir deste direito... Nos anos 80, as pessoas sentiam que quantas mais horas dedicassem à vida profissional, melhor.”*

*“Somos educados a pensar que o trabalho é a coisa mais importante que existe.”*

### Eles

*“Quem trabalha nas empresas tem de lutar muito, todos os dias, e por isso dedicamos muito tempo ao trabalho. Por necessidade de vencer, de cumprir objectivos, de manter o emprego e porque precisamos do dinheiro: se não conseguimos gerar dinheiro, a nossa vida pessoal e familiar também é afectada.”*



## síntese das palavras ditas

As pessoas investem muito nas suas carreiras, tentando estar à altura das múltiplas exigências que enfrentam no mundo do trabalho, em detrimento do seu envolvimento noutras esferas da vida.

# A profissão é uma prioridade

## 1.1. CONCILIAR É DIFÍCIL

# as palavras ditas

*“(...) Saímos do trabalho já desfeitos e gastos.”*

### Eles

*“Na minha profissão não há horário de trabalho e todo o trabalho que aparece é urgente: o que entra hoje é para amanhã ou mesmo ainda para hoje. É uma área que come muito do horário e da disposição das pessoas. Sinto que tenho de me mostrar disponível.”*

*“Os horários de trabalho não são respeitados, há pressões para que as pessoas trabalhem muitas horas e não há medidas de controlo.”*

*“As pessoas sofrem pressões externas, mas às vezes convencem-se de que é uma opção pessoal.”*

### Elas

*“Ainda se associa competência e eficiência com tempo. Se as pessoas trabalhassem as 7 ou 8 horas previstas na lei, mas não, saímos do trabalho já desfeitos e gastos. Não sobra quase nada em nós para o resto do dia.”*

*“As condições do mercado de trabalho são cada vez mais complicadas em relação a exigências, tempo e dedicação. Se as pessoas não aceitam as condições, colocam em risco o seu lugar.”*



## síntese das palavras ditas

Há pressões para trabalhar muitas horas e a um ritmo acelerado. Espera-se resultados com qualidade e em quantidade, em prazos apertados, a baixo custo. A instabilidade profissional e a percepção de que a disponibilidade é um factor valorizado em termos de carreira são agravadas no actual contexto de crise.

As pessoas  
trabalham muitas horas  
e sob pressão

## 1.1. CONCILIAR É DIFÍCIL

# as palavras ditas

*“A família é a grande sacrificada.”*

### Elas

*“As esferas de equilíbrio emocional foram suprimidas.”*

*“Não é possível trabalhar mais do que 8 horas por dia e ter uma vida familiar com qualidade.”*

*“Roubamos tempo para o trabalho das nossas relações familiares, dos nossos amigos e, sobretudo, de nós próprias.”*

*“É complicado conciliar o trabalho com qualquer outra esfera; não há tempo, seja para cuidar de nós e da família, seja para lazer.”*

*“As pressões profissionais fazem com que as novas gerações riskem a esfera familiar das suas vidas. A opção de não ter filhos também é uma consequência desta impossibilidade de conciliar.”*

*“No casal, ambos perdem. São tensões no dia-a-dia causadas pelo medir o quanto é que um faz e o quanto faz o outro... Isso afecta.”*

*“O aumento da taxa de divórcios está relacionado com isto.”*

### Eles

*“A família é a grande sacrificada. Os descendentes e os ascendentes são os que menos têm espaço no tipo de vida actual e acabam por ser institucionalizados.”*

*“Não vivemos para as pessoas que amamos, para as coisas que realmente gostamos de fazer...”*

*“Uma consequência da actual situação é a opção de não ter filhos e esta é uma opção que pode ser dramática.”*

## síntese das palavras ditas



O lazer, as relações familiares e de amizade, a vida a dois e outras esferas importantes para o nosso equilíbrio emocional estão relegadas para segundo plano. É difícil garantir a qualidade da atenção e do apoio afectivo e operacional às crianças e idosos. Muitas vezes, a opção de não ter filhos surge como alternativa. Os casais estão sujeitos a elevados níveis de pressão, que conduzem ao desgaste da relação.

