



## A TRABALHAR EM REGIME DE TELETRABALHO

### CONDIÇÕES TÉCNICAS E GESTÃO DE TEMPO

Quem se encontra a trabalhar em regime de teletrabalho continua a afirmar ter as condições adequadas ou mínimas em termos de equipamento e espaço. Quanto à gestão do tempo, há um acréscimo de pessoas a referir ter as condições mínimas ou não ter as condições mínimas para conciliar a vida familiar e a vida profissional.

#### EQUIPAMENTO E ESPAÇO



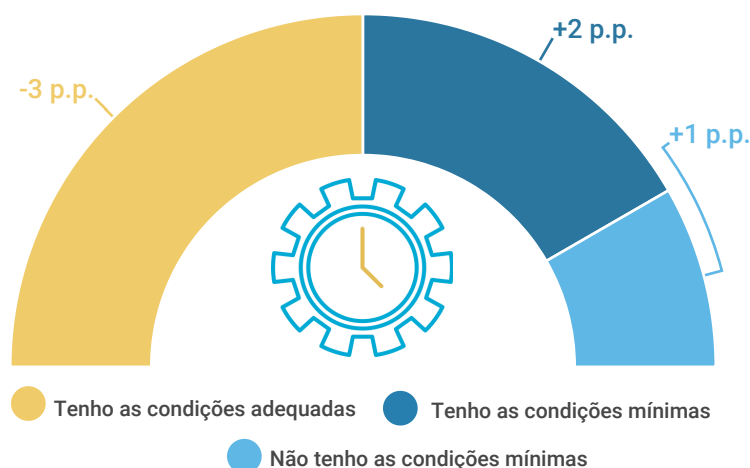
ADEQUADAS: +4 p.p.

MÍNIMAS: -3 p.p.

S/ CONDIÇÕES MÍNIMAS: -1 p.p.

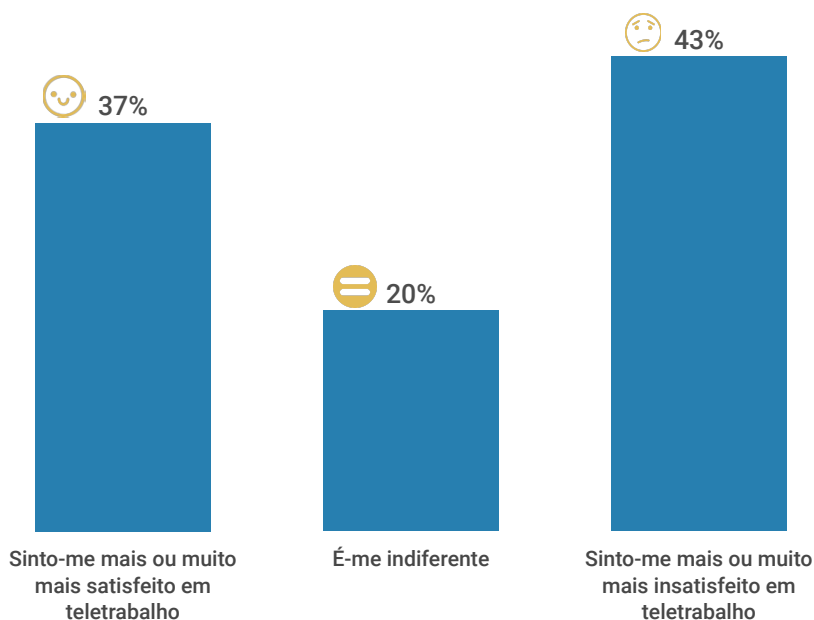
Análise comparativa entre 1.ª e 2.ª vaga do Inquérito "COVID-19: Impacto Social da Pandemia"

#### GESTÃO DE TEMPO



### A EXPERIÊNCIA DE TELETRABALHO

Quanto ao sentimento em relação à experiência de teletrabalho, existe um equilíbrio entre quem se sente satisfeito e insatisfeito, refletindo, por um lado, que a adaptação ao teletrabalho não foi problemática mas, por outro, os limites e riscos na sua adoção, nomeadamente no que respeita aos ritmos de trabalho e à delimitação entre tempo de trabalho e tempo pessoal.



Os dados baseiam-se na análise comparativa entre a primeira e segunda vaga dos inquéritos *online* coordenados por uma equipa do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa (ICS-ULisboa) e do ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL), realizados entre 25 e 29 de março e 24 de abril e 3 de maio respetivamente, tendo por base uma amostra de conveniência que não permite que se façam inferências sobre qualquer população.



