

RELATÓRIO 2025

ENTRE

O COMPROMISSO

E A REALIDADE

DIREITOS HUMANOS EM PORTUGAL:
EVIDÊNCIAS, DESAFIOS E RECOMENDAÇÕES

PLATAFORMA

DIREITOS
HUMANOS

PORTUGAL



FICHA TÉCNICA

Título: Entre o compromisso e a realidade – Direitos Humanos em Portugal

Organização: Plataforma de Direitos Humanos em Portugal

Equipa Técnica: Inês Sousa, Teresa Amor

Design: GRINGO - Uncomfortable Creativity

ISBN: 978-989-33-7989-9

© 2025 – Plataforma de Direitos Humanos em Portugal

ÍNDICE

1	Enquadramento	4
	I. Introdução	6
	II. PDH – Plataforma de Direitos Humanos	8
	III. Enquadramento Metodológico	9
2	Direitos das Pessoas Migrantes e Requerentes de Asilo	13
	I. A situação de Gilberto e Mei Ling à luz dos dados em Portugal	17
	II. A situação de Gilberto e Mei Ling à luz da lei	28
	III. O que pode ser feito para melhorar a vida de Mei Ling	32
3	Direitos das Mulheres	34
	I. A situação de Margarida à luz dos dados em Portugal	38
	II. A situação de Margarida à luz da lei	55
	III. O que pode ser feito para melhorar a vida de muitas mulheres e raparigas	60
4	Direitos das Pessoas LGBTI+	68
	I. A situação de Beatriz à luz dos dados em Portugal	71
	II. A situação de Beatriz à luz da lei	83
	III. O que pode ser feito para melhorar a vida de Beatriz	86
5	Direitos das Pessoas com Deficiência	88
	I. A situação de Rui à luz dos dados em Portugal	91
	II. A situação de Rui à luz da lei	98
	III. O que pode ser feito para melhorar a vida de Rui	104
6	Direito Humano à Alimentação e Nutrição Adequadas.	108
	I. A situação de Ana à luz dos dados em Portugal	111
	II. A situação de Ana à luz da lei	115
	III. O que pode ser feito para melhorar a vida de Ana	119
7	Conclusão	121

1

ENQUADRAMENTO

Quando se assinalam os 50 anos da democracia e das primeiras eleições livres em Portugal, enfrentamos desafios no domínio dos direitos humanos que nos levam, não apenas a questionar o valor e a durabilidade das conquistas alcançadas em matéria de igualdade — tal como consagrado no artigo 13.º da Constituição da República Portuguesa — mas, sobretudo, a refletir sobre os desafios que tornam invisíveis as vulnerabilidades e inconsistências das narrativas presentes nos enquadramentos legais e nos mecanismos associados à pertença regional ou global.

A Plataforma de Direitos Humanos em Portugal (PDH) em Portugal surge num momento em que ventos tóxicos de populismo e campanhas de desinformação invadem os quotidianos, minando compromissos e futuros que julgávamos assegurados pelo contrato social e por referenciais de diplomacia e cooperação — frequentemente sustentados por esforços coletivos de consenso, que reconheciam as diferenças, mas não as confundiam com discriminação ou desrespeito.

Num país onde se registam avanços significativos — desde a participação das mulheres na política, à existência de legislação e normativos, passando pela adoção de códigos de conduta para a promoção da igualdade —, continua a faltar uma narrativa pública consistente e coerente, que traduza, em palavras, exemplos e políticas sustentáveis, os princípios que se diz defender.

Apesar de a expressão “direitos humanos” ser amplamente utilizada na esfera pública e política, muitas vezes está associada a um conhecimento errático e até escasso sobre o que são efetivamente os direitos humanos, como se manifestam as suas violações no dia a dia, quem são os titulares de obrigações e quais os seus deveres no que toca à proteção, promoção, realização e cumprimento desses direitos. Faltam, igualmente, esclarecimentos sobre de que forma os titulares de direitos os podem reivindicar e proteger.

Este documento, mais do que um relatório, constitui uma leitura crítica de um conjunto de realidades em Portugal, através de uma lente que permite identificar barreiras ao desenvolvimento, padrões de discriminação e potenciais soluções com uma abordagem baseada em direitos. A PDH propõe-se colmatar algumas das lacunas existentes no conhecimento sobre direitos humanos, afirmando-se como um espaço essencial para a cooperação, o desenvolvimento, a saúde, a educação e a paz.

A Direção da Plataforma de Direitos Humanos em Portugal

A história demonstrou que, quando os direitos humanos são enfraquecidos, as crises aprofundam-se, os conflitos agravam-se e as sociedades fragmentam-se. Hoje, vemos isso a acontecer em tempo real: ataques crescentes ao espaço cívico, tentativas de silenciar vozes independentes e a redução das proteções arduamente conquistadas em matéria de direitos humanos. Estas tendências exigem uma resposta urgente da nossa parte.

Jürg Lauber, Presidente do Conselho de Direitos Humanos das Nações Unidas
Abertura da 58.ª sessão do Conselho de Direitos Humanos

I. INTRODUÇÃO

A Plataforma de Direitos Humanos (PDH) tem, na sua génese, um trabalho em rede e coletivo, uma vez que resultou de um consórcio de oito organizações da sociedade civil portuguesa. Por essa ocasião, foram identificadas importantes oportunidades resultantes de uma forte necessidade de capacitação das organizações em matéria de *advocacy*, quadro normativo e institucional e conceitos fundamentais, fortalecendo o conhecimento sobre a realidade dos direitos humanos em Portugal.

O presente relatório vai ao encontro dessas necessidades, explorando contextos específicos nos quais diversos direitos humanos continuam parcial ou totalmente por cumprir no país. A seleção dos temas resulta de uma opção fundamentada na experiência acumulada de um conjunto de organizações que integram a Plataforma de Direitos Humanos (PDH), bem como da urgência social e política associada às realidades dos grupos abrangidos.

São objeto de análise os seguintes domínios: o direito a uma alimentação adequada; o direito de requerer asilo e de ser tratado com dignidade enquanto pessoa migrante ou refugiada; a igualdade de género; os direitos das pessoas migrantes e requerentes de asilo, os direitos das mulheres, o direito à saúde das pessoas LGBTI+, os direitos das pessoas com deficiência, o direito à alimentação e nutrição adequadas. Estes temas foram definidos com base em dois critérios essenciais: i) representam áreas prioritárias de intervenção de organizações-membro da PDH; ii) correspondem a contextos onde se observam lacunas persistentes ao nível do reconhecimento institucional e da compreensão pública, exigindo, por isso, uma abordagem crítica e sistematizada. Neste sentido, abordar estes tópicos revela-se especialmente pertinente para a sociedade portuguesa, não apenas por dar visibilidade a situações frequentemente negligenciadas, mas também por promover uma cidadania mais informada e ativa, capaz de mobilizar recursos e advogar políticas públicas abrangidas. A PDH tem a expectativa de abordar outros temas numa próxima edição.

A estrutura do relatório é uniforme ao longo de todos os capítulos. Num primeiro momento, é apresentada uma pessoa-tipo, cuja construção visa representar situações de vulnerabilidade e de incumprimento de direitos humanos, identificadas em determinados grupos sociais.- Procede-se à análise de um conjunto de dados empíricos que refletem a situação atualmente observada no contexto nacional. A estas dimensões soma-se uma segunda componente, dedicada ao enquadramento normativo que sustenta cada um dos direitos em causa, tanto ao nível do direito internacional como do ordenamento jurídico português. Esta abordagem permite identificar avanços e desafios concretos na implementação dos compromissos assumidos pelo Estado português. Cada capítulo encerra com um conjunto de recomendações formuladas a partir do conhecimento produzido por organizações da sociedade civil que atuam diretamente no terreno. Estas propostas têm como finalidade influenciar políticas públicas e contribuir para delinear estratégias de intervenção mais inclusivas e justas.

Este relatório, enquanto projeto-piloto, assume-se como um passo inicial com a intenção de se expandir futuramente, seja pela inclusão de novos temas de direitos humanos, seja pelo aprofundamento da investigação através de dados quantitativos e qualitativos cada vez mais robustos. Espera-se, assim, que esta iniciativa contribua para uma melhor compreensão coletiva das lacunas existentes na proteção dos direitos humanos em Portugal e para o fortalecimento das estratégias conjuntas de intervenção da PDH e dos seus parceiros.

II. PDH – PLATAFORMA DE DIREITOS HUMANOS

A Plataforma de Direitos Humanos em Portugal (PDH) tem como objetivo a defesa e promoção dos direitos humanos e a criação de sinergias de trabalho e atuação entre organizações com trabalho ativo na área dos direitos humanos em Portugal, sem que se substitua à ação das mesmas. A PDH reúne, atualmente, 27 organizações membro (cfr última página), de diferentes regiões do território nacional, áreas de intervenção diversificadas, bem como dimensões distintas.

Esta organização rege-se pelos princípios gerais de direitos humanos previstos na Constituição da República Portuguesa, na Declaração Universal dos Direitos Humanos, no Pacto Internacional sobre os Direitos Civis e Políticos e no Pacto Internacional sobre os Direitos Económicos, Sociais e Culturais, bem como em outros documentos internacionais compatíveis com princípios gerais de direitos humanos, com plena isenção partidária.

Da missão da Plataforma de Direitos Humanos fazem parte:

- Divulgar o trabalho das suas associadas
- Facilitar processos e ações conjuntas de sensibilização e informação sobre direitos humanos em Portugal
- Analisar necessidades de formação e capacitação das associadas e promover ações de formação em áreas transversais
- Gerar sinergias para o desenvolvimento de novos projetos e ações entre as associadas, em áreas ainda não exploradas pelas organizações que a integram
- Promover mecanismos para partilha e recolha de dados sobre situações de abusos de direitos humanos em Portugal
- Apoiar a advocacia social nacional para cumprimento dos direitos humanos, incluindo participação em audições parlamentares e reuniões com Governo, partidos, entre outros, quando solicitado pelas suas associadas
- Criar e participar em grupos de trabalho no âmbito dos direitos humanos, com o objetivo de submeter contributos e recomendações em consultas públicas nacionais e internacionais
- Apresentar, em colaboração com as organizações associadas, relatório(s) sobre direitos humanos em Portugal, a partir dos dados das organizações associadas.

III. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

METODOLOGIA

A elaboração deste relatório está assente numa estratégia de triangulação metodológica que articula componentes quantitativas e qualitativas: análise documental, análise estatística e inquirição de organizações associadas.

Esta opção metodológica partiu de relatórios e dados existentes, olhou o trabalho e informação disponíveis de forma integrada, crítica e metodologicamente rigorosa para fomentar a reflexão crítica e o debate.

O processo de pesquisa foi ancorado no pressuposto de Jürg Lauber de que **não basta debater, adotar resoluções e legislar sobre direitos humanos, tem de se assumir a responsabilidade de ter impacto tangível na vida das pessoas** (sessão de abertura da 58ª sessão do Conselho de Direitos Humanos das Nações Unidas, 2025).

A análise foi, assim, norteadada por alguns questionamentos centrais: como se traduzem as “promessas” dos direitos humanos na vida das pessoas? Que expressão efetiva têm? Quais as lacunas e os desfazamentos entre o discurso e a prática na implementação dos direitos humanos? Que mecanismos e intervenções são necessárias para transformar intenções ou normativos em práticas efetivas?

Como se afirmou, este relatório marca o primeiro passo de uma ambição mais ampla da PDH: informar e transformar o debate sobre os direitos humanos em Portugal, dando visibilidade a dimensões críticas relacionadas com os direitos humanos no país. O objetivo central visa: transformar dados e informações em ação concreta, capacitando agentes políticos, entidades privadas e organizações da sociedade civil para decisões mais informadas e eficazes.

MÉTRICAS E INDICADORES

O processo de pesquisa que sustenta este relatório leva a que se faça desde já uma referência à imprescindibilidade de se alargarem as fontes de informação disponíveis relacionadas com os direitos humanos em Portugal.

Durante a pesquisa, deparamo-nos frequentemente com a **inexistência ou insuficiência de dados que permitam aprofundar o conhecimento sobre as várias dimensões das temáticas** exploradas neste relatório, incluindo as suas causas estruturais e as suas eventuais dinâmicas de natureza mais conjuntural.

Esta dificuldade de aprofundamento analítico condiciona, a possibilidade de melhor justificar medidas de política e iniciativas específicas. Como afirma Maria Mollica, a propósito da realização de processos de inquirição robustos a nível europeu, **‘sem dados é impossível justificar medidas de política’**.

“Os dados são indispensáveis. (...) Sem dados, não podemos justificar iniciativas políticas; os dados devem estar na base de qualquer acção empreendida pela União.”

(Maria Mollica, Direcção-Geral da Justiça da União Europeia | Equipa sobre violência com base no género)
https://eige.europa.eu/newsroom/news/introducing-latest-gender-equality-index-thematic-focus-vital-reminder-end-violence-against-women?language_content_entity=en

De resto, esta limitação é apontada também em documentos governamentais e do próprio INE - Instituto Nacional de Estatística.

Apesar do esforço para melhoria contínua do Sistema Estatístico Nacional, na publicação ‘Indicadores dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável em Portugal’, datado de setembro de 2024, o INE justifica a dificuldade de avaliação em 69 indicadores, propostos pelas Nações Unidas, por três motivos: **1) não aplicação no contexto nacional; 2) ausência de uma metodologia suficientemente estabilizada e clara para o respetivo cálculo; 3) ausência de informação disponível.**

(https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=645950952&DESTAQUESmodo=2)

No Relatório Voluntário Nacional, datado de 2023, o governo português assume que a existência de dados estatísticos desagregados sobre os principais grupos vulneráveis é fundamental para monitorizar a concretização do princípio NDNT (Não Deixar Ninguém para trás). Apesar de, tal como o INE, referenciar o investimento que tem vindo a ser feito no Sistema Estatístico Nacional, reconhece que subsistem lacunas relevantes de informação, nas quais se incluem especificamente dados sobre os grupos mais vulneráveis (incluindo sexo, idade, deficiência, migrantes, minorias étnicas, território).

https://ptsustentavel.gov.pt/wp-content/uploads/2023/09/RVN-2023_PTS_pt_22set-2.pdf

Este obstáculo foi também diagnosticado por algumas das organizações associadas da PDH nos contactos para efeito da elaboração deste relatório.

Esta questão é aflorada também pelas Nações Unidas e, significativamente, não apenas numa perspetiva de ‘diagnóstico’, mas também de ‘resolução’. No Relatório de Avaliação dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, por exemplo, **o reforço das parcerias entre Sistemas Estatísticos Nacionais e Sociedade Civil** é designado como fundamental para ultrapassar as dificuldades e a limitação de dados disponíveis. Existe, assim, um alerta para a **importância de, crescentemente, os Estados-Membros considerarem as organizações da sociedade civil como potenciais fontes de dados e de informação.**

Onde começam os direitos humanos universais?

«Final, onde começam os direitos humanos universais? Em lugares pequenos, perto de casa – tão perto e tão pequenos que não aparecem em nenhum mapa do mundo. No entanto, são o mundo de cada indivíduo; o bairro onde vive; a escola ou universidade que frequenta; a fábrica, a quinta ou o escritório onde trabalha. São estes os lugares onde cada homem, mulher e criança procura justiça igual, oportunidades iguais, dignidade igual, sem discriminação. Se os direitos não tiverem significado nestes locais, dificilmente terão significado noutro lugar qualquer. Sem uma ação cidadã conjunta para os defender perto de casa, procuraremos em vão por progresso num mundo mais amplo.»

*Eleanor Roosevelt, «Onde começam os direitos humanos universais?»,
27 de março de 1958, Comissão das Nações Unidas para os
Direitos Humanos.*

2

DIREITOS DAS PESSOAS MIGRANTES E REQUERENTES DE ASILO

Ao longo da história contemporânea, pessoas e comunidades têm-se deslocado como resposta a conflitos, perseguições, catástrofes naturais ou na procura de melhores condições de vida. Estes movimentos não constituem eventos excepcionais, são antes expressões da própria condição humana e da aspiração à dignidade, à segurança e a oportunidades de desenvolvimento. Reconhecer esta realidade implica compreender que a migração e o asilo integram a dinâmica da ordem global e devem ser tratados de forma estruturada, com base em princípios de justiça, solidariedade e respeito pelos direitos humanos.

“Os direitos humanos são um valor absoluto – aplicam-se a todos e cada um de nós, independentemente de estarmos em movimento ou não, de esse movimento ser forçado ou voluntário, ou de ser formalmente autorizado ou não.”

ANTÓNIO GUTERRES, 2022



Gilberto



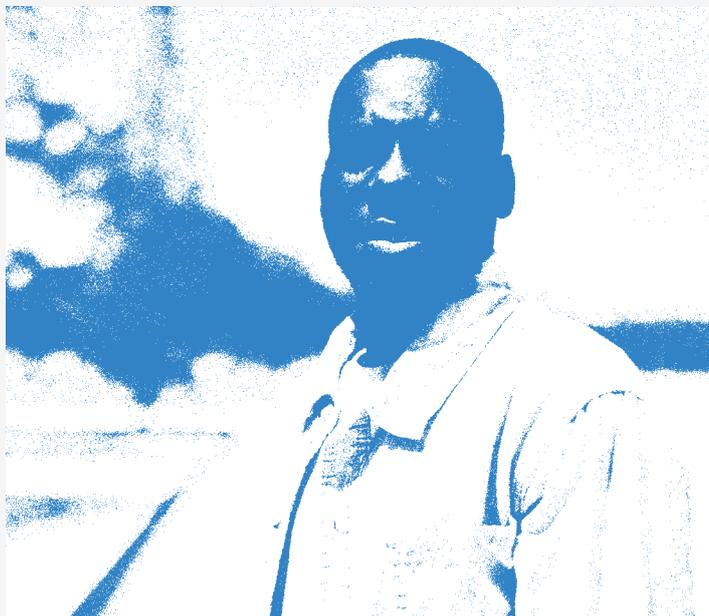
42 anos | Casado | Guiné-Bissau



Motorista



Três filhos



Entre os muitos rostos por detrás das estatísticas está o Gilberto – nome fictício, inspirado na situação de milhares de pessoas reais.

Gilberto é um motorista de pesados de 42 anos. Veio da Guiné-Bissau para Portugal há 4 anos em busca de uma vida mais segura e digna. Com alguma dificuldade conseguiu trabalho fixo, paga os seus impostos e renovou o título de residência dentro dos prazos. Sempre acreditou que, com esforço, tudo o que busca viria a seu tempo.

O seu maior objetivo, no entanto, continua por cumprir: trazer a sua esposa e os seus três filhos para viverem com ele. O reagrupamento familiar, para Gilberto, era mais do que uma esperança — era um direito. Um direito previsto na Constituição da República Portuguesa e na Convenção Europeia dos Direitos Humanos.

Mas, quando procurou a AIMA para dar início ao processo, ouviu aquilo que tantos outros têm ouvido: “não há vagas”. E mais — disseram-lhe que, para efeitos de reagrupamento familiar, o seu título de residência, prorrogado pelo Decreto-Lei 41-A/2024 até 30 de junho de 2025, não era válido.

Gilberto sente-se num labirinto burocrático. Trabalha, paga impostos, desconta para a segurança social, respeita as leis, está perfeitamente integrado e, mesmo assim, vê-se impedido de viver com a sua família, no país que escolheu.



27 anos | Solteira | China



Mei Ling



Desempregada



Refugiada com proteção internacional reconhecida



Ano de chegada a Portugal: 2023



Entre os muitos rostos por detrás das estatísticas está a Mei Ling – um nome fictício inspirado na situação de milhares de pessoas reais, que sofrem diariamente.

Ling é uma jovem mulher que chegou a Portugal em setembro de 2023, depois de fugir da China, onde enfrentava perseguição por motivos religiosos. Deixou tudo para trás: os pais, os estudos, os amigos, com o objectivo de encontrar e a segurança e protecção noutra país, que lhe permitisse praticar a sua fé, sem ter que se esconder e recer permanentemente ser presa, humilhada e agredida. Com o apoio financeiro de amigos, viajou sozinha para Portugal, país que sabia ser uma democracia e defender a liberdade religiosa.

Ao chegar, dirigiu-se ao SEF para formalizar o pedido de protecção internacional. Foi encaminhada para uma organização não-governamental, que lhe garantiu alojamento, apoio de subsistência inicial e onde recebeu informação sobre o procedimento de asilo e aconselhamento jurídico. Com a ajuda de um intérprete, foi entrevistada no SEF por um inspetor desconfiado da veracidade das declarações. A tudo respondeu. Era importante que as autoridades percebessem a gravidade do que tinha passado no seu país.

Aguardou uma primeira decisão, que foi positiva. Teria de aguardar agora por uma decisão final.

Na sequência desta primeira decisão positiva, transitou para o apoio do Instituto de Segurança Social.

Apesar de a lei permitir que trabalhe, tem sido difícil encontrar trabalho e obter o reconhecimento das suas habilitações — não domina a língua Portuguesa. Também nem todos os empregadores reconhecem a documentação de um requerente de protecção internacional em Portugal.

Apesar de tudo, Mei Ling não desiste. Está a ter aulas de Português, a aprender um novo alfabeto e uma nova linguagem, ao mesmo tempo que começou a ter ataques de ansiedade.

Tentou contactar a AIMA por várias vezes, de forma a ter informações sobre o seu processo. No entanto, não obteve qualquer resposta às chamadas telefónicas que realizou, nem aos múltiplos emails que enviou. A demora na emissão de uma decisão e o medo de vir a receber uma decisão final negativa pesa todos os dias. Não sabe o que fará se isso acontecer, pois não pode regressar ao país onde é perseguida.

I. A SITUAÇÃO DE GILBERTO E MEI LING À LUZ DOS DADOS EM PORTUGAL

MIGRAÇÃO

A migração é o movimento de pessoas de um lugar para outro, dentro ou além das fronteiras nacionais, com o objetivo de se estabelecer temporária ou permanentemente. No contexto atual, a migração representa um dos principais desafios e oportunidades para os países de acolhimento e exige respostas estruturadas e estabelecidas de acordo com os normativos de direitos humanos com os quais os Estados estão comprometidos.

EVOLUÇÃO RECENTE DA MIGRAÇÃO EM PORTUGAL: CRESCIMENTO SEM PRECEDENTES

Os dados mais recentes mostram que, em 2023, Portugal contava com **1.044.238 pessoas estrangeiras com estatuto legal de residência**, um aumento expressivo de **33,7% face a 2022**.

A análise do gráfico nacional revela três tendências principais:

- 1 **Crescimento gradual até aos anos 1990**, com ligeiras oscilações, marcando uma fase de receção moderada e intermitente.
- 2 **Aceleração significativa a partir dos anos 2000**, coincidindo com a entrada de Portugal na União Europeia e o aumento da mobilidade intraeuropeia.
- 3 **Aumento recente do número de migrantes desde meados da década de 2010**, atingindo um pico notável em 2023.

Este aumento exige não só uma resposta política robusta, mas também uma reavaliação dos mecanismos de integração e proteção de direitos.

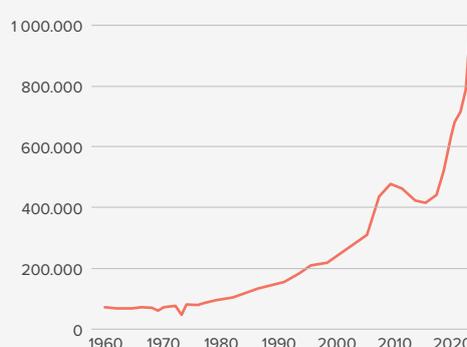
Para que isto aconteça, é fundamental conhecer o perfil demográfico da população migrante em Portugal, uma vez que este conhecimento permite desenvolver políticas, práticas e mecanismo mais justos e adaptados às necessidades reais deste grupo. Assim, discam-se abaixo alguns destes elementos demográficos, do quadro atual, com o objetivo de contribuir para a formação de conhecimento mais rigorosa sobre o tema.

População estrangeira com estatuto legal de residente

Portugal (2023)

1.044.238
pessoas

33,7%
Variação
face a 2022



Fonte: PORDATA

PORDATA, População estrangeira com estatuto legal de residente, disponível em: <https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/migracoes/populacao-estrangeira/populacao-estrangeira-com-estatuto-legal-de-residente>

O atual cenário português reforça a necessidade de uma estratégia que reúna organizações públicas e privadas, assim como organizações da sociedade civil, comprometidas com uma estrutura de acolhimento e inclusão no mercado de trabalho e na comunidade que assegure os direitos humanos das pessoas migrantes e refugiadas.

Em 2023, Portugal acolheu **1.045.398** pessoas estrangeiras e apátridas. Percentualmente estes números representam aproximadamente **9,8% da população residente total (10.639.726)**.¹

A distribuição por origem mostra que:

- **A maioria dos migrantes (cerca de 83%) provém de países fora da União Europeia** (866.111 pessoas).
- **Os cidadãos da UE27 representam 179.276 residentes**, apontando para um segmento com maior mobilidade e maior facilidade de integração administrativa, mas não isento de desafios sociais.

Agência para a Integração, Migrações e Asilo. (2024). Relatório de Migração e Asilo – 2023. Disponível em: <https://aima.gov.pt/media/pages/documents/92dd0f02ea-1726562672/rma-2023.pdf>

DIMENSÃO DE GÉNERO

A população estrangeira é relativamente equilibrada em termos de género:

- **495.560 mulheres**
- **549.838 homens**



Este equilíbrio sublinha a necessidade de políticas sensíveis ao género, pois os desafios enfrentados por mulheres migrantes – como acesso ao trabalho, saúde sexual e reprodutiva, proteção contra violência e apoio à parentalidade.

Em 2023, Portugal registou um número recorde de **328.978 concessões de títulos de residência**, o que representa um **crescimento de 129,9% face a 2022**. Este aumento substancial marca uma mudança na gestão das migrações em Portugal. Nos anos anteriores, os valores mantiveram-se entre os 90 mil e 140 mil, o que sublinha o carácter excepcional dos dados de 2023.

% de pessoas estrangeiras e apátridas



% de migrantes de países fora da União Europeia



¹ AGÊNCIA PARA A INTEGRAÇÃO, MIGRAÇÕES E ASILO (AIMA). Relatório de Migração e Asilo – 2023. Lisboa: AIMA, 2024. Disponível em: <https://aima.gov.pt/media/pages/documents/92dd0f02ea-1726562672/rma-2023.pdf>.

Este salto está associado à **implementação do artigo 87.º-A da Lei n.º 23/2007**, que simplifica a autorização de residência para cidadãos da **Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP)**.

Nacionalidades mais representadas

A análise das nacionalidades com maior número de concessões de residência mostra que a maioria dos novos residentes é oriunda de países como:

- **Brasil** lidera destacadamente, com **147.262 novos títulos de residência**, um aumento de 240%.
- **Angola, Cabo Verde e São Tomé e Príncipe** também registam crescimentos acentuados (251%, 200%, 422% respetivamente).
- **Índia, Bangladesh e Nepal** refletem a crescente mobilidade ligada ao setor laboral.
- **Reino Unido e Itália**, continuam a ter uma presença significativa.

Os dados apresentados no Relatório de Migrações e Asilo 2023 da AIMA revelam uma tendência geral de diminuição nos processos relacionados com a permanência irregular de estrangeiros em Portugal. Também se observou uma redução nas notificações para abandono voluntário, caindo de 4.834 em 2019 para apenas 658 em 2023. Essa queda é atribuída à prorrogação da validade de documentos e vistos durante a pandemia.

De forma semelhante, os processos de afastamento coercivo (expulsões administrativas) também diminuíram significativamente, passando de 695 em 2019 para 344 em 2023.

Estes dados revelaram desenvolvimentos positivos no panorama geral, mas destaca-se a ausência de dados oficiais sobre o número de migrantes em situação irregular em Portugal. Segundo a ECRI (Comissão Europeia contra o Racismo e a Intolerância), a AIMA tinha, em junho de 2024, mais de 400 000 processos pendentes, a maioria dos quais relacionados com pedidos de regularização.

Esta situação tem impactos evidentes na integração e na proteção dos direitos destas pessoas. A propósito, a ECRI assinala que a morosidade e a falta de eficácia no processamento dos pedidos de regularização aumentam a vulnerabilidade das pessoas migrantes, deixando-os mais expostos a situações de exploração e discriminação em áreas essenciais como o trabalho, a habitação e o acesso aos mecanismos de justiça.

Comissão Europeia contra o Racismo e a Intolerância. (2024, novembro). Relatório da ECRI sobre Portugal (Sexto relatório) [Tradução em português]. Conselho da Europa. <https://rm.coe.int/sixth-report-on-portugal-translation-in-portuguese-/1680b6668f>



Nacionalidades mais presentes

147 262 Brasil	8 804 Itália
24 374 Angola	7 837 Nepal
14 504 São Tomé e Príncipe	7 365 Reino Unido
12 185 Índia	71 527 Outros
10 077 Bangladesh	

Nos primeiros quatro meses de 2025, o Portal da Queixa registou 593 reclamações contra a Agência para a Integração, Migrações e Asilo (AIMA), o que representa um aumento de 37% face ao último quadrimestre de 2024. As principais queixas prendem-se com a morosidade dos processos e a dificuldade em estabelecer contacto, correspondendo, em conjunto, a cerca de 68% das ocorrências. Entre os problemas mais referidos encontram-se os atrasos na emissão de documentos e títulos de residência (37,23%) e as dificuldades relacionadas com marcações e respostas por parte dos serviços (30,7%). Até 12 de maio, tinham sido registadas mais de 100 reclamações adicionais, o que evidencia a persistência das dificuldades.

Neste contexto, é fundamental considerar também os alertas emitidos por organizações da sociedade civil que atuam no terreno. Numa Carta Aberta² publicada em janeiro de 2025, dirigida ao Ministro da Presidência, à Ministra da Administração Interna e ao Ministro dos Negócios Estrangeiros, com 37 organizações da sociedade civil como signatárias³, são identificados diversos desafios que afetam a população migrante em Portugal, nomeadamente na sequência de recentes alterações legislativas que dificultaram ainda mais os processos de regularização.

Este documento assinala que, as pessoas migrantes vêm agora dificultados os processos para regularizar o seu estatuto e esta situação deixa-as expostas a riscos acrescidos, como o tráfico humano. É sublinhado que o processo de regularização documental não deve sobrepor-se à necessidade de garantir um acolhimento adequado e uma proteção imediata às pessoas migrantes, especialmente às mais vulneráveis.

Existe a necessidade de humanizar a narrativa política e social da migração, com especial ênfase nos direitos humanos.

² Carta Aberta sobre Políticas de Migração, Asilo e Acolhimento. Lisboa: FEC – Fundação Fé e Cooperação, 2024. Disponível em: https://fecong.org/pdf/CartaAberta_Migracoes.pdf

³ Fundação Fé e Cooperação, Instituto Marquês de Vale Flôr, Médicos do Mundo, ADRA Portugal, Humans Before Borders, MEERU | Abrir Caminho, Cáritas Portuguesa, Instituto Padre António Vieira, Centro de Reflexão Cristã, Solidariedade Imigrante, Fundação Bento Menni, Fundação Cidade de Lisboa, Rosto Solidário, Oikos, Escravos do Sagrado Coração de Jesus, Serviço Jesuíta aos Refugiados Portugal, Animar, Comissão Justiça e Paz da Arquidiocese de Braga, Associação Renovar a Mouraria, Aidglobal, Graal, Sol sem Fronteiras, Liga Operária Católica, CEPAC, VIDA, CIRP, Obra Católica Portuguesa de Migrações, TALITHAKUM, FGS, Comissão Nacional Justiça e Paz, Sociedade de São Vicente de Paulo, Leigos Missionários Combonianos, EAPN Portugal, Rede DLBC Lisboa, PAR, Mundo Unido João Paulo II.

