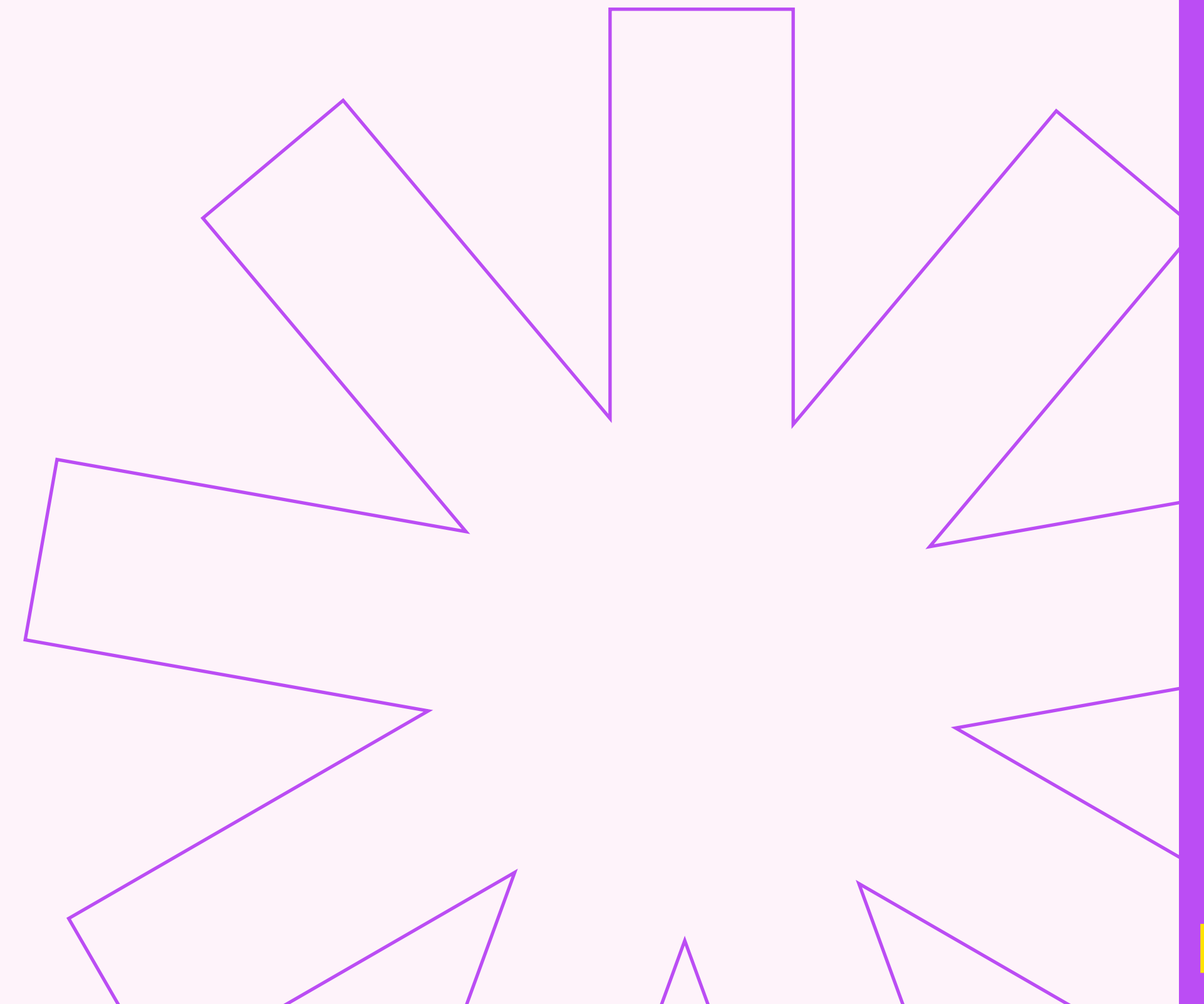


BARÓMETRO DA FELICIDADE

Não acreditamos em fórmulas mágicas para a felicidade, mas sabemos que a influência que o local de trabalho pode ter.