## A TRABALHAR EM REGIME DE TELETRABALHO

Identificam-se três dimensões centrais - **Espacial**, Relacional e Temporal - às quais correspondem sentidos positivos e negativos que, por vezes, coexistem.

### DIMENSÃO ESPACIAL

#### 😊 INEXISTÊNCIA DE DESLOCAÇÕES URBANAS E PENDULARES

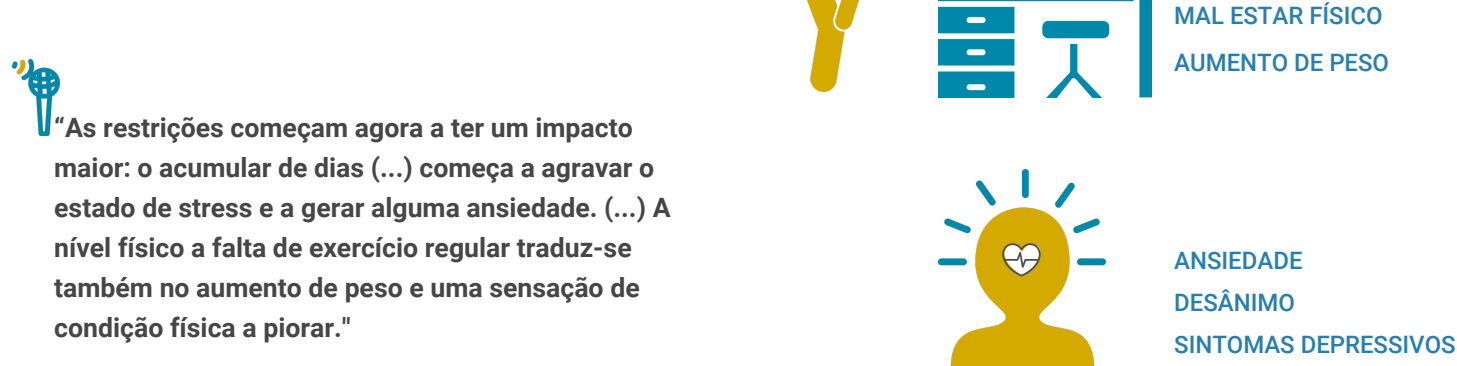
EM CONTEXTO URBANO, A IMOBILIDADE TRANSFORMA-SE NUM RECURSO VALORIZADO E NÃO SENDO EXCLUSIVA DAS MULHERES, TENDE A SER MUITO FOCADO POR ESTAS.



🗣️ "A maior vantagem é ganhar tempo (tenho deslocações de 3h/dia em regime de trabalho normal), diminuir o cansaço e, por isso, melhorar a qualidade de vida."

#### 😞 A ÁRDUA EXPERIÊNCIA FÍSICA E MENTAL DO CONFINAMENTO

ASPETOS DE ORDEM FÍSICA E MENTAL SÃO SALIENTADOS COMO OS SINTOMAS NEGATIVOS DERIVADOS DO CONFINAMENTO EM TELETRABALHO.



🗣️ "As restrições começam agora a ter um impacto maior: o acumular de dias (...) começa a agravar o estado de stress e a gerar alguma ansiedade. (...) A nível físico a falta de exercício regular traduz-se também no aumento de peso e uma sensação de condição física a piorar."

Os dados baseiam-se na segunda vaga do inquérito *online* que decorreu entre os dias 24 de abril e 3 de maio de 2020, coordenado por uma equipa do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa (ICS-ULisboa) e do ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL), tendo por base uma amostra de conveniência que não permite que se façam inferências sobre qualquer população.



## A TRABALHAR EM REGIME DE TELETRABALHO

Identificam-se três dimensões centrais - Espacial, Relacional e Temporal - às quais correspondem sentidos positivos e negativos que, por vezes, coexistem.

### DIMENSÃO RELACIONAL

DENOTA-SE UMA AMBIVALÊNCIA NAS  
RELAÇÕES INTERPESSOAIS, PASSANDO POR  
UM APROFUNDAMENTO DAS RELAÇÕES OU  
POR UM DETERIORAMENTO.

#### 😊 ENRIQUECIMENTO DAS RELAÇÕES FAMILIARES



MAIOR QUALIDADE DE TEMPO

MAIS DISPONIBILIDADE PESSOAL

ACALMIA DOS RITMOS ACELERADOS



"O mais fácil tem sido a convivência com a família. Esta situação obrigou a que todos os papéis que desempenhamos em diferentes contextos ocorram dentro do espaço da nossa casa. É desafiante, mas não deixa de ser uma experiência que nos tem enriquecido."