As organizações salientam ainda a necessidade de reforçar a rede consular, melhorar o acesso à informação antes da chegada ao país, e investir em estratégias de sensibilização junto das comunidades de acolhimento, para promover a interculturalidade e combater o aumento preocupante de atitudes xenófobas, especialmente entre os jovens, sublinhando-se a necessidade de um trabalho educativo que combata a discriminação e promova uma integração social justa⁴.

O tema da discriminação e da vulnerabilidade revela-se, assim, central neste relatório, particularmente no que respeita ao tratamento das pessoas migrantes em Portugal. A percepção de desvalorização e discriminação sentida por muitas pessoas migrantes que chegam ao país com a esperança de construir uma vida melhor — assente no reconhecimento dos seus direitos e na sua integração — é agravada logo à partida pelas dificuldades no processo legal de regularização. Esta exclusão inicial tende a perpetuar-se, criando um ciclo autoalimentado de vulnerabilidade e marginalização. De acordo com a ECRI, **existe uma incidência alarmante de pessoas migrantes em situação de sem-abrigo, que enfrentam ainda episódios frequentes de xenofobia no acesso à habitação. Esta realidade evidencia como a ausência de respostas eficazes e inclusivas no acolhimento e na integração dos migrantes contribui para o agravamento das desigualdades e reforça dinâmicas de exclusão social que comprometem seriamente os direitos fundamentais e a coesão social.**

Comissão Europeia contra o Racismo e a Intolerância. (2024, novembro). Relatório da ECRI sobre Portugal (Sexto relatório) [Tradução em português]. Conselho da Europa. <https://rm.coe.int/sixth-report-on-portugal-translation-in-portuguese-/1680b6668f>

⁴ Carta Aberta sobre Políticas de Migração, Asilo e Acolhimento. Lisboa: FEC – Fundação Fé e Cooperação, 2024. Disponível em: https://fecong.org/pdf/CartaAberta_Migracoes.pdf

PERCEÇÕES SOBRE A MIGRAÇÃO EM PORTUGAL

As perceções sociais desempenham um papel determinante no modo como as pessoas migrantes são consideradas e, conseqüentemente, tratadas.

Face ao crescimento do número de migrantes em Portugal, a Fundação Francisco Manuel dos Santos desenvolveu um estudo com o objetivo de compreender “Como veem os portugueses os imigrantes?”.

A análise das perceções sociais sobre a imigração em Portugal revela um quadro marcado por contradições e envios significativos. **Um dos dados mais reveladores é a crença, partilhada por cerca de um quarto da população, de que os estrangeiros representam mais de 30% da população residente.**

No referido barómetro, a maioria dos inquiridos reconhece o contributo essencial das pessoas imigrantes para a economia nacional e defende o acesso a direitos fundamentais, como o direito de voto, a naturalização ou a reunificação familiar. Esta valorização coexiste, no entanto, com a perceção generalizada de que, em muitos domínios, a imigração constitui mais uma ameaça do que uma oportunidade, refletindo ambivalências profundas nas atitudes da população portuguesa.

Importa destacar, ainda, que as atitudes variam de forma significativa consoante a origem dos imigrantes. Verifica-se, por exemplo, uma oposição mais vincada à imigração proveniente do subcontinente indiano, o que denuncia a persistência de preconceitos específicos e a seletividade dos critérios de aceitação social.

Representações negativas, frequentemente sustentadas em estereótipos ou narrativas desinformadas, tendem a reforçar atitudes discriminatórias e a legitimar práticas de exclusão, tanto social como institucional. Em contraste, perceções positivas e informadas acerca da diversidade contribuem para a construção de contextos mais inclusivos, alicerçados na equidade, no reconhecimento mútuo e na coesão social.

Costa Lopes, R. (2024, 17 de dezembro). Como veem os portugueses os imigrantes? Fundação Francisco Manuel dos Santos. <https://ffms.pt/pt-pt/atualmentes/como-os-portugueses-veem-os-imigrantes>

De acordo com a análise dos dados recolhidos, a Fundação Francisco Manuel dos Santos conclui que existem correlações claras entre visões desfavoráveis à imigração e determinados fatores sociopolíticos e ideológicos, tais como a desconfiança interpessoal e a valorização da meritocracia.

Em contraste, atitudes mais favoráveis à imigração tendem a estar associadas a níveis mais elevados de satisfação com a democracia, à valorização de princípios igualitários e à perceção de que os imigrantes contribuem mais para o sistema de Segurança Social do que dele beneficiam

Destaca-se que muitas das manifestações negativas ao quadro de integração e proteção de pessoas migrantes são, frequentemente, sustentadas por narrativas falsas, deturpadas ou descontextualizadas que contribuem para a construção e perpetuação de estereótipos negativos. A disseminação massiva e rápida de conteúdos, sobretudo através das plataformas digitais, intensifica sentimentos de hostilidade e legítima práticas discriminatórias, comprometendo os princípios de igualdade, dignidade e respeito pela diversidade.

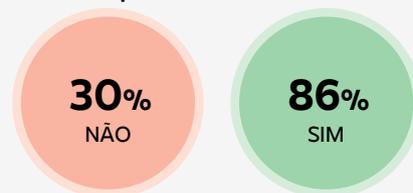
Uma análise crítica e informada destes dados revela uma realidade que, muitas vezes, contraria discursos populistas e perceções negativas: os imigrantes são hoje um dos pilares silenciosos, mas essenciais, do progresso económico e da sustentabilidade social do país.

A duplicação das contribuições da comunidade estrangeira nas contas gerais do sistema de proteção social é um indicador claro da crescente importância económica desta população.

Importa sublinhar que, por cada euro recebido em prestações sociais, os imigrantes contribuíram com cinco euros, demonstrando um balanço extremamente favorável para o Estado português. Este diferencial revela, não só a sua menor dependência do sistema de apoios sociais, mas também a sua elevada taxa de atividade e integração no mercado de trabalho.

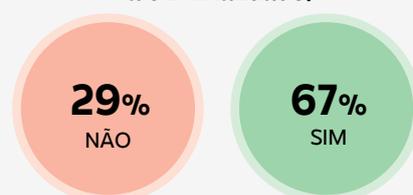
Fonte: [https://jornaleconomico.sapo.pt/noticias/valore-recorde-imigrantes-entregaram-36-mil-milhoes-a-seguranca-social-em-2024/#:~:text=Dados%20de%202024%20s%C3%A3o%20revelados,%2Dfeira%20pelo%20E2%80%9CJN%E2%80%9D.&text=Os%20imigrantes%20entregaram%203%2C6,e%20Seguran%C3%A7a%20Social%20\(MTSSS\)](https://jornaleconomico.sapo.pt/noticias/valore-recorde-imigrantes-entregaram-36-mil-milhoes-a-seguranca-social-em-2024/#:~:text=Dados%20de%202024%20s%C3%A3o%20revelados,%2Dfeira%20pelo%20E2%80%9CJN%E2%80%9D.&text=Os%20imigrantes%20entregaram%203%2C6,e%20Seguran%C3%A7a%20Social%20(MTSSS))

Os estrangeiros são fundamentais para a economia?



Dois terços dos inquiridos no Barómetro acham que os imigrantes são fundamentais para a economia do país (2% NS/NR)

Os estrangeiros aumentam a criminalidade?



Uma maioria expressiva acha que os estrangeiros aumentam a criminalidade (4% NS/NR)

Fundação Francisco Manuel dos Santos. (2024, dezembro). Barómetro da imigração: O que pensam e sentem os residentes em Portugal sobre a imigração e os imigrantes? Rui Costa Lopes, João António & Pedro Góis. https://www.ffms.pt/sites/default/files/2024-12/PR_Bar%C3%B3metro%20imigra%C3%A7%C3%A3o_vf.pdf

Em 2024, os imigrantes a residir e a trabalhar em Portugal contribuíram com um valor recorde de 3,6 mil milhões de euros para a Segurança Social,



Dados do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social divulgados pelo Jornal de Notícias

Instruir e informar a sociedade sobre a relevância do contributo social, cultural, económico e humano dos migrantes em Portugal, bem como dos portugueses migrantes no estrangeiro, deve constituir uma prioridade estratégica nacional. Tal abordagem revela-se essencial para contrariar o crescimento do discurso de ódio e da xenofobia identificados pela ECRI, os quais têm visado particularmente migrantes não europeus, nomeadamente oriundos de países de língua oficial portuguesa e do sul da Ásia. Estas manifestações hostis, muitas vezes presentes no debate político, assentam frequentemente em narrativas desinformadas que associam, de forma infundada, os migrantes à criminalidade e à pressão sobre o sistema de segurança social. A propagação deste tipo de discurso, sobretudo quando promovido por atores políticos, revela-se especialmente preocupante, dado o seu impacto na perceção pública e no reforço de atitudes discriminatórias. Em paralelo, observa-se a intensificação de discursos islamofóbicos, como evidenciado pela tentativa de realização, em fevereiro de 2024, de uma marcha organizada por grupos de extrema-direita contra a denominada “islamização da Europa”, planeada para um bairro de Lisboa com significativa presença migrante e muçulmana. A proibição do evento por motivos de segurança pública, confirmada judicialmente, não impediu a sua concretização noutra local, revelando a persistência destas dinâmicas de exclusão e intolerância.

Comissão Europeia contra o Racismo e a Intolerância. (2024, novembro). Relatório da ECRI sobre Portugal (Sexto relatório) [Tradução em português]. Conselho da Europa. <https://rm.coe.int/sixth-report-on-portugal-translation-in-portuguese-/1680b6668f>

ASILO

Portugal, enquanto membro da União Europeia e signatário da Convenção de Genebra, tem procurado afirmar-se como um país de acolhimento. O país tem promovido respostas institucionais centradas na proteção dos direitos humanos das pessoas requerentes de asilo e refugiadas. A inclusão desta dimensão no presente relatório enquadra-se na caracterização abrangente das dinâmicas migratórias e é essencial no domínio da proteção dos direitos humanos.

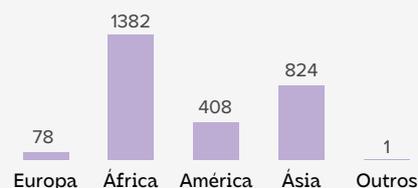
A evolução dos pedidos de proteção internacional em Portugal, entre 2019 e 2023, revela uma tendência de crescimento, especialmente no último ano. Após uma quebra significativa em 2020, associada aos constrangimentos da pandemia de COVID-19, observa-se uma recuperação e posterior intensificação dos pedidos, culminando em 2023 com um total de 2693 solicitações — um aumento de 35,3% face a 2022. Este crescimento reflete, não apenas o agravamento de contextos de instabilidade global, mas também o papel ativo de Portugal no âmbito dos mecanismos de solidariedade europeia.

Em 2023, de acordo com os dados da AIMA, a distribuição dos requerentes de proteção internacional em Portugal, por continente, revelava um predomínio marcado por indivíduos oriundos de África, com um total de 1.382 pedidos, seguido da Ásia, com 824. A América contribuiu com 408 requerentes, enquanto a Europa registou apenas 78. Esta distribuição evidencia a centralidade dos fluxos migratórios provenientes de regiões afetadas por conflitos, instabilidade política, perseguições ou degradação socioeconómica.

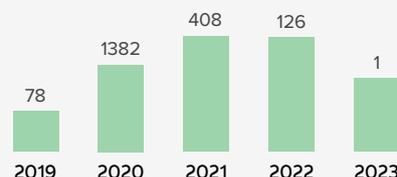
A evolução do número de menores não acompanhados requerentes de asilo em Portugal entre, 2019 e 2023, revela uma tendência flutuante, com um pico em 2021. A presença de menores não acompanhados exige uma resposta específica e multidimensional por parte do Estado português, incluindo mecanismos eficazes de acolhimento, tutela, proteção jurídica e integração social.

No âmbito da integração, a ECRI reconhece positivamente que todas as crianças migrantes têm acesso à educação, independentemente da sua situação legal ou das suas famílias. A AIMA é responsável pelo registo de crianças migrantes em situação irregular, com o objetivo exclusivo de garantir o acesso a cuidados de saúde, ensino pré-escolar e escolar. Importa sublinhar que as informações constantes desse registo não podem, em nenhuma circunstância, ser usadas como prova em processos administrativos ou judiciais contra as crianças ou os seus responsáveis parentais.

Origem dos requerentes de Asilo por continentes



Menores não acompanhados requerentes de Asilo



De acordo com o relatório “A integração de crianças não acompanhadas em Portugal: a abordagem de direitos da criança na acção do Estado”, publicado pelo Comité Português para a UNICEF em Junho de 2021, existe articulação entre as várias entidades envolvidas na protecção e integração destas crianças. No entanto, o relatório identifica diversas fragilidades, que se prendem, maioritariamente, com défices de planeamento e de coordenação entre as diferentes áreas das políticas públicas e dos programas. Destaca-se ainda a escassez de mecanismos eficazes de monitorização das medidas adoptadas e de avaliação das decisões tomadas. Estas lacunas comprometem a eficácia da acção do Estado e evidenciam a necessidade de uma abordagem mais integrada e sustentada nos direitos da criança, conforme estabelecido na Convenção sobre os Direitos da Criança.

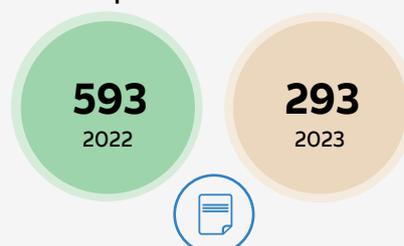
Comité Português para a UNICEF. Disponível em: https://www.unicef.pt/media/3515/relatorio_a-integrac-a-o-de-cna_junho2021_final.pdf

Ao analisar a evolução do número de beneficiários de protecção internacional em Portugal entre 2019 e 2023 podem identificar-se dinâmicas distintas entre os dois principais estatutos concedidos: o de refugiado e o de protecção subsidiária. O estatuto de refugiado registou um crescimento acentuado até 2022, atingindo um pico de 593 concessões, seguido de uma quebra significativa para 293 em 2023. Já a concessão de protecção subsidiária manteve-se consistentemente mais baixa, com uma tendência decrescente desde 2021, atingindo apenas 21 concessões em 2023.

No contexto português, o Conselho Português para os Refugiados (CPR) tem vindo a identificar um conjunto de desafios estruturais que comprometem a eficácia e a justiça do sistema de asilo, bem como o processo de integração dos refugiados no país. Um dos principais entraves reside na **falta de educação e sensibilização sobre os direitos dos refugiados**, nomeadamente a ausência de programas abrangentes nas escolas e de formação adequada para profissionais que trabalham com esta população, o que contribui para a persistência de preconceitos e para respostas institucionais desajustadas.

Acresce a este cenário a **participação limitada dos refugiados nos processos políticos e legislativos**, resultante da inexistência de mecanismos representativos que assegurem a sua consulta e envolvimento efetivo em decisões que afetam diretamente as suas vidas. A esta limitação soma-se uma **deficiente comunicação e articulação institucional por parte da AIMA (Agência para a Integração, Migrações e Asilo)**, evidenciada por falhas na cooperação com entidades poli-

O estatuto de refugiado registou um crescimento acentuado até 2022, atingindo um pico de 593 concessões, seguido de uma quebra significativa para 293 em 2023



ciais, nomeadamente nos postos de fronteira, e judiciais, o que compromete a coerência das respostas e a salvaguarda de direitos.

Outro desafio crítico prende-se com as **demoras no atendimento e na emissão de documentação** para requerentes de asilo, dificultando o acesso a serviços básicos, prejudicando a estabilidade e atrasando o início do processo de integração. Paralelamente, é escasso o **financiamento para organizações da sociedade civil** que prestam apoio ao acolhimento e à integração, sendo os recursos frequentemente instáveis e insuficientes para responder às necessidades existentes.

A **falta de transparência e de mecanismos de monitorização** na gestão dos pedidos de asilo constitui outro ponto sensível, tornando difícil a avaliação da qualidade do sistema e a produção de dados estatísticos fiáveis e acessíveis. Associado a este problema está a existência de **barreiras no acesso ao asilo e garantias processuais insuficientes**, nomeadamente a escassez de informação clara e o apoio jurídico limitado, que colocam em risco os direitos fundamentais dos requerentes.

Ao nível do acolhimento, o sistema português continua a ser marcado por **respostas inadequadas, desarticuladas e pouco homogéneas**, revelando carências em termos de alojamento digno e de apoio técnico especializado que permita uma integração estruturada e eficaz. Finalmente, persistem **dificuldades significativas na integração profissional**, não só pelo difícil acesso ao mercado de trabalho, mas também pelos obstáculos burocráticos relacionados com a documentação fiscal e social e pela ausência de mecanismos eficazes de **reconhecimento de competências e qualificações** adquiridas nos países de origem.

Estes desafios, identificados pelo CPR, sublinham a necessidade de uma abordagem mais integrada, estruturada e orientada para os direitos humanos, que envolva o Estado, a sociedade civil e os próprios refugiados.

Ao nível do acolhimento, o sistema português continua a ser marcado por respostas inadequadas, desarticuladas e pouco homogéneas, revelando carências em termos de alojamento digno e de apoio técnico especializado que permita uma integração estruturada e eficaz

II. A SITUAÇÃO DE GILBERTO E MEI LING À LUZ DA LEI

A compreensão do quadro normativo existente, tanto a nível nacional como internacional, permite uma avaliação crítica da sua articulação e implementação. A partir dessa análise, torna-se possível identificar as lacunas ou desafios na concretização desses objetivos, quer ao nível legal, quer na prática das políticas de migração e asilo.

INTERNACIONAL

Convenção de Genebra Relativa ao Estatuto dos Refugiados (1951) e Protocolo Adicional de 1967

- É o instrumento central do direito internacional dos refugiados.
- Define quem é considerado refugiado e os direitos que lhe assistem, como o princípio do *non-refoulement*⁵ (proibição de devolução a um país onde possa sofrer perseguição).
- Estabelece obrigações dos Estados signatários, nomeadamente o direito de acesso ao procedimento de asilo, à educação, saúde, trabalho e proteção jurídica.

Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948)

- Garante, no seu Artigo 14.º, o direito de procurar asilo em outros países contra perseguições.
- **Reconhece direitos fundamentais a todas as pessoas, independentemente** da sua nacionalidade ou estatuto migratório, como o direito à vida, à liberdade e à segurança.

Artigo 14º

direito de procurar asilo em outros países contra perseguições

DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS (1948)

⁵ *Non-refoulement*, ou não-repulsão, é o princípio de Direito Internacional segundo o qual é proibido fazer regressar ao seu país de origem quem procura asilo por receio de perseguição, tortura, tratamento desumano ou quaisquer outras violações de direitos humanos, em função da sua raça, religião, nacionalidade, grupo social a que pertence ou das suas opiniões políticas.

Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia (2000)

- Vinculativa para os Estados-Membros da UE.
- O **Artigo 18.º** reconhece o direito de asilo, em conformidade com a Convenção de Genebra e o direito da UE.
- O **Artigo 19.º** proíbe as expulsões coletivas e consagra o princípio do *non-refoulement*.



NACIONAL

A Constituição da República Portuguesa

Garante, no seu artigo 15.º, que os **estrangeiros e apátridas** que se encontrem em Portugal gozam dos **mesmos direitos e deveres dos cidadãos portugueses**, salvo exceções constitucionalmente previstas.

O direito de asilo está consagrado no Artigo 33.º:

- **Asilo político** é garantido a estrangeiros e apátridas perseguidos por motivos políticos.
- Proibição de **extradição ou expulsão** de quem esteja em risco de tortura ou tratamento cruel, desumano ou degradante (princípio do *non-refoulement*).

Lei de Estrangeiros – Lei n.º 23/2007, de 4 de julho (com várias alterações)

- Regula a **entrada, permanência, saída e afastamento de estrangeiros** do território nacional.
- Estabelece **tipos de vistos e autorizações de residência**, incluindo por razões humanitárias ou familiares.
- Inclui disposições sobre **direitos de acesso ao trabalho, saúde, educação e justiça**.
- As alterações mais recentes adaptam a legislação à criação da **AIMA – Agência para a Integração, Migrações e Asilo**.

Lei de Asilo – Lei n.º 27/2008, de 30 de junho

- Regula o **direito de asilo e o estatuto de refugiado ou de proteção subsidiária**.
- Define os critérios para concessão, cessação ou retirada de proteção internacional.
- Estabelece as **garantias processuais** (acesso a intérprete, advogado, recurso judicial).
- Determina o direito a condições de acolhimento dignas: alojamento, saúde, educação e subsídios de apoio.

Código do Trabalho e legislação laboral complementar

- Aplica-se a **trabalhadores migrantes com autorização de residência**, garantindo igualdade de tratamento nas condições laborais.
- Proíbe discriminação com base na nacionalidade ou origem étnica.

Lei contra a Discriminação Racial – Lei n.º 93/2017

- Proíbe a **discriminação com base na origem racial, nacional ou étnica**, incluindo no acesso ao emprego, habitação, saúde e educação.
- Cria mecanismos de queixa e sanção.

Destaca-se também que, no âmbito da Estratégia Nacional de Combate à Pobreza, se prevê o desenvolvimento de ações de integração de migrantes em Portugal, tais como:

- Sensibilizar profissionais para os efeitos psicológicos e comportamentais da discriminação e trauma em crianças e jovens migrantes.
- Promover iniciativas educativas e combater o abandono escolar em comunidades migrantes e ciganas.
- Ampliar a oferta de cursos de Português Língua de Acolhimento (PLA) para cidadãos migrantes com 16 anos ou mais.
- Realizar ações de sensibilização e formação sobre discriminação, focando especialmente nas mulheres migrantes.
- Reforçar a Rede de Gabinetes de Inserção Profissional para Migrantes, em colaboração com o Instituto de Emprego e Formação Profissional e os Centros de Apoio à Integração de Migrantes⁶.



⁶ <https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro.aspx?v=%3d%3dBQAAAB%2bLCAAAAAAABAAzNLY0MglAiurgtgUAAAA%3d>

Em janeiro de 2024, foi criada, por via legislativa, uma nova **Comissão para a Igualdade e contra a Discriminação Racial** (CICDR), concebida como uma entidade independente, com financiamento assegurado e funcionamento previsto sob a tutela da Assembleia da República.

No contexto da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, a abordagem à migração e ao asilo em Portugal deve alinhar-se com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), nomeadamente:

- ODS 10: Reduzir as desigualdades;
- ODS 16: Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas, garantir o acesso à justiça, combater todas as formas de violência e reforçar o Estado de direito;
- ODS 17: Reforçar parcerias para a concretização dos objetivos.

O conhecimento do quadro normativo em matéria de direitos das pessoas migrantes e requerentes de asilo reveste-se de particular importância, tanto para a sociedade civil, como para os decisores políticos e para cada cidadão individualmente considerado — como é o caso do Gilberto. Para a sociedade civil, esse conhecimento constitui uma ferramenta essencial de mobilização cívica e de escrutínio democrático, permitindo a reivindicação informada de direitos, a denúncia fundamentada de práticas discriminatórias e a promoção de políticas migratórias e de asilo mais justas e inclusivas. Para os decisores políticos, a compreensão aprofundada do enquadramento jurídico aplicável é indispensável à formulação de respostas institucionais que respeitem os princípios da legalidade, da dignidade humana, da igualdade e da não discriminação, assegurando a coerência entre os compromissos internacionais assumidos pelo Estado português e a sua concretização no plano interno.

No plano individual, o acesso à informação sobre os direitos consagrados é um elemento central do empoderamento das pessoas migrantes e requerentes de asilo, permitindo-lhes identificar situações de violação, aceder a mecanismos de proteção e afirmar a sua dignidade e agência no seio da sociedade de acolhimento. Neste sentido, conhecer o quadro normativo que rege os direitos destas populações não constitui apenas um direito fundamental, mas é igualmente um instrumento decisivo para a passagem de promessas legais abstratas a transformações sociais concretas.

III. O QUE PODE SER FEITO PARA MELHORAR A VIDA DE MEI LING

As organizações que operam diretamente no terreno, devido à sua proximidade com as realidades locais e os contextos específicos das comunidades em que intervêm, possuem uma posição privilegiada para expor recomendações. Este esforço tem por objetivo garantir que as políticas públicas e as ações implementadas, não apenas atendam às necessidades imediatas, mas também contribuam para a proteção da dignidade humana e para a efetivação de direitos fundamentais. Face ao movimento internacional de securitização das migrações, que tende a encarar o tema como uma potencial ameaça à segurança, torna-se imperioso ouvir a voz de quem trabalha no terreno e conhece as histórias e desafios particulares de grupos de pessoas em condições de maior vulnerabilidade.

A VOZ DO CPR – CONSELHO PORTUGUÊS PARA OS REFUGIADOS

NORMATIVOS LEGAIS EM FALTA:

- Mecanismos de consulta obrigatória a refugiados na formulação de políticas públicas.
- Regulamentação clara para garantia de acesso rápido aos números de identificação na Segurança Social e na Autoridade Tributária (NISS e NIF).

NORMATIVOS EXISTENTES, MAS NÃO APLICADOS CORRETAMENTE:

- Falta de cumprimento de prazos na emissão de documentação e decisão de pedidos de asilo.
- Deficiência na assistência jurídica a requerentes de asilo.

RECOMENDAÇÕES:

- Implementação de programas educativos sobre direitos dos refugiados.
- Criação de um conselho consultivo com representação de refugiados.
- Reforço do financiamento para acolhimento e integração de refugiados.
- Construção de modelo de acolhimento (evolução de um modelo centralizado para um modelo descentralizado), de informação e apoio jurídico e de integração, com a participação das entidades não governamentais que trabalham nesta área.
- Revisão dos procedimentos administrativos para agilizar a emissão de documentos.
- Facilitação do acesso ao emprego e reconhecimento de competências.
- Criação de um programa de acolhimento comunitário e de parcerias com autarquias.
- Reforço do apoio psicossocial e da saúde mental para refugiados.

As recomendações apresentadas pelo Conselho Português para os Refugiados (CPR) assumem particular relevância na promoção de transformações concretas na realidade portuguesa no domínio da proteção internacional, nomeadamente no que respeita aos direitos das pessoas refugiadas e requerentes de asilo. Este contributo evidencia, de forma fundamentada, tanto lacunas normativas — como a ausência de mecanismos obrigatórios de consulta a pessoas refugiadas na formulação de políticas públicas, ou a falta de regulamentação clara quanto ao acesso célere a números de identificação fiscal e de segurança social — como falhas na aplicação de normativos já existentes, nomeadamente no que diz respeito aos prazos legais para emissão de documentação e ao acesso efetivo à assistência jurídica. As propostas apresentadas, que incluem desde a criação de um conselho consultivo com representação de refugiados, à implementação de programas educativos e ao reforço do apoio psicossocial, traduzem uma visão estratégica de resposta estruturada e participada, sustentada na experiência de terreno e no envolvimento de organizações da sociedade civil.

Importa sublinhar que, para além do seu conteúdo específico, este relatório dá voz a uma organização membro da Plataforma de Direitos Humanos, cujo papel enquanto ator qualificado na defesa dos direitos das pessoas refugiadas deve ser reconhecido e valorizado. Neste sentido, as recomendações do CPR devem ser consideradas em articulação com outras análises e propostas formuladas por entidades da sociedade civil e por estruturas de monitorização regional europeias referidas neste capítulo. Em conjunto constituem um corpo coerente de orientação crítica e propositiva que deve informar a definição e implementação de políticas públicas nesta matéria, em conformidade com os compromissos nacionais e internacionais em matéria de direitos humanos.

3

DIREITOS DAS MULHERES

Os direitos das mulheres têm vindo a consolidar-se ao longo das últimas décadas, refletindo uma evolução significativa no campo dos direitos humanos e da cidadania.

Esta mudança está também ligada ao quadro mais abrangente da igualdade de género que visa eliminar estereótipos, promover a participação equitativa em todas as esferas da sociedade e assegurar que as políticas públicas considerem as necessidades específicas de mulheres e homens. Em consonância com compromissos internacionais, como os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas, Portugal tem implementado planos nacionais para a igualdade que articulam medidas concretas em domínios como o combate à violência de género, direitos e saúde sexual e reprodutiva, a conciliação entre vida pessoal, familiar e profissional e a representação política, entre outras.

”Visíveis e com poder, as mulheres terão nas suas mãos as ferramentas para moldar as tão necessárias mudanças civilizacionais”.

MARIA DE LOURDES PINTASSILGO

Entre os muitos rostos por detrás das estatísticas está a Margarida - uma pessoa fictícia inspirada na situação de milhares de mulheres reais, que sofrem diariamente.



Margarida é mãe de dois filhos em idade escolar. Trabalha atualmente no sector privado, numa empresa de consultoria, onde ocupa um cargo de gestão intermédia. Com uma carreira marcada por uma década de experiência numa multinacional e um percurso académico sólido — licenciatura em Economia, pós-graduação em Gestão e diversas formações complementares —, Margarida sempre foi reconhecida pela sua competência, resiliência e espírito de liderança. Adufre um salário mensal de 2.850€, valor que se mantém praticamente inalterável nos últimos anos. Recentemente, apercebeu-se de que os colegas homens, com funções equiparadas e, por vezes, com menos qualificações ou experiência, recebem em média mais 639,60€ por mês. Esta realidade deixou-a desanimada e revoltada, ao perceber que o seu trabalho não é valorizado da mesma forma. A disparidade salarial afeta diretamente a vida de Margarida, que gere sozinha



Margarida



48 anos | Divorciada



Cargo de gestão intermédia em empresa de consultoria



Dois filhos

todas as responsabilidades familiares — desde as despesas domésticas até à educação e bem-estar de toda a família. As decisões sobre novas formações, passando pelos cuidados de saúde e progressões na carreira são constantemente condicionadas pela necessidade de conciliar horários, rendimentos e estabilidade. Enquanto observa colegas homens a subir na hierarquia com maior reconhecimento, Margarida sente-se presa num ciclo de esforço invisível. Já pensou falar com os recursos humanos da empresa, mas teme ser rotulada de problemática ou ingrata. Num ambiente onde as decisões vêm sempre de cima e onde raramente se abrem espaços para questionamento, especialmente por parte das mulheres, Margarida acaba por guardar o descontentamento para si. No fundo, tem medo de falar... e das consequências que isso possa trazer. A desigualdade de género e discriminação, ainda presente e persistente, tem-lhe dificultado o planeamento da carreira e o sonho de garantir um futuro mais digno para si e para os seus filhos.

De acordo com dados divulgados pelo jornal Público*, com base num estudo da consultora Mercer, as mulheres em cargos de topo em Portugal ganham, em média, menos 639,60€ do que os homens. O mesmo estudo revela ainda que 40% das organizações desconhecem tanto a directiva europeia, como a Lei n.º 60/2018, que visa promover a igualdade remuneratória entre mulheres e homens por trabalho igual ou de igual valor.