# A vida privada é secundarizada



## 1.2. AINDA É MAIS DIFÍCIL PARA ELAS

# as palavras ditas

*“As mulheres acabam sempre por ter um duplo emprego.”*

### Eles

*“As mulheres acabam sempre por ter um duplo emprego. É óbvio que têm responsabilidades fora de casa, nas suas profissões, e antes de sair e depois de chegar têm todo o resto para se preocupar.”*

*“Apesar de terem uma vida profissional tão intensa quanto os homens, em alguns casos até mais, é exigido às mulheres muito mais.”*

*“O homem só encara uma responsabilidade: a profissional. Em casa já é um tempo e um espaço de descanso.”*

*“Em igualdade profissional e em igualdade de tarefas domésticas e educação dos filhos, o homem tem um louvor e a mulher não. De fora, dizem: ele é fantástico!”*

### Elas

*“Tanto as mulheres como os homens estão no mercado de trabalho, mas em casa, não há divisão de tarefas.”*

*“A responsabilidade pela casa e pelos filhos é da mulher – é uma ideia partilhada por homens e por mulheres.”*

*“Apesar de conhecer exceções, a maior parte dos homens ainda chega a casa e pára. Como se ali eles não tivessem responsabilidades.”*

*“É esperado que a mulher faça a gestão da casa e que o homem seja o seu ajudante. Se lhes perguntar, dizem que ajudam imenso, que têm imensas responsabilidades que antes não tinham.”*



## síntese das palavras ditas

Apesar de terem uma actividade profissional, as mulheres assumem a maior parte das responsabilidades e do trabalho realizado em casa. A intervenção activa dos homens na esfera doméstica é uma excepção e quando acontece é sobrevalorizada.

# As mulheres têm mais trabalho

## 1.2. AINDA É MAIS DIFÍCIL PARA ELAS

# as palavras ditas

*“Ok, eu fico por aqui na carreira e o meu marido que prossiga.”*

### Elas

*“Quando os dois se dedicam à actividade profissional e passa a ser impossível conciliá-la com a vida familiar, alguém tem de escolher. Claramente, nos casos que conheço, são as mulheres que dizem: ‘Ok, eu fico por aqui na carreira e o meu marido que prossiga.’”*

*“Muitas vezes as mulheres são obrigadas a optar entre o trabalho e a família, e optam pela família pois alguém tem de o fazer e o homem raramente o faz.”*

*“Eu, se não estou a trabalhar, estou para os meus filhos, para o meu marido. O tempo para mim, que podia ser um tempo para a sociedade ou um tempo de lazer individual, de realização pessoal, não tenho.”*

### Eles

*“Pela forma como a sociedade está organizada, as mulheres, sobretudo as que têm filhos, têm maiores dificuldades. Penso que é mais por aí, por terem filhos.”*

*“O preço a pagar é muito alto para as mulheres contemporâneas que não abdicam da carreira e têm filhos. Conciliar as duas coisas é uma tarefa ingrata e quase impossível.”*

*“São as mulheres a abdicarem dos sonhos, dos objectivos ou das vontades próprias por razões familiares, em função da realização pessoal do homem.”*

## síntese das palavras ditas



Sobretudo quando são mães, as mulheres, comparativamente com os homens, desenvolvem mais movimentos de adaptação às necessidades familiares, desinvestem mais na esfera profissional, renunciam com mais frequência às ambições de carreira e, por vezes, prescindem mesmo da sua participação no mercado de emprego.

# São as mulheres que abdicam

## 1.2. AINDA É MAIS DIFÍCIL PARA ELAS

# as palavras ditas

*“Nós andamos sempre a correr.”*

### Eles

*“Trabalham muito, devem estar sempre esgotadas.”*

*“Parecem máquinas e não mulheres. Vão desenvolvendo diversos problemas de saúde, mas muitas vezes são elas que garantem a estrutura familiar em todos os níveis.”*

*“Apesar de trabalharem mais horas em casa, não são beneficiadas no mercado de trabalho. Devem sentir-se frustradas.”*

*“A mulher fica muito mais frustrada por ter de trabalhar mais e nem sequer ganhar mais por isso.”*

### Elas

*“As mulheres estão stressadas o dia todo porque têm de dar conta do recado, não só a nível profissional, mas também a nível pessoal, da casa, dos filhos, da roupa, da empregada... uma série de coisas que os homens nem pensam.”*

*“Nós andamos sempre a correr.”*

*“As mulheres acabam por ser um pouco subvalorizadas, porque, à partida, já é o papel delas, parece que não fazem mais do que a sua obrigação.”*

*“São condenadas por elas próprias, por outras mulheres e pela sociedade por se dedicarem mais ao trabalho do que à família.”*

*“Eu tenho sentimentos recorrentes de culpa de cada vez que vou para fora.”*



## síntese das palavras ditas

Na tentativa de conciliar as diferentes esferas da vida, as mulheres vivem sob elevada pressão. Sentem-se frequentemente subvalorizadas e frustradas por não conseguirem dar uma resposta satisfatória às múltiplas exigências do trabalho remunerado e às responsabilidades familiares. Experimentam sentimentos de culpa, quando têm a percepção de que a sua dedicação à actividade profissional prejudica a esfera familiar.