Foi por isso que criámos o **Barómetro da Felicidade**: para mergulhar nas verdadeiras motivações dos colaboradores, perceber o que procuram e entender como as empresas podem alinhar-se às suas expectativas.

Este estudo é a nossa forma de transformar o work-life balance numa realidade, porque no IDEA não queremos só falar de felicidade – queremos construí-la, todos os dias.



felicidade

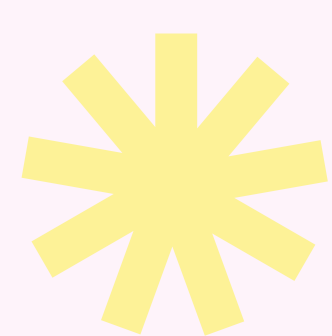
(fe · li · ci · da · de)

nome feminino

1. Estado da pessoa feliz. ≠ INFELICIDADE
2. Concurso de circunstâncias boas. = DITA, SORTE, VENTURA
≠ AZAR; INFELICIDADE; INFORTÚNIO
3. Tendência para acontecimentos positivos ou favoráveis. = DITA, SORTE, VENTURA ≠ AZAR, INFELICIDADE, INFORTÚNIO
4. Bom resultado. = ÊXITO, SUCESSO ≠ FIASCO, FRACASSO

O QUE VAIS DESCOBRIR NESTE ESTUDO?

Os portugueses definem a felicidade no trabalho como, “interesse e motivação pelo trabalho desenvolvido”, “bom ambiente de trabalho”, “ser reconhecido, valorizado e sentir-se realizado” e “Bom salário / remuneração”.



MAS SERÁ QUE AS EMPRESAS
ESTÃO ATENTAS A TUDO ISTO?

AMOSTRA DO ESTUDO

A amostra deste estudo tem por base **563 entrevistas válidas**, distribuídas pelos concelhos mais populosos (com foco nas zonas mais urbanas). Estas entrevistas foram realizadas junto de pessoas que exercem a sua atividade no “setor dos serviços”. A idade e o sexo do inquirido fazem parte das variáveis de controlo da amostra.