<https://www.publico.pt/2024/12/03/estudiop/noticia/mulheres-cargos-topo-ganham-menos-63960-homens-2114120>

I. A SITUAÇÃO DE MARGARIDA À LUZ DOS DADOS EM PORTUGAL¹

Os direitos das mulheres, rapatigas e meninas em Portugal começam dentro de cada casa, ganham forma nas práticas e narrativas de cada escola e constroem-se oportunidades ou bloqueios. Esta secção aborda alguns dos principais avanços, os desafios que persistem e as oportunidades de ação que carecem de maior monitorização e coerência com a promoção e proteção de direitos humanos.

EDUCAÇÃO E QUALIFICAÇÃO

O processo de democratização que teve lugar ao longo dos últimos cinquenta anos integrou um investimento significativo na escolarização e na proteção e promoção dos direitos de meninas, raparigas e mulheres. Este investimento contribuiu para a redução das desigualdades formais de género, fortalecendo a participação feminina no mercado de trabalho e nas esferas de decisão da vida pública e privada.

TAXA DE ABANDONO ESCOLAR PRECOCE POR SEXO

(% de pessoas dos 18 aos 24 anos que deixaram de estudar sem terminar o secundário em Portugal)

	2000	2023
Homens	50,9	10,0
Mulheres	36,5	6,1
TOTAL	43,7	8,1

Eurostat / PORDATA

Atualmente, os dados evidenciam os frutos deste investimento contínuo na educação das meninas e mulheres. As taxas de abandono escolar são, de forma consistente, mais baixas entre as alunas do que entre os alunos — uma tendência observada desde o ano 2000 e que se mantém em 2023. Paralelamente, tem-se verificado uma redução da percentagem de jovens mulheres classificadas como “nem-nem” (que nem estudam nem trabalham), o que reflete uma maior inserção feminina nos percursos educativos e profissionais.

A educação é um instrumento fundamental de emancipação, quebra ciclos de exclusão e abre caminho à igualdade de oportunidades, constituindo-se como um dos pilares do progresso social.

¹ O Sistema Estatístico Nacional trabalha com a variável ‘Género’ de forma binária (Homem/Mulher).

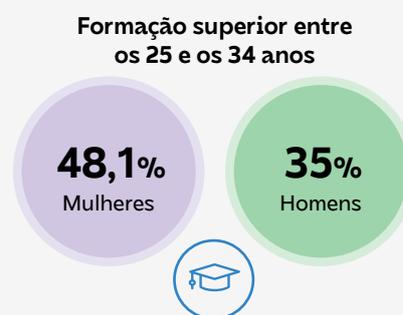
POPULAÇÃO COM O ENSINO SUPERIOR (ISCED 5-8)² POR SEXO (%)

Percentagem de pessoas dos 25 aos 64 anos com licenciatura, mestrado ou doutoramento em Portugal

	MULHERES		HOMENS	
	2000	2023	2000	2023
25-34 anos	15,7	48,1	10	35
35-44 anos	11,2	42,5	7,2	29,9
45-54 anos	7,2	32,4	6,7	22,5
55-64 anos	4,2	19,1	5,2	14,7

Eurostat / PORDATA

Os níveis de ensino superior são hoje significativamente mais elevados entre as mulheres, abrangendo todos os grupos etários. Esta realidade contrasta com o panorama do início do século, em que, no grupo etário dos 55 aos 64 anos, os homens ainda apresentavam níveis mais elevados de qualificação. Em 2023, quase metade das mulheres entre os 25 e os 34 anos possui formação superior (48,1%), face a apenas 35% dos homens do mesmo grupo etário — uma diferença de 13,1 pontos percentuais.



JOVENS NÃO EMPREGADOS QUE NÃO ESTÃO EM EDUCAÇÃO OU FORMAÇÃO (“NEM-NEM”) POR SEXO (%)

Percentagem de “nem-nem” em Portugal, isto é, pessoas dos 15 aos 29 anos que nem trabalham nem estudam

	2015	2024
Homens	12	8,7
Mulheres	14,2	8,7
TOTAL	13,1	8,7

Eurostat / PORDATA

Apesar dos progressos na educação das mulheres em Portugal, **persistem estereótipos de género nos percursos académicos**. Os homens continuam predominantes em áreas STEM³ como Tecnologias da Informação, Engenharias e Construção, associadas a maior remuneração. No entanto, essa tendência já foi invertida nas Ciências Naturais, Matemática e Estatística, onde, em 2022/2023, 58,2% dos diplomados eram mulheres. Em contraste, na educação pré-escolar, os homens são quase inexistentes (1% dos docentes). A Estratégia Europeia para 2025 sublinha a importância de promover a participação equilibrada de género, incentivando raparigas nas áreas STEM e rapazes nos setores da educação, saúde e bem-estar.

2 ISCED - International Standard Classification of Education
 3 Áreas STEM: Ciência, Tecnologia, Engenharia e Matemática

IGUALDADE SALARIAL E EMPODERAMENTO ECONÓMICO

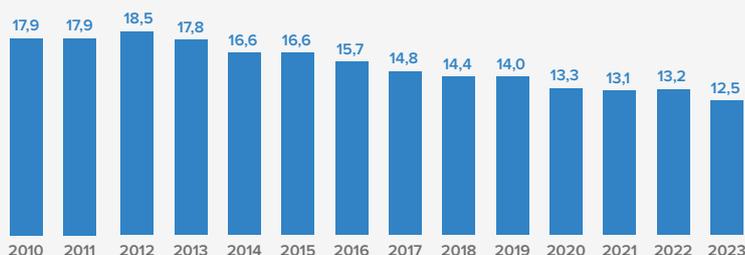
Em 2024, Portugal destacou-se como o 5.º país da União Europeia com maior taxa de participação feminina no mercado de trabalho (84,1%) entre os 25 e os 54 anos, superando amplamente outros países do sul da Europa. Esta evolução reflete uma transformação profunda da sociedade portuguesa nas últimas décadas — em 1985, essa taxa era de 68%.

A participação é ainda mais expressiva entre mulheres entre os 25 e os 54 anos com filhos/as (84,9%), colocando Portugal ao nível dos países do norte da Europa. Esta participação no mercado de trabalho é particularmente relevante num contexto em que o trabalho a tempo parcial é reduzido (10% em 2023).

No entanto, **persistem desigualdades de oportunidades**, como a maior precariedade laboral entre as mulheres (16,3% face a 15,8% nos homens), agravada no caso das trabalhadoras estrangeiras, cuja taxa de emprego precário atinge 34,5%, subindo para 36,9% entre as oriundas de países fora da UE27.

Um GPG (*Gender Pay Gap*) de 12,5% significa que a diferença entre o salário médio das mulheres e dos homens, é de 12,5% em desfavor das mulheres. Esta diferença tem vindo a diminuir, era de 17,9 % em 2010).

Evolução do GPG Mensal (remuneração base), 2010 e 2023 – Portugal (%)



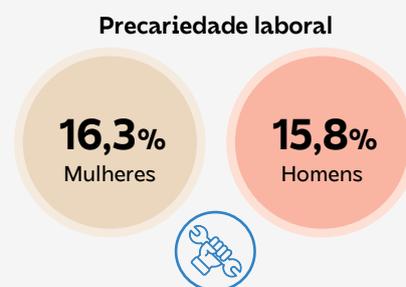
Apesar do aumento da participação feminina no mercado de trabalho em Portugal, esta participação não se traduz, de forma proporcional, num reconhecimento efetivo do seu valor.

Os dados mais recentes sobre o ganho médio mensal por profissão revelam a persistência de desigualdades, destacam-se aqui as disparidades salariais significativas entre homens e mulheres.

Em todas as categorias profissionais, os homens auferem, em média, salários superiores aos das mulheres, sendo as discrepâncias particularmente acentuadas entre os especialistas das atividades intelectuais e científicas. Um exemplo

TAXA DE EMPREGO MULHERES (25-54 ANOS)	
1995	68,9
2000	73,9
2005	74,8
2010	74,5
2015	76,1
2020	81,6
2024	84,1

Eurostat / PORDATA
<https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/emprego/populacao-empregada/emprego-temporario-por-sexo-grupo-etario-e-nacionalidade>



Eurostat / PORDATA

Apesar dos progressos alcançados no domínio da qualificação académica e da inserção profissional das mulheres, continuam a verificar-se barreiras estruturais e práticas discriminatórias no contexto laboral.

ilustrativo encontra-se nas áreas das ciências físicas, matemáticas e engenharias, onde os homens recebem, em média, cerca de 470 euros mensais a mais do que as mulheres (MTSSS, GEP, Barómetro das Siferenças Remuneratórias entre Mulheres e Homes 2024). Importa ainda referir que, mesmo em sectores com elevada presença feminina, como os da saúde ou da administração, as disparidades salariais persistem, **traduzindo-se numa remuneração sistematicamente inferior para as mulheres.**

A desigualdade salarial constitui, assim, uma expressão clara de desigualdades de género mais amplas e profundamente enraizadas no tecido socioeconómico português, exigindo respostas políticas e institucionais eficazes para a sua superação.

BARÓMETRO DAS DIFERENÇAS REMUNERATÓRIAS ENTRE MULHERES E HOMENS 2025

Ganho médio mensal de trabalhadores por profissões (euros/méda)			
	Mulheres	Homens	
Representantes do poder legislativo, órgãos	2 507,5 €	3 115,1 €	
Especialistas das atividades intelectuais e científicas	Especialistas das ciências físicas, matemáticas, engenharias	1 819,5 €	2 290,7 €
	Profissionais de saúde	1 808,7 €	2 247,8 €
	Especialistas em finanças, contabilidade, organização administrativa, relações públicas e comerciais	1 989,45 €	2 413,8 €
	Especialistas em tecnologias de informação e comunicação (TIC)	2 245,6 €	2 460,2 €
Técnicos/as de nível intermédio dos serviços	1179,9 €	3456,9 €	
Pessoal administrativo	1178,2 €	1 278,4 €	
Trabalhadores/as dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores/as	940,5 €	1 093,7 €	
Agricultores/as e trabalhadores qualificados/as da agricultura, da pesca e da floresta	912,3 €	1 014,7 €	
Trabalhadores/as qualificados/as da indústria, construção e artífices	910,9 €	1096,8 €	
Operadores/as de instalações e máquinas e trabalhadores/as da montagem	916,8 €	1 231,8 €	
Trabalhadores/as não qualificados/as	879,5 €	1 000,5 €	

“Não vou dizer que há uma prática deliberada de discriminar. O que estou a dizer é que existem estereótipos de género que estão impregnados nas organizações, nas suas políticas e práticas.”

Sara Falcão Casaca, Investigadora,
Docente Universitária, ISEG-UTL

Ganho e Remuneração Média Mensal



MTSSS, GEP, Barómetro das Diferenças Remuneratórias entre Mulheres e Homens 2024

Ganho e Remuneração Média Mensal⁴

Os dados mais recentes reforçam uma realidade paradoxal no mercado de trabalho português: quanto mais qualificadas são as mulheres, maior é a diferença salarial em relação aos homens. Em 2022, as mulheres com ensino superior ganhavam em média menos 641,31€ por mês do que os homens com a mesma qualificação e nas mesmas funções, o que representa uma diferença salarial de 26,5%. Já entre quem tem apenas o ensino básico, essa diferença era de 137,43€ (15%). O padrão repete-se entre os quadros superiores, onde as mulheres auferem menos 754,08€ por mês do que os homens, refletindo um desfasamento de 25,4%. Estes dados mostram que a valorização do trabalho realizado por mulheres continua comprometida, mesmo quando o nível de formação é elevado.

A fragilidade acrescida não se faz sentir, porém, apenas nas mulheres mais qualificadas. Os dados disponíveis demonstram que a taxa de risco de pobreza em Portugal varia de forma significativa consoante a composição do agregado familiar, revelando vulnerabilidades particularmente acentuadas entre famílias com crianças dependentes, sobretudo

Diferença salarial entre homens e mulheres com o Ensino Superior



Diferença salarial entre homens e mulheres em quadros superiores



⁴ “Remuneração mensal” refere-se ao montante líquido em dinheiro e/ou géneros, pago com carácter regular, garantido aos trabalhadores no período de referência e correspondente ao período normal de trabalho.

“Ganho mensal” inclui, para além da remuneração mensal, todos os subsídios regulares (diuturnidades, subsídios de função, de alimentação, de alojamento, de transporte, de antiguidade, de produtividade, de assiduidade, de turno, de isenção de horário, por trabalhos penosos, perigosos e sujos, etc.), bem como prémios e o pagamento por horas suplementares ou extraordinárias.

em contextos monoparentais. Em 2023, 31% dos agregados compostos por um adulto com, pelo menos, uma criança, encontravam-se em risco de pobreza. Sublinhe-se que, em 2023, 83,8% das famílias monoparentais eram constituídas por mulheres.

Fonte: INE / PODATA

Estes números sublinham a necessidade urgente de políticas públicas eficazes de proteção social, com especial atenção no apoio a famílias monoparentais, como meio de combater desigualdades estruturais e promover uma maior equidade social e igualdade de oportunidades no contexto.

Fonte: INE, Inquérito às Condições de Vida e Rendimento 2023-2024

CONCILIAÇÃO ENTRE VIDA PESSOAL, FAMILIAR E PROFISSIONAL

Quando homens e mulheres dispõem de oportunidades equitativas para equilibrar as suas responsabilidades laborais e domésticas, atenuam-se as desigualdades que, historicamente, têm recaído de forma desproporcionada sobre as mulheres. Neste sentido, políticas públicas como a flexibilização dos horários de trabalho, a implementação de licenças parentais e o reforço do apoio institucional às famílias revelam-se essenciais para garantir a participação plena de homens e mulheres no mercado de trabalho e na vida familiar e pessoal.

A ausência de mecanismos de apoio adequados à conciliação tem implicações significativas nos percursos de vida das mulheres, nas opções pessoais, incluindo de participação, mas também na realização da natalidade e parentalidades desejadas.

Um exemplo disso é o aumento progressivo da idade média das mulheres ao nascimento do primeiro filho em Portugal, que passou de 24 anos em 1980 para 30,2 anos em 2023. Este dado coloca Portugal entre os países da União Europeia onde as mulheres têm filhos pela primeira vez mais tarde. Esta realidade reflete as transformações sociais e culturais, mas também as dificuldades estruturais na compatibilização entre vida profissional e pessoal.

Fonte: INE / Pordata

A valorização do trabalho feminino continua comprometida, mesmo quando o nível de formação é elevado. Este quadro remete para a persistência de desigualdades estruturais que a qualificação, por si só, ainda não foi capaz de eliminar.

A promoção de um equilíbrio efetivo entre estas esferas (vida profissional, vida pessoal e vida familiar) não representa apenas um benefício individual, mas constitui também um fator estruturante para o desenvolvimento de uma sociedade mais justa e inclusiva.

Os dados do Inquérito à Fecundidade de 2019 reforçam esta análise, na medida em que demonstram que persiste uma divisão desigual das responsabilidades familiares e domésticas entre homens e mulheres, o que dificulta de forma acrescida a conciliação, sobretudo para as mulheres.

Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. (2023). Barómetro Europeu 2023 – Conciliação da vida profissional, pessoal e familiar. <https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2023/11/BE2023conciliacao.pdf>

As mulheres continuam a assumir, maioritariamente, as tarefas do quotidiano doméstico e de cuidado com os filhos — desde a preparação das refeições, o tratamento da roupa e a limpeza da casa, até ao acompanhamento das crianças ao médico ou a sua permanência em casa quando adoecem. Paralelamente, as perceções sociais ainda refletem uma visão tradicional dos papéis de género: uma parte significativa das mulheres considera ideal trabalhar a tempo parcial fora de casa, enquanto se espera que os homens trabalhem a tempo inteiro.

Ibidem

Esta visão reforça a ideia de que o trabalho pago desempenhado por mulheres, mesmo fora de sua casa, é mais facilmente ajustável às exigências familiares, perpetuando desigualdades na esfera laboral e social.

A desconstrução destes modelos exige políticas públicas integradas e uma transformação cultural profunda, que promova a corresponsabilização entre homens e mulheres, também no trabalho de cuidar e tarefas domésticas, que reforçe e assegure a efetiva igualdade de oportunidades e os direitos humanos de todas as pessoas ... sem exceção.

VIOLÊNCIA SEXUAL E DE GÉNERO

Os dados relativos à violência sexual e de género revelam uma realidade preocupante: **apesar dos esforços de sensibilização da última década, e até a criminalização de certos comportamentos e reforço legislativo, a violência de género, sobretudo a doméstica e realizada contra meninas, raparigas e mulheres, permanece enraizada nos referenciais culturais e nas práticas de boa parte das pessoas em Portugal.**

O recente Eurobarómetro (2024) sobre estereótipos de género e violência contra as mulheres revela, por exemplo, que permanece uma certa complacência face à sexualização e objetificação das mulheres: 28% das pessoas inquiridas con-

Em Portugal, 64% das pessoas acha que a mulher é, pelo menos em parte, responsável se sofrer violência sexual quando está sob efeito de álcool ou estupefacientes e 61% acha que quando uma mulher diz 'Não' a uma proposta sexual está muitas vezes *'apenas a fazer-se difícil'*. Uma parte significativa das pessoas inquiridas em Portugal (54%) responsabiliza parcialmente ou totalmente as próprias mulheres por terem partilhado fotografias íntimas com uma pessoa que depois as partilha *online* sem o seu consentimento.

Fonte: Estereótipos de género – Violência contra as mulheres, Eurobarómetro, 2024 <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3252>

sidera aceitável em determinadas circunstâncias (e 4% aceitável) os “homens fazerem comentários sugestivos ou alusões sobre a aparência de uma colega no trabalho” e 21% considera aceitável em determinadas circunstâncias os “homens olharem para o corpo, cobiçarem com luxúria, mandarem piropos ou assobiarem a mulheres”. Estas percentagens são superiores às verificadas na União Europeia.

Conceitos como “consentimento” e “autonomia corporal” continuam a ser pouco conhecidos, usados e até questionados por parte importante da população, agentes de ação política e *media*.

Da mesma forma, os indicadores sobre poder e controlo nas relações mostram a permanência de referenciais preocupantes e inaceitáveis: 13% das pessoas em Portugal (22% na EU) ainda manifestam alguma aceitação relativamente à possibilidade de ‘Um homem controlar as atividades ou relacionamentos da sua mulher/namorada’ e uma percentagem ainda mais significativa, mostra alguma aceitação face à possibilidade de ‘Um homem controlar as finanças da sua mulher/parceira’ (PT = 28%, UE = 38%).

Pese embora 97% considerar inaceitável “Um homem bater ocasionalmente na sua mulher/namorada”, 20% ainda manifesta alguma concordância com a noção de que a “violência doméstica é um assunto privado e que deve ser resolvido dentro da família”. Esta conceção tende naturalmente a perpetuar o silêncio sobre situações de violência doméstica e a obstar à denúncia das mesmas.

Fonte: Estereótipos de género – Violência contra as mulheres, Eurobarómetro, 2024
<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3252>

Publicado também em 2024, o estudo ‘EU Gender-Based Violence Survey – Experiences of women in the 27 EU Member States’ revela que 1 em cada 3 mulheres na UE-27 (30,7%, 19,7% em Portugal) já foi vítima de violência física, ameaças e/ou violência sexual (agressor não especificado).

Apesar das alterações legislativas e da maior visibilidade mediática que a violência de género tem assumido ao longo dos últimos anos, os dados continuam a falar por si: denotam a permanência preocupante de fatores e domínios de violência que exigem o reforço dos instrumentos de educação, prevenção e responsabilização social que sustentem uma mudança mais efetiva de mentalidades e comportamentos.

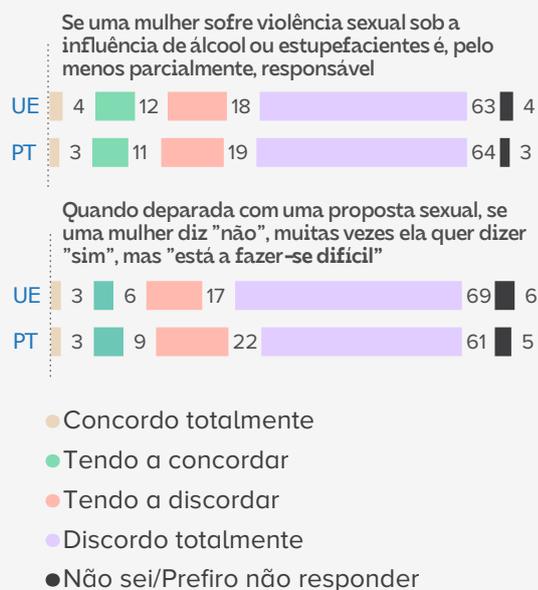
Em Portugal, 10,3% das mulheres afirma já ter sido vítima de violência por parte de parceiro íntimo e 13,1% por parte de outra pessoa que não um parceiro íntimo. 12,3% das mulheres afirma ainda ter sido alvo de assédio sexual no local de trabalho.

Fonte: EU Gender-Based Violence Survey – Experiences of women in the 27 EU Member States
<https://fra.europa.eu/en/publication/2024/eu-gender-violence-survey-key-results>

DADOS DE BASE SOBRE VIOLÊNCIA SEXUAL E DE GÉNERO

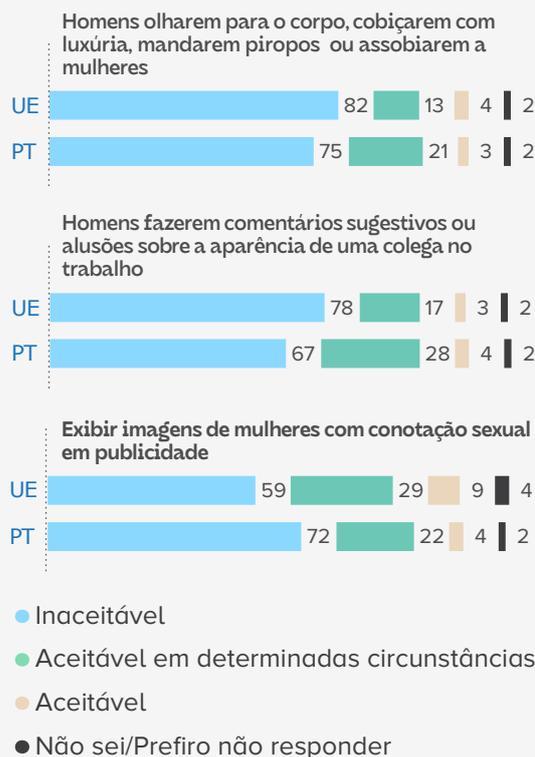
Mulheres e o consentimento

Em que medida concorda ou discorda das seguintes afirmações? (%)



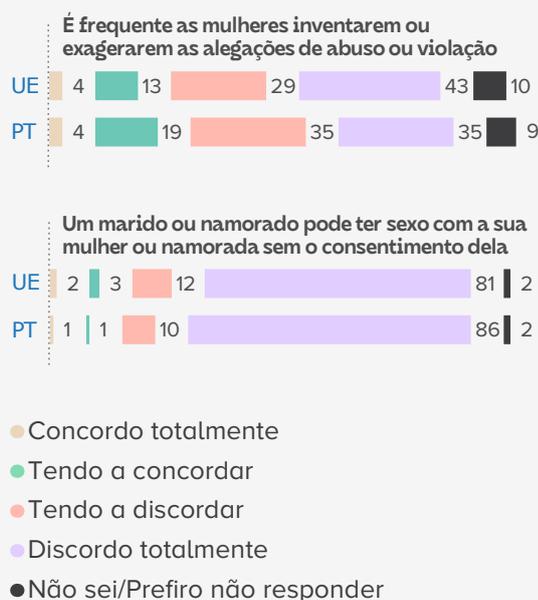
Sexualização e objetificação da mulher

O que pensa de cada uma das seguintes situações? (%)



Abuso e violação

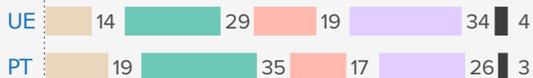
Em que medida concorda ou discorda das seguintes afirmações? (%)



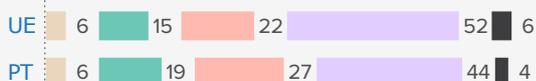
Ciberviolência

Em que medida concorda ou discorda das seguintes afirmações? (%)

Se as mulheres partilham fotografias íntimas delas próprias com uma pessoa, são, pelo menos parcialmente, responsáveis se a imagem for partilhada online sem o seu consentimento



Se as mulheres partilham as suas opiniões nas redes sociais, devem aceitar que suscitam respostas sexistas, degradantes e / ou abusivas

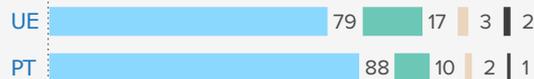


- Concordo totalmente
- Tendo a concordar
- Tendo a discordar
- Discordo totalmente
- Não sei/Prefiro não responder

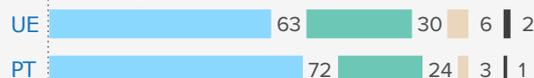
Poder e controlo nas relações

O que pensa de cada uma das seguintes situações? (%)

Um homem controlar as atividades ou relacionamentos da sua mulher/namorada



Um homem controlar as finanças da sua mulher/parceira

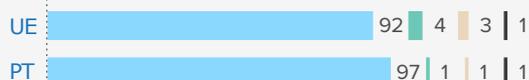


- Inaceitável
- Aceitável em determinadas circunstâncias
- Aceitável
- Não sei/Prefiro não responder

Violência doméstica

O que pensa de cada uma das seguintes situações? (%)

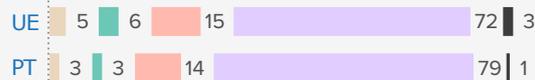
Um homem bater ocasionalmente na sua mulher/namorada



- Inaceitável
- Aceitável em determinadas circunstâncias
- Aceitável
- Não sei/Prefiro não responder

O que medida concorda ou discorda das seguintes afirmações? (%)

A violência doméstica é um assunto privado e deve ser resolvida dentro da família



- Concordo totalmente
- Tendo a concordar
- Tendo a discordar
- Discordo totalmente
- Não sei/Prefiro não responder

Face a estes dados de 2024 a Plataforma de Portuguesa de Direitos das Mulheres avança que persistem em Portugal diversas fragilidades estruturais na resposta institucional à violência baseada no género, com particular incidência sobre mulheres e crianças. Uma das principais lacunas prende-se com a ausência de mecanismos eficazes de articulação entre os tribunais penais e os tribunais de família, o que compromete a coerência e celeridade das decisões judiciais, nomeadamente no acesso imediato a ordens de proteção, que continuam a depender frequentemente da instauração de processos penais. Paralelamente, assiste-se a um agravamento da violência sexual *online* contra crianças, especialmente raparigas e jovens mulheres, fenómeno que se intensificou durante e após o período pandémico. Esta tendência alarmante não tem sido acompanhada pela criação de políticas públicas específicas, alocação de recursos adequados ou mecanismos de apoio às vítimas, o que denuncia a persistente desvalorização dos direitos e da segurança das crianças, jovens e mulheres no contexto nacional.

Adicionalmente, apesar dos avanços técnicos nos instrumentos de avaliação de risco em casos de violência doméstica, subsistem preocupações significativas quanto à sua interpretação por parte de profissionais, o que pode comprometer a correta identificação do grau de risco e, conseqüentemente, a proteção efetiva das vítimas. Verificam-se ainda barreiras legais relevantes, nomeadamente no acesso ao apoio judiciário: as vítimas de violência doméstica enfrentam procedimentos burocráticos complexos para aceder a este apoio em processos civis, ao contrário do que sucede com os agressores em processos penais, que beneficiam frequentemente de apoio automático. Esta assimetria institucional gera um desequilíbrio preocupante no acesso à justiça e evidencia a necessidade urgente de reformas legislativas e operacionais que garantam uma resposta célere e centrada nos direitos das vítimas.

Plataforma Portuguesa para os Direitos das Mulheres. (2025, 6 de fevereiro). CEDAW: Relatório de seguimento da PpDM. <https://plataformamulheres.org.pt/cedaw-relatorio-de-seguimento-da-ppdm/>

De acordo com o relatório deste ano do GREVIO — o grupo independente de peritos do Conselho da Europa responsável por monitorizar a implementação da Convenção de Istambul —, Portugal continua a apresentar falhas significativas que exigem ação urgente para cumprir os compromissos assumidos com a convenção sobre a prevenção e o combate à violência contra as mulheres e à violência doméstica. Entre as preocupações apontadas estão as sanções judiciais brandas em casos de violência doméstica e sexual, a persistência

de atitudes patriarcais no sistema judicial e a ausência de uma linha de apoio nacional disponível 24 horas por dia para as vítimas. O GREVIO recomenda às autoridades portuguesas a implementação de formação obrigatória para magistrados, a eliminação de prazos restritivos para a apresentação de queixas e a revisão dos mecanismos de proteção de emergência, atualmente insuficientes para garantir resposta imediata. O grupo defende ainda o aumento da capacidade das casas de abrigo e o fim da exigência de denúncia como condição de acesso a esses serviços.

Fonte: <https://www.cig.gov.pt/2025/05/publicado-relatorio-grevio-sobre-sistema-de-prevencao-e-combate-a-violencia-contra-as-mulheres-em-portugal/>

SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA

Como indica a Organização Mundial da Saúde, a saúde sexual e reprodutiva é fundamental para a saúde física e emocional e para o bem-estar de indivíduos, casais e famílias, e, em última instância, para o desenvolvimento social e económico das comunidades e dos países. (Sexual health, human rights and the law, WHO, 2015). A saúde sexual e reprodutiva é, então, um domínio de realização dos direitos humanos, que depende também do acesso que as pessoas têm a informação, ao aconselhamento e a cuidados em matéria de sexualidade e reprodução, incluindo a prevenção de IST, a contraceção e a promoção da gravidez e parto seguros.

Pese embora os passos que têm sido dados ao longo das últimas décadas, subsistem em Portugal obstáculos relevantes aos direitos das mulheres relativos à sua saúde sexual e reprodutiva, os quais vão sendo denunciados sobretudo pela sociedade civil e com base na sua experiência de terreno e estudos realizados.

Este ponto conduz-nos a um argumento crucial que será retomado adiante: a insuficiência de dados e instrumentos que possibilitem o acompanhamento e a monitorização detalhada das várias dimensões da saúde sexual e reprodutiva em Portugal (incluindo dimensões de interseccionalidade).

A P&D Factor - Associação para a Cooperação Sobre População e Desenvolvimento⁵, por exemplo, reporta a existência de assimetrias no acesso a serviços de saúde sexual e reprodutiva (especialmente em áreas rurais ou zonas mais empobrecidas), com as maiores dificuldades de acesso por parte de pessoas em situações mais vulneráveis e/ou com necessidades específicas (migrantes, pessoas LGBTI+, mulheres vítimas de violência doméstica, pessoas com deficiência, neurodivergentes), barreiras de acesso à IVG (Interrupção Voluntária da Gravidez) e à Procriação Medicamente Assistida, inexistência de educação sexual compreensiva, entre outras. É justamente neste sentido que a P&D Factor sistematiza um conjunto de indicadores estatísticos que podem passar a ser recolhidos e incluídos no Sistema Estatístico Nacional.

Subsistem em Portugal obstáculos relevantes aos direitos das mulheres relativos à sua saúde sexual e reprodutiva, os quais vão sendo denunciados sobretudo por entidades da sociedade civil e com base na sua experiência de terreno.

⁵ Associação e ONG de Desenvolvimento.

O Observatório de Violência Obstétrica, entidade da sociedade civil, reportou mais de mil casos de violência obstétrica desde 2021.