#### 😞 CONCILIAÇÃO ENTRE VIDA PROFISSIONAL E FAMILIAR



DETERIORAÇÃO DAS RELAÇÕES

TENSÕES MAIS FREQUENTES

DIFICULDADE EM CONCILIAR AS VÁRIAS TAREFAS



"Duas pessoas, dois adolescentes em tele escola e uma criança em tele brincadeira! Não é fácil a conciliação de tantos interesses, requer muita coordenação e planeamento adiantado dos dias seguintes para garantir a satisfação da nossa família."

#### 😞 IMPOSSIBILIDADE DE RELAÇÕES PRESENCIAIS COM COLEGAS DE TRABALHO, FAMÍLIA E AMIGOS



PERDA DE DIVERSIDADE DE  
RELAÇÕES E INTERAÇÕES  
SOCIAIS FÍSICAS



PERDA DA SOCIABILIDADE COM  
COLEGAS DE TRABALHO

PERDA DA RIQUEZA DAS  
DINÂMICAS DO TRABALHO EM  
EQUIPA



"O mais difícil sem dúvida é o facto de estar afastada dos meus filhos, dos meus netos e dos meus amigos."

"A sociabilidade com os colegas originava uma maior rapidez na resolução dos problemas. (...) Faz falta o contacto físico com os colegas, a tertúlia do almoço ou do encontro ao fim do trabalho."

Os dados baseiam-se na segunda vaga do inquérito *online* que decorreu entre os dias 24 de abril e 3 de maio de 2020, coordenado por uma equipa do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa (ICS-ULisboa) e do ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL), tendo por base uma amostra de conveniência que não permite que se façam inferências sobre qualquer população.



## A TRABALHAR EM REGIME DE TELETRABALHO

Identificam-se três dimensões centrais - Espacial, Relacional e **Temporal** - às quais correspondem sentidos positivos e negativos que, por vezes, coexistem.

### DIMENSÃO TEMPORAL

A EXPERIÊNCIA DE CONFINAMENTO EM TELETRABALHO VARIA MUITO EM FUNÇÃO DAS CONDIÇÕES DA HABITAÇÃO, CONDIÇÕES SOCIOECONÓMICAS E COMPOSIÇÃO DO AGREGADO FAMILIAR E ISSO REFLECTE-SE NA PERCEPÇÃO DE TEMPO.

#### 😊 TEMPO CONTÍNUO PRODUTIVO



SEM INTERRUPTÕES  
OU DISTRAÇÕES

MAIOR PRODUTIVIDADE

🎤 "Maior produtividade sem interrupções ou reuniões infrutíferas."

#### 😞 TEMPO CONTÍNUO DESGASTANTE

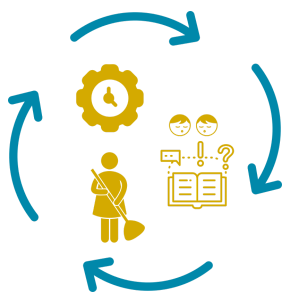


TRABALHO CONTÍNUO

SEM FRONTEIRAS ENTRE TEMPO DE  
TRABALHO E TEMPO PESSOAL  
E FAMILIAR

"(...) Os horários extravasam o normal período de trabalho, havendo muitas tarefas realizadas fora de horas."

#### 😞 TEMPO FRAGMENTADO IMPRODUTIVO E DESGASTANTE



MUITAS SOLICITAÇÕES  
POUCAS DIVISÕES NA CASA  
POUCA PRODUTIVIDADE  
TENSÃO PERMANENTE

SÃO AS FAMÍLIAS COM DESCENDENTES EM IDADE ESCOLAR QUE ESTÃO SUJEITAS A UMA MAIOR PRESSÃO NA GESTÃO DAS TAREFAS PROFISSIONAIS, DOMÉSTICAS E EDUCATIVAS.

🎤 "As restrições começam agora a ter um impacto maior: o acumular de dias com baixa produtividade profissional começam a agravar o estado de stress e a gerar alguma ansiedade. O acumular disso com a necessidade de prestar apoio aos filhos (...) torna-se complicado e muito cansativo."

Os dados baseiam-se na segunda vaga do inquérito *online* que decorreu entre os dias 24 de abril e 3 de maio de 2020, coordenado por uma equipa do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa (ICS-ULisboa) e do ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL), tendo por base uma amostra de conveniência que não permite que se façam inferências sobre qualquer população.