

Ex.mo Sr. Presidente
da Comissão Parlamentar de Saúde
Dr. Filipe Neto Brandão,

CC

Ex.mo Sr. Presidente do Grupo Parlamentar do PSD,

Ex.mo Sr. Presidente do Grupo Parlamentar do CH,

Ex.mo Sr. Presidente do Grupo Parlamentar do PS,

Ex.ma Sr.ª Presidente do Grupo Parlamentar da IL,

Ex.ma Sr.ª Presidente do Grupo Parlamentar do L,

Ex.ma Sr.ª Presidente do Grupo Parlamentar do PCP,

Ex.mo Sr. Presidente do Grupo Parlamentar do CDS-PP,

Ex.ma Sr.ª Deputada Única do BE,

Ex.ma Sr.ª Deputada Única do PAN,

Ex.mo Sr. Deputado Único do JPP

Lisboa, 5 de maio de 2026

Excelência,

*A A **Associação Portuguesa de Mulheres Juristas** (A.P.M.J.) apresenta a VªExª o seu Parecer sobre o Projeto de Lei nº 360/XVII/ 1ª (BE) – “Reforçar a saúde, a qualidade de vida e os direitos das mulheres na menopausa”.*

*A **Associação Portuguesa de Mulheres Juristas** saúda a iniciativa legislativa do Bloco de Esquerda, reconhecendo a urgência de trazer para a esfera*

R. Manuel Marques, nº21-P – 1750-170 Lisboa

Telf. 211994816/968793580

www.apmj.pt - apmjsede@apmj.pt

do debate parlamentar uma temática que permaneceu demasiado tempo em silêncio e que merece voz ativa.

*A **Associação Portuguesa de Mulheres Juristas** entende que qualquer intervenção legislativa neste domínio deve evitar contribuir para a patologização do corpo feminino, rejeitando uma narrativa que reduza as Mulheres à condição de vítimas das suas hormonas ou de incapazes, por força de processos fisiológicos naturais.*

*Atendendo ao aumento da esperança média de vida, as Mulheres vivem cerca de um terço da sua existência em pós-menopausa, pelo que a **Associação Portuguesa de Mulheres Juristas** considera ser imperioso proceder a uma necessária reflexão crítica sobre a normalização de sintomatologia e a sua associação a todas as fases da vida reprodutiva (menarca, perimenopausa e menopausa) e, concretamente, ao ciclo menstrual (ovulação, pós-ovulação e menstruação).*

Num universo estimado de três milhões de mulheres em Menopausa, em Portugal, importa notar que a experiência deste período é profundamente moldada pelas condições socioeconómicas precedentes, reflexo de décadas de desigualdade de género, podendo fazer-se acompanhar de sintomatologia, variável na sua duração e intensidade, frequentemente atribuída de forma exclusiva à menopausa.

*Assim, a **Associação Portuguesa de Mulheres Juristas** defende a criação de políticas públicas transversais de saúde, educação, prevenção, garantes de uma efetiva igualdade de género.*

Conforme refere a Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género (CIG) no seu Boletim Estatístico 2025: "Persistem assimetrias significativas na distribuição do trabalho não pago, com as mulheres a suportarem a maior parte das tarefas domésticas e de cuidado [...] o que reforça a necessidade de políticas

que promovam uma partilha mais equitativa do tempo e das responsabilidades familiares." (p. 118)

*Na verdade, para a maioria das Mulheres, é esta dupla jornada de trabalho e o papel crónico de cuidadora que fragilizam a sua saúde, e não a cessação da função ovárica "per se", pelo que a **Associação Portuguesa de Mulheres Juristas** considera ser um erro legislar sem perspetiva de género e apenas sobre os sintomas sem acautelar as múltiplas causas económico-sociais.*

*Neste sentido, a **Associação Portuguesa de Mulheres Juristas** manifesta sérias reservas quanto a medidas legislativas que possam, indiretamente, segregar as mulheres no mercado de trabalho sob o pretexto da sua proteção, sem respaldo científico.*

A evidência científica recente sugere que a menopausa não é um determinante linear de menor produtividade, conforme se pode ler na revisão sistemática "Menopause and work performance: a systematic review of observational studies" ⁽¹⁾, publicada em 2025, "O estado de menopausa, por si só, não foi consistentemente associado a resultados laborais. A evidência de um impacto adverso dos sintomas da menopausa na capacidade de trabalho é mista e pode ser confundida por outros fatores que impactam as mulheres na meia-idade."