As mulheres  
sentem mais stress  
e frustração

## 1.2. AINDA É MAIS DIFÍCIL PARA ELAS

# as palavras ditas

*“As mulheres estão mais limitadas em relação à progressão profissional (...).”*

### Elas

*“Para chegar a um cargo de chefia, a mulher tem de ser mesmo muito boa e fazer um esforço redobrado, em comparação com o homem.”*

*“Como estão muitas horas no trabalho, os homens têm maior visibilidade na empresa, chegam a círculos mais restritos e as possibilidades de ascenderem a lugares de topo passam a ser maiores.”*

*“Um homem não tem de negociar tanto com a companheira ou mulher se é boa altura para fazer um mestrado, por exemplo.”*

*“Ele ontem foi correr, chegou e tomou banho. Eu já andava naquela lufa-lufa do jantar e dos filhos... Eu também precisava de ir correr... Precisava!”*

### Eles

*“Há uma menor disposição de quem emprega para valorizar o trabalho da mulher, pois ela está menos disponível para o trabalho.”*

*“As mulheres estão mais limitadas em relação à progressão profissional, uma vez que não podem estar tão disponíveis nesta esfera por causa das responsabilidades familiares. Isto pode ser constatado na falta de paridade existente no mercado de trabalho.”*

## síntese das palavras ditas



As mulheres têm menos oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional do que os homens. Além disso, têm menos autonomia e menos controlo sobre o seu próprio tempo.

# As mulheres têm menos oportunidades



## 2. PORQUE SE MANTÉM A DESIGUALDADE NA DIVISÃO DAS RESPONSABILIDADES FAMILIARES

Tendo partido da temática da conciliação da vida profissional com outras esferas da vida, chegámos à conclusão de que o problema é sentido de forma diferente por homens e por mulheres. Na verdade, são “Elas” que sentem maior dificuldade de conciliação, porque acumulam o trabalho profissional com grande parte das tarefas relativas à família e à casa. Se a desigualdade na divisão de tarefas entre homens e mulheres está então na raiz da questão, importa pois identificar as razões evocadas por homens e mulheres para a justificar. Só assim a podemos inverter e deste modo dar um passo importante no sentido de encontrar soluções para uma conciliação mais harmoniosa entre vida privada e profissional.

Mais uma vez, fomos ouvir o que “Eles” e “Elas” têm para dizer.



## 2.1. ELES E ELAS: PERSPECTIVAS COMUNS

# as palavras ditas

*“Ainda somos muito machistas. Mesmo as mulheres.”*

### Eles

*“A forma como a nossa cultura nos ensinou, aos homens e às mulheres, faz com que as mulheres tenham mais responsabilidades ligadas à família, por isso, a sociedade justifica que as mulheres trabalhem mais horas que o homem.”*

*“É esperado que a mulher tenha mais responsabilidades na gestão da casa e no cuidado da família e que o homem se dedique mais à vida profissional. Nem homens nem mulheres têm liberdade para optar.”*

*“Há uma aceitação implícita, por parte das mulheres e dos homens, dessa divisão de papéis.”*

### Elas

*“Fomos treinadas e formatadas para tomar conta da família.”*

*“Muitas mulheres acreditam que são elas que têm de desempenhar este papel. Aprendem que é assim com os próprios pais, com os avós. Pensam: ‘Não é ele a fazer isto porque esta é uma função da mulher’.”*

*“Ainda somos muito machistas, mesmo as mulheres. São coisas que temos incorporadas.”*

síntese

### Tradicional definição dos papéis sociais



Tanto os homens como as mulheres interiorizaram e aceitam uma divisão do trabalho que desobriga os homens de muitas das responsabilidades domésticas e familiares. Assim, ainda que tenha uma actividade profissional nas mesmas condições que o homem, é a mulher que tem o papel de assegurar o cuidado da família e da casa.

para reflectir

**É possível desconstruir o que está interiorizado** – Ao reconhecer que a actual divisão do trabalho e das responsabilidades entre mulheres e homens é injusta, é necessário questionar os pressupostos, os hábitos, os costumes, as ideias feitas.

