



# Computador é o grande aliado dos brasileiros no combate ao desequilíbrio entre a vida pessoal e profissional

por  
Market Analysis Brasil





# Background

Este relatório apresenta os principais resultados de um estudo internacional, realizado pela Market Analysis Brasil em parceria com a rede de institutos independentes de pesquisa, grupo IriS\* (International Research Institutes), que teve como principal objetivo identificar o quanto a **tecnologia tem contribuído para a melhoria do equilíbrio entre a vida pessoal e profissional das pessoas.**

No total, foram ouvidas **13.832 pessoas em 24 países\***, que trabalham há pelo menos um ano em tempo integral. No **Brasil**, foram realizadas 476 entrevistas telefônicas nas 8 principais do país.

O estudo foi realizado de forma simultânea em todos os países, entre os meses de agosto e setembro de 2006.

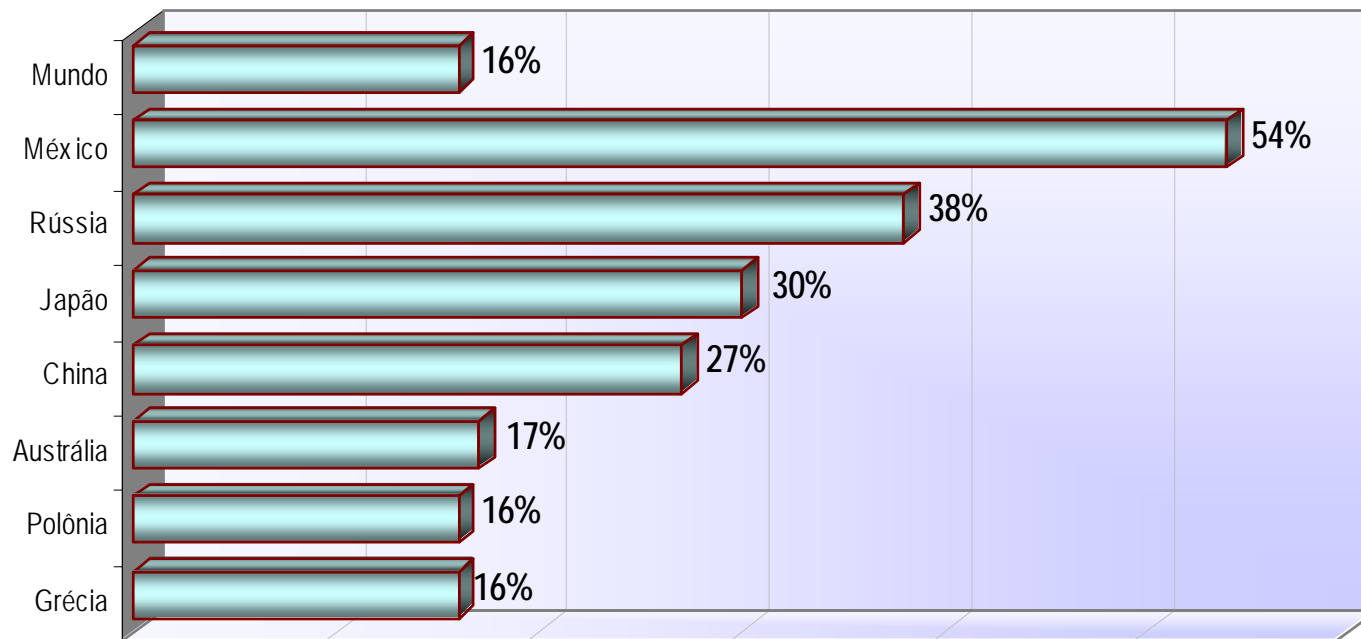
\* <http://www.irisnetwork.org/>

\*\* Alemanha, Austrália, Brasil, Canadá, Coréia do Sul, China, Dinamarca, Espanha, EUA, França, Grécia, Holanda, Irlanda, Japão, México, Noruega, Polônia, Portugal, Reino Unido, Romênia, Rússia, Suécia, Suíça, Tailândia.

# Resultados globais

O desequilíbrio entre a vida pessoal e profissional, fruto de horas excessivas de atenção ao trabalho, é um assunto que interessa pelo menos a metade dos entrevistados em todo o mundo.

E **um em cada seis (16%)** trabalhadores admitem que o **desequilíbrio é um problema** que atualmente afeta de maneira séria sua vida.



O Brasil ocuparia a 18ª posição no ranking de **insatisfação**. No país somente 8% dos entrevistados se dizem descontentes.