Da mesma forma, a Entidade Reguladora da Saúde (ERS) reporta a análise de 5.901 processos relacionados com as valências de Ginecologia, Obstetrícia e Ginecologia/Obstetrícia, ocorridos entre 2021 e o primeiro trimestre de 2025, sendo que a desagregação por temáticas enquadra não só também dimensões de acessibilidade a serviços de saúde, mas também com violência/agressão e assédio, e ainda com a disponibilização de informação adequada e de qualidade, fator essencial também para garantir os direitos das mulheres em termos de saúde sexual e reprodutiva.

<https://www.ers.pt/media/ppexh2t3/newsletter-2-2025.html>

De destacar por fim o facto de os próprios mecanismos de queixa/denúncia de dificuldades de acesso a cuidados de saúde e/ou de má prática serem particularmente difíceis e ineficientes em Portugal, tal como reportado no Relatório Violência Obstétrica e Ginecológica (Parlamento Europeu, 2024).

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2024/761478/IPOL_STU\(2024\)761478_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2024/761478/IPOL_STU(2024)761478_EN.pdf)

As interrupções voluntárias da gravidez totalizaram 17.124 em 2024 (96,7% Interrupção da gravidez por opção da mulher), um decréscimo em relação ao registado em 2022. (DGS, Relatório de Análise dos Registos das Interrupções da Gravidez, 2023).

No mês passado, a Amnistia Internacional publicou um relatório de grande relevância que denuncia as persistentes barreiras ao acesso à interrupção voluntária da gravidez (IVG) em Portugal, apesar de esta estar legalmente prevista desde 2007.

O documento sublinha que, embora a lei tenha atingido um ponto de maturidade — considerando-se o tempo decorrido desde a sua implementação — continuam a verificar-se inúmeros obstáculos e incoerências na sua aplicação. Entre os principais entraves identificados, destacam-se a falta de cobertura equitativa em todo o território nacional, o facto de Portugal manter o limite gestacional mais restritivo da Europa para a realização de uma IVG, e a exigência de intervenção de dois médicos distintos: um para atestar a situação e outro para realizar o procedimento.

O relatório aponta ainda a ausência de uma regulamentação clara relativamente às objeções de consciência por parte de profissionais de saúde, o que compromete o acesso efectivo ao serviço. De salientar também que, em média, cerca de 500 pessoas grávidas residentes em Portugal deslocam-se anualmente a Espanha em busca de alternativas, dada a ineficácia das respostas internas.

A Amnistia Internacional evidencia, adicionalmente, que desde a entrada em vigor da lei em 2007, se registaram 33 condenações por alegados “crimes de aborto” — um dado particularmente preocupante quando analisado à luz dos direitos das mulheres e do seu direito à autonomia corporal. Esta realidade exige, portanto, uma reflexão crítica sobre o cumprimento efectivo dos direitos humanos em matéria de saúde sexual e reprodutiva em Portugal.

Amnistia Internacional Portugal. (2025, junho). Uma opção sem escolha: Relatório sobre a interrupção voluntária da gravidez em Portugal [PDF]. Disponível em https://www.amnistia.pt/wp-content/uploads/2025/06/AI_Relatorio_PT_IVG.pdf

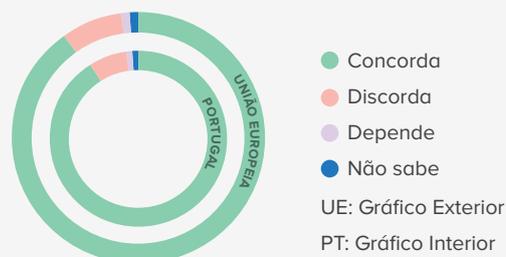
PERCEÇÕES SOCIAIS E IGUALDADE DE GÉNERO EM PORTUGAL: AVANÇOS E DESAFIOS EMERGENTES

A análise dos dados disponíveis revela um quadro ambivalente no que toca às perceções da igualdade de género em Portugal, com particular destaque para as atitudes dos homens mais jovens. À primeira vista, Portugal apresenta valores alinhados com a média da União Europeia em aspetos como a valorização da independência financeira para ambos os sexos (91% em Portugal versus 90% na UE) ou a rejeição de estereótipos de género como a ideia de que o papel da mulher é cuidar da casa e da família (58% em Portugal discordam, face a 60% na UE).

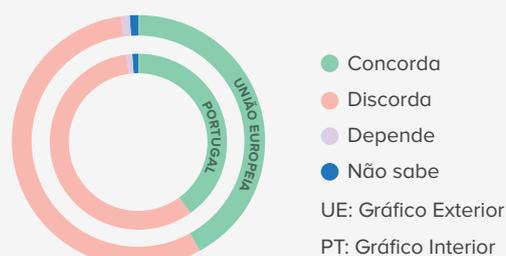
No entanto, uma análise mais fina demonstra **sinais preocupantes entre os grupos etários mais jovens, especialmente entre os homens dos 15 aos 24 anos, que revelam níveis superiores de concordância com visões discriminatórias e desigualitárias. Entre essas perceções destacam-se ideias como a de que o papel mais importante da mulher é cuidar da família ou que o pai não deve reduzir a sua atividade profissional, mesmo quando o salário da mãe é superior.** Esta tendência sugere um potencial retrocesso nas atitudes das novas gerações (de homens) relativamente à igualdade de género, contrariando os avanços legislativos, sociais e culturais alcançados nas últimas décadas.

Embora a maioria da população manifeste valores favoráveis à igualdade, estas discrepâncias geracionais alertam para a necessidade urgente de reforçar a educação para a cidadania e os direitos humanos, com especial enfoque na igualdade de género. Só através de uma intervenção educativa sistemática e transversal será possível consolidar os progressos obtidos e evitar retrocessos em matéria de igualdade e direitos humanos.

Afirmação: “A independência financeira é tão importante para as mulheres como para os homens”



Afirmação: “O papel mais importante de um homem é ganhar dinheiro”

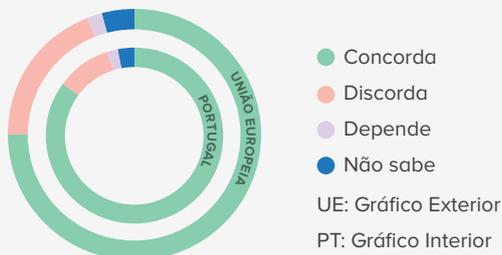


“Quando as portas da igualdade de oportunidades se abrem às mulheres e às meninas, todos ganham. As sociedades igualitárias são mais prósperas, mais pacíficas e os alicerces do desenvolvimento sustentável.”

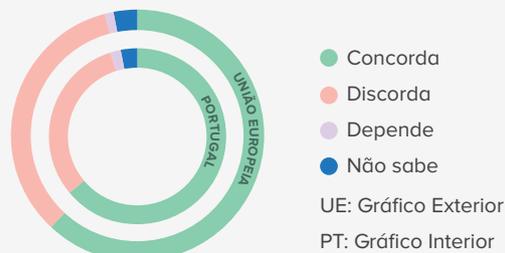
António Guterres, Secretário-geral das Nações Unidas, 8 de março de 2025

GRÁFICOS DE BASE SOBRE AS PERCEÇÕES

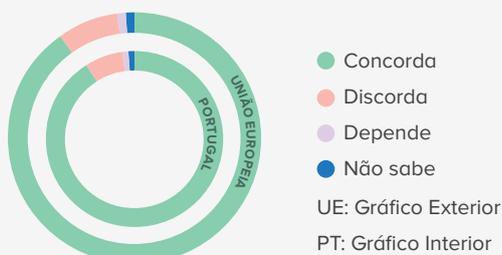
Afirmção: “Os homens também iriam beneficiar da igualdade entre mulheres e homens”



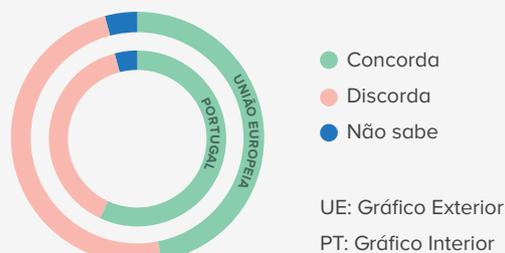
Afirmção: “As mulheres têm mais probabilidade de tomar decisões baseadas nas emoções do que os homens”



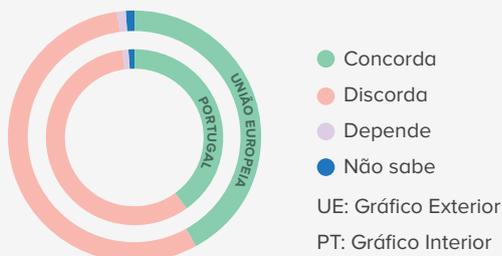
Afirmção: “A independência financeira é tão importante para as mulheres como para os homens”



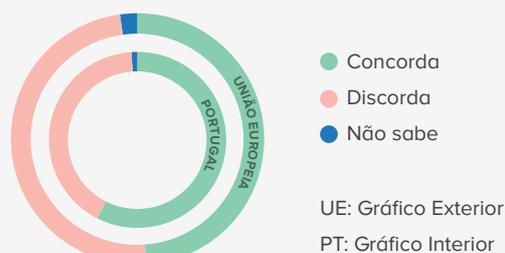
Afirmção: “Os homens são mais ambiciosos do que as mulheres na política”



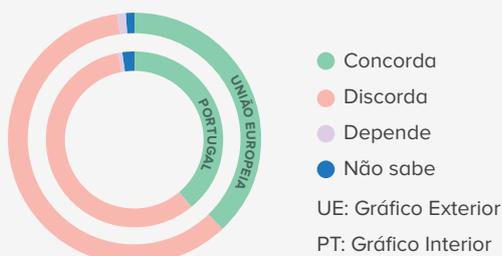
Afirmção: “O papel mais importante de um homem é ganhar dinheiro”



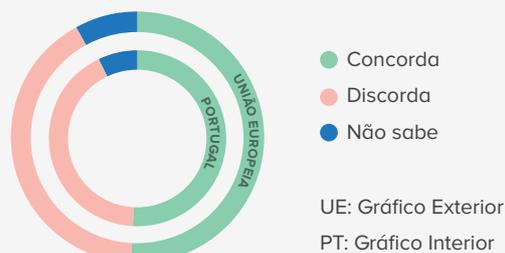
Afirmção: “Em geral, os homens são por natureza menos competentes do que as mulheres na realização das tarefas domésticas”



Afirmção: “O papel mais importante de uma mulher é tomar conta da sua casa e família”



Afirmção: “Se o salário do pai for inferior ao salário da mãe, deve ser o pai a desistir do trabalho para cuidar dos filhos, se a família decidir que um dos pais deve fazê-lo”



Fonte: Eurobarómetro Especial 545

II. A SITUAÇÃO DE MARGARIDA À LUZ DA LEI

O conhecimento dos normativos legais referentes aos direitos das mulheres constitui um instrumento fundamental de empoderamento, tanto para a Margarida enquanto cidadã ativa, como para as instituições educativas, organizações públicas e privadas, e entidades do poder local e nacional. Este conhecimento jurídico permite uma intervenção informada e eficaz na defesa dos direitos humanos, particularmente no que respeita à prevenção e combate ao discurso de ódio, discriminatório e desvalorizador dirigido às mulheres, bem como à promoção de contextos sociais mais equitativos. A apropriação crítica destes dispositivos legais possibilita a implementação de práticas e políticas que assegurem a igualdade de género e a justiça social, elementos indispensáveis ao desenvolvimento democrático de qualquer sociedade. Com efeito, não é possível conceber uma sociedade verdadeiramente desenvolvida enquanto persistirem desigualdades estruturais que negam às mulheres o pleno exercício dos seus direitos fundamentais.

INTERNACIONAL:

DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS (DUDH) – 1948

- Não trata exclusivamente das mulheres, mas garante **igualdade e não discriminação** a todas as pessoas, incluindo por razão de sexo. No preâmbulo pode ler-se “igualdade de direitos dos homens e das mulheres”.
- Serve como base para o desenvolvimento de tratados posteriores, como a CEDAW.

CONVENÇÃO SOBRE A ELIMINAÇÃO DE TODAS AS FORMAS DE DISCRIMINAÇÃO CONTRA A MULHER (CEDAW) – 1979

- **Instrumento central** para os direitos das mulheres.
- Estabelece obrigações legais para os Estados eliminarem a discriminação contra mulheres em todas as esferas (política, social, económica, cultural).
- Foi adotada pelas Nações Unidas e é frequentemente chamada de “carta internacional dos direitos das mulheres”

PACTO INTERNACIONAL SOBRE OS DIREITOS CIVIS E POLÍTICOS (PIDCP) – 1966

- Garante direitos como igualdade perante a lei, direito à vida, à liberdade e à segurança, aplicáveis igualmente a mulheres e homens.

PACTO INTERNACIONAL SOBRE OS DIREITOS ECONÓMICOS, SOCIAIS E CULTURAIS (PIDESC) – 1966

- Protege o direito à educação, trabalho, saúde, segurança social etc., e obriga os Estados a garantir esses direitos sem discriminação de género.

CONFERÊNCIA DE VIENA (1993):

- Portugal participou e apoiou a afirmação de que os direitos das mulheres são direitos humanos. O país reconheceu a importância de combater a violência de género e de promover a igualdade.

CONFERÊNCIA DO CAIRO (1994):

- Portugal comprometeu-se, entre outros, com os direitos reprodutivos e com a promoção da saúde sexual e reprodutiva, defendendo o acesso à educação e aos serviços e cuidados de saúde para mulheres e raparigas.

CONFERÊNCIA DE PEQUIM (1995):

- A delegação portuguesa apoiou integralmente a Plataforma de Ação de Pequim e, desde então, tem adotado políticas públicas inspiradas nas suas recomendações, como o combate à violência doméstica, a promoção da igualdade no trabalho e o reforço da participação política feminina.

OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (AGENDA 2030 DA ONU)

- A igualdade de género e o empoderamento de todas as meninas e mulheres é além de um ODS específico, configura uma exigência transversal a toda a agenda 2030 e essencial à realização de todos os ODS, como pode ser lido no seu preâmbulo.
- Embora não seja um tratado, o **ODS 5** estabelece o compromisso de alcançar a igualdade de género e empoderar todas as mulheres e meninas como meta global.

NO PLANO EUROPEU:

CONVENÇÃO EUROPEIA DOS DIREITOS HUMANOS (CEDH) – 1950

- **Tratado-base do Conselho da Europa.**
- Embora não trate especificamente de género, os seus artigos sobre **vida, liberdade, segurança, proibição de tortura e discriminação** têm sido usados em litígios relativos aos direitos das mulheres

CONVENÇÃO DO CONSELHO DA EUROPA PARA A PREVENÇÃO E O COMBATE À VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES E VIOLÊNCIA DOMÉSTICA (CONVENÇÃO DE ISTAMBUL) – 2011

- **Instrumento jurídico europeu mais abrangente sobre violência de género.**
- Trata da prevenção, proteção, punição e políticas integradas contra a violência contra as mulheres e violência doméstica.
- Impõe **obrigações concretas e detalhadas** aos Estados.

CARTA SOCIAL EUROPEIA – 1991

- Garante direitos económicos e sociais, como condições de trabalho justas, proteção da maternidade, igualdade salarial, direito à habitação e à saúde.
- Prevê **igualdade entre mulheres e homens no emprego** e proteção da maternidade no trabalho

CARTA DOS DIREITOS FUNDAMENTAIS DA UNIÃO EUROPEIA – 2000 (juridicamente vinculativa desde 2009)

- Vincula **instituições da UE e Estados-membros** quando aplicam direito da UE.
- Artigo 23: **igualdade entre homens e mulheres deve ser assegurada em todos os domínios**, inclusive no emprego, trabalho e remuneração.
- Artigo 21: proibição de qualquer forma de discriminação, incluindo por sexo.

LEGISLAÇÃO DA UNIÃO EUROPEIA (Diretivas da UE)

A União Europeia tem várias **diretivas obrigatórias** que impõem normas mínimas a serem transpostas para o direito interno dos Estados-membros:

- **Diretiva 2006/54/CE:** Igualdade de tratamento entre homens e mulheres no emprego e na ocupação.
- **Diretiva 2010/41/UE:** Igualdade de tratamento entre homens e mulheres em atividades por conta própria.
- **Diretiva 2011/99/UE:** Ordem europeia de proteção para vítimas de violência (inclusive violência doméstica).

- **Diretiva 2023/970:** Igualdade salarial e transparência salarial entre mulheres e homens.

Estratégia para a Igualdade de Género da UE (2020–2025)

- Documento político, mas com forte impacto prático.
- Define metas em áreas como igualdade salarial, equilíbrio de género em cargos de decisão, combate à violência de género, e igualdade interseccional.

NO QUADRO NACIONAL:

CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA PORTUGUESA (CRP)

A Constituição é a **fonte máxima** dos direitos humanos em Portugal.

Artigos centrais:

- **Art. 13.º – Princípio da Igualdade:**
Estabelece que todos os cidadãos são iguais perante a lei, sem privilégio, benefício, prejuízo ou discriminação, incluindo com base no sexo.
- **Art. 9.º – Tarefas fundamentais do Estado:**
O Estado deve promover a igualdade entre homens e mulheres como um objetivo fundamental.
- **Art. 59.º – Direitos dos trabalhadores:**
Garante igualdade salarial para trabalho igual ou de valor igual e proteção da maternidade e paternidade.

Código Penal

- Tipifica diversos **crimes relacionados à violência contra as mulheres**, incluindo:
 - **Violência doméstica (Art. 152.º)** – crime público com moldura penal agravada.
 - **Assédio sexual (Art. 170.º).**
 - **Violação e outros crimes sexuais.**
 - **Mutilação genital feminina (Art. 144.º-A).**

Lei da Igualdade (Lei n.º 62/2017)

- Estabelece regras para assegurar a **igualdade de género no acesso a cargos de direção** em empresas do setor público empresarial e sociedades cotadas em bolsa.

Lei contra a Violência Doméstica (Lei n.º 112/2009, com alterações)

- Regula a **prevenção, proteção e apoio às vítimas** de violência doméstica.
- Define medidas específicas como:
 - Casas de abrigo.
 - Planos de segurança.
 - Linhas de apoio e assistência jurídica gratuita.
- Estabelece **equipas multidisciplinares** e medidas de proteção urgentes.

Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género (CIG)

- É o **órgão governamental** responsável por implementar políticas públicas para a promoção da igualdade e combate à violência de género.
- Atua como ponto de contacto nacional para convenções como CEDAW e a Convenção de Istambul.

Código do Trabalho

- Garante:
 - Igualdade de oportunidades e tratamento (Art. 24.º a 31.º).
 - Proibição de discriminação salarial.
 - Proteção na gravidez, licença de parentalidade e retorno ao trabalho.
 - Medidas de conciliação entre vida profissional, familiar e pessoal.

PLANOS E ESTRATÉGIAS NACIONAIS

Embora não sejam normas jurídicas, têm força normativa indireta e orientam políticas públicas:

- Plano Nacional para a Igualdade (PNI).
- Plano de Ação para a Prevenção e o Combate à Violência contra as Mulheres e Violência Doméstica (PAVMVD).v
- Plano de ação para o combate à discriminação em razão da orientação sexual, identidade e expressão de género, e características sexuais (PAOIEC)
- Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação – Portugal + Igual (2018–2030).
- Plano de Ação para a Igualdade entre Mulheres e Homens (PAIMH)

III. O QUE PODE SER FEITO PARA MELHORAR A VIDA DE MUITAS MULHERES E RAPARIGAS

A sociedade é feita por mulheres — na sua pluralidade de experiências, saberes e papéis — e é precisamente esse lugar central que torna indispensável o reconhecimento e a promoção plena dos seus direitos. As organizações que trabalham no terreno membros da PDH, como a Amnistia Internacional Portugal, a Coolabora, a P&D Factor e a Associação Portuguesa de Mulheres Juristas, com base na sua proximidade às comunidades e na experiência prática acumulada, estão particularmente bem posicionadas para contribuir para uma visão transformadora do que pode e deve ser feito nesta matéria. Estas organizações identificam obstáculos concretos, denunciam práticas discriminatórias e propõem respostas adaptadas às realidades locais, muitas vezes invisibilizadas nos discursos institucionais. A partir deste conhecimento situado, são capazes de influenciar políticas públicas e mudanças socioculturais que desafiem normas discriminatórias e promovam uma cidadania e igualdade plenas para todas as mulheres. Assim, ao aliarem ação, escuta, saber e resistência, estas organizações tornam-se agentes fundamentais de mudança social e de construção democrática.

RECOMENDAÇÕES DA P&D FACTOR - ASSOCIAÇÃO PARA A COOPERAÇÃO SOBRE POPULAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

1. Garantir o Acesso Universal e Igualitário aos Serviços de Saúde Sexual e Reprodutiva

Implementar uma política nacional de saúde sexual e reprodutiva que garanta a acessibilidade, qualidade e equidade dos serviços em todo o território nacional, incluindo zonas rurais, comunidades imigrantes e populações em situação de vulnerabilidade.

2. Apoiar e Implementar Estratégias de Prevenção e Combate à Mutilação Genital Feminina (MGF) e Casamentos Infantis, Precoces e Forçados e/ou Combinados (CIPFC).

Reforçar um programa nacional de prevenção e erradicação, com medidas específicas e abordagem multissetorial (envolvendo a educação, a saúde, a segurança, a proteção social e a cooperação) dirigidas a programas de formação, sensibilização e proteção de mulheres e meninas face a práticas tradicionais nefastas aos seus direitos humanos.

3. Fortalecer as Políticas de Proteção e Apoio a Vítimas/ Sobreviventes de Violência Sexual e Doméstica

Aumentar a previsibilidade e o financiamento para os serviços de prevenção e apoio a vítimas/ sobrevivente de violência sexual e doméstica, garantindo acompanhamento jurídico, psicológico e social integral.

4. Melhorar o Acesso a Métodos Contracetivos e a Planeamento Familiar

Estabelecer um programa de Planeamento Familiar em saúde sexual e reprodutiva que inclua a distribuição gratuita de contracetivos, especialmente para mulheres e meninas em situação de vulnerabilidade socioeconómica, como em comunidades de baixo rendimento, incluindo migrantes.

5. Implementar uma Estratégia Nacional de Educação Sexual Abrangente e Inclusiva

Revitalizar os currículos escolares de educação sexual compreensiva / abrangente, com a necessária formação de docentes, garantindo que incluam temas como autonomia corporal, diversidade sexual, igualdade de gênero e direitos sexuais e reprodutivos, sem esquecer adolescentes, jovens, mulheres, pessoas LGBTI+, migrantes e pessoas com deficiência.

6. Monitorização e Dados Desagregados sobre Saúde Sexual e Reprodutiva

Criar um sistema nacional de monitorização e recolha de dados desagregados sobre saúde sexual e reprodutiva, com ênfase em vulnerabilidades específicas, como idade, gênero, escolaridade, zonas de residência e país de origem.

7. Estabelecer um Sistema de Monitorização e Avaliação das Políticas Públicas em Direitos Sexuais e Reprodutivos

Criar um sistema robusto de avaliação e monitorização para medir a eficácia de medidas e das políticas públicas implementadas na área de saúde sexual e reprodutiva, com a participação ativa da sociedade civil e academia.

Métricas e indicadores a operacionalizar / reforçar por forma a melhor compreender a realidade social e sustentar políticas públicas

1. ACESSO A SERVIÇOS DE SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA

- Número de consultas de saúde sexual e reprodutiva realizadas por ano, desagregadas por idade, sexo, escolaridade, área de residência, país de origem - outras categorias a identificar com o INE.
- Taxa de cobertura de serviços de planeamento familiar, incluindo métodos contraceptivos e outras categorias a identificar que respeitem o sigilo e a não discriminação, em áreas urbanas e rurais.
- Taxa de cobertura de serviços de saúde reprodutiva para mulheres migrantes e refugiadas, incluindo acesso a contraceção, exames de rotina, gravidez acompanhada e atendimento pré-natal.
- Taxa de disponibilidade de serviços e cuidados de saúde sexual e reprodutiva em zonas com alta concentração de comunidades em situação de vulnerabilidade.

2. GRAVIDEZ ADOLESCENTE E INDESEJADA

- Taxa de gravidez adolescente (menores de 18 anos), desagregada por faixa etária (ex.: 10-14 anos, 15-17 anos).
- Taxa de gravidezes não intencionais em mulheres de diferentes faixas etárias e outras categorias a identificar com o INE.
- Número de abortos e complicações associadas a gravidez em adolescentes.
- Taxa de utilização de métodos contraceptivos entre adolescentes e jovens, com desagregação por tipo de método.

3. PRÁTICAS NEFASTAS À SAÚDE SEXUAL E DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

- Número de casos de mutilação genital feminina e casamentos infantis precoces, forçados e ou combinados, identificados e reportados em unidades de saúde e pelos serviços de saúde pública.

- Taxa de prevalência de mutilação genital feminina e casamentos infantis precoces, forçados e ou combinados, em mulheres e meninas provenientes de comunidades onde a prática é comum.
- Número de mulheres e meninas que procuram apoio psicológico e médico devido à MGF ou casamentos infantis precoces, forçados e ou combinados.

4. VIOLÊNCIA E ABUSO SEXUAL

- Número de casos de violência, incluindo sexual (sem esquecer crianças e adolescentes), reportados e ou identificados, por ano, desagregados por idade, sexo, tipo de violência (física, sexual e patrimonial) e contexto (familiar ou outro a identificar).
- Número de denúncias/ sinalização de denúncias de violência sexual e abuso em escolas, centros de saúde e comunidade.
- Número de mulheres e meninas vítimas de violência sexual que recebem apoio psicológico, social e serviços médicos especializados.
- Taxa de complicações obstétricas resultantes de violência sexual, como fistulas obstétricas, abortos espontâneos e partos prematuros.

5. ACESSO A MÉTODOS CONTRACETIVOS

- Taxa de utilização de contraceptivos modernos em mulheres, jovens e/ou casais de diferentes faixas etárias.
- Taxa de cobertura de métodos contraceptivos gratuitos ou participados, especialmente em populações em situação de vulnerabilidade.
- Taxa de uso de contraceção de emergência, com desagregação por idade.

6. ACESSO A CUIDADOS DE SAÚDE PARA MULHERES EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA

- Número de mulheres vítimas/ sobreviventes de violência doméstica ou outra que procuram serviços de saúde sexual e reprodutiva para tratamento médico e psicológico.

- Taxa de mulheres que têm acesso a serviços especializados para vítimas/ sobreviventes de violência, como acompanhamento psicológico, orientação legal e apoio social.
- Taxa de mortalidade materna e morbilidade materna associada a violência doméstica e de género, como complicações durante a gravidez e parto.
- Número de unidades de saúde com aplicação de protocolos de atendimento a vítimas/ sobreviventes de violência sexual, doméstica ou outra e formação regular de profissionais de saúde.

7. EXAMES DE SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA (PREVENÇÃO E DIAGNÓSTICO)

- Taxa de realização de exames ginecológicos preventivos e auxiliares de diagnóstico, com foco em grupos etários de maior risco.
- Taxa de rastreio de infeções sexualmente transmissíveis (IST) em adolescentes e jovens adultos/as.
- Taxa de realização de testes de VIH e outras IST em populações em situações de vulnerabilidade.
- Taxa de vacinação contra o HPV e cobertura de programas de prevenção do cancro do colo do útero, mama e reto..

8. MORTALIDADE MATERNA E NEONATAL

- Taxa de mortalidade materna, com desagregação por faixa etária e condições de saúde.
- Taxa de mortalidade neonatal e causas associadas.

9. PARTICIPAÇÃO EM PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO SEXUAL COMPREENSIVA E DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

- Número de escolas que implementam programas de educação sexual compreensiva e a qualidade do conteúdo oferecido.
- Número e oferta pública de formação para de profissionais de saúde em saúde sexual e reprodutiva, com foco em questões como diversidade sexual, autonomia corporal e

práticas tradicionais nefastas.

- Valores de conhecimentos/ sensibilização da comunidade em relação aos direitos sexuais e reprodutivos e as práticas nocivas à saúde, como MGF, casamento precoce, infantil, combinado e/ou forçado e outras formas de violência.

10. APOIO PSICOSSOCIAL A MULHERES E CRIANÇAS EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE

- Número de mulheres e crianças que recebem apoio psicossocial após experiências de violência sexual, MGF, ou casamento precoce, infantil, combinado e / ou forçado.
- Número de crianças e adolescentes que recebem apoio psicológico após experiências de algum tipo de violência sexual ou de género , desagregado por categorias não discriminatórias.

RECOMENDAÇÕES DA AMNISTIA INTERNACIONAL - PORTUGAL

- Garantir o acesso a serviços, bens e informações adequadas e abrangentes em matéria de saúde sexual e reprodutiva e adotar um quadro legal para os cuidados relativos à interrupção da gravidez, em conformidade com as Diretrizes da OMS para os Cuidados do Aborto de 2022, incluindo:
 - **Descriminalizar totalmente a interrupção voluntária da gravidez, retirando-a do Código Penal**, aplicando-se a todas as pessoas envolvidas: a pessoa grávida, bem como aqueles que prestam ou auxiliam nos serviços de aborto;
 - **Revogar o atual limite gestacional ou, no mínimo, alargar o limite de 10 semanas de gestação para a IVG**, a fim de aumentar o acesso aos serviços de aborto por opção da pessoa grávida e reduzir os atrasos e a necessidade de as pessoas se deslocarem a Espanha para abortar;
 - **Revogar a exigência de um período de reflexão obrigatório** da Lei n.º 16/2007, de 17 de abril;
 - **Revogar a exigência de dois médicos diferentes para efetuar uma interrupção voluntária da gravidez** da Lei n.º 16/2007, de 17 de abril;
 - **Revogar a exigência de autorização do responsável legal para o acesso ao aborto para menores** da Lei n.º 16/2007, de 17 de abril,
 - **Garantir que as pessoas que procuram abortar não sejam sujeitas a aconselhamento obrigatório ou tendencioso sobre o aborto, nos termos da Portaria n.º 741 (artigo 16.º), e garantir que o aconselhamento pré-aborto seja voluntário, confidencial, imparcial, não diretivo, acessível a todos e prestado por pessoal qualificado;**
- **Assegurar que as recusas** de prestação de serviços de aborto legal por parte dos prestadores de cuidados de saúde (incluindo por motivos morais ou religiosos) não resultam na negação ou obstrução do acesso à interrupção da gravidez por parte das pessoas grávidas que precisem ou desejem realizá-la. Para o efeito, assegurar que essas recusas sejam adequadamente regulamentadas e que haja um número suficiente de prestadores de cuidados de saúde dispostos a prestar cuidados de aborto e que os serviços estejam disponíveis a uma distância geográfica razoável, em estabelecimentos públicos em todas as regiões do país, incluindo a região Autónoma dos Açores;

- **Assegurar que o aborto é um serviço de saúde plenamente acessível**, integrando o aborto seguro (incluindo uma série de métodos de aborto à escolha) no âmbito da prestação de serviços globais de saúde sexual e reprodutiva, de bens e de informação, e garantindo que os serviços estejam disponíveis, sejam acessíveis, económicos e de boa qualidade para todos em todas as regiões, incluindo na região dos Açores, e que sejam prestados sem discriminação, coerção ou maus-tratos, e no respeito pela privacidade, confidencialidade e direitos humanos das pessoas grávidas;
- **Garantir a disponibilidade de acesso a cuidados numa série de contextos** (por exemplo, contextos formais de cuidados de saúde; centros de cuidados de saúde primários, secundários e terciários; clínicas móveis; e de teleconsultas de saúde) e de prestadores com formação adequada para assegurar o acesso a cuidados de aborto e à interrupção voluntária da gravidez, particularmente em contextos remotos e rurais, incluindo na região dos Açores;
- **Tomar medidas para combater o estigma relacionado com o aborto e a interrupção voluntária da gravidez e as barreiras que lhe estão associadas**, promovendo a saúde e os direitos sexuais e reprodutivos e sensibilizando o público para os direitos das pessoas grávidas e para os serviços de saúde disponíveis, através da prestação de informações precisas em formatos acessíveis e através de vários canais.
- **Expandir a formação dos estudantes de medicina e dos profissionais de saúde** em matéria de aborto, IVG e de cuidados pós-aborto e de tratamento do aborto espontâneo de uma forma compassiva e ética. Isto deve incluir formação sobre os determinantes sociais e a necessidade médica do aborto e sobre cuidados éticos e adequados. A formação dos prestadores de cuidados de saúde deve também abranger a legislação e as políticas relevantes relacionadas com o aborto, a IVG e os direitos de todas as pessoas que podem engravidar.
- Recolher dados desagregados sobre os cuidados de saúde relacionados com o aborto e a IVG, a fim de poder identificar e abordar os fatores subjacentes que fomentam e promovem a discriminação de género, racial, étnica, de classe, de deficiência e outras formas de discriminação que contribuem para a opressão reprodutiva, promovem e perpetuam uma regulamentação restritiva e punitiva do aborto e alimentam o estigma e a discriminação contra as pessoas que procuraram, prestaram ou realizaram abortos ou IVG, ou que se presume que o tenham feito.

