

Live your
moments.

celside
Insurance

1º DE MAIO, DIA DO TRABALHADOR

CINCO CONSELHOS PARA UM TELETRABALHO MAIS POSITIVO

- 81% dos portugueses gostaria de continuar em teletrabalho após a pandemia, e destes, 33% gostaria de o fazer todos os dias, revela o Barómetro da Vida Digital dos Portugueses da Celside Insurance.
- 61% dos que estão em teletrabalho consideram que rendem mais do que antes da pandemia.
- Mulheres são as que mais afirmam render mais em teletrabalho (68%) e são também as que consideram que a empresa lhes exige mais neste regime (31% face a 15% dos homens).
- 26% usa mais o smartphone para trabalhar desde o início da pandemia.

Lisboa, 29 de Abril 2021: A pandemia que transformou o mundo introduziu uma **mudança de paradigma na forma como trabalhamos**, acelerando a transição para o teletrabalho que a **transformação digital** já anunciava. Em Portugal, esta mudança radical parece ser bem acolhida, com uma **expressiva maioria de Portugueses (81%)** a afirmar que **gostaria de permanecer em teletrabalho** depois do fim da pandemia. Esta é uma das conclusões do Barómetro da Vida Digital dos Portugueses, estudo realizado pela **celside insurance**, líder europeu em seguros para telemóveis e dispositivos multimédia, em parceria com a **outique research**, especialista em estudos de mercado e de opinião.

Poucas saudades do escritório

De acordo com o estudo, entre os que respondem que gostariam de permanecer em teletrabalho no contexto pós COVID, **1/3 gostaria mesmo de o fazer todos os dias** (33%). É um número significativo, seguido dos 25% que afirma que gostaria de permanecer em teletrabalho metade da semana, e 16% apenas um ou dois dias por semana.

Embora 3 em cada 4 portugueses prefira o teletrabalho, para **19% este novo regime está a ser uma má experiência**. Destes, 18% responde que não gosta de trabalhar à distância, e **1% declara mesmo não conseguir concentrar-se trabalhando a partir de casa**.

E aqui notam-se claramente as **diferenças de género**: entre a percentagem de portugueses que responde que o teletrabalho está a ser uma má experiência, 69% são mulheres. O teletrabalho também é mais complicado para quem tem filhos: 53% dos que responde que o teletrabalho está a ser uma má experiência tem filhos.

Mais rendimento, sobretudo para as mulheres

Segundo o inquérito, **61% dos que estão em teletrabalho consideram que rendem mais** do que rendiam antes. Para 31%, isso acontece porque aproveitam melhor o tempo, trabalhando as mesmas horas, mas para 30% dos inquiridos, rendem mais porque em teletrabalho trabalham mais horas do que deviam. 14% dos portugueses responde que rende menos por não gostar de estar em teletrabalho e **6% refere que rende menos por ter demasiadas interrupções**.

Em termos de nível de exigência da empresa em regime de teletrabalho, a maioria dos portugueses (71%) responde que se manteve igual. Para 24% dos portugueses, a empresa em que trabalha exige mais desde que está em teletrabalho, e apenas 5% responde que o nível de exigência baixou.

Quando olhamos para os dados por género, verificamos que **são as mulheres que afirmam render mais em teletrabalho (68% face a 52% dos homens)** e também as mulheres que mais afirmam que o nível de exigência da empresa aumentou em teletrabalho (31% de respostas afirmativas entre as mulheres, face a apenas 15% dos homens).

Work-life balance? 5 conselhos sobre teletrabalho

No segundo ano de pandemia, muitos já se adaptaram ao *new normal* na esfera profissional. Mas há sempre aspetos que se podem melhorar, para trabalhar de forma mais saudável, equilibrada e produtiva. Érika Veloz, Directora de Recursos Humanos da Celside Insurance para Espanha e Portugal, destaca 5 conselhos sobre teletrabalho:

1. **Ter os dispositivos profissionais necessários**: por exemplo, computador portátil, smartphone - 26% dos portugueses afirmam ter aumentado a utilização de telemóveis para questões de trabalho desde o início da pandemia, de acordo com o Barómetro da Vida Digital dos Portugueses - e acessórios tais um ecrã grande ou auscultadores
2. **Separar os espaços físicos para tarefas de trabalho e tarefas domésticas**: é necessário identificar a área onde o dia de trabalho vai decorrer e adaptá-la às condições de iluminação e sonorização necessárias. É essencial que o espaço de trabalho seja diferenciado da área de lazer familiar, da sala de jantar ou tarefas domésticas, para evitar distrações e favorecer a concentração.