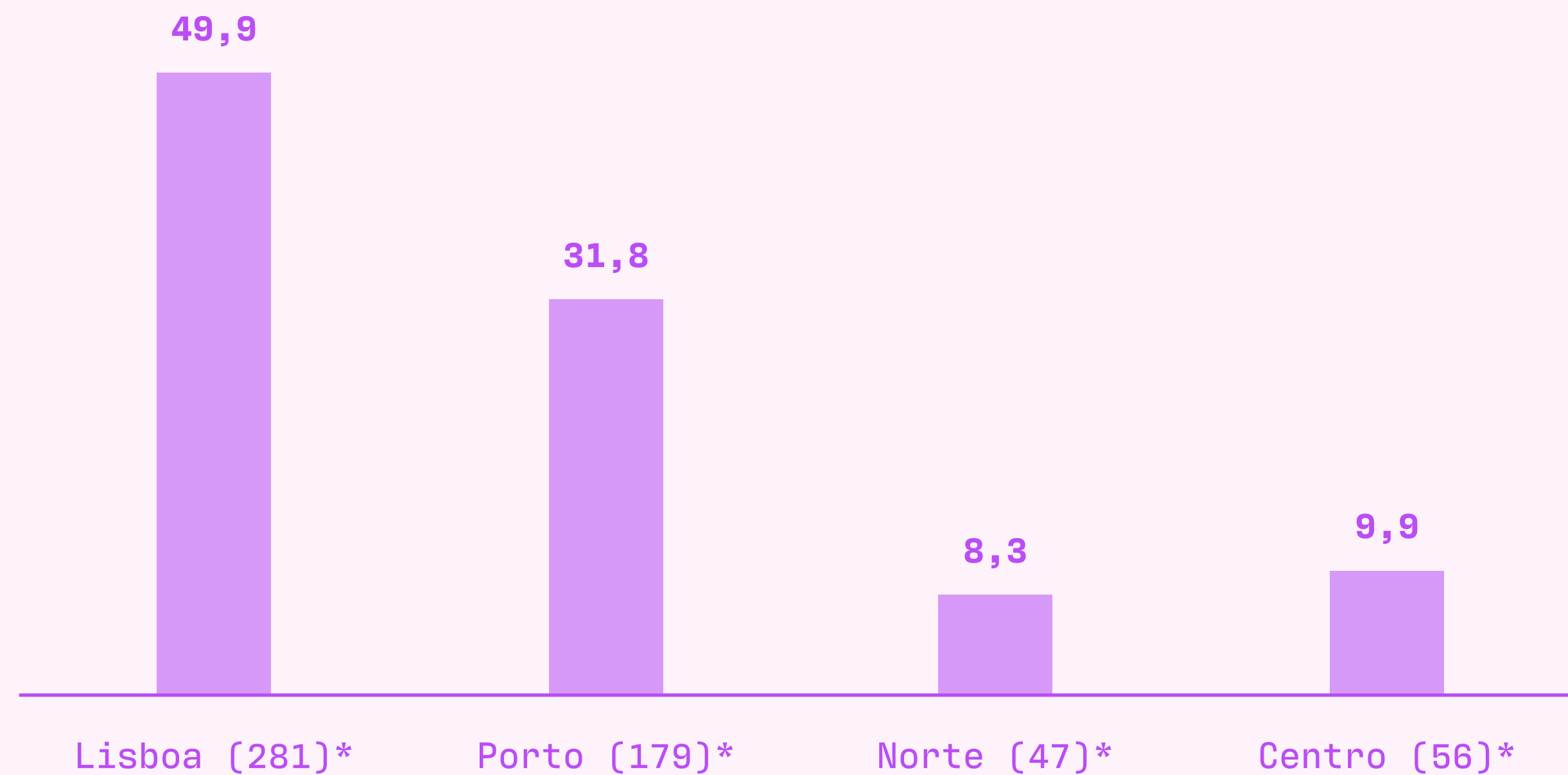
Nota: Foram realizadas 90 entrevistas em “outros setores” nas regiões de Lisboa e Porto que foram utilizadas para comparar alguns dados apresentados.

* Foram excluídas as regiões do Algarve, Alentejo e as regiões autónomas dos Açores e Madeira.

RECOLHA DE INFORMAÇÃO

A informação foi recolhida através do sistema CAWI (Computer Assisted Web Interviewing). Os inquiridos foram selecionados aleatoriamente, recorrendo para o efeito, aos endereços de email devidamente segmentados e pertencentes ao universo em estudo. O trabalho decorreu entre os dias **11 de setembro e 01 de outubro de 2024**.

DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA POR REGIÃO

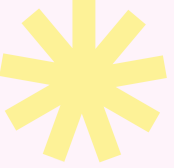


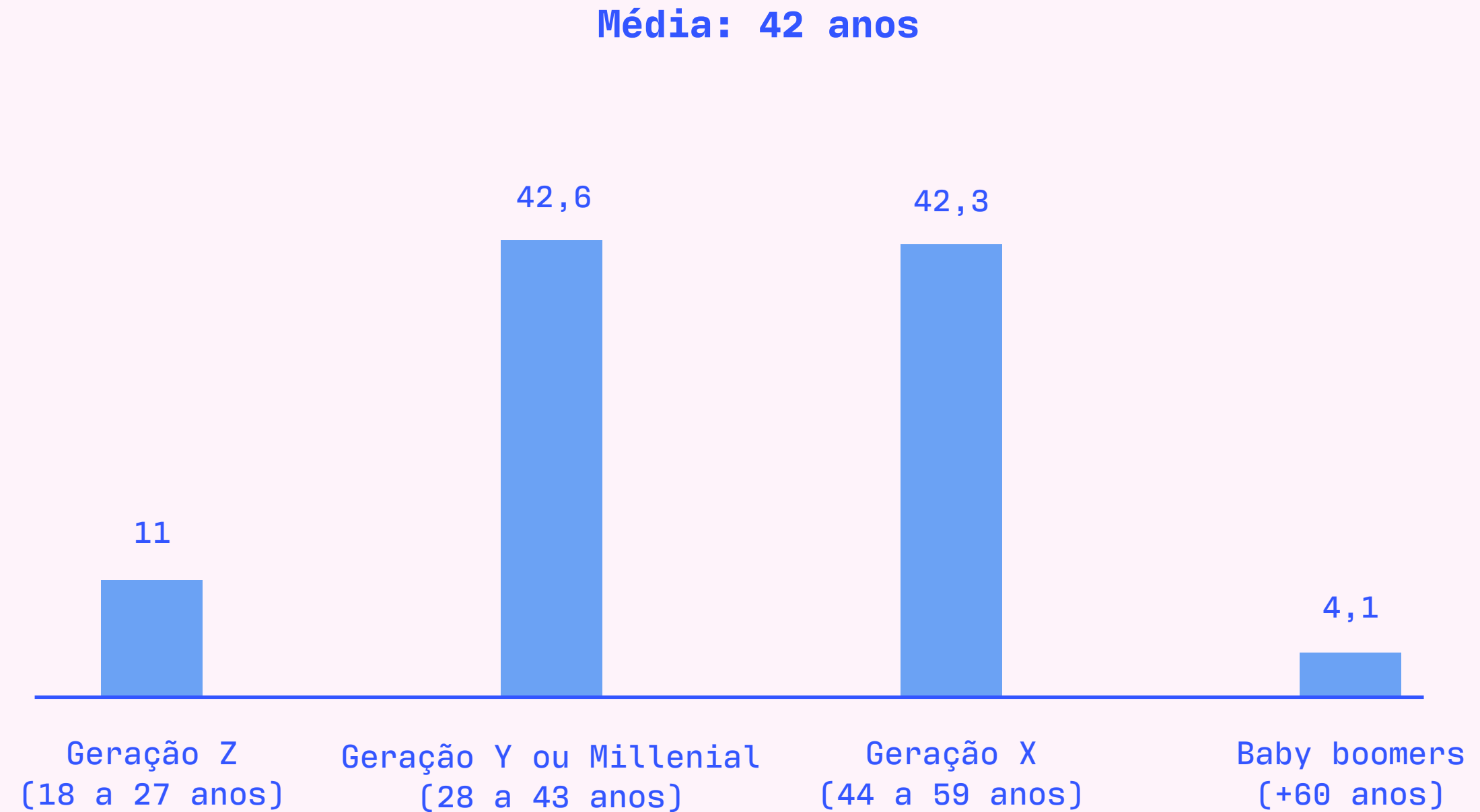