- Com base na recolha de dados referida na recomendação anterior, tomar medidas especiais para garantir que as pessoas grávidas de grupos desfavorecidos que necessitam de recorrer à interrupção voluntária da gravidez possam aceder a serviços e informações sem discriminação ou barreiras. Estes grupos incluem pessoas com rendimentos mais baixos, pessoas que vivem em zonas remotas e rurais, migrantes e refugiados, adolescentes, pessoas com deficiência, entre outros.

Fonte: Relatório sobre a Interrupção Voluntária da Gravidez em Portugal, 2025
Amnistia Internacional – Portugal

RECOMENDAÇÕES DA COOLABORA, CRL – INTERVENÇÃO SOCIAL

- Aumentar a capacidade de resposta dos Serviços de Psiquiatria nos hospitais públicos com acesso prioritário de pessoas com estatuto de vítima.
- Reforçar a presença de técnicos/as de apoio à vítima no acompanhamento de vítimas em diligências processuais (tomadas de declarações, julgamentos).
- Criar tribunais com competência especializada em violência doméstica.
- Reforçar o Sistema Estatístico nacional com indicadores relevantes para compreender melhor a realidade social e fundamentar alterações legislativas e políticas públicas.
- Alterar o procedimento de intervenção atual que tem levado as vítimas/ sobreviventes para acolhimento residencial, tendo que abandonar a casa de morada de família.
- Reformular a avaliação dos requerimentos de proteção jurídica das vítimas de violência doméstica por parte do Instituto de Segurança Social.
- Reforçar o recurso às declarações para memória futura da vítima (diminuição do impacto emocional na vítima e prevenção da vitimização secundária).
- Assegurar o cumprimento do disposto no n.º 2, do art.º 25º da Lei n.º 112/2009, de 16 de setembro (a representação legal em diferentes processos (violência doméstica, divórcio e regulação das responsabilidades parentais) não deve representar mais uma forma de vitimização secundária).
- Rever o funcionamento da Comissão de Proteção a Vítimas de Crimes (exemplo, pedidos de adiantamento de indemnização às vítimas de violência doméstica e de crimes violentos em análise há mais de 2 anos).
- Assegurar o direito efetivo das vítimas de violência doméstica a 'apoio financeiro' e a 'apoio ao arrendamento'.
- Garantir o financiamento da Rede Nacional de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica via Orçamento de Estado.

APMJ – Associação Portuguesa de Mulheres Juristas apela ao integral cumprimento, pelo Estado Português, das recomendações formuladas pelo Comité GREVIO com vista a uma efetiva implementação da Convenção de Istambul (maior desafio ao cumprimento dos Direitos Humanos ou às manifestas violações dos Direitos das Mulheres).

4

DIREITO À SAÚDE DAS PESSOAS LGBTI+

Reconhecido institucionalmente como um direito humano, o direito à saúde deve ser garantido a todas as pessoas, sem discriminação. A Organização Mundial da Saúde designa-o como um dos direitos fundamentais, e a Constituição da República Portuguesa consagra o direito à proteção da saúde para todas as pessoas, reforçando o dever do Estado promover a igualdade de acesso aos cuidados de saúde (artigo 64.º). As pessoas LGBTI+ continuam, porém, a enfrentar várias barreiras no acesso a cuidados de saúde, relacionadas com o estigma, o desconhecimento, a discriminação institucional, a falta de formação dos profissionais e a efetiva implementação de medidas de política inclusivas.

No contexto de uma sociedade que, em múltiplos aspetos, continua a estigmatizar as pessoas LGBTI, toda a intervenção do setor da Saúde deve ir no sentido de derrubar barreiras ainda existentes, quanto à salvaguarda dos Direitos Humanos, dignidade pessoal e autodeterminação em matéria de saúde.



Beatriz



27 anos | Solteira



Empregada em bar LGBTI+

Entre os muitos rostos por detrás das estatísticas está a Beatriz –um nome fictício inspirado na situação de milhares de pessoas reais, que sofrem diariamente.

Beatriz vive em Lisboa. É uma Mulher trans, lésbica, vive num pequeno quarto num apartamento partilhado com outras pessoas da comunidade LGBTI+. Cresceu no interior do país. A infância e adolescência foram marcadas por *bullying* constante — era uma criança calada, introspectiva, que sonhava secretamente com quem desejava ser.

A sua família nunca a aceitou por completo, mas mantém algum contacto pontual. Terminado o seu curso, mudou-se para a capital, em busca de mais liberdade e de oportunidades. Mas Lisboa não lhe deu o que procurava.

Beatriz é designer de formação, mas desde que fez o *coming out* e começou a viver plenamente a sua identidade de género, nunca mais conseguiu trabalho na sua área. As portas fecharam-se. Os olhares mudaram. Acabou por aceitar um trabalho precário num call center, onde nunca vê clientes, onde ninguém precisa de a tratar por pronome algum.

Hoje, sobrevive. Divide a renda, as contas e os dias na procura de contextos não discriminatórios.

Nos hospitais, já não reconhece como seu o nome que ainda consta nos sistemas. Cada ida a uma consulta é um momento de exposição, onde o nome morto é chamado em voz alta, em salas cheias. Cada visita traz ansiedade, medo, vontade de desaparecer. Mesmo nas consultas específicas para pessoas trans, Beatriz vê-se questionada pela sua identidade. “Se é mulher trans, como pode ser lésbica?”, perguntam. A ignorância transforma-se em mais um bloqueio: sem acolhimento, sente-se travada na possibilidade de iniciar a terapia hormonal, o que lhe causa ainda mais sofrimento.

O custo de vida em Lisboa é um peso constante. Beatriz aprendeu a conter-se: nas refeições, nos transportes, nas roupas, nos desejos. A precariedade é um fio condutor da sua vida adulta — e a exclusão, uma sombra que insiste em não a largar.

I. A SITUAÇÃO DE BEATRIZ À LUZ DOS DADOS EM PORTUGAL

CONTEXTO PORTUGUÊS

Para muitas pessoas LGBTI+, o acesso pleno à saúde continua a ser dificultado por múltiplas formas de preconceito, discriminação e exclusão. Para além de se constituírem como fatores de vulnerabilidade acrescida em termos de saúde (incluindo saúde mental) por causa da discriminação social a que as pessoas LGBTI+ estão sujeitas, a orientação sexual, a identidade de género, a expressão de género e as características sexuais permanecem como elementos de desigualdade no acesso aos cuidados de saúde.

A saúde e a acessibilidade a serviços de saúde pelas pessoas LGBTI+, é o foco desta análise. Importa salvaguardar, porém, que na génese das dificuldades e das desigualdades de acesso à saúde enfrentadas pelas pessoas LGBTI+ estão causas complexas e interdependentes, que se reforçam cumulativamente entre si, e que decorrem, em primeira instância, do preconceito, do desconhecimento e da discriminação social.

DISCRIMINAÇÃO SOCIAL

De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (2023), a discriminação com base na orientação sexual permanece como uma realidade relevante em Portugal, que se manifesta em diferentes dimensões da vivência social — discriminação vivida, discriminação percebida e discriminação testemunhada:

- No que respeita à discriminação vivida (a própria pessoa ter sido alvo de discriminação), **16,1% das pessoas com idades entre os 18 e os 74 anos afirma ter sofrido discriminação e, destas, 6,5% em função da sua orientação sexual.**
- A perceção sobre a permanência de discriminação social é muito expressiva, com 71,5% das pessoas inquiridas a acreditar que existe discriminação social em função da orientação sexual em Portugal (discriminação percebida).
- Por sua vez, das 35,9% das pessoas inquiridas que afirmaram ter testemunhado situações de discriminação nos 12 meses anteriores à inquirição, 51,9% dizem ter sido pela orientação sexual da pessoa (discriminação testemunhada).

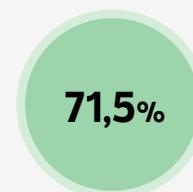
Na génese das dificuldades e das desigualdades de acesso à saúde enfrentadas pelas pessoas LGBTI+ estão causas complexas e interdependentes, que se reforçam cumulativamente entre si, e que decorrem, em primeira instância, do preconceito, do desconhecimento e da discriminação social.

Pese embora as alterações e os avanços sobretudo das duas últimas décadas, conduzindo Portugal ao 10º lugar¹ do *Rainbow Map*², estes dados mostram que a discriminação com base na orientação sexual tende a ser amplamente reconhecida na sociedade portuguesa.

Com efeito, no contexto atual, vive-se um momento histórico marcado por uma forte tensão e ambivalência no que diz respeito aos direitos das pessoas LGBTI+. Por um lado, e fruto de décadas de mobilização e de luta de organizações da sociedade civil, assistiu-se a conquistas legislativas e sociais muito relevantes, a um saudável acréscimo da visibilidade social das pessoas LGBTI+ e à diminuição progressiva, nalguns contextos, das situações de discriminação social. **Por outro lado, emergem sérios sinais de retrocesso, assistindo-se à multiplicação de discursos e políticas que ameacem direitos fundamentais que estavam (pelo menos parcialmente) assegurados.**

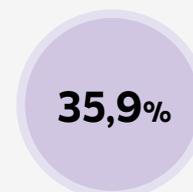
O relatório lançado pela ECRI (Comissão Europeia contra o Racismo e a Intolerância), com dados de novembro de 2024, confirma este desenvolvimento. Embora Portugal tenha alcançado avanços significativos nos últimos anos e disponha de um enquadramento legal que, em teoria, protege a igualdade das pessoas LGBTI+, na prática estas continuam a ser alvo de discriminação. Segundo um inquérito da Agência dos Direitos Fundamentais da União Europeia (EU FRA), 38% das pessoas LGBTI+ inquiridas em Portugal afirmaram ter sofrido discriminação no ano anterior ao estudo. Este valor é ainda mais preocupante quando se analisam casos específicos: 77% das mulheres trans e 52% dos homens trans reportaram ter sido discriminados nesse período.

Relatório da ECRI sobre Portugal (Sexto relatório) [Tradução em português]. Conselho da Europa. <https://rm.coe.int/sixth-report-on-portugal-translation-in-portuguese-/1680b6668f>



das pessoas inquiridas acreditam que existe discriminação social em função da orientação sexual em Portugal

Fonte: INE, 2023



das pessoas inquiridas afirmaram ter testemunhado situações de discriminação nos 12 meses

Fonte: INE, 2023

1 Com 67,1%, acima da média da União Europeia (50,6%).
 2 O “Rainbow Map” é um instrumento de *advocacy* que classifica anualmente 49 países europeus com base nos desenvolvimentos legislativos em direitos humanos LGBTI+. O objetivo é fornecer uma análise comparativa e atualizada do progresso (ou retrocesso) legislativo e político na Europa. (<https://rainbowmap.ilga-europe.org/>)

Em fevereiro de 2024, a Diretora de *Advocacy* da ILGA-Europe alertava já para o impacto na saúde mental e na perceção de segurança por parte de jovens LGBTI+ devido a um crescente clima de polarização e de agressividade latente.



Da mesma forma, o “Relatório Preliminar Jovens LGBTQ e Clima Escolar em Portugal”, advertia, em 2022, para a vulnerabilidade dos jovens LGBTI+ no contexto escolar. Os resultados revelaram que os estudantes LGBTI+ são mais vítimas de *bullying* e *cyberbullying* do que jovens cisgénero e heterossexuais, com consequências negativas no seu percurso escolar, no seu bem-estar e saúde mental.”

<https://www.fpce.up.pt/sigarra/The-Free-Project-Relatorio-Preliminar-Jovens-LGBTQ-e-Clima-Escolar-em-Portugal-2022.pdf>

O quadro persistente de discriminação e discurso de ódio molda de forma profunda a vida em sociedade e a saúde de pessoas LGBTI+, como a Beatriz. Estas narrativas moldam a exclusão, insegurança e stress crónico, fatores que comprometem, não só o bem-estar psicológico e físico, mas também a sua plena participação social e o acesso equitativo a direitos fundamentais.

“Os valores e normas fundamentais sobre os quais a UE foi fundada – o respeito pela dignidade humana e pelos direitos humanos, a liberdade, a democracia, a igualdade e o Estado de direito – estão a ser postos em causa. (...) Os direitos humanos, e em particular os direitos humanos das pessoas LGBTI+, estão a enfrentar um forte desafio por parte das forças de extrema-direita e estão a ser cada vez mais explorados para dividir as sociedades, minar a democracia, o Estado de direito e os direitos humanos. (...) A demonização, o medo, está a ter um impacto negativo não só na juventude LGBTI+ – onde vemos um aumento dos problemas de saúde mental e das taxas de suicídio – mas também em todas as crianças da nossa sociedade. E isso é muito, muito preocupante.”

Katrin Hugendubel,

Diretora de *Advocacy* da ILGA-Europe

<https://pt.euronews.com/my-europe/2024/02/29/ilga-alerta-para-aumento-do-discurso-anti-comunidade-gay-em-campanhas>

OBSERVATÓRIO DA DISCRIMINAÇÃO CONTRA PESSOAS LGBTI+

Constituído pela ILGA Portugal, em 2013, o Observatório da Discriminação Contra Pessoas LGBTI+ tem por objetivo conhecer e dar visibilidade ao fenómeno da discriminação em função da orientação sexual, identidade de género, expressão de género e características sexuais.

Este Observatório tem-se assumido como um instrumento fundamental ao longo dos anos, pois tem vindo a demonstrar que, em Portugal, a maioria das situações de discriminação não são denunciadas. **Esta falta de denúncia contribui para a desvalorização daquelas situações de discriminação e, consequentemente, para um menor compromisso de entidades públicas e privadas no combate ativo e na prevenção destes fenómenos.**

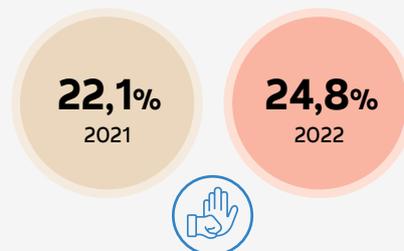
Em linha com o que se verificou nos anos anteriores³, na maior parte dos casos denunciados ao Observatório da Discriminação Contra Pessoas LGBTI+, as pessoas identificadas como autoras da discriminação ou violência são desconhecidas para a vítima ou para as testemunhas (36,2% em 2020, 39,2% em 2021 e 45,8% em 2022).

Algumas destas situações são reportadas como tendo ocorrido em contexto escolar, sobretudo por ‘colegas’ (6,4% dos casos reportados em 2020) e por ‘professores/as ou auxiliares’ (4,7% dos casos reportados em 2021 e 5,2% em 2022).

Foram também denunciados casos de discriminação por parte de pessoas no exercício de funções públicas, entre os quais, especificamente, ‘polícias’ e ‘profissionais de saúde’ (18,1% dos casos em 2020, 12,3% em 2021 e 7,3% em 2022).

Quanto ao local de ocorrência da discriminação, em 2020, os serviços públicos (ex: hospital, centro de saúde, repartição de Finanças) concentraram a maior percentagem das ocorrências (18,1%). O aumento de denúncias em relação a serviços de saúde registado em 2020 estará correlacionado com a crise pandémica (Covid 19), isto é, por ter sido uma época de maior procura emergencial de serviços de saúde e de cuidados médicos. Com efeito, em 2021 e 2022 prevaleceu a tendência dos anos anteriores, com a ‘rua’ a ser o contexto onde se verificaram mais ocorrências de discriminação ou violência (22,1% em 2021 e 24,8% em 2022).

Ocorrências de discriminação ou violência na rua



Fonte: Observatório da Discriminação Contra Pessoas LGBTI+ (ILGA Portugal)

³ O Relatório relativo ao Biénio 2023-2024 está em processo de revisão, pelo que os dados aqui analisados se reportam ao período entre 2020 e 2022.

Quanto ao tipo de situação denunciada, o insulto ou ameaça, verbal ou escrita, foi o mais frequente nos três anos (43,1% em 2020, 45,1% em 2021 e 48,7% em 2022). Ainda assim, são de salvaguardar as denúncias de discriminação na saúde (13,8% em 2020 e 6,6% em 2021).

Face aos dados recolhidos, a ILGA Portugal alerta para a **necessidade de investir na sensibilização de públicos estratégicos, nomeadamente agentes de autoridade, mas também profissionais de saúde, educação e profissionais de apoio a vítimas.**

JOVENS: O PESO DA ORIENTAÇÃO SEXUAL

Em 2021, a Fundação Francisco Manuel dos Santos publicou o estudo ‘Os Jovens em Portugal hoje’, investigação pioneira, quer pela ‘amplitude da população que representa (2,2 milhões de pessoas entre os 15 e os 34 anos, residentes em Portugal), quer pela diversidade de temas tratados. Apesar de não ser um estudo sobre pessoas jovens LGBTI+, incluiu uma questão sobre a orientação sexual das pessoas inquiridas, razão pela qual alguns resultados foram cruzados com essa variável.

Os resultados publicados expõem traços relevantes de algumas trajetórias, experiências e desafios vividos individual e socialmente pelas pessoas jovens LGBTI+ em Portugal.

Destaca-se que a ‘orientação sexual’ e a ‘relação com a família’ (por vezes cumulativamente) têm um impacto muito significativo na perceção de bem-estar e na saúde mental de muitas e muitos destes jovens: **a proporção de jovens homossexuais, bissexuais ou assexuais que revela ‘ideação suicida’ ou práticas de automutilação’ é bastante mais elevada do que a dos jovens heterossexuais.** Esta proporção aumenta quando a relação com a família de origem é insatisfatória.

A orientação sexual é o segundo fator (atrás do género) que mais contribui para os transtornos de alimentação das pessoas jovens, isto é, a prevalência de distúrbios alimentares é mais elevada entre as mulheres e os jovens não-heterossexuais.

36% de jovens LGBTI+ não revelou ainda a sua orientação sexual à família e 7% afirma já se ter sentido discriminado em função da sua orientação sexual.

De seguida, apresentam-se de forma sistematizada, os principais resultado do referido estudo.

“O histórico dos tipos de discriminação nos últimos cinco anos indica um padrão na proporção de ocorrências ano a ano, com o insulto ou ameaça como a principal forma de discriminação, seguido da discriminação no acesso a bens e serviços e *bullying*. A discriminação na saúde foi a que teve maior variabilidade, com um pico de denúncias em 2020.”

Observatório da Discriminação
Contra Pessoas LGBTI+, 2020-2022
https://ilga-portugal.pt/files/uploads/2023/10/F_Relatorio-Observatorio-Discriminacao-Contra-Pessoas-LGBTI-2020-2022.pdf

Jovens LGBTI+ que ainda não revelaram a sua orientação sexual à família

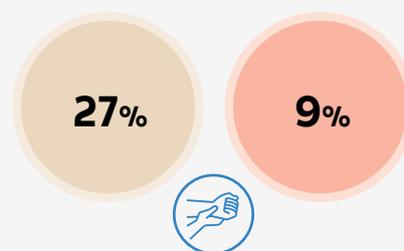
36%

Fonte: “Os jovens em Portugal hoje”, FFMS, 2021

PERCEÇÃO DE BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL

- Jovens com orientação sexual homossexual ou bissexual, independentemente da sua identidade de género, sentem-se menos satisfeitos com o aspeto físico do que as pessoas heterossexuais.
- Entre as pessoas jovens, o facto de ‘tentar acabar com a sua vida ou pensar nisso’, ‘infligir lesões no seu corpo de forma intencional’ ou ‘sofrer algum transtorno de alimentação’ tem sobretudo relação com: 1) sexo; 2) orientação sexual; 3) relação com os pais; 4) valores e formas de ser.
- A percentagem de jovens que ‘tentaram acabar com a vida ou pensaram nisso’ é muito mais elevada entre os que reúnem as seguintes características: 1) não se sentem satisfeitos com algum dos dois progenitores ou com nenhum deles; 2) são homossexuais, bissexuais ou assexuais;
- A percentagem de jovens que ‘infligiram lesões no seu corpo de forma intencional’ é muito mais elevada entre: 1) homossexuais, bissexuais ou assexuais; 2) mulheres; 3) idade entre 15 e 24 anos.
- A percentagem dos que infligiram lesões no seu corpo de forma intencional é o triplo da dos jovens heterossexuais: 27 % face a 9 %).
- A percentagem de jovens que ‘sofreram transtornos de alimentação’ é muito mais elevada entre: 1) mulheres; 2) homossexuais, bissexuais ou assexuais.
- A orientação sexual é o segundo fator (atrás do género) que mais contribui para os transtornos de alimentação dos jovens.

Entre as pessoas jovens que se declararam ‘homossexuais, bissexuais ou assexuais’, a percentagem dos que infligiram lesões no seu corpo de forma intencional é o triplo da dos jovens heterossexuais



Fonte: “Os jovens em Portugal hoje”, FFMS, 2021

A orientação sexual é o segundo fator (atrás do género) que mais contribui para os transtornos de alimentação dos jovens.

TOMADA DE CONSCIÊNCIA DA ORIENTAÇÃO SEXUAL:

- Entre os 15 % de jovens que declararam ter uma orientação sexual diferente da heterossexual, quase um em cada cinco ‘não sabe’ ou ‘não quer dizer’ a idade com que tomou consciência da orientação sexual.
- Entre os que responderam à questão, o mais habitual são os 14 anos, sendo que a idade média se situa nos 15 anos.
- Entre as pessoas homossexuais, os homens tomam consciência da sua orientação sexual, em média, um ano antes das mulheres: eles aos 14 anos e elas aos 15.
- As mulheres que se declaram bissexuais tomam consciência da sua orientação sexual, em média, um ano depois das que se declaram homossexuais (16 anos e 15, respetivamente).

COMING OUT PERANTE A FAMÍLIA (49% DOS QUE RESPONDERAM À QUESTÃO):

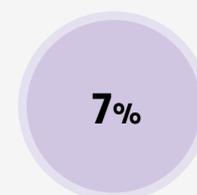
- A idade média em que as mulheres homossexuais revelaram a orientação sexual à família foi aos 17 anos.
- Os homens foi, em média, aos 18 anos.
- Os homens homossexuais são os que demoram mais tempo a revelar a sua orientação sexual à família (em média, quatro anos); em média, as mulheres homossexuais demoram dois anos e, as mulheres bissexuais, um ano.
- 36 % das pessoas jovens não-heterossexuais não fez ainda o *coming out* perante a família a sua orientação sexual (a idade média destas mulheres homossexuais é 21 anos e, a dos homens homossexuais, 23 anos).

SENTIMENTO DE DISCRIMINAÇÃO

- 7 % dos jovens sentiram-se discriminados pela ‘orientação sexual’.
- As mulheres não-heterossexuais e com nível de escolaridade mais baixo (até ao ensino básico) manifestam ter-se sentido mais discriminadas do que as mulheres não-heterossexuais que completaram o ensino superior.

<https://ffms.pt/pt-pt/estudos/estudos/os-jovens-em-portugal-hoje>

36 % das pessoas jovens não-heterossexuais não fez ainda o *coming out* perante a família sobre a sua orientação sexual (a idade média destas mulheres homossexuais é 21 anos e, a dos homens homossexuais, 23 anos).



Dos jovens sentiram-se discriminados pela ‘orientação sexual’

Fonte: “Os jovens em Portugal hoje”, FFMS, 2021

SAÚDE E ACESSO A SERVIÇOS DE SAÚDE

Em 2014, a ILGA Portugal realizou o estudo ‘Saúde em Igualdade’ com o objetivo de perceber as dificuldades de acesso a cuidados de saúde das pessoas LGBT, dificuldades essas que podem constituir violações do direito básico à saúde consagrado na Constituição da República Portuguesa (artigo 64º) e no Código Deontológico da Ordem dos Médicos (artigo 6º).

Justamente porque o estudo já tem uma década, é particularmente importante perceber que, alguns dos problemas identificados então, continuam a surgir em estudos empíricos mais recentes, designadamente e de forma vincada, os que se relacionam com a invisibilidade social.

Apresentam-se de forma sistematizada os principais resultados:

- 29% das pessoas inquiridas nunca tinha falado sobre a sua orientação sexual (ou comportamentos sexuais com pessoas do mesmo sexo) com nenhum profissional de saúde;
- 37% das pessoas inquiridas já tinha omitido a sua orientação sexual e/ou comportamentos sexuais em situações em que teria sido importante revelar essa informação;
- 31% das pessoas inquiridas já tinha mentido sobre a sua orientação sexual e/ou comportamentos sexuais em consultas;
- 66% antecipavam a possibilidade de serem discriminados por profissionais de saúde e, por isso, sentiam-se mais condicionados a revelar a sua orientação sexual e/ou comportamentos sexuais;
- 34% das pessoas inquiridas com acompanhamento de saúde regular afirmaram que o profissional de saúde assume que elas são heterossexuais;
- 17% das pessoas inquiridas afirmava já ter sido alvo de discriminação ou tratamento desadequado em contextos de saúde.

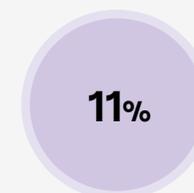
O estudo concluía que a formação de profissionais de saúde em questões LGBTI+ é fundamental - de forma a promover a prestação de cuidados adequados, competentes e não discriminatórios - mas que tal poderá não ser suficiente: **é necessário implementar políticas públicas e estratégias orientadas para a promoção da confiança das pessoas LGBTI+ nos serviços e profissionais de saúde.**



dos profissionais de saúde pressupunha a heterossexualidade dos utentes, apenas em 17% das situações os profissionais de saúde colocavam a questão diretamente aos utentes



das pessoas inquiridas já tinha sentido desconforto numa consulta por recear a reação do profissional de saúde caso lhe revelasse a orientação sexual e/ou comportamentos sexuais



dos atendimentos de saúde mental apresentaram uma abordagem sugerindo possibilidade de cura

Fonte: “Saúde em igualdade”, ILGA Portugal, 2014

Esta informação foi confirmada recentemente num estudo centrado no acesso à saúde por mulheres lésbicas⁴, o qual destaca:

- **A discriminação em serviços de saúde**, relatada por algumas mulheres, o que potencia os casos de omissão da sua orientação sexual, mesmo em situações clínicas em que essa informação seria importante e o que acentua a potencial **falta de confiança** das mulheres lésbicas nos serviços de saúde,
- **A invisibilidade** acrescida, por falta de informação disponível e visível sobre as questões específicas da saúde das mulheres lésbicas e/ou sobre a não-discriminação em função da orientação sexual, identidade de género, expressão de género ou características sexuais.

De acordo com o estudo do Clube Safo, a resposta direta e sustentada a estes problemas, exigiria:

- Políticas públicas de intervenção afirmativa, preventiva e de proteção das mulheres lésbicas,
- O investimento na recolha e análise de dados epistemológicos sobre a saúde lésbica.

Face aos dados expostos, conclui-se que persistem desafios concretos à promoção e proteção da saúde das pessoas LGBTI+, apesar da adoção da Estratégia de Saúde para as Pessoas LGBTI+, em 2019, constituir um marco relevante no reconhecimento institucional das necessidades específicas desta população. A existência da estratégia representa um avanço normativo, mas a sua implementação efetiva continua limitada, comprometendo o acesso equitativo e adequado aos cuidados de saúde.

Por fim, de referir o *Estudo Nacional sobre necessidades das pessoas LGBTI+ e sobre a discriminação em razão da orientação sexual, identidade e expressão de género e características sexuais*, publicado pela CIG (Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género), também em 2022.

⁴ Recentemente, no âmbito do projeto 'lés+saúde', o Clube Safo publicou o 'Acesso à Saúde', centrado nas **mulheres lésbicas**. Como se afirmou, apesar dos anos passados desde a publicação do estudo da ILGA Portugal referido anteriormente e do estudo do Clube Safo ser de natureza qualitativa, algumas questões continuam a colocar-se de modo semelhante.

Neste estudo, **as entidades representativas e/ou que trabalham com a população LGBTI+ designaram a ‘Saúde’ como uma área de intervenção prioritária** (as outras foram, a educação, o emprego, a habitação e a proteção social). Transversalmente, foi identificada também a relevância da visibilidade e da representatividade das pessoas LGBTI+ e da OIEC⁵ nas políticas e em serviços públicos, aspeto que será analisado mais à frente.

De modo mais ou menos transversal a todas as pessoas LGBTI+, o estudo aponta para a necessidade de:

- **Qualificação dos profissionais de saúde** sobre orientação sexual, identidade e expressão de género e características sexuais, pois a falta de informação/sensibilidade para abordar e lidar com as especificidades das pessoas LGBTI+ potencia a inadequação dos cuidados prestados, para além, necessariamente, de situações de discriminação e invisibilização dos utentes.
- **Promoção da visibilidade e reforço da inclusão** (materiais informativos, protocolos, etc.), no sentido em que a invisibilidade da especificidade e das necessidades das pessoas LGBTI+ no sistema de saúde em geral contribui para a reprodução social do preconceito, da discriminação e, ao limite, da exclusão social.
- **Remoção das barreiras de acesso aos serviços de saúde**, minimizando a probabilidade das pessoas LGBTI+ evitarem consultas e/ou ocultarem informação pessoal relevante por receio de discriminação.
- **Reforçar a oferta de serviços de saúde mental**, pois a prevalência de problemas de saúde mental tende a ser superior nas pessoas LGBTI+ em função da discriminação e do isolamento social que essa discriminação tende a potenciar.

A escassez de serviços e de profissionais de saúde especialmente capacitados para a intervenção no âmbito da identidade de género e da expressão de género é identificada também como uma área prioritária.

“As pessoas LGBTI+ devem poder contar com profissionais capacitados e culturalmente competentes nos cuidados de saúde mais específicos e nos cuidados de saúde em geral.”