3. Ter mobiliário adequado e ergonómico: o conforto e o teletrabalho não são incompatíveis. É aconselhável ter mobiliário e acessórios adequados e ergonómicos que favoreçam uma boa postura do corpo e evitem problemas de saúde a longo prazo. Por exemplo, uma secretária, uma cadeira confortável, a luz certa para não cansar os olhos ou um tapete de rato ergonómico, entre outros.

4. Desativar as notificações ou colocá-las em “mute” para se concentrar: estar longe dos nossos colegas de trabalho pode favorecer o “multitasking”. Embora seja uma capacidade altamente valorizada, pode levar à dispersão. É importante evitar distrações que possam causar stress, reduzir a criatividade ou piorar a nossa eficiência. A interrupção ou desativação de certas aplicações (chats, e-mail) que nos podem distrair da tarefa que estamos a realizar num dado momento é essencial para melhorar este aspeto.

4. Estabelecer rotinas e normas: não sair de casa, não interagir com outras pessoas ... para evitar cair numa espiral negativa imposta por todas estas limitações, é necessário manter uma rotina e estabelecer certos hábitos. Por exemplo, vestirmo-nos como se fôssemos para o escritório ou estabelecer um horário - com início e fim, e pausas para nos movimentarmos. Além disso, se tiver de conciliar teletrabalho e crianças, é importante dar autonomia aos mais pequenos, fazê-los sentir-se envolvidos no dia de trabalho tanto quanto possível ou tornar os nossos horários mais flexíveis com base nas suas necessidades e rotinas

Ficha técnica:

800 entrevistas online a indivíduos com 18 e mais anos, residentes em Portugal. Amostra proporcional à população portuguesa em termos de sexo, idade e região. O trabalho de campo foi realizado entre 12 e 17 de Fevereiro de 2021.

Sobre a Boutique Research

A Boutique Research é uma empresa especializada em estudos de mercado e opinião. Desenvolve estudos qualitativos e quantitativos, com abordagens customizadas às necessidades dos clientes. A Boutique Research recebeu a distinção de Market Research Company of the Year 2020/2021, pela Corporate Livewire Prestige Awards.

Sobre a Celside

Lançado em França em 2020, o «Seguro Celside» oferece todas as experiências do mundo conectado. A marca imagina as soluções mais inovadoras e fiáveis para proteger os dispositivos multimédia: smartphones, tablets, computadores, drones, consolas de jogos, objectos ligados, electrodomésticos... Em todo o lado e em todas as circunstâncias, a marca destaca-se pela sua cobertura de seguro multi-risco (quebra, oxidação, roubo e perda), o seu serviço de atendimento ao cliente com capacidade de res-posta e os seus conhecimentos técnicos na reparação e reciclagem de dispositivos multimédia. Já presente em França, Espanha, Portugal e Bélgica, a marca irá expandir-se nos próximos meses para Itália, Alemanha, Emiratos Árabes Unidos e Europa de Leste. Apoiada por equipas leais, motivadas e especializadas, a marca gere actualmente 8 milhões de clientes e 2.500 parceiros em toda a Europa. Espera atingir um volume de negócios de 1,1 mil milhões de euros até 2021. Em 2021, o grupo planeia contratar 1.000 novos empregados para apoiar este desenvolvimento: 500 em França e 500 a nível internacional, especificamente 300 em Espanha e 200 em Portugal. O Grupo Indexia está firmemente empenhado na Península Ibérica, onde alcançou um volume de negócios de 150 milhões de euros em 2020, que se prevê que aumente para 200 milhões de euros em 2021. Actualmente, a Espanha gere 1,5 milhões de clientes.

Contacto Imprensa :
Editorialista :
Madalena Galamba + 918218130 - hello@editorialista.pt
Miguel Lobo - digital@editorialista.pt