## 2.1. ELES E ELAS: PERSPECTIVAS COMUNS

# as palavras ditas

*“As mulheres sabem fazer as coisas melhor e mais rápido.”*

### Elas

*“As pessoas acham que os homens não têm jeito para tratar das crianças, não sabem como fazer as coisas de casa... As mulheres sabem fazer as coisas melhor e mais rápido.”*

*“Acho que há um acordo generalizado que considera que as mulheres são melhores nas tarefas domésticas e que a liderança, as decisões importantes e a gestão de dinheiros são para os homens.”*

*“A mulher tem uma visão mais global e, além de conseguir fazer várias coisas ao mesmo tempo, envolve-se mais na vida pessoal.”*

### Eles

*“Há tarefas domésticas que, com certeza, o homem, por muita boa vontade que tenha, não as sabe fazer bem.”*

*“As mulheres gerem melhor os seus tempos do que os homens e conseguem conciliar melhor as esferas. Elas conseguem definir melhor as prioridades e fazem melhores escolhas sobre como e onde gastar o seu tempo.”*

síntese >>  
para  
reflectir

### Diferentes apetências e competências

As mulheres têm mais apetência para as tarefas associadas à casa, bem como níveis mais elevados de competência e eficiência no desempenho destas mesmas tarefas. Conseguem gerir melhor o seu tempo e realizar diversas actividades em simultâneo, além de terem uma melhor noção das prioridades.

**Todos aprendemos com a prática e o esforço** – O trabalho realizado em casa, mais do que talentos especiais ou elevadas qualificações, requer prática e esforço. Se muitas mulheres são mais competentes nesta área, provavelmente é porque tiveram mais oportunidades de aprendizagem. No entanto, também os homens podem aprender e tornar-se igualmente eficazes e competentes.

**É igual saber fazer dentro ou fora de casa** – Na esfera profissional, raramente se põe em causa a competência dos homens para cozinhar, servir à mesa, cuidar dos outros ou organizar eventos. Pelo contrário, a tendência é até para afirmar que são óptimos como chefes de cozinha, enfermeiros ou mordomos.

**Os homens também conseguem fazer várias coisas em simultâneo** – Há cargos e funções que exigem a capacidade de lidar com a complexidade e a simultaneidade de pressões. As funções ligadas à coordenação de equipas ou projectos são exemplo disso, e muitas vezes são assumidas por homens.

## 2.1. ELES E ELAS: PERSPECTIVAS COMUNS

# as palavras ditas

*“(...) Não é possível fazer tudo.”*

### Eles

*“A partir do momento em que optam por esse desejo de igualdade e de desempenho ao mesmo nível dos homens, as mulheres, se quiserem ser mães, vão ter de arcar com mais tarefas do que os homens. Não tenho a mínima dúvida sobre isso.”*

*“As mulheres têm de acabar com a esquizofrenia interna e deixar de querer ser boas em tudo. É preciso fazer opções.”*

*“As mulheres têm de ser capazes de assumir que não é possível fazer tudo.”*

### Elas

*“As mulheres colocaram-se numa posição mesmo difícil: têm o direito de entrar no mercado de trabalho, mas ainda querem ser mães. Têm o direito de querer, mas têm de pagar o preço? Como é que se gere tudo?”*

*“Nós é que contrariámos a maré ao entrar no mercado de trabalho. Por isso, contrariámos a ordem “natural” das coisas também dentro de casa.”*

## síntese



### Consequência duma opção de vida

As mulheres que optam por ter filhos e pretendem manter o investimento numa carreira profissional têm inevitavelmente problemas de conciliação entre o trabalho e a família.

**Ambos devem assumir a opção e as consequências de ter filhos e de trabalhar profissionalmente** – Ter filhos não é, em geral, nem deverá ser, uma opção unilateral da mulher. Em muitos casos, são os homens a querer ter mais filhos. Quanto ao trabalho profissional, além de poder ter utilidade social, é uma forma de valorização pessoal e uma garantia de autonomia individual. Sem esquecer que, em muito casos, o salário da mulher é absolutamente indispensável no orçamento familiar.

