



MAIL JORNAIS CARROS CASAS EMPREGO HOTÉIS VOUCHER BLOGS PROMOS WOMANLIFE • TUDO

Human  
Resources

🏆 FINALISTAS PRÉMIOS 2021

BARÓMETRO

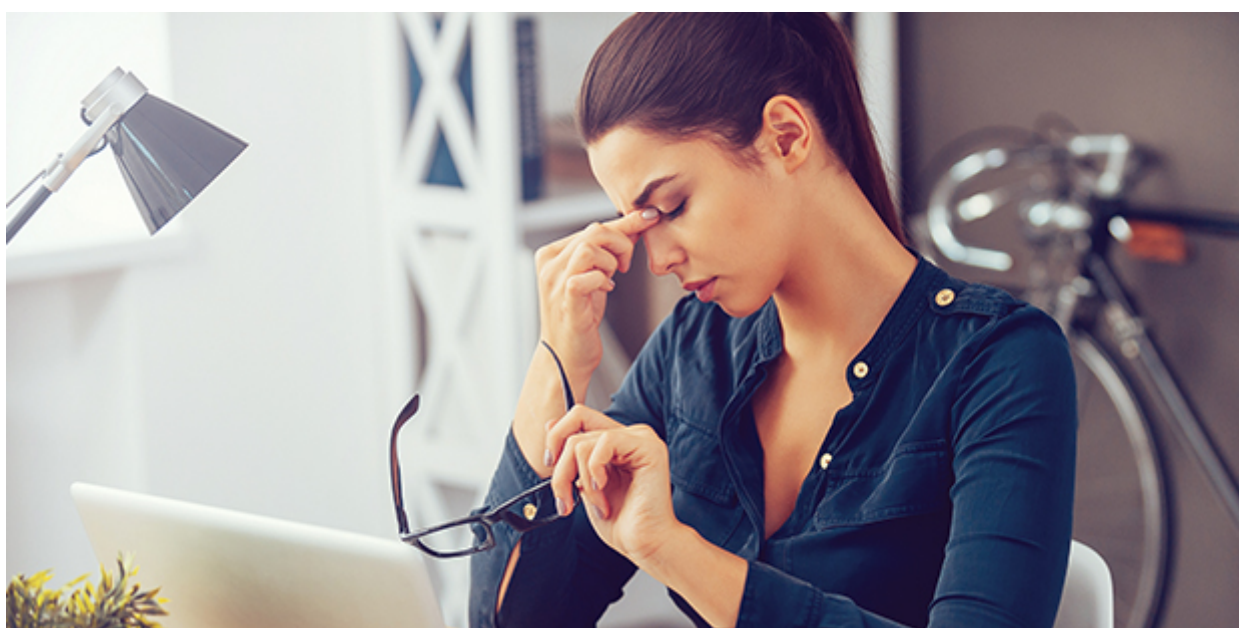
ENTREVISTAS

REPORTAGENS

in

f

Home > Notícias > Estudos >



## Profissionais em teletrabalho acusam maior stress. Mulheres e jovens são os mais afectados

Por Margarida Lopes

Em 11:17, 18 Jun, 2021

**São os profissionais que se encontram em teletrabalho quem mais acusa o aumento nos níveis de stress, quando em período laboral, 64%. Já entre os trabalhadores que não se encontram em teletrabalho, apenas 50% considera 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 reporta 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, enquanto para a maioria das mulheres os níveis de stress sobem, principalmente, durante o trabalho (56%), para os homens os momentos de maior stress são durante os momentos de descanso e com a família (53%).

Já ao longo da vida, é nos jovens que a pandemia mais parece ter deixado marcas, 90% dos jovens entre os 18 e os 24 anos revelam um aumento nos níveis de ansiedade, seguidos pela faixa etária entre 25 e os 34 anos de idade. 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.

É igualmente entre as mulheres que 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 em relação aos trabalhadores que se encontram em teletrabalho, com 62% a assumirem esta necessidade, enquanto entre os trabalhadores que se encontram em funções nos seus locais de trabalho tradicionais o valor cai para os 42%.

Segundo Diego Costa Pinto, director do Marketing Analytics Lab da NOVA IMS: «Com o teletrabalho, as relações entre o trabalho, a família e os momentos de descanso deterioraram-se, com jornadas mais longas, o que aumenta os níveis de stress e ansiedade entre os profissionais. Por outro lado, este período de incerteza e de maior risco de desemprego parece afetar particularmente as mulheres e os jovens. Infelizmente, a pandemia acabou por acentuar diferenças entre as gerações e entre géneros».

pub

## Para si

Links patrocinados por taboola

**Saiba quais os melhores sítios para praticar padel em Portugal**

Bepanthere