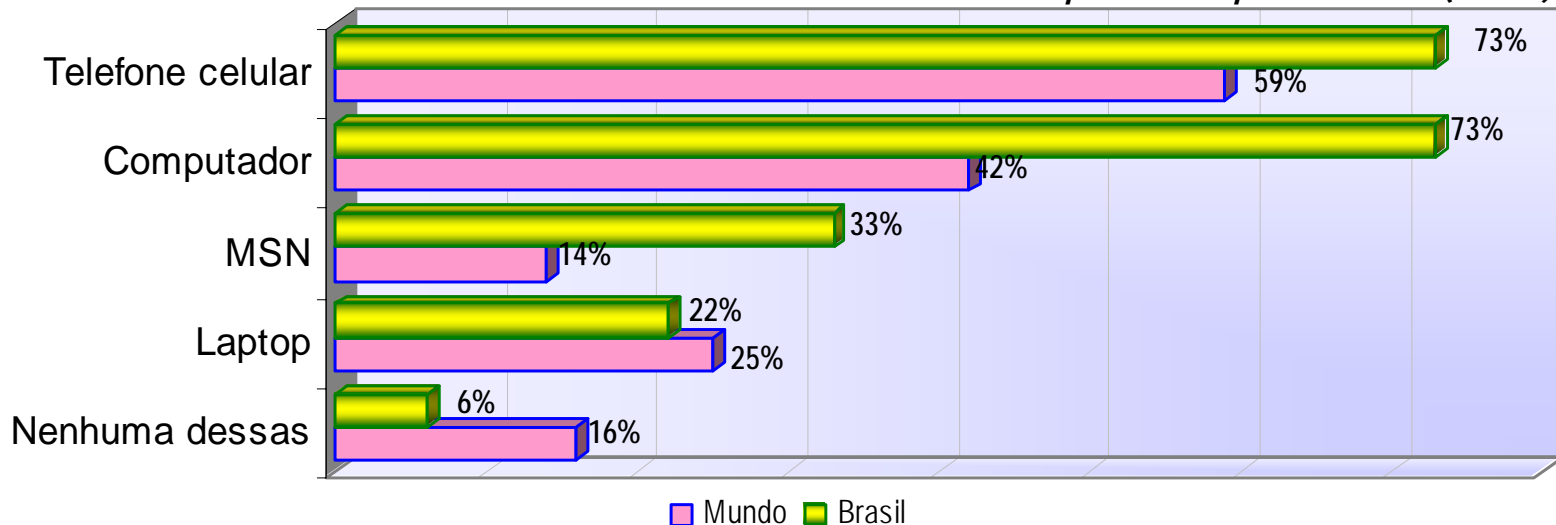


# Resultados globais

Essa falta de equilíbrio acaba afetando de forma negativa a vida pessoal (34%) e os relacionamentos (28%) das pessoas.

Uma das ferramentas utilizadas para superar esse prejuízo é a **adoção de algumas tecnologias de informação**.

*Tecnologia que usa e que acredita ajudar para manter um equilíbrio entre a vida pessoal e profissional (em %)*



O telefone **celular** e o **computador** são os meios que atualmente mais **auxiliam os trabalhadores** de todo o mundo. No **Brasil** essa preferência é ainda maior: aqui os softwares de **mensagens instantâneas** também são mais utilizados.