# para reflectir



## 2.1. ELES E ELAS: PERSPECTIVAS COMUNS

# as palavras ditas

*“O homem vai à caça e a mulher vai cuidar da casa.”*

### Elas

*“A nós, desafia-nos que as coisas corram bem em casa, que a vida familiar esteja organizada e que os filhos estejam bem, que exista harmonia. Para os homens, muitas vezes, isso não chega. Eles sentem-se frustrados. Faz-lhes falta outro tipo de desafios, talvez mais físicos. Talvez a vida sedentária não esteja muito na natureza dos homens.”*

### Eles

*“Para ela é mais fácil abrir mão de qualquer coisa para estar com o nosso filho. Acho que há uma pré-disposição natural da parte da mulher. Pode ser uma cultura machista, mas é qualquer coisa do tipo ‘o homem vai à caça e a mulher vai cuidar da casa’. É o que acontece na minha casa e na casa de toda a gente que eu conheço.”*

*“É normal que uma mulher grávida tenha preocupações diferentes, tenha outras prioridades, queira estar mais disponível para o seu filho.”*

### Formas distintas de realização pessoal

As mulheres realizam-se enquanto mães, logo não lhes custa tanto abdicar ou desinvestir na realização profissional. Aos homens, fazem falta outros desafios, para além da vida familiar.

<<  
síntese

# para reflectir

**O que nos faz sentir realizados não se esgota num projecto** – Para a maior parte das pessoas, ser mãe ou ser pai é um projecto que se articula com outros projectos de vida. A maternidade e a paternidade raramente ocupam todo o espaço de realização pessoal. Actualmente, muito poucas são as mulheres que se dedicam a tempo inteiro ao exercício da função materna; a maioria encontra outras formas e fontes de realização. Há mesmo mulheres para quem a maternidade não é uma experiência gratificante. Quanto aos homens, muitos são os que hoje experimentam a paternidade como estruturante nas suas vidas, havendo um crescente desejo em participar na gravidez da mulher e em partilhar o nascimento e as tarefas de cuidado dos/as filhos/as.

## 2.1. ELES E ELAS: PERSPECTIVAS COMUNS

# as palavras ditas

*“As mulheres têm de se impor mais.”*

### Eles

*“Se calhar, a própria mulher portuguesa não tem a consciência de que as coisas poderiam ser exactamente iguais para os dois lados.”*

*“É importante que as mulheres aprendam a dar prioridade a si próprias.”*

### Elas

*“Nós, mulheres, precisamos de mudar a forma de nos posicionarmos na sociedade. Devemos consciencializar-nos de que merecemos iguais oportunidades que os homens.”*

*“As mulheres têm de se impor mais. Se eles têm direito a uma coisa, nós também temos. Somos todos seres humanos, independentemente de sermos homens ou mulheres.”*

*“Na minha geração, nós já refilamos imenso e desabafamos umas com as outras, mas acabamos por fazer muitas coisas que eles não fazem. Acabamos por ‘aparar o jogo’. A culpa, em parte, é nossa.”*

## síntese >>

### As mulheres não defendem os seus interesses

Há uma tendência para as mulheres agirem como se não tivessem os mesmos direitos dos homens, colocando os seus interesses em segundo lugar. Muitas vezes, porque não têm sequer a consciência de que a situação pode ser mais igualitária entre homens e mulheres.

## para reflectir

**Podemos estar em pé de igualdade** – É importante que o tema da desigualdade seja debatido e que as mulheres defendam os seus interesses, no sentido de alcançarem um conjunto de direitos e deveres, bem como de oportunidades, que as coloquem numa situação de paridade relativamente aos homens. Ao renunciarem a isso, dando sistematicamente prioridade às necessidades dos outros, estão muitas vezes a limitar as suas possibilidades de realização pessoal e profissional. É preciso que as mulheres encontrem o equilíbrio entre o cuidar do outro e o cuidar de si, tanto na família como na sociedade.

## 2.2. AS PERSPECTIVAS DELES

# as palavras ditas

*“(...) Ser mãe é um papel que o pai não pode assumir.”*

A palavra  
é deles

## Eles

*“A divisão do trabalho não é equitativa pelo simples facto das mulheres serem mães. E ser mãe é um papel que o pai não pode assumir.”*

*“A relação que as mães têm com os filhos é qualquer coisa de especial. Se calhar nós somos apenas os inseminadores. Na natureza, o homem sai de cena. Há aqui um corpo social, que é também moral, normativo, que frustra o que é mais natural.”*

*“Numa organização social ideal, deveria haver um desconto de carga laboral para as mães, para que elas pudessem, precisamente, desempenhar o seu papel de mães.”*

## O bem-estar das crianças depende da presença da mãe

Esta convicção assenta no pressuposto de que as mães são insubstituíveis e que cumprem funções que não podem ser desenvolvidas por outras pessoas. Ninguém como as mães para dar afecto aos filhos/as e organizar as tarefas ligadas ao cuidado e apoio logístico da vida familiar.

para  
reflectir

<< síntese

**A maior parte das necessidades de uma criança pode ser satisfeita por homens e por mulheres** – À excepção do período de gravidez e de amamentação, em que há necessidades que só a mulher pode suprir, nada impede homens e mulheres de dar atenção e afecto e de estimular o desenvolvimento favorável de uma criança.