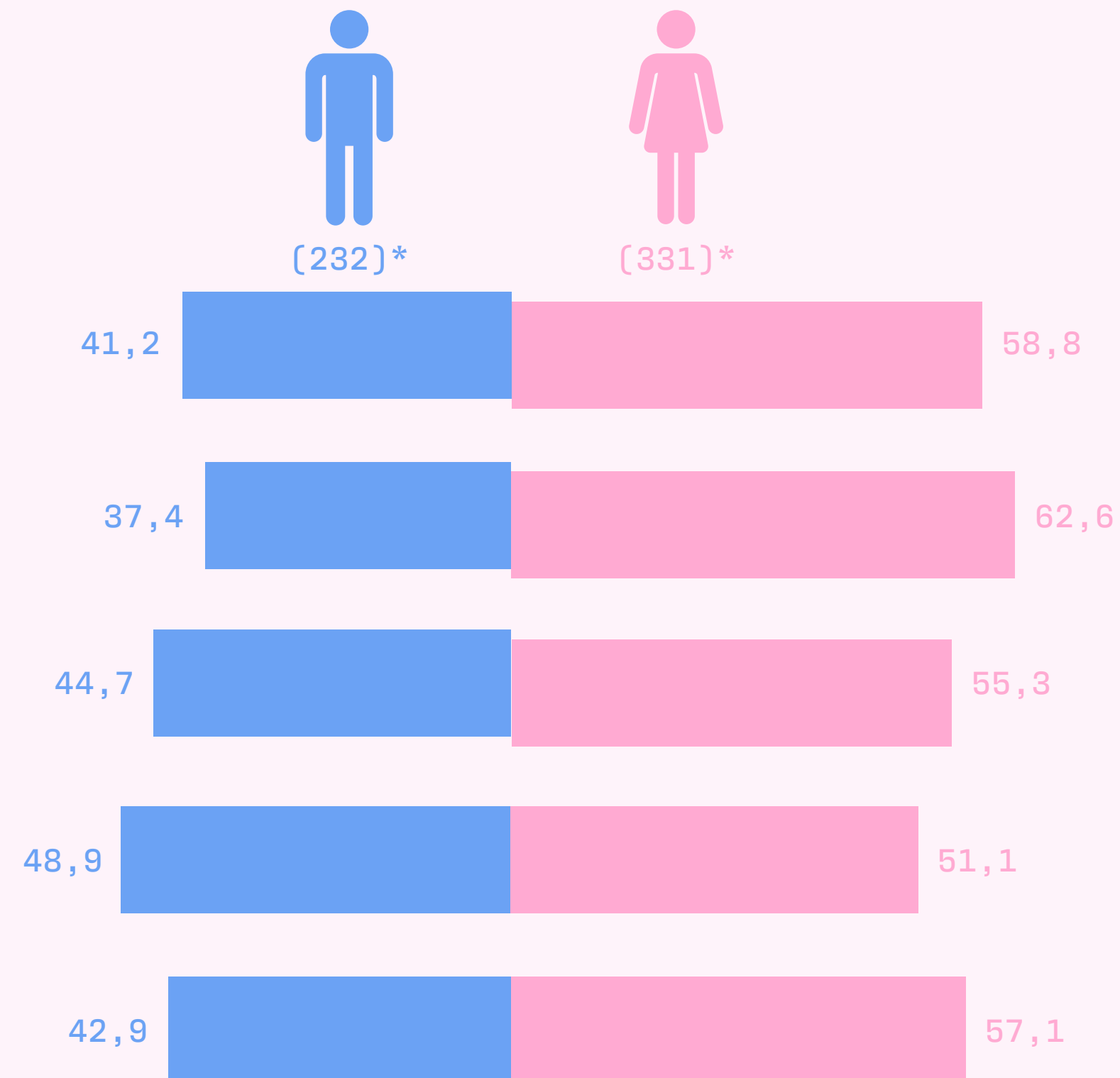
Considerando uma amostra de 563 entrevistas e uma margem de confiança de 95,5% (2σ), o erro estatístico máximo, para $p=q=50\%$, é de $\pm 4,1\%$.