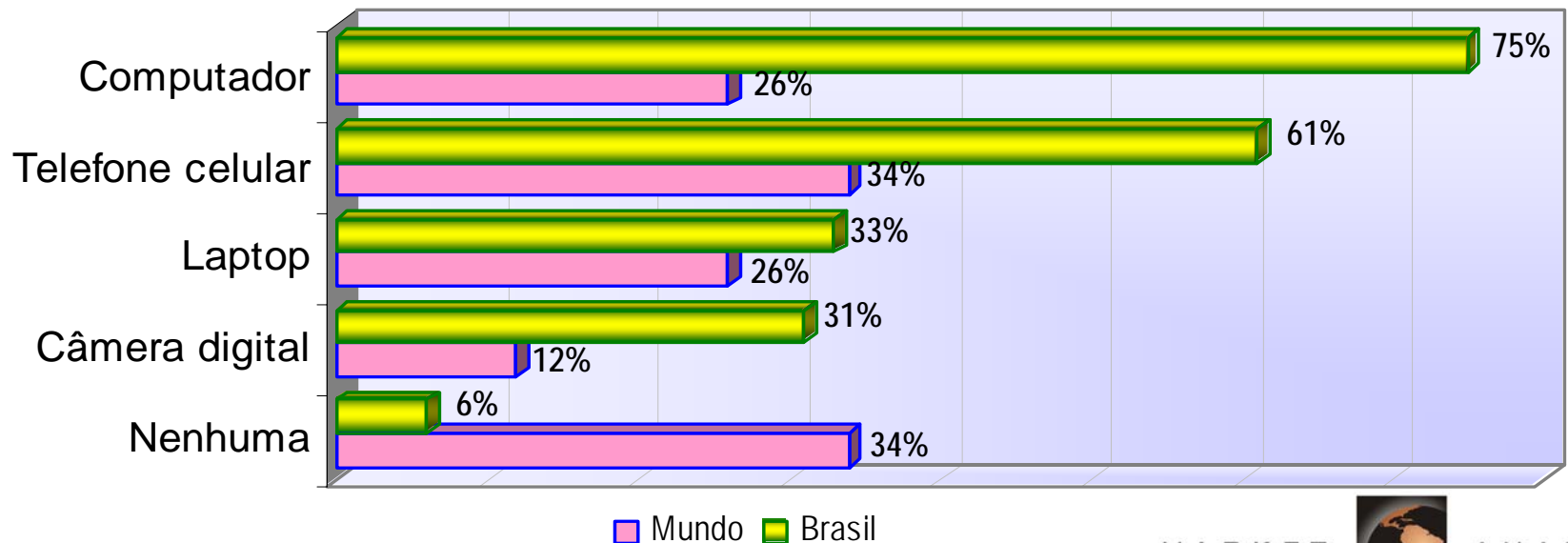


# Resultados globais

Quando instigados a pensar num futuro próximo, a crença de que o computador e o telefone móvel sejam a “solução” para a falta de equilíbrio entre a vida pessoal e profissional é muito mais alta entre os brasileiros do que no resto do mundo.

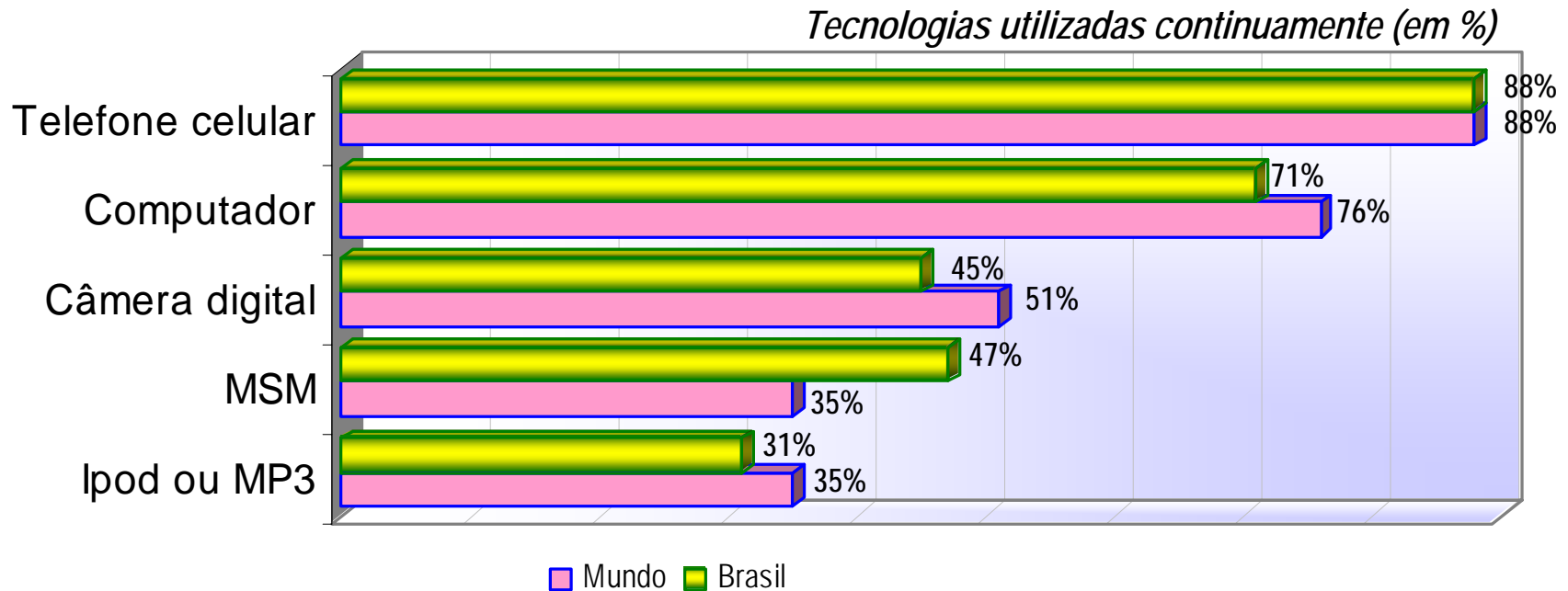
A crença nos outros países é a de que, fora o celular, nenhuma dessas tecnologias auxiliará decisivamente a ajustar o desequilíbrio encontrado entre esses dois planos de vida.