*Por este motivo, a **Associação Portuguesa de Mulheres Juristas** adverte para o perigo de medidas legislativas que possam reforçar o estigma de que a mulher de meia-idade é uma "trabalhadora de risco", agravando a já existente penalização salarial e a exclusão de cargos de liderança, também documentadas pela CIG (2025, p. 98).*

¹ (Taylor S, Callahan B, Grant J, Islam RM, Davis SR. Menopause and work performance: a systematic review of observational studies. Menopause. 2025 Aug 1;32(8):769-778. doi: 10.1097/GME.0000000000002557. PMID: 40460347.)

Nesta conformidade, para que o Projeto de Lei n.º 360/XVII/ 1.ª cumpra o seu desígnio de promoção da dignidade das Mulheres, a **Associação Portuguesa de Mulheres Juristas** propõe as seguintes alterações aos artigos adiante indicados:

• **Artigo 1.º** - Sugere-se que o mesmo seja alargado, para incluir a promoção da literacia em saúde reprodutiva e a prevenção primária, garantindo que o diploma não se limite a uma resposta relativa à sintomatologia, mas que se constitua como um instrumento de emancipação das mulheres através do conhecimento das suas fases reprodutivas.

• **Artigo 3.º** - Importa proceder à atualização terminológica, substituindo a expressão "Centros de Saúde" por "Unidade de Saúde Local (ULS)", garantindo a precisão técnica face à atual estrutura do Serviço Nacional de Saúde.

Propõe-se que, no âmbito das consultas referidas neste artigo, se estabeleça a obrigatoriedade de estas incluírem a prescrição de estratégias de vida saudável como medida de primeira linha, com particular destaque para o treino de força e de resistência, reconhecendo-o como o pilar fundamental na prevenção da osteoporose e da sarcopenia.

• **Artigo 4.º** - Deve ser eliminada a referência a médico "do Serviço Nacional de Saúde", uma vez que qualquer médico poderá prescrever medicamentos e suplementos.

E no n.º3 sugere-se a adição da Direção Geral da Alimentação e Veterinária (DGAV) ao rol de responsáveis pela avaliação da evidência e eficácia dos suplementos nutricionais. Adicionalmente, defende que a participação do Estado deve abranger não apenas fármacos, mas também suplementos, desde que sujeitos a prescrição médica, devendo o Estado assegurar, em paridade de importância, a gratuitidade ou o subsídio ao acesso a equipamentos de prática de exercício físico orientado.

• **Artigo 5.º** - Propõe-se que as medidas de flexibilidade laboral e de conciliação entre a vida profissional e familiar não sejam gizadas como uma exceção para mulheres doentes na menopausa ou perimenopausa, mas sim

R. Manuel Marques, n.º21-P – 1750-170 Lisboa

Telf. 211994816/968793580

www.apmj.pt - apmjsede@apmj.pt

como um reforço dos mecanismos da igualdade de género no local de trabalho; neste sentido, o diploma deve, nomeadamente, promover políticas de conciliação aplicáveis a ambos os progenitores e cuidadores, evitando que a proteção da saúde na menopausa se transforme num fator de segregação ou de estigmatização da mulher no mercado de trabalho.

•Artigo 6.º - *Sugere-se que as ações de formação e informação ali previstas não se cinjam à menopausa, como evento isolado, antes o texto deve prever que estas ações abordem todo o ciclo reprodutivo (da menstruação à pós-menopausa) e que sejam pautadas por uma rigorosa independência face aos interesses da indústria farmacêutica, combatendo a mercantilização da saúde feminina.*

*Por fim, a **Associação Portuguesa de Mulheres Juristas** propõe o aditamento de um novo artigo, dedicado à igualdade de género nos processos reprodutivos, que consagre o dever do Estado em implementar campanhas de saúde pública que desmistifiquem a menopausa, apresentando-a como uma fase fisiológica natural cujos riscos podem ser mitigados através de condições sociais dignas, como o acesso a habitação, alimentação saudável e, crucialmente, a partilha equitativa das tarefas domésticas e de cuidado, reconhecendo estas últimas como determinantes diretos da saúde e do bem-estar das mulheres ao longo da vida.*

Certa da sua melhor atenção,

A Presidente da Direção da A.P.M.J.

Maria Teresa Féria de Almeida