

Pessoas

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

Joana Nabais Ferreira
18 Junho 2021



Quase 65% dos profissionais em teletrabalho consideram que o período laboral é o momento mais stressante do seu dia. As mulheres e os jovens são quem revela maiores níveis de ansiedade.



Os níveis de stress dos profissionais portugueses estão a aumentar. E são os que se encontram em regime de teletrabalho que apresentam os níveis de tensão mais elevados. Quase 65% considera que o período laboral é o mais stressante do seu dia, enquanto, entre os trabalhadores que estão a ir ao escritório, apenas 50% diz sentir-se muito stressado enquanto trabalha, segundo um inquérito da Nova Information Management School (Nova IMS), da Universidade Nova de Lisboa.

Teletrabalho: mais horas, mas menos produtividade

➔ [Ler Mais](#)

“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”, refere Diego Costa Pinto, diretor do marketing analytics lab da NOVA IMS, citado em comunicado.

Com um universo de 233 respostas, o inquérito sobre o bem-estar dos portugueses, realizado em abril, revela um aumento dos níveis de stress: **75% reporta um aumento nos níveis de stress**, fruto da pandemia da Covid-19, particularmente sentido pelos jovens, entre os 18 e 24 anos, e pelas mulheres.

Enquanto os níveis de ansiedade dos homens subiram 61%, o mesmo valor referente às mulheres disparou 78%.



Últimas ➔

- 17:13
1 CTT disparam mais de 4%. Lisboa acompanha ganhos da Europa
- 16:43
2 Reino Unido estuda isenção de quarentena para vacinados
- 16:38
3 Beneficiários de prestações de desemprego aumentam 19,8%
- 16:36
4 É preciso evitar medidas com impactos económicos “pesados”
- 16:34 **BRANDS' ECOSEGUROS**
5 i2S agora é Cleva e quer “continuar a liderar”





Pandemia acentua diferenças

“Infelizmente, a **pandemia acabou por acentuar diferenças entre as gerações e entre géneros**”, comenta Diego Costa Pinto.

Outra diferença significativa entre géneros é que, para a maioria das mulheres, os níveis de stress sobem durante o trabalho (56%). Já para os homens, os momentos de maior tensão e ansiedade são durante os momentos de descanso e com a família (53%).

Entre faixas etárias, é nos jovens que a pandemia mais parece estar a deixar 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.

Desde o início da pandemia, vários estudos têm provado que o impacto do teletrabalho na saúde mental é real, e que obriga a uma atenção redobrada para quem está em situação de teletrabalho e a maiores responsabilidades por parte de quem gere.

No final do ano, o Instituto Nacional de Estatísticas (INE) já dava conta que mais de metade dos trabalhadores portugueses (54%) estão expostos a riscos para a saúde mental no local de trabalho, um aumento de 17,2 pontos percentuais desde o último estudo sobre o tema realizado em 2013.

52% dos profissionais de saúde apresenta sinais de burnout

[Ler Mais](#)

A forte pressão de prazos, a sobrecarga de trabalho e o contacto com pessoas problemáticas, como clientes, pacientes, alunos, cidadãos, são os problemas que afetam mais portugueses e constituem por si só um risco para a saúde mental.

Ainda que com menos expressão, a insegurança no emprego, a falta de comunicação ou de cooperação interna na organização, a violência ou ameaça de violência no trabalho e a falta de autonomia são também encarados como riscos.



24

<https://eco.sapo.pt/2021/06/18...>

Copiar



24

<https://eco.sapo.pt/2021/06/18...>

Copiar

Assine o ECO Premium

No momento em que a informação é mais importante do que nunca, apoie o jornalismo independente e rigoroso.

De que forma? Assine o ECO Premium e tenha acesso a notícias exclusivas, à opinião que conta, às reportagens e especiais que mostram o outro lado da história e às newsletters ECO Insider e Novo Normal.



Populares

1

Falências já sobem e teme-se que o pior esteja para vir

20 Junho 2021

2

PRR: Portugal só recebe cheques se cumprir metas de Bruxelas

17 Junho 2021

3

Estas são as 10 profissões mais bem pagas em Portugal

17 Junho 2021

4

Responsável demitido por Medina estava há 33 anos na ...

5

Porquinho mUelheiro
PREMIUM

Esta assinatura é uma forma de apoiar o ECO e os seus jornalistas. A nossa contrapartida é o jornalismo independente, rigoroso e credível.

Assine já

[Veja todos os planos](#)

17 Junho 2021

6

Governo com 30 milhões para casas eficientes para a semana

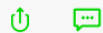
16 Junho 2021



Pandemia destruiu 13% do emprego doméstico

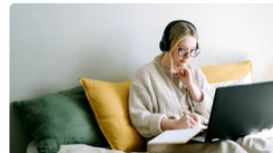
Lusa, 15 Junho 2021

A pandemia da covid-19 "agravou as condições de trabalho que já de si eram muito más", indica o relatório da OIT.



Portugueses poupam 161 euros por mês em teletrabalho

Joana Nabais Ferreira, 15 Junho 2021



Teletrabalho: mais horas, mas menos produtividade

Joana Nabais Ferreira, 17 Junho 2021



Para si

[Links promovidos por Taboola](#)



Saiba quais os melhores sítios para praticar padel em Portugal

Bepanthere



Kit primeiros socorros: será que tem todos os produtos essenciais? Descubra

Bepanthere



Sabia que os duplos de cinema têm uma das profissões mais exigentes do mundo? Saiba tudo neste podcast!

Danone



O seu filho gosta de andar de skate? Veja as nossas dicas de skateparks

Bepanthere



Saiba como escolher a cadeira auto certa

Maxi-Cosi



Diga-nos porque merece ganhar um kit de maquilhagem Sisley.

Sisley





Vacinados com 1.ª dose da AstraZeneca
devem esperar por convocação



Trabalhador atropelado na A6 por carro
onde seguia ministro “atravessou” a
autoestrada



“A pior versão do vírus que vimos até agora”
vai ser dominante em Portugal

Pessoas Newsletter

Newsletter quinzenal. Subscreve aqui.

 [Subscrever](#)

Siga-nos



Explorar

[Carreiras](#)

[Liderança](#)

[Out of Office](#)

[Opinião](#)

[Newsletter](#)

Sobre

[Manifesto Editorial](#)

[Ficha Técnica](#)

[Política de Privacidade](#)

[Contactos](#)

Download

Disponível gratuitamente para
iPhone, iPad, Apple Watch e
Android