**Pai e mãe são importantes** - Cada um deles, homem e mulher, desempenha um papel fundamental no desenvolvimento dos filhos/as. Não há protagonistas e figurantes. Ambos podem estar presentes e participar activamente nas várias dimensões da vida dos filhos/as.

## 2.2. AS PERSPECTIVAS DELES

# as palavras ditas

*“(...) Não se muda de um dia para o outro.”*

### Eles

*“A mentalidade machista ainda não desapareceu! As pessoas podem querer abstractamente a igualdade, mas o carácter está formatado, mesmo que as pessoas a queiram, ou julguem que a querem.”*

*“Em Portugal, as mudanças não são muito abruptas. Esse tipo de valores sociais não se muda de um dia para o outro.”*

*“Estas desigualdades mantêm-se porque estão relacionadas com processos estruturais e culturais difíceis de alterar.”*

A palavra  
é deles

síntese >>

### A mudança é lenta

A mentalidade patriarcal, machista, está muito enraizada e os processos de mudança são demorados.

para reflectir

**As mudanças sociais e culturais estão nas nossas mãos** – A mudança não é automática; não acontece por si só. Cabe a cada um de nós – homens e mulheres – a responsabilidade de incorporá-la na nossa vida pessoal, contribuindo assim para uma mais rápida alteração dos valores e comportamentos socialmente instituídos.

**Quando é necessário, a mudança é imediata** – Quando não há alternativa, temos de nos adaptar: somos capazes de assumir novas funções, de alterar o local de trabalho, de mudar de emprego, de encontrar novos horários para fazer face às necessidades dos/as nossos/as filhos/as. Quantas vezes acontece que, só quando as mulheres, por razões diversas, deixam de cuidar das crianças, é que os homens se revelam capazes de o fazer?

## 2.2. AS PERSPECTIVAS DELES

# as palavras ditas

*“O homem traz a parte principal do sustento para casa.”*

A palavra  
é deles

## Eles

*“É mais fácil abrir mão do salário dela do que do meu para manter o nosso padrão de vida. O problema começa logo aí - os salários são diferentes.”*

*“Os homens ganham mais e têm cargos mais altos. Por isso, se houver conflito de interesses, acredito que seja a mulher a abdicar da realização profissional.”*

*“O homem traz a parte principal do sustento para casa. Como é ele quem ganha mais, ninguém levará a mal que ele fique mais tempo no trabalho.”*

# síntese

## As mulheres recebem salários mais baixos

O salário dos homens é, muitas vezes, superior ao das mulheres. Por isso, sempre que é necessário assumir responsabilidades familiares, são elas que têm de o fazer, desinvestindo ou abdicando da profissão.

# para reflectir

**A escolha com base na diferença salarial tende a reforçar a assimetria** – Quem acomodar a sua vida profissional às necessidades familiares, desinvestindo na sua carreira, ficará provavelmente com ainda menos possibilidades de aumentar o seu rendimento, acentuando-se assim as assimetrias, que em geral desfavorecem as mulheres. É um ciclo vicioso que, aos poucos, diminui também as possibilidades de realização profissional, bem como a autonomia, primeiro financeira e depois a outros níveis. Há que encontrar formas de homens e mulheres partilharem as exigências que dizem respeito à família, independentemente do salário que recebem.

## 2.3. AS PERSPECTIVAS DELAS

# as palavras ditas

*“O politicamente correcto é dizer que há igualdade entre géneros (...).”*

A palavra  
é delas

## Elas

*“Acho que isto é completamente tabu nas mulheres com carreira. E os homens também não falam.”*

*“O politicamente correcto é dizer que há igualdade entre géneros e que somos educados para isso. Por isso não se fala do contrário.”*

*“Muitas vezes, o que acontece é que, se uma mulher refila, está cansada ou depressiva, acha-se que é porque é mulher. Dá-se um desconto. Mas talvez a mulher esteja a sofrer demasiadas pressões, pressões que não são valorizadas e que muitas vezes nem ela própria se apercebe que existem.”*

# síntese >>

## Há ainda alguns tabus

Evita-se falar em desigualdade; este é um assunto tabu. E quando as mulheres o levantam, são subestimadas, atribuindo-se as suas “queixas” às alegadas fragilidades da natureza feminina.