(https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2022/05/Estudo_necessidades_pessoas_LGBTI_discrimina_orienta_sexual_id_express_genero_caractrstcs_sexuais.pdf)

5 Orientação sexual, Identidade de género, Expressão de género e Características sexuais

A (IN)VISIBILIDADE DAS PESSOAS LGBTI+

No estudo da CIG, atrás mencionado, a visibilidade e a representatividade das pessoas LGBTI+ e da OIEC⁶ nas políticas e em serviços públicos foram identificadas como constrangimentos à inclusão e à participação social plena.

No caso da população LGBTI+, a questão da (in)visibilidade pode ser influenciada, ou até mesmo determinada, pelos contextos em que as pessoas estão inseridas, no sentido em que a ocultação continua a ser (para muitas) uma questão de autoproteção e autodefesa (emprego, habitação, saúde ou até mesmo proteção física).

A invisibilidade social tende a ser, aliás, uma dimensão transversal a vários grupos minoritários, assumindo-se como uma forma também de perpetuar discriminações. De resto, até a Entidade Reguladora para a Comunicação Social alerta para a clara sub-representação de grupos minoritários nos meios de comunicação social, considerando-o uma falha grave em termos da promoção da diversidade e da pluralidade social, pois isso significa que os seus direitos fundamentais podem passar despercebidos ou ser mais facilmente ignorados e alienados. (ERC – Entidade Reguladora da Comunicação Social, 2025, Pluralismo e Diversidade)

<https://www.erc.pt/pt/estudos/diversidade/relatorio-de-analise-do-pluralismo-e-da-diversidade-na-informacao-diaria-de-horario-nobre-da-rtp1-rtp2-sic-tvi-e-cmtv-em-2023/>



«a Entidade Reguladora para a Comunicação Social alerta para a clara sub-representação de grupos minoritários nos meios de comunicação social, considerando-o uma falha grave em termos da promoção da diversidade e da pluralidade social»

6 Orientação sexual, Identidade de género, Expressão de género e Características sexuais.

Por fim, uma nota sobre **a escassez de dados em geral, no sistema estatístico nacional, sobre pessoas LGBTI+ e sobre saúde e acesso a serviços de saúde em particular. A invisibilidade estatística das pessoas LGBTI+ em Portugal impede uma compreensão mais aprofundada dos desafios, das necessidades, das trajetórias e das desigualdades experienciadas.** Esta escassez de dados obsta à definição de políticas públicas mais inclusivas, eficazes e eficientes em termos de resultados, e condiciona também a possibilidade de ir monitorizando o cumprimento do direito à saúde.

A invisibilidade estatística foi já debatida publicamente, por exemplo, na altura dos Censos de 2021, e foi reportada no *Fundamental Rights Report* de 2022:

“Ausência de dados LGBTQI+ nos Censos 2021:

Apesar das exigências e críticas tanto da sociedade civil como da academia, os Censos de 2021 não recolheram quaisquer dados relativos à orientação sexual, identidade de género, expressão de género ou características sexuais, o que impede o acesso a informação empírica atualizada considerada fundamental. Esta ausência de dados dificulta ainda mais a qualidade dos estudos comparativos transnacionais, uma vez que, até à data, não existem inquéritos de grande escala sobre a população LGBTI+ em Portugal.”

https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fundamental_rights_report_2022_portugal_.pdf

Regista-se, portanto, a convicção de que a invisibilidade estatística, não só reproduz a invisibilidade social, como inibe a formulação de políticas públicas eficazes dirigidas à resposta às necessidades e às violações de direitos humanos das pessoas LGBTI+.

II. A SITUAÇÃO DE BEATRIZ À LUZ DA LEI

Apesar das conquistas dos últimos anos, as pessoas LGBTI+ continuam a ser confrontadas com obstáculos relevantes no acesso a serviços de saúde em Portugal, seja porque a transposição efetiva dos normativos legais e dos princípios neles contidos é insuficiente, seja porque a ausência de instrumentos de monitorização e de avaliação permite a reprodução dessas situações de desigualdade e, assim, dessas violações de direitos humanos.

Em maio de 2024, Portugal subscreveu uma declaração conjunta com 17 outros Estados Membros da União Europeia, na qual se compromete explicitamente a ‘Garantir igualdade de acesso aos serviços de saúde para as pessoas LGBTI+’. Não sendo esse o único compromisso assumido na declaração conjunta⁷, o facto de o acesso a serviços de saúde estar especificada significa o reconhecimento implícito da manutenção de problemas nesse domínio no contexto europeu.

NO PLANO INTERNACIONAL:

Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) – 1948

- Não refere expressamente a Orientação sexual, Identidade de género, Expressão de género ou Características sexuais, mas a interpretação contemporânea dos órgãos das Nações Unidas e do direito internacional dos direitos humanos é de que a proteção contra a discriminação se aplica igualmente a estas pessoas.



Declaração
Universal
dos Direitos
Humanos

⁷ Os outros compromissos assumidos por Portugal foram: Reafirmar o compromisso de promover a igualdade e prevenir a discriminação com base na identidade de género, expressão de género, características sexuais e orientação sexual; Continuar a promover a proteção jurídica e o reconhecimento dos direitos fundamentais das pessoas LGBTI+; Combater a desinformação e a instrumentalização das pessoas LGBTI+; Reforçar a proteção contra todas as formas de exclusão, ódio, discriminação e violência, incluindo a proibição das chamadas “práticas de conversão”; Apoiar a aceitação social das pessoas LGBTI+ e construir alianças para contrariar o crescimento do movimento anti-LGBTI+; Garantir igualdade de acesso aos serviços de saúde para as pessoas LGBTI+; Reconhecer o estatuto jurídico dos casais do mesmo sexo; Proteger e apoiar organizações da sociedade civil e defensores dos direitos humanos que trabalham pelos direitos das pessoas LGBTI+; Adotar e/ou atualizar planos de ação nacionais para promover a igualdade das pessoas LGBTI+; Comprometer-se a trabalhar em conjunto no âmbito do Subgrupo para a Igualdade LGBTI+; Apoiar a nomeação de uma pessoa Comissária para a Igualdade na nova Comissão; Renovar o compromisso com a igualdade na próxima Comissão 2024-2029.

Agenda 2030 e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS):

- Os ODS enquadram direta e indiretamente dimensões de integração das pessoas LGBTI+, por via da eliminação de leis, políticas e práticas discriminatórias, e também da promoção ativa de mecanismos de inclusão e participação social plena (ODS 3- Saúde de Qualidade; ODS 5 - Igualdade de Género; ODS 10 - Redução das Desigualdades; ODS 16 - Paz, Justiça e Instituições Eficazes; ODS 17 - Parcerias para a Implementação dos Objetivos).

NO PLANO EUROPEU:

- Tratado de Amesterdão (1997)
- Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia (2000)
- Convenção Europeia dos Direitos Humanos (CEDH), Artigo 8.º e 14.º (Garante o direito à vida privada e familiar e proíbe a discriminação, sendo interpretados pelo Tribunal Europeu dos Direitos Humanos como aplicáveis a questões LGBTI+)
- Estratégia da Comissão Europeia para a Igualdade LGBTIQ (2020-2025)
- Recomendação CM/Rec(2010)5 do Comité de Ministros do Conselho da Europa aos Estados Membros sobre medidas para o combate à discriminação em razão da orientação sexual ou da identidade de género
- Declaração conjunta 'Garantir igualdade de acesso aos serviços de saúde para as pessoas LGBTI+' (2024, assinada por 17 Estados-Membros)

NO QUADRO NACIONAL:

CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA PORTUGUESA

- **Artigo 64.º:** Garante o direito à proteção da saúde para todas as pessoas, sem discriminação, incluindo por orientação sexual ou identidade de género.

LEI N.º 15/2024, DE 29 DE JANEIRO

Proíbe as denominadas práticas de «conversão sexual» contra pessoas LGBT+, criminalizando os atos dirigidos à alteração, limitação ou repressão da orientação sexual, da identidade ou expressão de género.

LEI N.º 38/2018

Direito à autodeterminação da identidade de género e expressão de género e à proteção das características sexuais de cada pessoa

PLANOS E ESTRATÉGIAS NACIONAIS

- **Plano de ação para o combate à discriminação em razão da orientação sexual, identidade e expressão de género, e características sexuais (PAOIEC)**
- **Estratégia Nacional para a Igualdade e Não Discriminação (2018-2030)**
- **Estratégia de Saúde para as Pessoas Lésbicas, Gays, Bissexuais, Trans e Intersexo**

Volume 1, Promoção da Saúde das Pessoas Trans e Intersexo

Ao longo da história contemporânea, a consolidação de normas orientadas para a proteção e promoção da dignidade de todas as pessoas tem desempenhado um papel fundamental na construção de sociedades mais justas, inclusivas e pacíficas. Estas normas, alicerçadas nos princípios dos direitos humanos, não só impõem limites à discriminação e à exclusão, como também orientam a ação dos Estados na garantia da liberdade e da igualdade para todas as pessoas, independentemente da sua identidade ou expressão de género, orientação sexual ou características sexuais. No contexto português atual, estas disposições assumem especial importância, sobretudo no que respeita à possibilidade de pessoas LGBTI+, como a Beatriz, viverem de forma plena, segura e em liberdade, sendo apenas quem são. Respeitar e aplicar estas normas constitui, assim, não apenas um dever legal e ético, mas também uma condição essencial para a afirmação de Portugal como uma sociedade plural e comprometida com os direitos de todas as pessoas.

III. O QUE PODE SER FEITO PARA MELHORAR A VIDA DE BEATRIZ

A saúde de algumas pessoas LGBTI+ é ainda profundamente afetada, a montante, pelo estigma e pela discriminação social e, a jusante, por fatores como a falta de formação dos profissionais e pelas áreas de fragilidades do enquadramento legal vigente.

Os obstáculos de acesso à saúde refletem, portanto, dimensões societais mais amplas de discriminação, bem como da insuficiente proteção legal, associado, por sua vez, a fatores como a fragilidade dos instrumentos de monitorização e de avaliação, mas também do débil envolvimento e participação das pessoas LGBTI+ na formulação de políticas públicas.

Garantir o direito à saúde das pessoas LGBTI+ exige o fortalecimento das políticas públicas (via debate e aprovação de leis estruturais e inclusão das pessoas LGBTI+ na formulação de políticas) e a monitorização eficiente das políticas existentes (que, para além dos instrumentos e mecanismos de acompanhamento, fiscalização e avaliação, inclui também a sensibilização social).

Auscultada no âmbito da realização deste relatório, a **ILGA Portugal apela à intervenção em dois pilares fundamentais:**

1. FORTALECIMENTO DAS POLÍTICAS PÚBLICAS

- **Debate e Aprovação de Leis Estruturais.** É urgente alargar o quadro legislativo com iniciativas como:
 - Reconhecimento legal de identidades não binárias e acesso a nomes neutros, sem género atribuído.
 - Inclusão explícita da identidade, expressão de género e características sexuais no artigo 13.º da Constituição, como critérios de proteção contra a discriminação.
 - Criação de uma lei-quadro antidiscriminação abrangente.
 - Garantia de acesso igualitário à Procriação Medicamente Assistida (PMA) e à gestação de substituição para todas as pessoas.

- **Inclusão das Pessoas LGBTI+ na Formulação de Políticas:**

É essencial que esta população participe ativamente no desenvolvimento das leis e políticas que lhes dizem respeito, indo além de consultas públicas pontuais.

2. MONITORIZAÇÃO EFICIENTE DAS POLÍTICAS EXISTENTES

- Implementar mecanismos robustos de fiscalização das leis aprovadas, de modo a garantir a sua aplicação e eficácia.
- Sensibilizar a população sobre os seus direitos, promovendo campanhas de informação e formação sobre os direitos LGBTI+ e as proteções legais disponíveis.
- Criar relatórios regulares de avaliação sobre o impacto e cumprimento das leis existentes.
- Investir em programas educativos que promovam a igualdade e combatam o estigma social em todas as suas formas, essencial para construir uma sociedade inclusiva e respeitadora (foco na educação e sensibilização).

A ILGA Portugal, enquanto membro ativo da Plataforma de Direitos Humanos em Portugal, assume-se como uma voz central na formulação de recomendações dirigidas à melhoria do quadro nacional em matéria de direitos das pessoas LGBTI+. Com base na sua experiência de terreno e na articulação contínua com comunidades e entidades públicas e privadas, a ILGA contribui de forma significativa para a identificação de lacunas estruturais, a denúncia de práticas discriminatórias e a proposição de medidas concretas que promovam a inclusão, a protecção e a dignidade das pessoas LGBTI+. O seu contributo, no entanto, deve ser entendido em articulação com as vozes de outras organizações da sociedade civil que actuam em Portugal, cuja ação diversificada reforça a legitimidade e abrangência das recomendações formuladas. Paralelamente, é essencial considerar as análises e orientações de organizações internacionais que acompanham o cumprimento das obrigações em matéria de direitos humanos por parte do Estado português, nomeadamente no que diz respeito à protecção das pessoas LGBTI+.

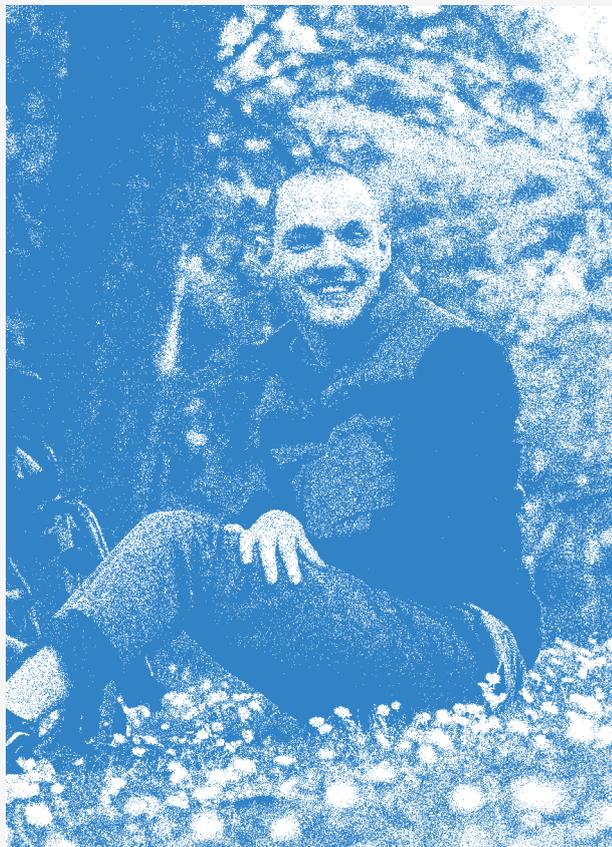
5

DIREITOS DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Em Portugal, a violação persistente dos direitos das pessoas com deficiência está intimamente ligada à sua maior vulnerabilidade e risco de pobreza. A exclusão do mercado de trabalho, as falhas no acesso à educação inclusiva e os obstáculos nos serviços de saúde e transporte não são apenas questões de acessibilidade — são fatores que empurram sistematicamente estas pessoas para situações de dependência económica e exclusão social.

“A verdadeira inclusão não é um esforço isolado, mas uma forma de viver, um compromisso que se vai refletir nas relações, no acolhimento e na empatia, seja no mundo físico ou digital.”

JOAQUIM PEQUICHO, VICE-PRESIDENTE DA FENACERCI



Rui



40 anos | Solteiro



Assistente em Biblioteca



Contexto: Pessoa com deficiência intelectual

Entre os muitos rostos por detrás das estatísticas está o Rui – um nome fictício, inspirado na situação de milhares de pessoas reais, que sofrem diariamente.

O Rui trabalha numa biblioteca. É ele quem garante que os livros voltam sempre ao lugar certo nas estantes, um gesto que ajuda centenas de pessoas a encontrar o que procuram. Gosta de silêncio, de ordem, e de saber que o seu trabalho faz diferença.

Apesar do seu empenho, não concluiu a escolaridade obrigatória. Ao longo deste caminho sentiu contextos de discriminação que o marcaram profundamente. Quando interrompeu os estudos, o Rui e a sua família procuraram a CERCI, porque o mercado de trabalho ainda não estava pronto para acolher o Rui. Na CERCI encontrou um espaço de formação e capacitação, onde o foco não era no que “faltava”, mas no que podia florescer com o apoio certo.

Concluída a formação, o Rui teve o apoio do IEFP para integração no mercado de trabalho. Foi colocado como auxiliar técnico numa biblioteca com um contrato formal e passou a ser acompanhado numa lógica de apoio pós-colocação. É um trabalhador dedicado e pontual, mas o salário que recebe não lhe permite viver de forma independente. Vive com os pais e, embora se sinta realizado por trabalhar, a frustração por não ter autonomia financeira é real.

O seu horário é limitado a 20 horas por semana e o rendimento é simbólico, mas o que Rui procura — como qualquer pessoa — é sentir-se útil, fazer parte, participar e ser respeitado nas suas escolhas. Sabe que pode viver com mais autonomia, talvez um dia com amigos ou com algum apoio pontual da família.

I. A SITUAÇÃO DE RUI À LUZ DOS DADOS EM PORTUGAL

O reconhecimento e a visibilidade das pessoas com deficiência na sociedade portuguesa são fundamentais para garantir que os seus direitos humanos são plenamente respeitados e cumpridos. A relevância deste imperativo não contribui apenas para promover a inclusão social, mas também fortalece a ideia de que os direitos humanos são universais. Em Portugal, em 2025, apesar dos avanços legislativos e institucionais, as pessoas com deficiência continuam a enfrentar múltiplas barreiras ao exercício pleno dos seus direitos e usufruto de igualdade de oportunidades.

DA VULNERABILIDADE À POBREZA

Em Portugal, a vulnerabilidade das pessoas com deficiência à pobreza é bastante mais elevada do que na população em geral. Em 2023, o risco de pobreza de uma pessoa com deficiência, de idade superior a 16 anos, era 10,7% superior ao de uma pessoa no mesmo escalão etário sem deficiência (26,7% e 16%, respetivamente). Estes valores são ligeiramente inferiores aos que se registam no conjunto da União Europeia (28,8% e 18% respetivamente).

Os dados do Eurostat reforçam também a **importância das prestações sociais para minimizar o risco de pobreza e exclusão, e para evitar mais casos de privação material ou social grave** em Portugal. Em 2023, o risco de pobreza ou exclusão social das pessoas com deficiência (com 16 ou mais anos, com deficiência moderada ou severa), antes das transferências sociais, seria de 62,4% em Portugal e 66,4% na média da União Europeia.

De registar ainda que, no mesmo ano, 12,6% das pessoas com deficiência (limitação moderada), **com idades entre os 18 e os 64 anos e empregadas, estavam em risco de pobreza em Portugal**; no conjunto da União Europeia, o risco de pobreza era menor (9,9%).

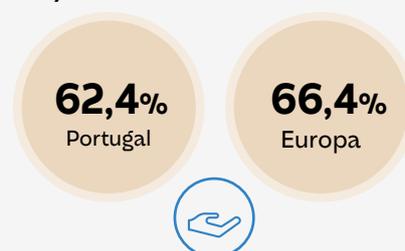
A superação da vulnerabilidade e da pobreza constituem dois pilares estruturantes da emancipação de qualquer pessoa em sociedade, uma vez que só a garantia de condições de dignidade, igualdade de oportunidades e autonomia permite o pleno exercício da cidadania e dos direitos humanos.

Risco de pobreza de pessoa com idade superior a 16 anos em Portugal



<https://www.consilium.europa.eu/pt/infographics/disability-eu-facts-figures/>

Risco de pobreza ou exclusão social das pessoas com deficiência (com 16 ou mais anos) antes das transferências sociais



Fonte: Eurostat

A EDUCAÇÃO

A educação é um fator essencial na mitigação dos quadros de pobreza, uma vez que proporciona a todas as pessoas as ferramentas necessárias para aceder a melhores oportunidades de emprego e aumentar o seu potencial de rendimento. Apesar das medidas de apoio que o Estado tem disponibilizado, os dados mostram que o abandono escolar precoce, entre pessoas com deficiência, é maior do que entre pessoas sem deficiência (21,4% entre estudantes com deficiência, 5,9% entre estudantes sem deficiência).

No Ensino Superior, embora o número de estudantes com deficiência tenha aumentado para 4 063 em 2023/2024 (+8,3% em relação ao ano anterior), o número de diplomados continua a ser muito inferior ao número de pessoas matriculadas. No entanto, a tendência de crescimento é positiva, com um aumento de 68,2% desde 2018/2019, indicando um progresso gradual no acesso e conclusão de cursos superiores por pessoas com deficiência¹.

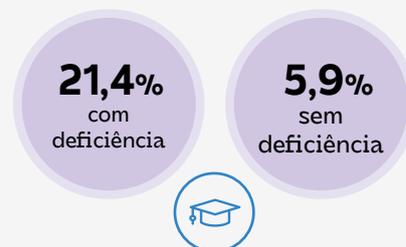
O aumento das bolsas e o crescimento no número de estudantes com deficiência no Ensino Superior são passos positivos, mas é fundamental garantir que as condições de acessibilidade e apoio sejam uniformemente distribuídas entre todas as instituições de ensino, para promover uma verdadeira inclusão².

O EMPREGO

Nos indicadores de emprego, tem-se observado uma tendência de melhoria. De acordo com o relatório “Pessoas com Deficiência em Portugal – Indicadores de Direitos Humanos 2024”, a taxa de emprego deste grupo atingiu os 65%, refletindo um aumento de 6,3 pontos percentuais em comparação com 2020. Este crescimento é um sinal encorajador dos esforços realizados no sentido da inclusão profissional.³

Um marco particularmente significativo registou-se em 2022: pela primeira vez, a taxa de emprego das mulheres com deficiência igualou-se à dos homens com deficiência, ambos com uma taxa de 65%. Este dado representa um progresso relevante na promoção da igualdade de género no acesso ao mercado de trabalho para as pessoas com deficiência, historicamente marcado por disparidades.⁴

Abandono escolar precoce em estudantes entre os 18 e os 24 anos



Fonte: “Pessoas com Deficiência em Portugal – Indicadores de Direitos Humanos 2024” – APD – Associação Portuguesa de Deficientes

1 a 4 “Pessoas com Deficiência em Portugal – Indicadores de Direitos Humanos 2024” – APD – Associação Portuguesa de Deficientes

Contudo, subsistem desafios consideráveis. No mesmo relatório, a diferença entre a taxa de emprego das pessoas com deficiência (65%) e a da população sem deficiência (79,7%) continuava expressiva (dados de 2022), situando-se em 14,7 pontos percentuais, apesar de ter vindo a diminuir nos últimos anos. Esta disparidade evidencia que, apesar dos avanços registados, as barreiras à plena integração das pessoas com deficiência no mercado de trabalho ainda não foram completamente superadas.

No que se refere à taxa de desemprego, os dados mostram também uma evolução positiva. Em 2022, o desemprego entre as pessoas com deficiência reduziu-se em 2,4 pontos percentuais face a 2021. Apesar desta evolução, o desemprego neste grupo continua a ser uma preocupação importante, sinalizando a necessidade de políticas públicas mais robustas e eficazes para a promoção da igualdade de oportunidades e a eliminação de obstáculos no acesso ao trabalho.

BARREIRAS VISÍVEIS E INVISÍVEIS: A LUTA QUOTIDIANA PELA PARTICIPAÇÃO E INCLUSÃO SOCIAL

Estruturadas em função das necessidades das pessoas sem deficiência, as sociedades confrontam quotidianamente as pessoas com deficiência com múltiplas barreiras nas diferentes áreas da vida pessoal e social, comprometendo a inclusão social plena. **Algumas barreiras são mais visíveis, outras mais invisíveis, mas todas afrontam a dignidade das pessoas com deficiência.**

De acordo com os resultados de um inquérito por questionário aplicado pela FENACERCI - Federação Nacional de Cooperativas de Solidariedade Social às suas organizações associadas, a **‘desigualdade de acesso’** (educação, saúde, emprego, informação, etc.) mantém-se como o desafio mais premente para se alcançar o cumprimento dos direitos humanos das pessoas com deficiência em Portugal.

Em segundo lugar, surge a **‘discriminação’**, seguindo-se a **‘violência ou abusos’**, sendo que no caso da violência emergem claramente dimensões de interseccionalidade ou discriminação múltipla, pois a categoria enquadra elementos como a violência contra pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI) idosas e a violência de género.

Taxa de emprego (2022)



Fonte: “Pessoas com Deficiência em Portugal – Indicadores de Direitos Humanos 2024” – APD – Associação Portuguesa de Deficientes

Desafios mais prementes ao cumprimento dos direitos humanos das PCDI em Portugal



* Número de CERCLs que indicaram esta resposta

FENACERCI - Federação Nacional de Cooperativas de Solidariedade Social, inquérito por questionário às organizações associadas.

A ‘**pobreza e a pobreza extrema**’ são também referidas, o que decorre da acumulação de obstáculos que tendem a cercear as pessoas com deficiência de participar plenamente nas diferentes áreas da vida social. Como se referiu antes, por exemplo, as barreiras de acesso e de permanência no sistema educativo e formativo levam a maiores taxas de abandono escolar o que, por sua vez, tende a condicionar a possibilidade e as condições de inserção no mercado de trabalho e, por esta via, as próprias condições de vida das pessoas com deficiência.

De salvaguardar que estas situações de pobreza incluem também, em alguns casos, o próprio agregado familiar. Na prática, isto significa que, para além da fragilidade das condições de participação social das próprias pessoas com deficiência, algumas destas pessoas têm também redes de suporte muito débeis.



Quando se analisam outras fontes, o diagnóstico das múltiplas **barreiras de acesso**, surge como um dos fatores que mais inibem a participação social das pessoas com deficiência. De resto, o facto de a própria Estratégia Nacional para a Inclusão das Pessoas com Deficiência 2021 -2025 definir a ‘Promoção da autonomia e da vida independente’ como um dos seus eixos estruturantes, revela que há um reconhecimento institucional da persistência de muitos obstáculos.

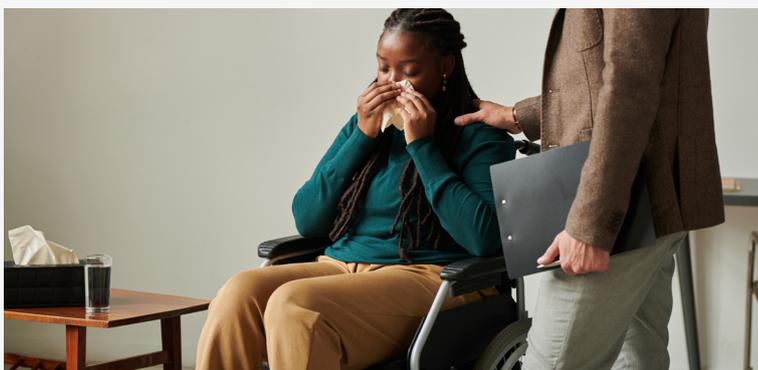
Da mesma forma, os Relatórios à Assembleia da República da **Provedoria da Justiça** são paradigmáticos de que, nalguns casos, **o obstáculo não é a falta de disposições legais, mas a não aplicabilidade das mesmas**. No relatório de 2023, por exemplo, a Provedoria da Justiça alerta para o facto de muitos dos constrangimentos no domínio das acessibilidades de pessoas com mobilidade condicionada a edifícios e espaços públicos persistirem, apesar de terem sido já objeto de várias medidas legislativas desde 1997.

“ O direito das pessoas com deficiência viverem de forma independente, com acesso a recursos, serviços e instalações na comunidade, são um imperativo inalienável da vida em sociedade, imprescindível ao pleno gozo dos direitos de uma cidadania ativa e participativa.”

(ENIPD 2021-2025)

“No domínio da acessibilidade de pessoas com mobilidade condicionada a edifícios e espaços públicos, verifica-se que o compromisso de princípio com a inclusão e a promoção dos direitos humanos, designadamente das pessoas com deficiência, não tem sido acompanhado de uma satisfatória execução.”

Relatório à Assembleia da República, Provedoria da Justiça, 2023



Por fim, de destacar ainda os dados sobre discriminação e acesso à justiça apresentados no relatório *Pessoas com Deficiência em Portugal – Indicadores de Direitos Humanos 2024*, que refere que, em 2023, o número de denúncias de discriminação com base na deficiência ou em risco agravado de saúde, foi significativamente inferior ao registado no período entre 2017 e 2021. Esta diminuição poderá não traduzir uma melhoria efetiva, mas antes refletir um aumento da desconfiança nos mecanismos de denúncia e de tratamento das queixas. Com efeito, apenas dois processos culminaram em condenação, enquanto 147 foram arquivados. Segundo o mesmo relatório, o Estado continua a ser o principal alvo das reclamações, incidindo, sobretudo, sobre problemas de acessibilidade nos transportes, em edifícios e no sistema educativo.

INTERSECCIONALIDADES: DESIGUALDADE DE GÉNERO

Dimensões de interseccionalidade emergem também quando se reflete sobre a inclusão das pessoas com deficiência. De resto, a própria Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência, **reconhecia já que as mulheres e raparigas com deficiência estão sujeitas a discriminações múltiplas** (Artigo 6º). Similarmente, a Comissão Europeia alerta também para a importância de se considerar a **interseccionalidade na implementação de políticas e medidas de igualdade de género, enquadrando também, especificamente, as mulheres com deficiência:**

“As mulheres constituem um grupo heterogéneo, sujeito a várias formas de discriminação interseccional provenientes de múltiplas situações. Para enfrentar eficazmente essas disparidades, é importante considerar a interseccionalidade de género com outros fatores-chave de discriminação, como (...) a deficiência (...).”

https://commission.europa.eu/document/download/055fdbab-5786-425e-a072-652bf53d8fe4_en?filename=Gender%20Equality%20Report.pdf
(ENIPD 2021-2025)

Publicado já em 2025, o Relatório sobre a Igualdade de Género na União Europeia identifica a **permanência de desigualdades de género relevantes entre homens e mulheres com deficiência, e entre pessoas com deficiência e pessoas sem deficiência:**

- A diferença de participação no mercado de trabalho/emprego entre pessoas com e sem deficiência é de 23%.
- As mulheres com deficiência têm maior risco de pobreza e exclusão social do que os homens com deficiência (29,8 % contra 27,6 %).
- Apenas cerca de 20 % das mulheres com deficiência na UE trabalham a tempo inteiro, comparativamente com 29 % dos homens com deficiência (e 48 % das mulheres sem deficiência).
- As mulheres com deficiência ganham, em média, apenas 16.822 PCC (Paridade de Poder de Compra Padrão), enquanto as mulheres sem deficiência ganham, em média, 20.100 PCC.

https://commission.europa.eu/document/download/055fdbab-5786-425e-a072-652bf53d8fe4_en?filename=Gender%20Equality%20Report.pdf

A Comissão Europeia reconhece, assim, a importância de, crescentemente, incorporar a perspetiva das mulheres com deficiência em programas que as têm por grupo-alvo e que são financiados com fundos europeus.

Por fim, destaca-se ainda o alerta da Comissão Europeia para o facto de **haver uma maior taxa de prevalência de violência e discriminação entre as pessoas com deficiência**, enfrentando maior risco de serem submetidas a práticas forçadas (como a esterilização forçada), em comparação com pessoas sem deficiência. Com base neste dado, a Comissão Europeia anuncia a formulação de **uma Recomendação sobre prevenção de práticas forçadas, a qual será complementar à diretiva sobre o combate à violência contra as mulheres e à violência doméstica.**

https://commission.europa.eu/document/download/055fdbab-5786-425e-a072-652bf53d8fe4_en?filename=Gender%20Equality%20Report.pdf

II. A SITUAÇÃO DE RUI À LUZ DA LEI

O desenvolvimento normativo em torno do reconhecimento dos direitos das pessoas com deficiência representa uma expressão concreta da evolução humanista das sociedades contemporâneas, alicerçada nos princípios fundamentais dos direitos humanos, nomeadamente a dignidade, a igualdade, a não discriminação e a inclusão. Esta construção jurídica e ética reflete uma mudança de paradigma: do modelo assistencialista para uma abordagem baseada em direitos, centrada na autonomia, participação e valorização da diversidade humana. Conhecer esta estrutura normativa é particularmente relevante para pessoas como o Rui, para a sua família e para a sociedade no seu conjunto, pois permite identificar os direitos que lhes assistem, aceder a mecanismos de protecção e exigir o cumprimento de políticas públicas que removam barreiras e criem condições para uma vida plena.