Regiões NUTS II

Os dados geográficos apresentados têm por base as NUTS II. Para uma análise mais pormenorizada, a região do Porto foi isolada da região do Norte.

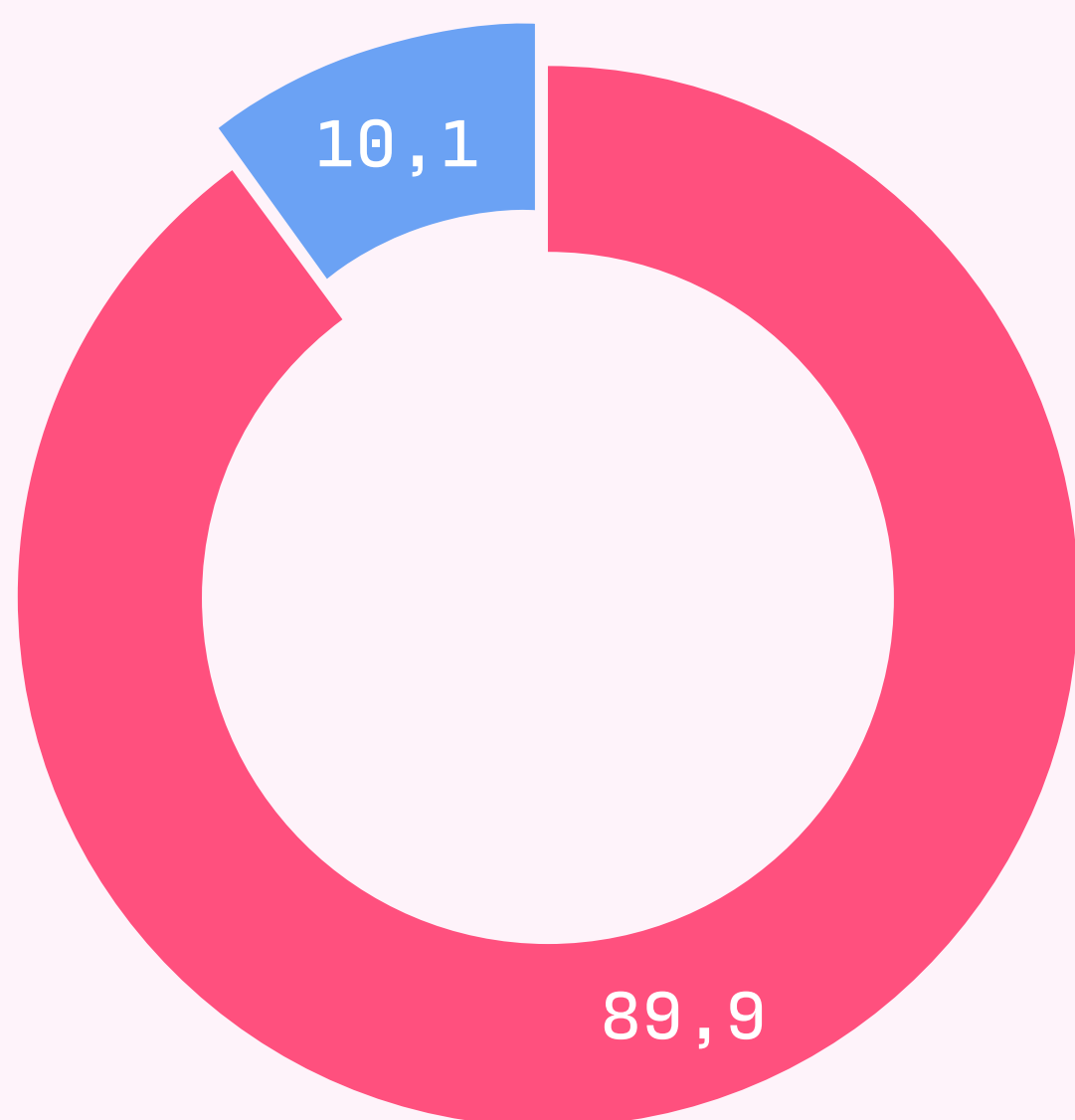
PERFIL DO INQUIRIDO

 Feminino com 42 anos de idade, trabalhador por conta de outrem, com formação superior e 3 pessoas no agregado familiar.

