

Sábado, 21 de Março de 2026

Portugal inicia semana de 4 dias de trabalho;

O projeto-piloto iniciou no final de 2022 e está na terceira fase

Um projeto-piloto que define **quatro dias de trabalho por semana** iniciou a terceira fase, em Portugal, nesta segunda-feira (5). Conforme o Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, 39 empresas distribuídas por 10 distritos vão participar desta fase do estudo.

As empresas que participam da metodologia contam com até 10 trabalhadores e são das áreas de consultoria, científicas, técnicas e similares. Também há empresas nas áreas de educação e atividades de informação e de comunicação.

De acordo com o jornal português Correio da Manhã, outras empresas iniciaram o processo entre janeiro de 2022 e o início de 2023. "[As empresas] vão usufruir do apoio da equipe de coordenação nas novas formas de gestão e equilíbrio dos tempos de trabalho", informou.

Ao todo, 99 empresas mostraram interesse em participar do projeto-piloto, na primeira fase. Destas, 46 avançaram no estudo. A pasta ainda informou que a

maioria das empresas que não avançaram mostraram interesse em retornar ao estudo no segundo semestre de 2023 ou no primeiro de 2024.

VEJA COMO FUNCIONA

Conforme o Laboratório Português de Ambientes de Trabalho Saudáveis (LABPATS), a redução da semana de trabalho, sem uma forma de remuneração, pode melhorar a conciliação entre a vida profissional e familiar. Há ainda indicações que a estratégia poderá reter as novas gerações.

Ainda conforme o estudo, a semana só poderá funcionar com algumas ressalvas: não poderá haver redução salarial ou sobrecarga.

Tânia Gaspar, coordenadora do trabalho desenvolvido pelo LABPATS, explica que há diferenciações em atividades profissionais para aplicar tal método. "se a pessoa tiver de fazer o mesmo número de horas [da semana] numa fábrica, por exemplo, em quatro dias, vai haver quatro dias muito pesados e isso pode levar à exaustão".

A coordenadora ainda acrescenta que a semana de trabalho em quatro dias poderá reter uma nova geração pois eles "têm outra atitude face ao trabalho e valorizam realmente muito o seu bem-estar". "O trabalho é uma área da sua vida, mas não é a área da sua vida", completou Gaspar.