**Colocar a desigualdade entre homens e mulheres na ordem do dia** – A mudança não passa pelo silêncio. Ignorar a desigualdade de género na divisão de tarefas, minimizar o seu impacto, manter o problema na esfera privada, em vez de tomar consciência de que é um problema do conjunto da sociedade, da esfera pública, é uma forma de pactuar com a injustiça de uma situação, que atinge as mulheres sobretudo quando são mães.

para  
reflectir

## 2.3. AS PERSPECTIVAS DELAS

# as palavras ditas

*“(...) O confronto é muito desgastante.”*

## Elas

*“Talvez fosse preciso mais confronto. Mas o confronto é muito desgastante.”*

*“Evita-se o conflito quando já se tentou em outras alturas e foi tudo muito difícil.”*

*“Se a balança está muito desequilibrada, as mulheres têm de ter outra atitude, mas é muito difícil... Passa por diálogo, mas também é preciso luta.”*

A palavra  
é delas

## Tendência para evitar o conflito

Antecipa-se que a proposta de uma redistribuição mais igualitária das tarefas traria conflito. Como este é um factor de desgaste das relações, decide-se evitá-lo.

<<  
síntese

para reflectir

### **As dificuldades em negociar não devem legitimar a desigualdade**

– Mesmo que haja conflito de interesses numa primeira abordagem, uma atitude sinceramente dialogante, apontando as vantagens que a múltiplos níveis advêm de uma partilha equilibrada das tarefas, poderá permitir alterações mais rápidas do que seria previsível. Pelo contrário, o silêncio perpetua a situação e gera, muitas vezes, ressentimento e distância, também eles factores de desgaste das relações.

## 2.3. AS PERSPECTIVAS DELAS

# as palavras ditas

*“Deveriam ter iniciativa, em vez de termos de pedir e a seguir bater palmas.”*

A palavra  
é delas

## Elas

*“É muito difícil mudar a mentalidade deles. Os homens sabem que têm de fazer. Deveriam ter iniciativa, em vez de termos de pedir e a seguir bater palmas.”*

*“As mulheres tentam forçar a participação dos homens em casa. Eles não querem.”*

*“Os homens não fazem mais em casa porque dá muito trabalho. É muito mais fácil não fazer. Há uma série de actividades em casa que os homens não gostam de fazer e muito menos querem aprender.”*

*“Hoje há mais homens a levar as crianças à escola, espera-se que sejam mais carinhosos com os filhos, mas, muitas vezes, estar com os filhos não é porque é necessário, é porque é um desejo, porque gostam.”*

## síntese >>

### A mudança depende da vontade de homens e mulheres

– Em muitos casos, há resistências da parte dos homens, não só em acrescentar à agenda novos compromissos, como também em realizar um trabalho que, além de pouco reconhecido e monótono, é tido como “para mulheres” e, por isso, malvisto por outros homens e, por vezes, mesmo por mulheres. Mas também “Elas” contribuem para este estado de coisas, uma vez que resistem a partilhar responsabilidades, porque estas, apesar de pesadas, estão também associadas a gratificações pessoais importantes. São tarefas que as fazem sentir imprescindíveis e insubstituíveis.

É preciso vontade para desbloquear as resistências de ambas as partes e procurar o equilíbrio na divisão de responsabilidades, para que homens e mulheres possam partilhar o reconhecimento e o poder de decisão, assim como oportunidades de realização pessoal e profissional.

## Os homens resistem à partilha de responsabilidades

Muitos homens não querem acrescentar mais tarefas às suas agendas e, na esfera doméstica, são selectivos nas responsabilidades que tomam a cargo.

para  
reflectir





### 3. PROCURA DE OUTROS EQUILÍBRIOS

Ao longo deste documento percebemos como as dificuldades de conciliação estão bem presentes no dia-a-dia dos homens e, principalmente, no das mulheres, que, além de atenderem às exigências profissionais, continuam a ser responsáveis pela maioria das tarefas domésticas e de cuidado da família.

Foi consensual que a mudança é necessária e desejada, tornando-se, assim, essencial traçar caminhos que conduzam ao estabelecimento de um novo equilíbrio, não só no seio da família como no mundo do trabalho.

