

**ESTUDO****PROFISSIONAIS  
EM TELETRABALHO  
COM MAIOR STRESS**

São os profissionais que se encontram em teletrabalho quem mais acusa o aumento nos níveis de stress em período laboral (64%). Já entre os trabalhadores que não se encontram em teletrabalho, apenas 50% consideram que o período do seu dia mais stressante seja durante o trabalho. Estes são alguns resultados de um inquérito realizado por alunos da Nova Information Management School (NOVA IMS), da Universidade Nova de Lisboa.

O estudo revela que 75% dos inquiridos reportam um aumento nos níveis de stress em resultado da pandemia. Entre as mulheres, este valor sobe para os 78%, enquanto nos homens cai para 61%. Outra diferença entre homens e mulheres, reside nos momentos em que a ansiedade mais se faz sentir: para a maioria das mulheres os níveis de stress sobem durante o trabalho (56%) e nos homens são mais altos nos momentos de descanso e com a família (53%). Já ao longo da vida, é nos jovens (18-24 anos) que a pandemia mais parece ter deixado marcas, com 90% a revelarem um aumento nos níveis de ansiedade, seguidos pela faixa etária entre 25 e os 34 anos. O maior impacto nos níveis de stress volta a ser sentido a partir dos 55 anos. São também os jovens quem mais assume já ter sentido a necessidade de pedir apoio. Nas mulheres, a necessidade de pedir ajuda em relação ao bem-estar e saúde mental é mais prevalente, 52%, o que compara com 25% dos homens. O mesmo acontece com os trabalhadores em teletrabalho, com 62% a assumirem esta necessidade, enquanto os trabalhadores em funções nos seus locais de trabalho tradicionais o valor cai para os 42%.