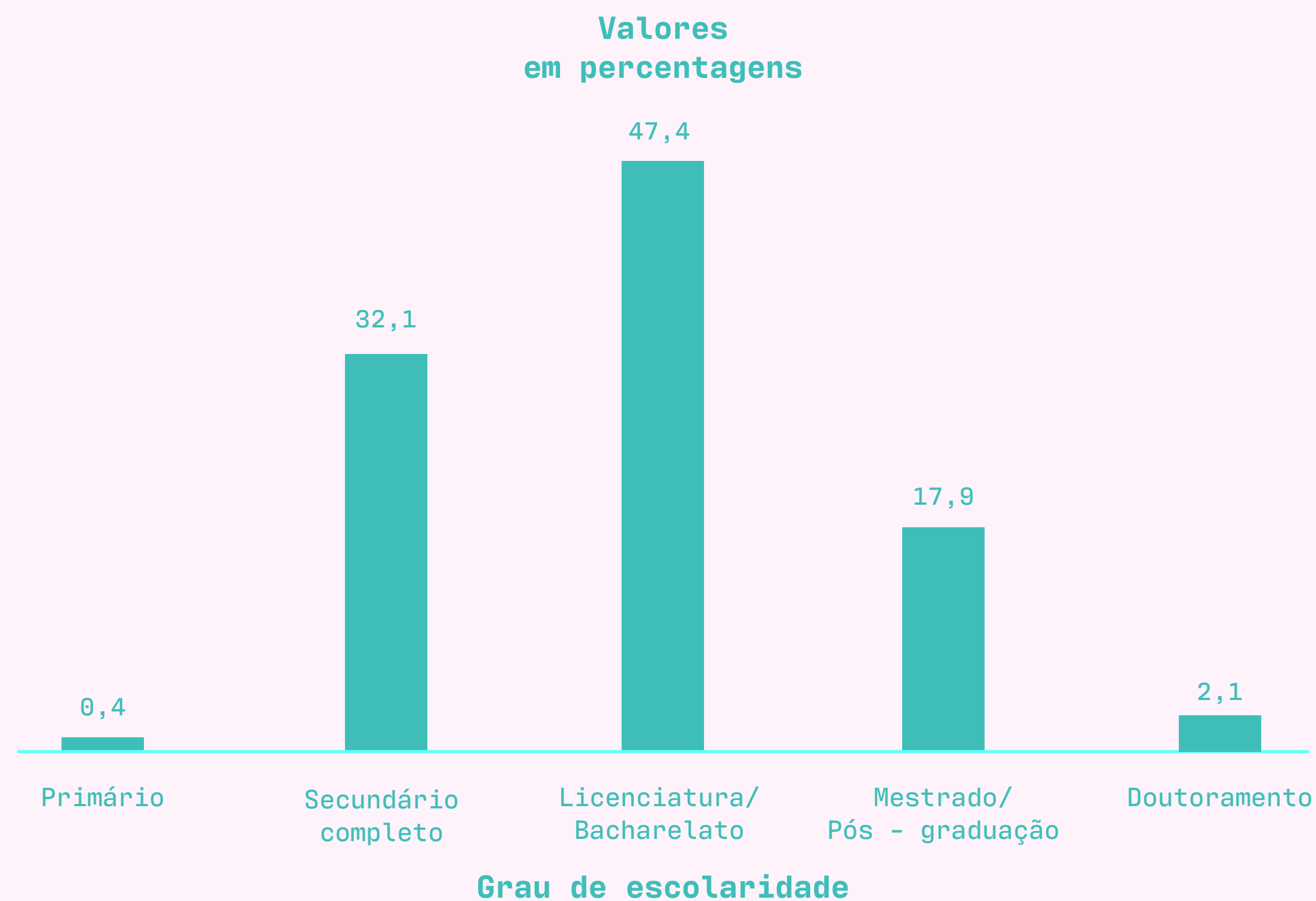


☀ 9 em cada 10 inquiridos são “trabalhadores por conta de outrem”

☀ 67.4% dos inquiridos têm formação superior e 32.1% têm o ensino secundário completo.