Saiba o que propõem “Eles” e “Elas” para mudar a vida.



## 3.1. EQUILIBRAR A DISTRIBUIÇÃO DO TRABALHO NA FAMÍLIA

# as palavras ditas

*“Há muito mais a mudar da parte dos homens.”*

### Elas

*“Os homens têm de assumir todas as tarefas, mesmo as mais rotineiras, simplesmente porque é preciso fazê-las.”*

*“Os homens deviam ser activos neste processo, em vez de esperar ser chamados para participar e partilhar.”*

*“As mulheres devem experimentar fazer as tarefas que os homens costumam fazer. Para os homens é o exercício contrário e pôr actividades e interesses pessoais em segundo plano.”*

### Eles

*“Há muito mais a mudar da parte dos homens. Temos de partilhar todas as tarefas e deveres familiares.”*

*“Homens e mulheres têm de se tratar com igualdade e dividir o trabalho para que ninguém fique sobrecarregado.”*

*“Os homens são quem tem de mudar mais. As mulheres já fazem muito por essa mudança.”*

## Sentidos da procura

É importante questionarmos o espaço privado enquanto “lugar feminino”, para que se possa redistribuir o trabalho doméstico e as responsabilidades familiares.

Antes de mais porque é justo. Depois, porque uma divisão mais equilibrada do trabalho permite atenuar a sobrecarga a que estão sujeitas as mulheres e ampliar as suas possibilidades de realização pessoal e profissional. Uma redistribuição do trabalho significa para as mulheres menos cansaço e pressão, mais tempo para si mesmas, mais autonomia financeira e mais oportunidades de investimento na sua formação e na progressão da carreira.

A participação mais activa dos homens na vida familiar cria também condições para que desenvolvam novas competências, além de lhes permitir obter gratificações resultantes do seu maior envolvimento nas actividades humanizantes do cuidado. Para o casal, traduz-se em mais tempo a dois, mais tempo de lazer em família e numa relação mais simétrica, menos desgastante e, consequentemente, mais feliz.

Se homens e mulheres assumirem paritariamente as responsabilidades domésticas e familiares torna-se menos difícil garantir o bem-estar de todos os membros da família, incluindo os que se encontram em situações mais vulneráveis. As crianças são educadas num contexto mais justo e mais livre de estereótipos de género, aprendendo, na sua vivência, a igualdade e a conciliação entre as diferentes esferas da vida.

## 3.2. EQUILIBRAR A VIDA PROFISSIONAL COM OUTRAS ESFERAS DA VIDA

# as palavras ditas

*“A reorganização e regulação do mercado de trabalho são vitais (...).”*

### Eles

*“Tem de haver uma reorganização laboral: trabalhar por tarefas, part-time bem remunerado, condensação do período de trabalho, trabalho descentralizado – em casa.”*

*“A reorganização e regulação do mercado de trabalho são vitais, de forma a que as pessoas possam ter mais tempo.”*

### Elas

*“Há muitas empresas que obrigam as pessoas a dedicar-se de uma forma muito violenta ao trabalho. Não podem consumir as pessoas dessa maneira.”*

*“Ainda se confunde muito competência e eficiência com tempo. Se as pessoas trabalhassem as 7 ou 8 horas previstas na lei (...)”*

*“As empresas e as instituições têm de repensar a avaliação das carreiras tendo em conta que há momentos diferentes na vida.”*

*“Os sindicatos têm de pôr este tema em discussão.”*

*“A luta pelos direitos não pode pôr em risco o próprio emprego do trabalhador/a.”*

## Sentidos da procura

Também no mundo do trabalho, a mudança é indispensável. A reorganização do trabalho é um empreendimento que não podemos continuar a adiar, inclusive em benefício do próprio desempenho profissional. Repare-se que profissionais menos pressionados sentem maior bem-estar e, conseqüentemente, são mais produtivos, criativos, motivados, assíduos... Pessoas expostas a stress prolongado tornam-se mais conflituosas e adoecem mais.

Conciliar é difícil, mas torna-se um exercício impossível quando as agendas profissionais se sobrepõem a todas as outras, fazendo com que não reste tempo nem energia para a participação cívica, para as relações interpessoais, para o cuidado daqueles/as que de nós dependem, para nós mesmos/as...

É preciso inventar uma outra organização do mundo do trabalho em que cada homem e cada mulher seja dono/a do seu próprio tempo e dele possa fazer uma gestão conducente ao equilíbrio entre as diferentes esferas de vida.