A Convenção Universal dos Direitos Humanos, adotada em 1948 pela Organização das Nações Unidas (ONU), embora não mencione especificamente as pessoas com deficiência, estabelece princípios fundamentais de dignidade, igualdade e não discriminação. A protecção específica dos direitos das pessoas com deficiência foi fortalecida através de instrumentos normativos internacionais posteriores, destacando-se principalmente a **Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD)**, adotada pela ONU em 2006.



1. CONVENÇÃO SOBRE OS DIREITOS DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA (CDPD):

A CDPD é o principal tratado internacional dedicado à protecção dos direitos das pessoas com deficiência. Os seus principais pontos são:

- **Princípio da não discriminação (Art. 5º):** Garante que as pessoas com deficiência sejam tratadas de forma igualitária perante a lei, sem discriminação.
- **Acessibilidade (Art. 9º):** Obriga os Estados a garantir acessibilidade física, tecnológica e de comunicação às pessoas com deficiência.
- **Igualdade perante a lei (Art. 12º):** Reafirma o reconhecimento da personalidade jurídica das pessoas com deficiência e assegura o direito à capacidade legal plena.

- **Vida independente e inclusão na comunidade (Art. 19º):** Estabelece o direito das pessoas com deficiência a viver de maneira independente e integradas de forma plena na sociedade..
- **Educação inclusiva (Art. 24º):** Assegura o direito das pessoas com deficiência à educação de qualidade, preferencialmente no sistema regular de ensino.
- **Trabalho e emprego (Art. 27º):** Promove o direito à igualdade de oportunidades e condições laborais justas para pessoas com deficiência.
- **Participação política e pública (Art. 29º):** Garante o direito de participação política ativa e passiva das pessoas com deficiência.

Artigo 27º

Promove o direito à igualdade de oportunidades e condições laborais justas para pessoas com deficiência.

CONVENÇÃO SOBRE OS DIREITOS DAS
PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

2. DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS E OUTROS INSTRUMENTOS DAS NAÇÕES UNIDAS:

- Direito à dignidade e à igualdade (Art. 1º e 2º).
- Direito à segurança social e assistência (Art. 22º).
- Direito ao trabalho e proteção contra o desemprego (Art. 23º).
- Direito à educação (Art. 26º).

3. NORMATIVOS COMPLEMENTARES DAS NAÇÕES UNIDAS:

Outras resoluções, declarações e ações complementares da ONU que reforçam estes direitos incluem:

- **Programa de Ação Mundial para Pessoas com Deficiência (1982):** estabeleceu diretrizes para promover medidas nacionais e internacionais em prol da integração e acessibilidade.
- **Princípios para a Proteção das Pessoas com Doença Mental e Melhoria da Assistência à Saúde Mental (1991).**
- **Agenda 2030 e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS):** incluem explicitamente a questão da deficiência nos objetivos, enfatizando a inclusão social e a acessibilidade universal (principalmente no ODS nº 10, sobre redução das desigualdades).

No plano europeu, Portugal está vinculado a vários instrumentos jurídicos, tanto no âmbito da União Europeia (UE) quanto no âmbito do Conselho da Europa.

1. INSTRUMENTOS JURÍDICOS DA UNIÃO EUROPEIA

CARTA DOS DIREITOS FUNDAMENTAIS DA UNIÃO EUROPEIA (2000)

Artigo 21.º (Não discriminação): Proíbe explicitamente qualquer discriminação, incluindo a baseada na deficiência.

Artigo 26.º (Integração das pessoas com deficiência): Garante o direito das pessoas com deficiência à autonomia, integração social e profissional, bem como à participação plena na vida comunitária.

TRATADO SOBRE O FUNCIONAMENTO DA UNIÃO EUROPEIA (TFUE, 2007)

Artigo 10.º: Obriga a UE a combater a discriminação, incluindo por motivo de deficiência, em todas as suas políticas e atividades.

Artigo 19.º: Concede competência legislativa à UE para adotar medidas específicas de combate à discriminação por razões de deficiência.

ESTRATÉGIA EUROPEIA SOBRE OS DIREITOS DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA (2021-2030)

Esta estratégia define metas concretas para a inclusão social, acessibilidade, igualdade e participação das pessoas com deficiência nos Estados-Membros.

DIRETIVAS ESPECÍFICAS DA UE

Diretiva 2000/78/CE (Igualdade no Emprego): Proíbe a discriminação no emprego e na ocupação, incluindo a deficiência.

Diretiva Europeia de Acessibilidade (2019/882): Estabelece requisitos comuns de acessibilidade em produtos e serviços.



Artigo 10º

Obriga a UE a combater a discriminação, incluindo por motivo de deficiência, em todas as suas políticas e atividades.

TRATADO SOBRE O FUNCIONAMENTO DA UNIÃO EUROPEIA

2. INSTRUMENTOS JURÍDICOS DO CONSELHO DA EUROPA

CONVENÇÃO EUROPEIA DOS DIREITOS HUMANOS (CEDH, 1950)

Embora não mencione especificamente as pessoas com deficiência, a jurisprudência do Tribunal Europeu dos Direitos Humanos (TEDH) reforça a proteção contra a discriminação e a garantia dos direitos civis e políticos, aplicando-a às pessoas com deficiência através da interpretação dos artigos:

Artigo 14.º (Proibição da discriminação)

Artigo 8.º (Direito ao respeito pela vida privada e familiar)

CARTA SOCIAL EUROPEIA REVISTA (1996)

Estabelece o compromisso com direitos sociais e económicos, incluindo o direito das pessoas com deficiência à autonomia, integração social e participação plena na vida comunitária.

Especificamente prevê, no artigo 15.º, o direito das pessoas com deficiência à independência, integração social e participação na vida comunitária.

PLANO DE AÇÃO DO CONSELHO DA EUROPA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA (2017-2023)

Este plano define áreas prioritárias para garantir a participação plena e efetiva das pessoas com deficiência, focando especialmente a acessibilidade, igualdade, dignidade, e combate à exclusão.

COMPROMISSOS INTERNACIONAIS APLICÁVEIS EM PORTUGAL:

Além destes normativos europeus, Portugal está também vinculado à **Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD)** das Nações Unidas, ratificada pelo país em 2009, que tem primazia no quadro jurídico nacional.

IMPLEMENTAÇÃO NACIONAL EM PORTUGAL

Portugal aplica estes compromissos internacionais e europeus através de legislação nacional própria, nomeadamente:

- Lei n.º 46/2006, que proíbe a discriminação baseada na deficiência.
- Decreto-Lei n.º 163/2006 e posteriores atualizações, relativos à acessibilidade nos edifícios e espaços públicos.
- Estratégia Nacional para a Inclusão das Pessoas com Deficiência.

LEGISLAÇÃO ESPECÍFICA PORTUGUESA

Portugal possui diversos instrumentos legais que operacionalizam os direitos constitucionais das pessoas com deficiência:

A. LEI DE BASES DA PREVENÇÃO, HABILITAÇÃO, REABILITAÇÃO E PARTICIPAÇÃO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

- **Lei n.º 38/2004, de 18 de agosto:** Define os princípios orientadores das políticas nacionais para a deficiência, promovendo a inclusão social, laboral e educativa.

B. REGIME JURÍDICO DA NÃO DISCRIMINAÇÃO

- **Lei n.º 46/2006, de 28 de agosto** (alterada pela Lei n.º 63/2014): Proíbe discriminação direta e indireta com base na deficiência, em todas as áreas da vida social.

C. REGIME JURÍDICO DA ACESSIBILIDADE

- **Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto** (e suas alterações posteriores): Define normas técnicas para acessibilidade aos espaços públicos, edifícios, transportes e serviços de informação e comunicação.

D. EDUCAÇÃO INCLUSIVA

- **Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho:** Estabelece o regime jurídico da educação inclusiva, garantindo acesso e sucesso educativo de todos os alunos, independentemente das suas características.

E. APOIOS SOCIAIS E FINANCEIROS

- **Decreto-Lei n.º 133-B/97** (prestações sociais específicas) e outras medidas complementares, incluindo apoios financeiros às famílias e pessoas com deficiência.

F. PROMOÇÃO DO EMPREGO E INTEGRAÇÃO LABORAL

- **Decreto-Lei n.º 290/2009** (programas específicos de integração laboral das pessoas com deficiência, incluindo quotas obrigatórias para entidades empregadoras públicas e privadas.)

G. ESTATUTO DE MAIOR ACOMPANHADO

- **Lei n.º 49/2018:** O regime de maior acompanhado é um mecanismo legal que protege pessoas maiores de idade que, devido a condições de saúde, deficiência ou outras circunstâncias (...) não conseguem gerir autonomamente os seus direitos e responsabilidades. Em vez de retirar todos os direitos da pessoa, o regime dá apoio apenas quando necessário.

INSTRUMENTOS DE POLÍTICA PÚBLICA

Portugal implementa ainda estratégias específicas através de programas e planos de ação nacionais, tais como:

ESTRATÉGIA NACIONAL PARA A INCLUSÃO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA (ENIPD 2021-2025):

Define orientações estratégicas e ações concretas para assegurar a plena inclusão social das pessoas com deficiência, alinhada com compromissos internacionais e europeus.

PLANO NACIONAL DE PROMOÇÃO DA ACESSIBILIDADE (PNPA):

Visa promover a acessibilidade universal em espaços físicos, digitais e serviços públicos.

III. O QUE PODE SER FEITO PARA MELHORAR A VIDA DO RUI

A VOZ DA FENACERCI⁵

(IN)VISIBILIDADE SOCIAL

Num certo sentido, a invisibilidade inibe o direito a Ser. Ao alimentar o desconhecimento sobre a realidade das pessoas com deficiência, a invisibilidade cria zonas-sombra que inibem a sua participação social plena; isto, por sua vez, gera ciclos de invisibilidade que tendem a auto alimentar-se.

Os caminhos que conduzem à visibilidade são múltiplos. Por exemplo:

- Promover a participação das pessoas com deficiência nos vários domínios da vida social (espaço escolar, mercado de trabalho, espaços de sociabilidade e de lazer, etc.).
- Criar as condições necessárias para assegurar a autonomia e a autodeterminação das pessoas com deficiência (remoção de barreiras arquitetónicas, comunicacionais, atitudinais, etc.).
- Definir e implementar sistemas de apoio adequados às necessidades de cada pessoa (apoio social, saúde, reabilitação, etc.).
- Capacitar os profissionais nos vários domínios (educação, saúde, justiça, emprego, serviços públicos e privados, etc.) para práticas que viabilizem o desígnio da inclusão das pessoas com deficiência.



⁵ A FENACERCI - Federação Nacional de Cooperativas de Solidariedade Social, em articulação com a PDH, aplicou um inquérito por questionário (auto-preenchimento) às suas organizações associadas com vista a garantir que as principais preocupações, desafios e recomendações daquelas organizações estivessem espelhadas no relatório. O objetivo central do inquérito por questionário foi identificar os principais desafios, progressos e recomendações com vista ao fortalecimento dos direitos humanos na área de intervenção das Pessoas com Deficiência Intelectual e/ou Multideficiência.

DIMENSÕES DE PROGRESSO

Apesar do reconhecimento da permanência de desafios relevantes, a grande maioria das entidades respondentes considera que, recentemente, existiram mudanças positivas em Portugal na área dos Direitos Humanos das Pessoas com Deficiência Intelectual (23 entidades num universo de 25).

O **Maior Envolvimento da Comunidade (Inclusão social e comunitária)** e a **Melhoria do enquadramento legal** (Legislação) são as duas categorias mais designadas pelas organizações associadas que responderam ao inquérito por questionário (64%).

Num segundo grupo, com menor peso estatístico, mas ainda bastante relevante, surgem o **Aumento de recursos ou infraestruturas de apoio a Pessoas Com Deficiência Intelectual** (32%), o **Maior compromisso dos organismos públicos** (27%) e os **Programas/Ações de sensibilização** bem-sucedidas (18%).

Por fim, duas entidades designam também o **Aumento das Redes de Financiamento** e, na categoria ‘Outros’, a definição de **Políticas públicas em termos da empregabilidade e de acesso à Justiça** (designadamente melhoria dos processos de maior acompanhado).

De um universo de 55 Organizações Associadas, obteve-se resposta de 26 CERCI's (Cooperativas de Solidariedade Social): CECIPOM, CERCIGAIA, CERCIESPINHO, CERCIFAF, RUMO, CECD MIRA SINTRA, CERCIMONT, CERCIAG, CERCIGUI, CERCIZIMBRA, CERCIMAC, CERCIFEL, CERCICHAVES, CERCIVAR, CERCIAV, CERCISIAGO, CERCICAPER, CERCICA, CERCIGRANDOLA, CERCIBRAGA, CERCITOP, CERCICOA, CRIT, CERCIMB, CERCIPENICHE, CERCIOEIRAS

A operação de inquirição decorreu em dezembro de 2024.

Domínios de desenvolvimento positivo recente na área dos Direitos Humanos das Pessoas com Deficiência Intelectual?

64% (14)
Melhoria na legislação

64% (14)
Maior envolvimento da comunidade (inclusão social e comunitária)

32% (7)
Aumento de recursos ou infraestruturas destinadas a apoiar PCDI

32% (7)
Maior compromisso dos organismos públicos

27% (6)
Desigualdade de acesso (educação, saúde, emprego, informação, etc)

18% (4)
Programas/ações de sensibilização bem-sucedidas

18% (4)
Aumento das redes de financiamento

5% (1)
Outro

FENACERCI - Federação Nacional de Cooperativas de Solidariedade Social, inquérito por questionário às organizações associadas. Dezembro 2024

DIREITOS DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL: ENTRE A INTENÇÃO E A REALIDADE

No inquérito aplicado às organizações associadas da FENARCI tendem a identificar e reconhecer **avanços importantes na defesa dos direitos das pessoas com deficiência intelectual**. Entre esses avanços, destacam as alterações legislativas recentes nas quais reconhecem a crescente preocupação em garantir direitos fundamentais em domínios-chave: emprego (quotas de emprego para pessoas com deficiência) educação inclusiva, acessibilidade, direito à saúde e acesso à justiça).

Esse reconhecimento não invalida, no entanto, que haja também a identificação da manutenção de desafios significativos, destacando-se, desde logo, **a implementação prática das disposições legais que é particularmente prejudicada pela lentidão na execução das medidas e pelo excesso de procedimentos administrativos exigidos**.

A necessidade de modernização das respostas sociais existentes e respetivo alinhamento com novas exigências legislativas é outro dos domínios em que, embora existam diretrizes com vista ao reforço da acessibilidade, subsistem constrangimentos relevantes à sua aplicabilidade prática no terreno. De acordo com a FENACERCI: **“Muitos programas que são robustos em teoria acabam por ser inexecutáveis**, evidenciando a necessidade de um maior compromisso, tanto de organismos públicos, quanto privados na concretização dos direitos das Pessoas com Deficiência Intelectual”.

A formação e qualificação dos recursos humanos é outro fator crítico. As fragilidades na capacitação técnica dos colaboradores, não só podem comprometer a prestação de cuidados e a qualidade das intervenções, como, a nível mais geral, contribuem para perpetuar fatores e mecanismos de desigualdade social.

As lacunas a nível da capacitação técnica dos recursos humanos são ainda agravadas pela **sobreposição de públicos-alvo nas respostas sociais**. Seja por falta de conhecimento, seja por insuficiência de respostas sociais dirigidas a outros perfis, a verdade é que o encaminhamento de pessoas com perfis distintos (por exemplo, deficiência mental, doença mental e envelhecimento) para uma mesma resposta, impede a implementação de intervenções especificamente adequadas a pessoas com deficiência mental. Este facto chama a atenção para a necessidade de haver maior clareza nos encaminhamentos e no tipo de população que deverá integrar as diferentes respostas sociais.

Resumidamente, os principais constrangimentos e observações designados pela FENACERCI são os seguintes:

- Lentidão na execução das medidas e pelo excesso de procedimentos administrativos exigidos
- Falta de capacidade para modernização das respostas sociais existentes e respetivo alinhamento com novas exigências legislativas,
- Falta de formação e qualificação dos recursos humanos
- Sobreposição de públicos-alvo nas respostas sociais
- Desfasamento entre os custos operacionais crescentes das organizações e os apoios financeiros disponíveis
- Dificuldade em assegurar iniciativas que promovem o envolvimento da comunidade nos processos de inclusão das pessoas com deficiência

Em jeito de conclusão, importa reconhecer o investimento que tem sido feito pelos legisladores e decisores em termos de um quadro normativo mais inclusivo, mas alertar, em simultâneo, que o seu impacto na inclusão social das pessoas com deficiência é limitado, se não for acautelada a aplicabilidade no terreno daqueles normativos.

“Em suma, embora a legislação e as políticas inclusivas tenham evoluído, muito ainda precisa ser feito para que os direitos das Pessoas com Deficiência Intelectual se traduzam em mudanças concretas e duradouras. Para que isso aconteça, é imprescindível que os decisores, não apenas melhorem as leis, mas também assegurem a sua implementação de forma prática e eficaz.”

FENACERCI

As recomendações formuladas pela FENACERCI, enquanto estrutura representativa de uma vasta rede de organizações com presença significativa no território nacional, assumem um valor estratégico inegável na construção de políticas públicas mais justas e inclusivas para as pessoas com deficiência, em particular para aquelas com deficiência intelectual. As denúncias e propostas apresentadas — como a visibilização da (in)visibilidade social enquanto fator estruturante da exclusão, a urgência na promoção da autonomia e da autodeterminação, a capacitação dos profissionais em contextos diversos e a adequação dos sistemas de apoio às necessidades individuais — constituem contributos centrais para a afirmação dos direitos das pessoas com deficiência intelectual, mas alargam-se também, em termos estruturais, ao universo mais vasto das pessoas com deficiência em Portugal. Estes elementos, de natureza qualitativa e baseados na experiência direta das organizações de base, podem e devem ser analisados em articulação com outros relatórios e diagnósticos referidos ao longo do capítulo, compondo, assim, um quadro mais amplo e fundamentado das dinâmicas de progresso, mas também das persistentes desigualdades e obstáculos que requerem resposta política e institucional consistente.

6

DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ADEQUADAS

O Direito Humano à Alimentação e Nutrição Adequadas não se restringe ao acesso a comida para matar a fome. Na verdade, está muito para além disso. Remete, entre outros, para a qualidade nutricional, para a segurança alimentar, para a acessibilidade, para a literacia, para a diversidade e para a sustentabilidade ambiental. Designar a Alimentação e Nutrição Adequadas é, então, falar também de saúde, de justiça social, de dignidade, mas também de política económica, de ambiente, de educação, de equidade territorial e de direitos humanos.

Um consumo alimentar adequado e a consequente melhoria do estado nutricional dos cidadãos tem um impacto direto na prevenção e controlo das doenças mais prevalentes a nível nacional.

PLANO NACIONAL PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Entre os muitos rostos por detrás das estatísticas está a Ana – uma mulher fictícia inspirada na situação de milhares de pessoas reais, que sofrem diariamente.



Ana



34 anos | Divorciada



Assistente Administrativa



Dois filhos

A Ana trabalha como assistente administrativa numa pequena empresa em Lisboa, mas enfrenta desafios financeiros mesmo com um emprego estável. O seu salário mal cobre as despesas essenciais, como a renda e as contas, sobrando pouco para a alimentação da sua família. No início do mês, consegue garantir refeições mais completas, adequadas e nutritivas, mas, conforme o orçamento diminui, prioriza o básico para evitar que os filhos passem fome. Os alimentos frescos e de qualidade são substituídos por opções mais baratas, como arroz, massas e alimentos processados, mesmo sabendo que isso não é o ideal.

Apesar de manter um sorriso firme a Ana carrega um olhar cansado e vive com a constante ansiedade ao administrar um orçamento apertado. Sente que vive sempre em escassez e precariedade. Nos meses com despesas inesperadas, como por exemplo com despesas de farmácia, fica sem margem para assegurar todas as refeições - muitas vezes não janta para garantir que os filhos têm leite e pão de manhã.

I. A SITUAÇÃO DE ANA À LUZ DOS DADOS EM PORTUGAL

Ao longo das últimas cinco décadas, o país desenvolveu estratégias nacionais para a promoção de dietas equilibradas, registando progressos assinaláveis na redução da desnutrição e da insegurança alimentar severa.

Contudo, os dados mais recentes, analisados no âmbito do presente relatório, evidenciam dinâmicas contraditórias e interdependentes no que respeita ao direito à alimentação. Destaca-se, desde logo, que mais de metade da população adulta em Portugal apresenta excesso de peso ou obesidade, colocando o país entre os mais preocupantes da Europa¹, particularmente no que se refere à obesidade infantil².

Em paralelo, persiste um cenário de insegurança alimentar, com especial incidência em grupos sociais vulneráveis, como pessoas idosas em situação de isolamento, famílias monoparentais, pessoas desempregadas, crianças oriundas de agregados carenciados, mulheres, migrantes, minorias étnicas, agricultores familiares e imigrantes em situação irregular (FIAN, 2020–2021)³.

De acordo com a FAO, a desigualdade social exerce um impacto significativo na insegurança alimentar, uma vez que desigualdades na distribuição de rendimento aumentam a probabilidade desta surgir, seja ela moderada ou severa. A título ilustrativo, “um aumento de 10% no índice de Gini⁴ de um país está associado a um acréscimo de 16,7 pontos percentuais na probabilidade de sofrer insegurança alimentar severa, e de 19,5 pontos percentuais na probabilidade de sofrer insegurança alimentar moderada ou severa”. **De acordo com a organização mundial da saúde, no período entre 1995 e 2021, Portugal registou alterações no seu coeficiente de GINI que são reflexo das mudanças na desigualdade de rendimentos.** Estas variações são influenciadas por diversos fatores, como políticas económicas, reformas no merca-

O panorama alimentar nacional atual caracteriza-se por desafios interseccionais complexos, que requerem uma atenção redobrada por parte das organizações da sociedade civil, decisores políticos e agentes da administração pública, no sentido de promover condições de vida dignas para todas as pessoas, em todas as fases da vida.



1 03Dia Mundial_Obesidade2025.pdf
 2 <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-em-numeros/estado-nutricional/>
 3 https://fian.org/files/is/htdocs/wp11102127_GNIAANVR7U/www/files/Module_1_Portuguese%20Translation.pdf
 4 O coeficiente de Gini é um indicador de desigualdade na distribuição do rendimento que visa sintetizar num único valor a assimetria dessa distribuição. Assume valores entre 0 (quando todos os indivíduos têm igual rendimento) e 100 (quando todo o rendimento se concentra num único indivíduo)..

do de trabalho e as condições económicas globais⁵.

Neste relatório, esta relação é explorada à luz dos dados mais recentes do **Inquérito às Condições de Vida e Rendimento, publicado em 2025, que revela um agravamento acentuado das condições materiais de vida das crianças e jovens até aos 15 anos, entre 2021 e 2024**. Ainda que o inquérito aborde um conjunto alargado de indicadores, destacam-se dois elementos particularmente relevantes para a reflexão sobre o direito à alimentação e nutrição adequadas, tanto no plano legislativo como na implementação de respostas e redes de apoio local.

Destaca-se que, em 2024, se verificou que 1,8% das crianças e jovens até aos 15 anos pertenciam a agregados familiares sem capacidade financeira para proporcionar uma refeição com carne, peixe ou equivalente vegetariano, pelo menos em dias alternados. Note-se, ainda, que esta proporção é superior na população total (2,5%), indiciando que os cuidadores tendem a privar-se destes alimentos em benefício das crianças e jovens a seu encargo.

Em segundo lugar, registou-se um aumento, face a 2021, da percentagem de crianças (3,3%) que não tinham possibilidade de convidar amigos para brincar e partilhar refeições ocasionalmente — um acréscimo de 1,8 pontos percentuais em 2024. O aumento da percentagem de crianças que, por razões económicas, não têm possibilidade de convidar amigos para brincar e partilhar refeições, embora à primeira vista pareça um indicador de privação social, tem uma relação direta e significativa com o Direito Humano à Alimentação e Nutrição Adequadas. Este direito não se limita ao acesso individual a alimentos suficientes e nutritivos, mas integra também dimensões sociais e culturais da alimentação, incluindo o direito a experienciar refeições em contextos de convivência, afeto e pertença. A impossibilidade de partilhar refeições com pares compromete a vivência plena da alimentação enquanto prática social fundamental ao desenvolvimento infantil, ao bem-estar emocional e à integração comunitária. Este dado traduz, portanto, uma expressão concreta da exclusão social associada à insegurança alimentar e evidencia como as limitações económicas afetam, não apenas o consumo nutricional direto, mas também o acesso a um ambiente alimentar digno, afetivo e culturalmente significativo.

⁵ Por exemplo, medidas como o aumento do salário mínimo e o reforço das prestações sociais têm desempenhado um papel importante. Inversamente, acontecimentos económicos como a crise financeira de 2008 e as subsequentes medidas de austeridade, tiveram um impacto significativo neste indicador.

“O Inquérito às Condições de Vida e Rendimento revela um agravamento acentuado das condições materiais de vida das crianças e jovens até aos 15 anos.”

Fonte: INE, 2025

Em 2024 1,8% das crianças e jovens até aos 15 anos pertenciam a agregados familiares sem capacidade financeira para proporcionar uma refeição por dia com carne, peixe ou equivalente vegetariano, pelo menos em dias alternados

Fonte: INE, 2025

Outro indicador revelador, embora aparentemente indireto, refere-se ao acesso aos cuidados de saúde oral. Em 2024, 3,6% das crianças não recorreram a cuidados dentários devido a dificuldades económicas. Na população com mais dificuldades económicas, 11% nunca consultaram um médico dentista, sendo a falta de recursos financeiros apontada como principal barreira por cerca de 30% dessas pessoas.

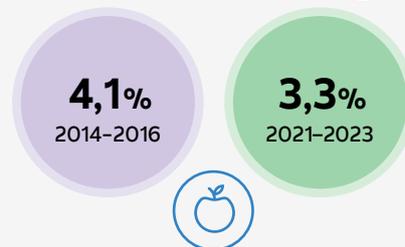
A relação entre uma alimentação saudável e a saúde oral é amplamente reconhecida, por entidades como a OMS e a Ordem dos Médicos Dentistas em Portugal. Importa sublinhar que este indicador é aqui referido, sobretudo, por refletir a complexidade e a interdependência dos fenómenos sociais. Sobre esta relação, a própria Organização das Nações Unidas, na sua Resolução WHA74.5 (2021), reconhece a multiplicidade de causalidades e a variabilidade desses nexos, apelando a uma atuação preventiva dos Estados-Membros face aos fatores de risco, incluindo a alimentação, e incentivando a integração interministerial e a cooperação intersectorial.

Num quadro de análise mais abrangente da população portuguesa, nos dados mais recentes da FAO (The State of Food Security and Nutrition in the World, 2024), regista-se uma ligeira melhoria na insegurança alimentar severa e moderada entre 2014–2016 e 2021–2023: a percentagem de pessoas em situação de insegurança alimentar severa desceu de 4,1% para 3,3%, e a moderada ou severa de 14,7% para 12,3%. **Em termos absolutos, cerca de 1,3 milhões de pessoas em Portugal encontravam-se, em 2021–2023, em situação de insegurança alimentar moderada ou severa.**

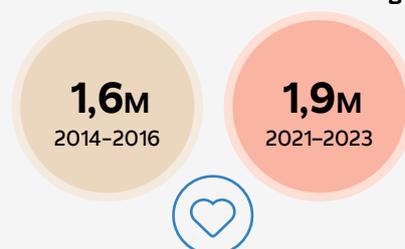
Paralelamente, verificou-se um aumento da obesidade entre adultos, passando de 1,6 milhões em 2014–2016 para 1,9 milhões em 2021–2023. **A prevalência de obesidade na população com 18 ou mais anos aumentou de 18,7% em 2012 para 21,8% em 2022.**

Importa ainda alertar para o aumento contínuo do custo diário de uma dieta saudável, que passou de 2,64 dólares em 2017 para 3,52 dólares em 2022. Apesar da proporção de pessoas sem capacidade para suportar este custo ter diminuído de 18,9% para 12%, esta continua a representar uma parte significativa da população portuguesa.

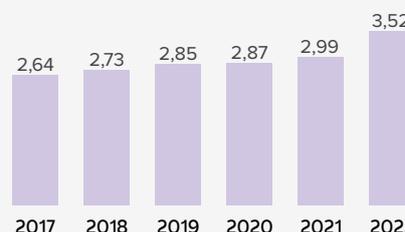
% de pessoas em insegurança alimentar severa e moderada em Portugal



Obesidade entre adultos em Portugal



Custo de uma dieta saudável em Portugal (custo em dólares por dia)



Proporção de pessoas sem capacidade para suportar contínuo do custo diário de uma dieta saudável



<https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/d5be2ffc-f191-411c-9fee-bb737411576d/content>

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE PÚBLICA: EVIDÊNCIA E RESPONSABILIDADE

A alimentação adequada é, cada vez mais, reconhecida como fator determinante da saúde pública. Entidades como a **Liga Portuguesa Contra o Cancro** e a **Sociedade Portuguesa de Medicina Interna** têm feito apelos públicos para os fatores de risco associados à alimentação e, assim, para a importância de uma dieta saudável na prevenção, não só de doenças cardiovasculares, mas também de uma percentagem significativa de doenças oncológicas.

“A EIPAS (Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável) foi publicada através do Despacho n.º 11418/2017, com o objetivo de incentivar o consumo alimentar adequado e a consequente melhoria do estado nutricional dos cidadãos, com impacto direto na prevenção e controlo das doenças crónicas.”

<https://eipas.pt/>

“Estima-se que, na UE, em 2017, mais de 950 mil mortes e mais de 16 milhões de anos de vida saudável perdidos foram atribuídos a doenças ligadas à má alimentação.”

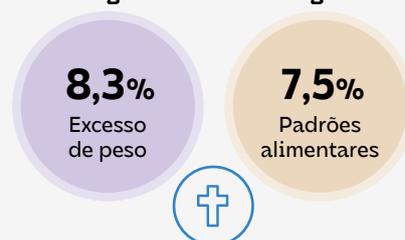
Comunicação da Comissão Europeia sobre a Estratégia “Do Prado ao Prato”, 2020
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/HTML/?uri=CELEX:52020DC0381>

Segundo o estudo Global Burden of Disease (GBD), em 2021, os **hábitos alimentares pouco saudáveis foram o quinto maior fator de risco para a perda de anos de vida com qualidade em Portugal**. Entre os comportamentos alimentares mais prejudiciais, destacam-se o consumo insuficiente de cereais integrais e fruta, o consumo excessivo de carne vermelha e processada, e a ingestão elevada de sódio. No mesmo ano, o excesso de peso (incluindo a obesidade) e os padrões alimentares inadequados estiveram na origem de, respetivamente, 8,3% e 7,5% das mortes registadas no país. **Atualmente, mais de metade da população adulta em Portugal tem excesso de peso, sendo que cerca de três em cada 10 adultos vivem com obesidade.**

“Ao contrário do que se possa pensar, uma alimentação saudável não é apenas importante na prevenção de doenças cardiovasculares. Esta também tem um papel importante na prevenção do cancro – a dieta, atividade física e um peso saudável podem prevenir cerca de 40% de todos os cancros.”