*Tecnologias que podem ajudar a ter equilíbrio (em %)*



# Resultados globais

Essas diferenças sobre o futuro efeito benéfico da tecnologia para reduzir a insatisfação com a sobre-carga de trabalho surgem mesmo quando não há diferenças significativas no uso destas ferramentas entre o Brasil e o resto do mundo.

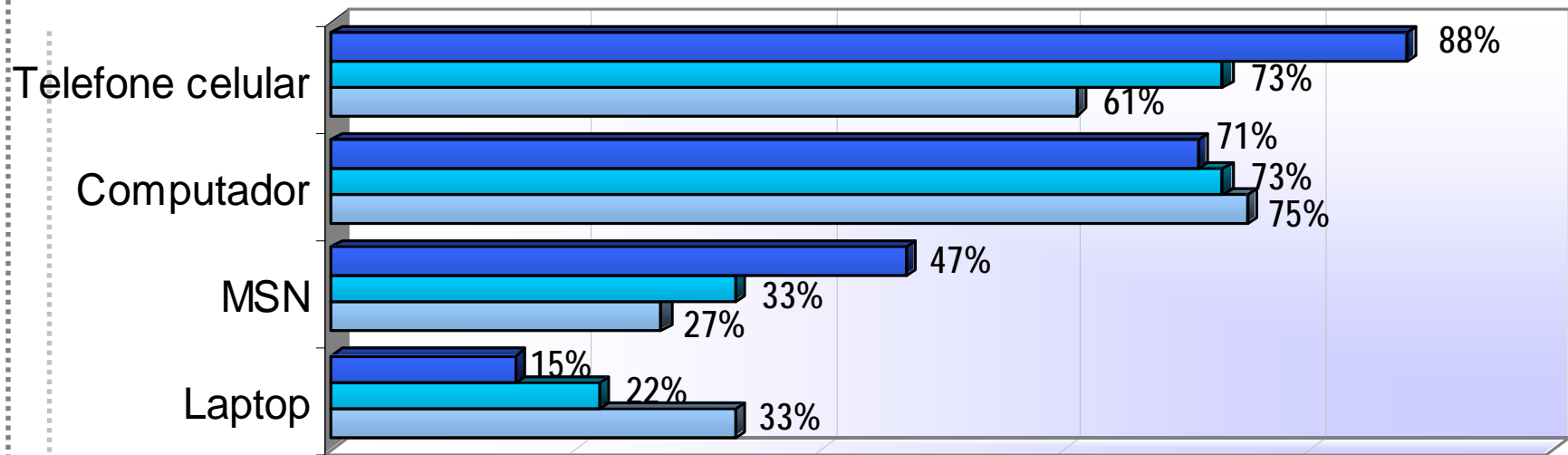


A telefonia móvel e o computador são as tecnologias de informação mais utilizadas. Aproximadamente nove em cada dez trabalhadores utilizam telefone celular continuamente, e proporção semelhante é encontrada entre as pessoas que utilizam o computador como ferramenta de trabalho.



# Resultados globais

Em perspectiva futura, PC e laptops se projetam como as únicas duas ferramentas solucionadoras da brecha entre vida pessoal e profissional para o funcionário brasileiro.



- Tecnologias utilizadas continuamente
- Tecnologias utilizadas que auxiliam no equilíbrio entre vida pessoal e profissional
- Tecnologias que ajudarão a alcançar um melhor equilíbrio entre vida pessoal e profissional

Pelo contrário, telefone móvel e mensagens instantâneas aparecem como ferramentas que pouco funcionarão para reduzir o stress individual e perante as quais existe escassa confiança por parte dos profissionais.



# Considerações

Nos outros países a percepção do computador está muito mais associada a uma ferramenta de trabalho do que no Brasil. E isso, até certo ponto tem contribuído para que os brasileiros percebam um maior equilíbrio entre sua vida pessoal e profissional.

O Laptop é uma tecnologia que é pouco utilizada como ferramenta de trabalho dos brasileiros e que proporcionaria maior equilíbrio entre os dois universos de investigação. Isso revela o interesse em adaptar situações que hoje estão totalmente vinculadas a prática pessoal, com atividades do trabalho.





# Contato

Paloma Zimmer

55 48 3234-5853

[paloma@marketanalysis.com.br](mailto:paloma@marketanalysis.com.br)

Fabián Echeagaray

55 48 3234-5853

[fabian@marketanalysis.com.br](mailto:fabian@marketanalysis.com.br)