

Semana de quatro dias melhora saúde dos trabalhadores e das empresas

written by O Cidadão | 23 de Julho, 2025



A semana de quatro dias de trabalho, sem redução salarial, melhora a saúde física e mental dos trabalhadores e a saúde económica das empresas, segundo um estudo da revista científica *Nature Human Behaviour*.

O estudo foi realizado junto de 2.896 trabalhadores que reduziram o seu horário de trabalho semanal em 141 empresas de seis países diferentes: Austrália, Canadá, Nova Zelândia, Reino Unido, Irlanda e Estados Unidos.

Entre os 2.896 trabalhadores que reduziram o seu horário de trabalho, os investigadores da Universidade de Boston e da University College Dublin constituíram três grupos: um grupo

com uma redução de oito ou mais horas (e que organizou o seu dia de trabalho em quatro dias úteis); outro grupo com uma redução de cinco a sete horas; e um terceiro grupo com uma redução de uma a quatro horas.

Os investigadores compararam os dados de saúde das pessoas que reduziram o seu horário de trabalho, sem corte salarial, com os dados de 285 trabalhadores de 12 empresas que não tiveram qualquer redução do horário de trabalho.

Os investigadores analisaram inquéritos que foram feitos aos trabalhadores durante seis meses e compararam-nos com indicadores relacionados com o emprego e a saúde (incluindo o esgotamento, a satisfação laboral e a saúde mental e física), antes e depois da experiência.

Os resultados revelaram uma conclusão clara: **as semanas de trabalho de quatro dias sem redução da remuneração aumentam a satisfação laboral e a saúde física e mental dos seus trabalhadores, que têm um melhor desempenho, estão menos fatigados, reportam menos problemas de saúde em geral e, em especial, dormem muito melhor.**

Os trabalhadores com uma redução de oito horas ou mais por semana de trabalho declararam ter experienciado uma maior redução de esgotamento, melhor saúde mental e maior satisfação no trabalho do que os das empresas do grupo de controlo que não reduziram o seu horário de trabalho.

Já os trabalhadores que trabalharam menos uma a quatro horas por semana e menos cinco a sete horas registaram efeitos benéficos do mesmo tipo que os que trabalharam quatro dias e menos oito horas: menos problemas de sono e níveis de fadiga e melhor capacidade de trabalho individual. Mas estes benefícios foram inferiores aos dos que trabalhavam quatro dias (menos oito horas por semana).

Os investigadores recordam o potencial de algumas das iniciativas que estão a ser desenvolvidas em todo o mundo para

reduzir o horário de trabalho devido aos seus benefícios para a saúde e a produtividade, como a jornada de trabalho de seis horas ou a redução de 20 % do tempo de trabalho.

Também em Portugal foi feito um projeto-piloto para estudar a semana de quatro dias, que durou seis meses. Segundo os resultados, a quase totalidade (95%) das cerca de quatro dezenas de empresas que aderiram avaliaram a sua experiência como positiva.

Os trabalhadores assinalaram ganhos em termos da conciliação da vida pessoal, profissional e familiar.

Mais de 60% revelaram ter passado mais tempo com a família com a redução de horário.

A experiência da semana de quatro dias permitiu, em média, uma redução de 13,7% das horas semanais.

Por outro lado, um estudo elaborado pela Associação Industrial Portuguesa – Câmara de Comércio e Indústria (AIP-CCI) concluiu que **sete em cada dez empresas são contra a implementação da semana de quatro dias, sobretudo no comércio, indústria e construção, e 71% das que concordam defendem que a medida deveria ser facultativa.**

OC/MP