<https://www.spmi.pt/wp-content/uploads/2019/01/Folheto-alimentacao-saudavel-A5.pdf>

Causas de morte registadas em Portugal



https://www.healthdata.org/sites/default/files/2024-05/GBD_2021_Booklet_FINAL_2024.05.16.pdf

II. A SITUAÇÃO DE ANA À LUZ DA LEI

O **direito à alimentação adequada** é reconhecido como um **direito humano fundamental**, essencial para a realização plena da dignidade.



3.1 NORMATIVOS INTERNACIONAIS

A **Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948)**, embora não mencione expressamente o direito à alimentação, contempla-o de forma implícita no **Artigo 25.º (1)**, ao reconhecer o direito de todas as pessoas a um nível de vida adequado, incluindo a alimentação como um dos elementos essenciais para assegurar saúde e bem-estar.

“Toda pessoa tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e à sua família saúde e bem-estar, inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e os serviços sociais indispensáveis...”

O direito à alimentação é mais tarde reconhecido explicitamente no **Pacto Internacional sobre os Direitos Económicos, Sociais e Culturais (PIDESC, 1966)**, no **Artigo 11.º**, que afirma:

- O direito de todos a uma alimentação adequada;
- O direito fundamental de estar livre da fome.

Este reconhecimento foi aprofundado pelo **Comentário Geral n.º 12 do Comité dos Direitos Económicos, Sociais e Culturais (1999)**, que define as **obrigações estatais de respeitar, proteger e realizar o direito à alimentação**, assentes em quatro dimensões fundamentais:

- 1 **Disponibilidade** – existência de alimentos suficientes, de qualidade e seguros;
- 2 **Acessibilidade** – acesso físico e económico universal, sem discriminação;
- 3 **Adequação nutricional** – compatibilidade com as necessidades fisiológicas e contextos culturais;
- 4 **Segurança alimentar** – acesso estável e contínuo a uma alimentação nutritiva e saudável.

3.2 COMPROMISSOS DA UNIÃO EUROPEIA

A **União Europeia** tem vindo a reforçar o direito à alimentação através de iniciativas legislativas e estratégicas centradas na sustentabilidade, saúde pública e coesão social. Entre os principais instrumentos, destacam-se:

Estratégia “Do Prado ao Prato”, integrada no **Pacto Ecológico Europeu**, que visa sistemas alimentares justos, saudáveis e ecologicamente sustentáveis.

Garantia Europeia para a Infância, uma recomendação do Conselho da União Europeia (2021/1004) para que nenhuma criança fique privada dos direitos fundamentais ao desenvolvimento saudável, educação, alimentação e habitação digna, independentemente da sua origem social.

Plano de Ação sobre Nutrição (2014), que estabelece o compromisso de reduzir o atraso no crescimento infantil em pelo menos 10% até 2025.

Regulamento (CE) n.º 1924/2006, que regula alegações nutricionais e de saúde nos rótulos alimentares, garantindo informação fidedigna e baseada na evidência.

Carta de Milão⁶ (2015), que reconhece a alimentação como um direito humano e apela à ação coletiva para garantir acesso equitativo a alimentos nutritivos.

6 Adotada pela Comissão Europeia em conjunto com a FAO e a OMS.

3.3 ENQUADRAMENTO NACIONAL

1. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS)

Objetivos claros do programa incluem:

- Promover o consumo de frutas, vegetais e redução de açúcar, gordura e sal;
- Incentivar políticas públicas que facilitem escolhas alimentares saudáveis;
- Trabalhar em parceria com escolas e comunidades locais para a educação nutricional.

2. Portaria 37/2024, de 1 de Fevereiro (distribuição de fruta, produtos hortícolas e produtos lácteos nos estabelecimentos de ensino)

Esta Portaria é a transposição em Portugal das normas comunitárias que regulam um projeto cofinanciado pela União Europeia que apoia a distribuição de bens alimentares às crianças nas escolas básicas portuguesas.

3. Rede Solidária de Cantinas Sociais⁷

Estrutura de apoio social que assegura refeições gratuitas ou a custo reduzido para pessoas em situação de pobreza ou vulnerabilidade social.

Embora a **Constituição da República Portuguesa** não consagre de forma explícita o direito à alimentação, este encontra-se implícito nos direitos fundamentais à saúde, segurança social e condições dignas de vida. A sua materialização legislativa e programática é visível em instrumentos como:

- **Lei de Bases da Saúde (Lei n.º 95/2019)** – reforça o papel central da nutrição na promoção da saúde e prevenção de doenças crónicas;
- **Plano Nacional de Saúde (PNS)** – define a nutrição e a alimentação saudável como prioridades estruturais da política de saúde pública;
- **Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS)** – coordenado pela Direção Geral da Saúde, promove educação alimentar, campanhas de sensibilização e ações comunitárias;

⁷ As cantinas sociais em Portugal surgiram como uma resposta social destinada a combater a pobreza extrema e a exclusão social no país. A criação da Rede Solidária de Cantinas Sociais integrou-se no Programa de Emergência Alimentar, lançado em 2012, com o propósito de assegurar o acesso gratuito a refeições por parte de pessoas e famílias em situação de carência.

- **Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS)** – operacionalizada pelo **Despacho n.º 11418/2017**, orienta a ação pública para a melhoria do estado nutricional da população;
- **Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (PO AMC), atualmente integrado no programa Pessoas 2030** – assegura a distribuição de bens alimentares a indivíduos em situação de vulnerabilidade;
- **Estratégia Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (2021)** e a **Estratégia Nacional de Combate à Pobreza (2021-2030)** – reforçam a necessidade de integrar o direito à alimentação nas políticas sociais e de coesão.

As normas legais, tanto no quadro nacional como internacional, são essenciais para a protecção do direito humano à alimentação, sobretudo para pessoas como a Ana, que enfrenta diariamente dificuldades em garantir uma alimentação adequada à sua família. Para a Ana, este não é um conceito abstrato, mas uma necessidade concreta e urgente: assegurar que os filhos tenham acesso a refeições nutritivas e suficientes, num contexto marcado pela precariedade laboral e pelo aumento do custo de vida. A consagração deste direito, prevista na Constituição da República Portuguesa e em instrumentos internacionais como o Pacto Internacional sobre os Direitos Económicos, Sociais e Culturais, confirma que o acesso à alimentação é um direito fundamental, e não uma questão de caridade. Estas normas impõem obrigações ao Estado, orientam políticas públicas e permitem que pessoas como a Ana tenham uma base legal para exigir respostas estruturais que combatam a fome e a insegurança alimentar. Garantir o direito à alimentação é, assim, garantir dignidade, saúde e futuro para a Ana, para a sua família e para todas as pessoas que vivem em situações semelhantes.

III. O QUE PODE SER FEITO PARA MELHORAR A VIDA DA ANA

O testemunho de quem está na linha da frente no combate à insegurança alimentar e à má nutrição torna evidente a urgência de reforçar os níveis de *advocacy* em torno deste direito humano essencial. Trata-se de construir uma **agenda comum e transversal**, que mobilize a sociedade civil e interpele o Estado e as instituições democráticas a adotarem medidas concretas, articuladas e sustentáveis, capazes de garantir o acesso universal a uma alimentação digna, saudável e culturalmente adequada.



Adiar uma Lei de Bases do Direito Humano à Alimentação e Nutrição Adequadas tem impactos nos custos individuais e sociais. Importa por isso:

- A consolidação do direito à alimentação e nutrição como um direito humano fundamental.
- A promoção de políticas intersectoriais coerentes e articuladas.
- A operacionalização de instrumentos credíveis de monitorização e de responsabilização.
- A participação alargada e efetiva da sociedade civil e dos cidadãos.

Processo de Auscultação às Organizações Membro: Contributo ACTUAR

Trata-se de construir uma agenda comum e transversal, que mobilize a sociedade civil e interpele o Estado e as instituições democráticas a adotarem medidas concretas, articuladas e sustentáveis, capazes de garantir o acesso universal a uma alimentação digna, saudável e culturalmente adequada.

Num país como Portugal, onde coexistem alterações de padrões alimentares, fatores estruturais de insegurança alimentar e desigualdades sociais e territoriais persistentes, urge colocar o Direito Humano à Alimentação e Nutrição Adequadas no centro da agenda política e dos direitos humanos.

APELOS DA ACTUAR - ASSOCIAÇÃO PARA A COOPERAÇÃO E O DESENVOLVIMENTO:

- Integrar o direito humano à alimentação na Constituição da República Portuguesa.
- Criar um plano estratégico interministerial para erradicação da insegurança alimentar.
- Fortalecer a participação da sociedade civil na construção de políticas alimentares.
- Aumentar o financiamento e apoio à agricultura familiar e agroecologia.
- Implementar políticas para reduzir o desperdício alimentar e promover a redistribuição de excedentes.
- Garantir a coleta e disponibilização de dados estatísticos sobre insegurança alimentar.
- Criar mecanismos de fiscalização para assegurar o cumprimento das políticas de segurança alimentar e nutricional.

Em Portugal, a **ACTUAR** tem desenvolvido trabalho na promoção de sistemas alimentares sustentáveis, através da implementação de projetos em parceria com órgãos públicos, nacionais e locais, organizações de agricultores, consumidores, organizações sociais, ambientais e de desenvolvimento local, entre outros atores relevantes. As suas recomendações contribuem para o reforço do quadro nacional, propondo políticas públicas coerentes com os princípios dos direitos humanos, da equidade e da dignidade, sobretudo no que diz respeito à proteção das populações em situação de maior vulnerabilidade.

7

CONCLUSÃO

O presente relatório, desenvolvido pela Plataforma de Direitos Humanos (PDH), constitui um contributo para a compreensão das lacunas persistentes na garantia plena dos direitos humanos em Portugal, designadamente no âmbito dos temas tratados neste documento. O relatório é dirigido a decisores políticos, às organizações da sociedade civil e à sociedade em geral, pois parte do pressuposto que todas as pessoas podem e devem ser chamadas a integrar este processo coletivo de promoção e defesa da dignidade humana. Ao sistematizar dados, evidenciar lacunas e apresentar recomendações sustentadas no conhecimento recolhido por organizações que atuam no terreno, o documento oferece uma base informada para a melhoria das respetivas políticas públicas, de modo que sejam mais justas, eficazes e inclusivas. A estrutura adotada — que integra a análise de situações de vulnerabilidade, a leitura de dados empíricos e o enquadramento jurídico — representa um modelo metodológico replicável e útil para futuras análises de outros temas de direitos humanos.

A relevância deste trabalho advém, em grande parte, do alinhamento entre a missão e os estatutos da PDH e os compromissos assumidos por Portugal no âmbito do quadro normativo nacional e internacional em matéria de direitos humanos. Este alinhamento estratégico ultrapassa o plano declarativo, assumindo-se como uma orientação concreta que articula a ação da PDH com os valores da justiça social, da igualdade, da equidade e da sustentabilidade.

Enquanto projeto-piloto, este relatório assinala uma fase de consolidação estratégica da PDH e aponta caminhos para o seu desenvolvimento futuro. Entre os objetivos delineados destacam-se: a monitorização de indicadores sobre direitos que sustentem análises aprofundadas e longitudinais; a recolha e sistematização contínua dos contributos de organizações com intervenção direta no terreno; a definição de métricas transversais e interseccionais; e a realização de estudos qualitativos que aprofundem a compreensão das perceções, experiências e realizações em matéria de direitos humanos em Portugal.

A dinamização de projetos colaborativos entre as organizações associadas, o reforço da visibilidade de iniciativas com um enquadramento interseccional e o investimento em estratégias de comunicação acessíveis e inclusivas surgem como domínios prioritários. Estas linhas orientadoras visam consolidar a capacidade da PDH para produzir conhecimento, fortalecer redes de cooperação e contribuir ativamente para a construção de políticas públicas centradas na realização dos direitos de todas as pessoas, sem exceção.

Contudo, reconhece-se que, sendo este um exercício-piloto, subsistem fragilidades, que importa considerar. A escassez de dados desagregados e atualizados a nível nacional, mesmo junto do INE, a limitação de recursos para aprofundamento qualitativo e a ausência de uma base estatística comum entre as organizações participantes constituem desafios a superar em futuras edições. Além disso, a sistematização do conhecimento local recolhido pelas associações nem sempre permitiu uniformidade na análise, o que poderá ser colmatado, no futuro, com o reforço de instrumentos metodológicos partilhados.

A consolidação desta abordagem passará também por reforçar a visibilidade e articulação entre iniciativas promovidas pelas organizações associadas, promovendo uma cultura de partilha e diálogo com impacto transformador nas políticas públicas e na intervenção social. O presente relatório constitui, assim, não um ponto de chegada, mas o início de um percurso coletivo que se quer contínuo, crítico e comprometido com a efetivação dos direitos humanos.

Como se justificou na introdução, nesta primeira edição do Relatório *Entre o Compromisso e a Realidade* a análise incidiu sobre os direitos das pessoas migrantes e requerentes de asilo, direitos das mulheres, direitos das pessoas LGBTI+, direitos das pessoas com deficiência e o direito humano à alimentação e nutrição adequadas. Neste primeiro relatório, o levantamento foi feito junto de um número restrito de organizações associadas da PDH, projetando-se que, no futuro, o processo venha a ser alargado a mais organizações e entidades da sociedade civil, que adiram a esta iniciativa.

Com efeito, em cada capítulo apresentou-se um conjunto de apelos com vista a garantir, nas áreas aqui analisadas, os direitos humanos em Portugal. Globalmente, os apelos à ação urgente em Portugal podem ser agrupados em três áreas principais.

Em primeiro lugar, a **'Regulamentação'**, na qual se apela à definição de normativos legais e/ou à aplicação de forma efetiva dos normativos legais existentes. Apela-se, para além disso, à definição e implementação de políticas públicas robustas que garantam a proteção e defesa integral dos direitos humanos (indivisíveis). Mas subjacente está também a convicção de que não basta refletir e legislar. É imprescindível garantir que aqueles normativos legais e políticas públicas são efetivamente implementados, assegurando que os direitos, liberdades e garantias não ficam apenas ao nível da narrativa política. Paralelamente, é necessário assegurar a continuidade e a sustentabilidade da ação das várias instâncias com intervenção no terreno, incluindo as organizações da sociedade civil que, frequentemente, garantem (por vezes, também em complementaridade), respostas que o Estado não consegue assegurar. A sociedade civil está, em muitos casos, na primeira linha de defesa dos direitos hu-

manos, tanto no acompanhamento direto a pessoas e grupos especialmente vulneráveis, como na denúncia de violações de direitos humanos em Portugal.

Em segundo lugar, a **‘Governança Colaborativa’**, que remete para a imprescindibilidade de se repensar o modo como são definidas as políticas públicas e a promoção dos direitos humanos em Portugal. Só com uma real e (mais) efetiva articulação interinstitucional e intersectorial será possível garantir respostas integradas e eficazes. Só a cooperação e a articulação permanente com a sociedade civil, com as pessoas no centro da decisão/ação, permitirão evitar intervenções mais casuísticas, pontuais e fragmentadas. A participação social não pode ser acessória, deve, em nosso entender, ocupar um lugar central nos modelos de intervenção. A sociedade civil, cidadãos e cidadãs devem ser centrais aos dos processos de reflexão e de decisão, contribuindo ativa e continuamente para a definição, implementação e avaliação das medidas de políticas públicas. Para além do investimento na capacitação técnica de quem está no terreno, urge simplificar procedimentos e remover barreiras institucionais e estruturais que obstam a intervenções ágeis e eficazes, e que por vezes, constituem, por si só, violações de direitos humanos. A monitorização e avaliação das políticas públicas têm de ser reconhecidos como processos contínuos e participados, pois só assim será possível introduzir os ajustamentos que deem resposta efetiva às necessidades e aos problemas das pessoas. Concomitantemente, são necessárias também métricas e indicadores robustos (alguns dos quais reforçando o sistema estatístico nacional) que permitam medir o impacto da intervenção e das políticas públicas com rigor e objetividade. No fundo, só uma governança verdadeiramente colaborativa, assente na articulação, na capacitação e na participação social alargada podem sustentar a afirmação dos direitos humanos como um desígnio e um compromisso coletivo em Portugal.

Por fim, a **‘Visibilidade, Humanização e Inclusão’**, que convoca a uma ação urgente com vista a combater todas as formas de estigma e discriminação social. O combate ao estigma, à discriminação e à subjacente *desumanização* de pessoas exige a implementação de campanhas / alertas de sensibilização e de educação social que promovam uma cultura e práticas efetivas de respeito e de inclusão em todos os contextos. É crucial investir na construção e divulgação alargada de narrativas verdadeiramente inclusivas e dignificantes de todas as pessoas, contribuindo para que a diversidade, a igualdade e os direitos humanos se assumam como valores centrais, inalienáveis, interdependentes e inegociáveis.

A síntese que se segue resulta da análise apresentada neste documento e da identificação dos desafios que persistem no que concerne à proteção de grupos populacionais em situações de particular vulnerabilidade.

DIREITOS DAS PESSOAS MIGRANTES E REQUERENTES DE ASILO

Na última década identificaram-se avanços relevantes na promoção e proteção das pessoas migrantes, nomeadamente através da simplificação de processos de regularização, como a implementação do artigo 87.º-A que facilitou a concessão de títulos de residência a cidadãos da CPLP, como foi o caso do Gilberto. O aumento significativo do número de residentes estrangeiros em 2023 reflete não só a atratividade do país e a eficácia de algumas medidas de abertura migratória a que persistem lacunas como a ausência de um plano de ação sobre a integração e a inclusão de pessoas migrantes.

Recomenda-se o reforço dos mecanismos de acolhimento, com uma abordagem mais descentralizada e próxima das comunidades locais, envolvendo autarquias, ONG/OSC e redes de solidariedade. É fundamental agilizar os procedimentos administrativos, garantindo a emissão atempada de documentos essenciais como o NISS e o NIF, e assegurar que os títulos de residência prorrogados têm reconhecimento legal. O acesso à habitação, ao ensino da língua portuguesa, à assistência jurídica e à reunificação familiar deve ser tratado como prioridade, eliminando entraves que comprometem a estabilidade das pessoas.

No sistema de asilo, importa garantir uma resposta mais articulada e humanizada, com especial atenção à formação adequada de profissionais envolvidos e ao acompanhamento psicossocial das pessoas requerentes, especialmente as mais vulneráveis. É urgente criar programas educativos sobre os direitos das pessoas refugiadas e promover campanhas públicas que combatam a xenofobia, o discurso de ódio e a desinformação, nomeadamente nas plataformas digitais. Só através desta abordagem humanista baseada em direito humanos a Mei Ling encontrará uma pátria que lhe permita existir sem medo. Assim, foi também com tantos portugueses perseguidos durante o período do Estado Novo no nosso país.

A participação ativa de pessoas migrantes e refugiadas na definição das políticas públicas que lhes dizem respeito deve ser assegurada, através da criação de estruturas consultivas representativas. Por fim, é essencial alinhar as práticas nacionais com os princípios do Pacto Europeu de Migração e Asilo, assegurando que a legislação vigente é aplicada com transparência, coerência e respeito pelos direitos fundamentais.

DIREITOS DAS MULHERES

A vida da Margarida reflete tanto os avanços, como os desafios persistentes, no caminho para a igualdade de género e direitos das mulheres em Portugal. Nas últimas décadas, o país registou progressos significativos: a democratização impulsionou um investimento contínuo na educação das raparigas, refletido numa crescente presença feminina no ensino superior e no mercado de trabalho. Hoje, as mulheres portuguesas estão mais qualificadas do que nunca e têm vindo a ocupar espaços cada vez mais relevantes na vida pública e profissional. Contudo, como ilustra o caso de Margarida, este progresso convive com desigualdades estruturais ainda por resolver. A disparidade salarial entre homens e mulheres, as barreiras à progressão na carreira — especialmente para mães e chefes de família monoparental — e a desvalorização do trabalho feminino, remunerado ou não, continuam a marcar a realidade de muitas mulheres. Estas assimetrias, com destaque para a participação política, incluindo nos parlamentos, governos e autarquias, revelam que a igualdade formal alcançada não se traduziu ainda numa igualdade real e efetiva.

Adicionalmente, a persistência da violência de género, a precariedade laboral e o frágil acesso a serviços essenciais, como os de saúde, incluindo de saúde sexual e reprodutiva, evidenciam lacunas profundas. Mulheres em situações de maior vulnerabilidade — como migrantes, pessoas LGBTI+, e habitantes de zonas rurais — enfrentam obstáculos agravados, frequentemente invisibilizados. O crescimento do discurso de ódio e misógino nas redes sociais com narrativas quase naturalizada de sectores políticos e públicos, particularmente entre os mais jovens, indica uma preocupante regressão sócio-cultural, que ameaça conquistas alcançadas e reforça a urgência de respostas firmes e integradas em matéria de direitos humanos das mulheres.

As recomendações apresentadas apontam para a necessidade urgente de uma abordagem nacional, integrada e baseada nos direitos humanos no domínio da saúde sexual e reprodutiva. Defende-se a criação e implementação de políticas públicas que garantam o acesso universal, igualitário e de qualidade a estes serviços e cuidados, com especial atenção às populações em situações mais vulneráveis — incluindo, mulheres trans, jovens, migrantes e minorias étnicas. Propõem-se medidas específicas para erradicar práticas nefastas, como a mutilação genital feminina e os casamentos infantis, precoces, forçados e/ou combinados, bem como o reforço da proteção e apoio às vítimas/sobreviventes de violência sexual e doméstica, através de um acompanhamento multidisciplinar e especializado. Inclui-se ainda uma aposta efetiva na educação sexual compreensiva, no planeamento familiar acessível e na disponibilização gratuita de métodos contraceptivos e na prevenção de infeções sexualmente transmissíveis. Por fim, sublinha-se a importância da recolha e monitorização de dados desagregados, bem como da criação de sistemas robustos e acessíveis de avaliação e monitorização das políticas públicas, em articulação com a sociedade civil e em consonância com as obrigações internacionais, nomeadamente as emanadas da Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento (Cairo 1994) e seguintes, sem esquecer a Convenção do Conselho da Europa para a prevenção e o combate à violência contra as mulheres e a violência doméstica, também identificada como Convenção de Istambul.

DIREITO À SAÚDE DAS PESSOAS LGBTI+

A análise sobre o direito à saúde das pessoas LGBTI+ mostrou que, a despeito dos progressos registados nos últimos anos, subsistem barreiras importantes (e narrativas públicas) no acesso a serviços e cuidados de saúde. Apesar de existir um reconhecimento constitucional da saúde como um direito fundamental, muitas pessoas LGBTI+ continuam a enfrentar estigma e discriminação institucional, relacionada (não só, mas também) com a falta de formação de profissionais de saúde a que acresce o facto de, estatisticamente, a população LGBTI+ ser praticamente invisível, o que obsta à possibilidade de aprofundar o conhecimento sobre este domínio. Este desconhecimento, esta (quase) invisibilidade estatística, obsta, em última instância, à possibilidade de definir e implementar políticas públicas mais concretas e adequadas à realidade.

A experiência da Beatriz ilustra a vivência de muitas pessoas trans, cuja saúde física e mental é frequentemente posta em risco pelo receio de discriminação.

O capítulo mostra ainda que a orientação sexual e a identidade de género permanecem como fatores acrescidos de vulnerabilidade. Por exemplo, entre as pessoas jovens LGBTI+ existe uma maior taxa de ideação suicida, de automutilação e de distúrbios alimentares. Para reforçar o direito à saúde das pessoas LGBTI+, a ILGA Portugal apela a: fortalecimento do quadro legislativo, reconhecimento jurídico de identidades não-binárias, formação adequada de profissionais de saúde, recolha sistemática de dados estatísticos, inclusão ativa das pessoas LGBTI+ na formulação de políticas públicas e monitorização eficaz das medidas em vigor.

DIREITOS DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

No capítulo Direitos das Pessoas com Deficiência, o contexto do Rui ilustra algumas das barreiras com as quais as pessoas com deficiência se confrontam, ainda hoje, em Portugal. Os fatores e os contextos de discriminação tendem a ter um impacto negativo que se vai acumulando entre si. Por exemplo, instituições de ensino (também na escolaridade obrigatória) pouco preparadas para acolher e integrar pessoas com deficiência levam a taxas de abandono escolar mais elevadas, o que, por sua vez, leva a constrangimentos à integração no mercado de trabalho, à possibilidade de autonomização da família de origem, entre outros. Mas mesmo a qualificação escolar e profissional não anula a persistência de obstáculos significativos à inserção das pessoas com deficiência no mercado de trabalho. O desconhecimento, o preconceito e a discriminação continuam a afastar pessoas com deficiência de uma inclusão social plena, levando a que, no conjunto, estejam mais vulneráveis a situações de pobreza.

A verdade é que, apesar da ratificação da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência e dos progressos legislativos que foram sendo feitos em Portugal, a experiência de vida de muitas pessoas com deficiência em Portugal continua a ser marcada pela exclusão, pela invisibilidade social e pela desigualdade de acesso. Existem barreiras estruturais de realização plena dos direitos em vários domínios (educação, emprego, habitação, saúde, serviços e recursos de apoio, informação).

Exigem-se políticas públicas mais fundamentadas e robustas, que promovam a igualdade de acesso e a inclusão social plena das pessoas com deficiência. Para tal, é necessário investir na formação e qualificação de recursos humanos, na modernização e sustentabilidade das respostas sociais, no envolvimento da comunidade nos processos de inclusão das pessoas com deficiência e na desburocratização da carga administrativa exigida às entidades com intervenção no setor.

DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ADEQUADAS

O DHANA - Direito Humano à Alimentação e Nutrição Adequadas está muito para além do acesso a comida para saciar a fome. Enquadra fatores como a qualidade nutricional, a segurança alimentar, a acessibilidade, a literacia, a diversidade e a sustentabilidade ambiental. Designar Alimentação e Nutrição Adequadas é, então, falar também de saúde, de justiça social, de dignidade, mas também de política económica, de ambiente, de educação, de equidade territorial e de direitos humanos.

Este capítulo remete para o reconhecimento e para a concretização do DHANA em Portugal, direito que, não só não está ainda plenamente garantido no ordenamento jurídico português, como não se reflete, nem está vertido, em políticas públicas consistentes e coerentes. A intervenção tende a ser centrada em modelos e práticas assistencialistas e/ou emergenciais, negligenciando abordagens baseadas em direitos humanos e soberania alimentar.

Acresce que a insegurança alimentar tende a atingir de forma desproporcionada os grupos sociais mais vulneráveis, agravando desigualdades pré-existentes, aumentando riscos de pobreza e violando direitos fundamentais. Como tantas famílias monoparentais em Portugal, também a da Ana se confronta com a dificuldade em garantir uma alimentação adequada para os seus filhos, apesar de ter um contrato de trabalho a tempo inteiro.

Exige-se, assim, consolidação do direito à alimentação e nutrição como um direito humano fundamental, a sua integração na Constituição da República Portuguesa), a promoção de políticas intersectoriais coerentes e articuladas (também na área da agricultura familiar e da agroecologia), a operacionalização de instrumentos credíveis de monitorização (incluindo dados estatísticos sobre insegurança alimentar) e de responsabilização, bem como o investimento na participação alargada e efetiva da sociedade civil e dos cidadãos.

Robustecer a promoção e a defesa dos direitos humanos é tão mais importante quanto a própria Agência dos Direitos Fundamentais da União Europeia alerta para o **agravamento das ameaças no contexto europeu** e apela ao reforço de valores fundamentais da União Europeia, como sejam a democracia, a igualdade, a liberdade e a dignidade humana. O mais recente Relatório desta agência, sobre os Direitos Fundamentais (2025), identifica áreas críticas em particular: a ameaça à democracia (muito associadas ao acréscimo de desinformação), a permanência da violência contra as mulheres, o aumento do discurso de ódio e da discriminação (em especial contra pessoas muçulmanas, judeus, pessoas racializadas e pessoas LGBTI+), os abusos e violações de direitos nas fronteiras da União Europeia e os novos desafios colocados pelas novas tecnologias, incluindo a Inteligência Artificial.

Numa altura em que Portugal é levado a tribunal pela Comissão Europeia¹ por incumprimento das regras sobre a prevenção do terrorismo *online* e a falha em travar a disseminação de ideologias extremistas na internet, é urgente agir de acordo com os valores previstos nos diferentes normativos com os quais o país está comprometido. Urge promover literacia sobre o impacto das narrativas, designadamente no mundo digital, na defesa e proteção de pessoas migrantes, mulheres, pessoas LGBTI+, pessoas com deficiência, entre outras.

Portugal deve e pode ser mais do que foi, melhor do que é. Deve ser um lugar onde a justiça social e a não discriminação prevalecem, onde a não-violência é um princípio orientador, e onde os direitos humanos são plenamente respeitados e protegidos, tanto no espaço físico como no digital.

Que não haja silêncio nem inação! Exigimos responsabilidade, transparência e políticas eficazes que previnam o extremismo, protejam a cidadania, promovam a igualdade, o de conhecimento de qualidade e fortaleçam o nosso compromisso com os valores democráticos.

Gilberto, Mei Ling, Margarida, Beatriz, Rui e Ana, são nomes que representam, neste relatório, as vidas de muitas pessoas que vivem em Portugal e a quem, todos os dias, os direitos humanos - indivisíveis e inalienáveis - são negados.

Faça a sua parte, saiba mais e defenda os direitos humanos!

1 Comunicado da Comissão Europeia: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_25_1496

ORGANIZAÇÕES ASSOCIADAS

PDH – PLATAFORMA DE DIREITOS HUMANOS EM PORTUGAL

4Change – Cooperativa Cultural de Solidariedade Social,

Academia Cidadã

ACTUAR – Associação para a Cooperação e Desenvolvimento

Akto – Associação para a Promoção dos Direitos Humanos e Democracia

Almada Mundo – Associação Internacional de Educação, Formação e Inovação

Amnistia Internacional – Portugal

APF Açores

APMJ – Associação Portuguesa de Mulheres Juristas

ARRISCA – Associação Regional de Reabilitação e Integração Sociocultural dos Açores

Associação Cova do Mar

Associação Omnis Factum

Associação Portuguesa pelos Direitos da Mulher na Gravidez e Parto

Chão de Oliva – Centro de Difusão Cultural

Conselho Português para os Refugiados

CooLabora – Intervenção social

FENACERCI

GAT – Grupo de Ativistas em Tratamentos

Graal – Associação de caráter social e cultural

Humanity on the Move

ILGA Portugal

Kairós – Cooperativa de Incubação de Iniciativas de Economia Solidária

Kokoro Associação

Orbis – Cooperação e Desenvolvimento

OVO – Observatório de Violência Obstétrica

P&D Factor – Associação para a Cooperação sobre População e Desenvolvimento

QUERCUS – Associação de Conservação da Natureza

Rede Inducar

www.plataformadh.pt

facebook.com/plataformadhpt

instagram.com/plataformadireitoshumanospt

linkedin.com/company/plataformadhpt

PLATAFORMA

DIREITOS
HUMANOS

PORTUGAL