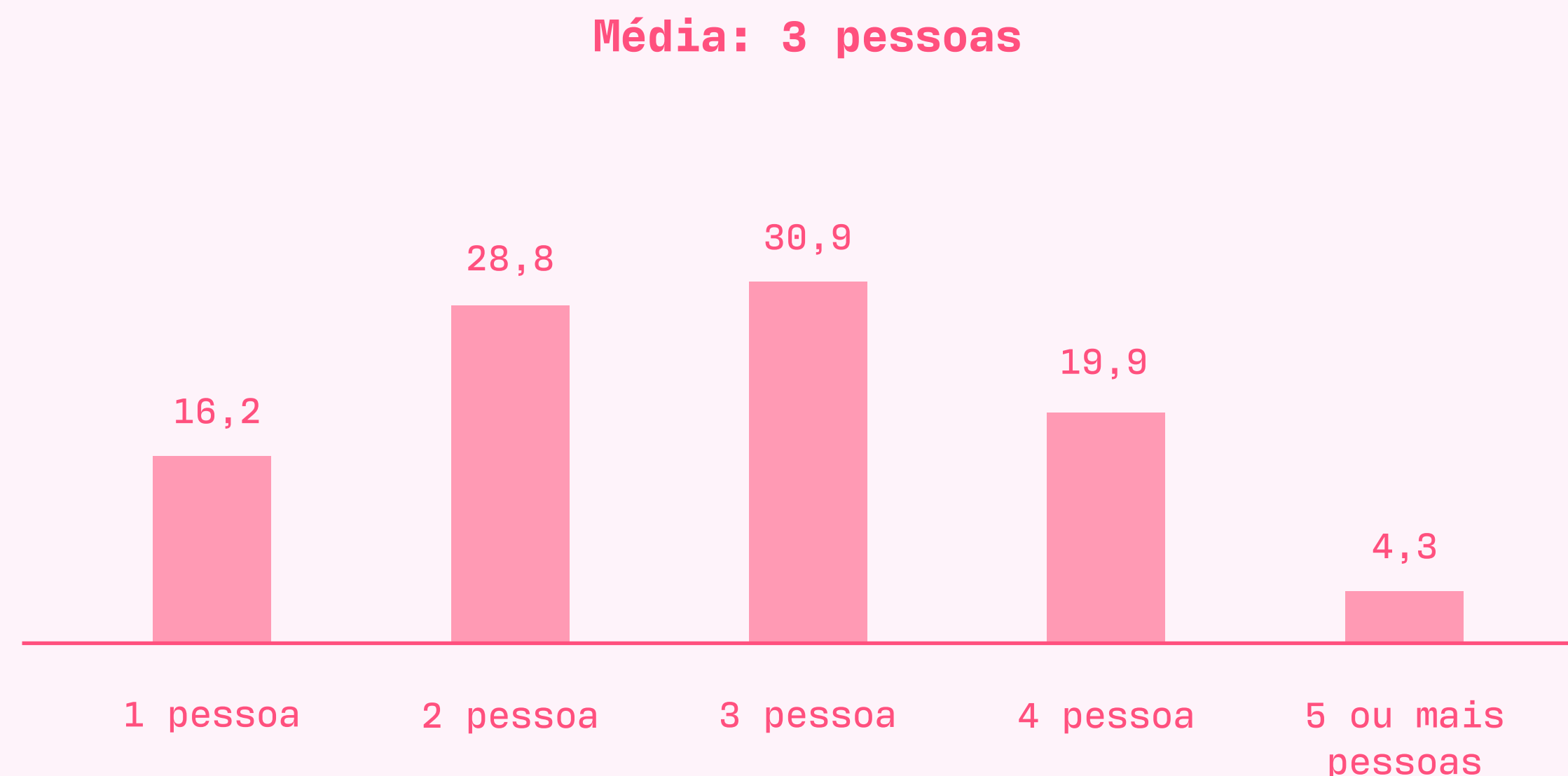


- Trabalhador(a) por conta de outrem
- Trabalhador(a) por conta própria



- Os inquiridos têm em média 3 pessoas no seu agregado familiar.
- Mais de 40% dos inquiridos que residem nas regiões do Norte e do Centro têm 3 pessoas no seu agregado familiar. Por outro lado, na região de Lisboa, este valor é de 26%.
- Mais de 55% dos inquiridos têm no seu agregado familiar 2 adultos.
- 68% dos inquiridos não possuem no seu agregado familiar, crianças com idade igual ou inferior a 12 anos.

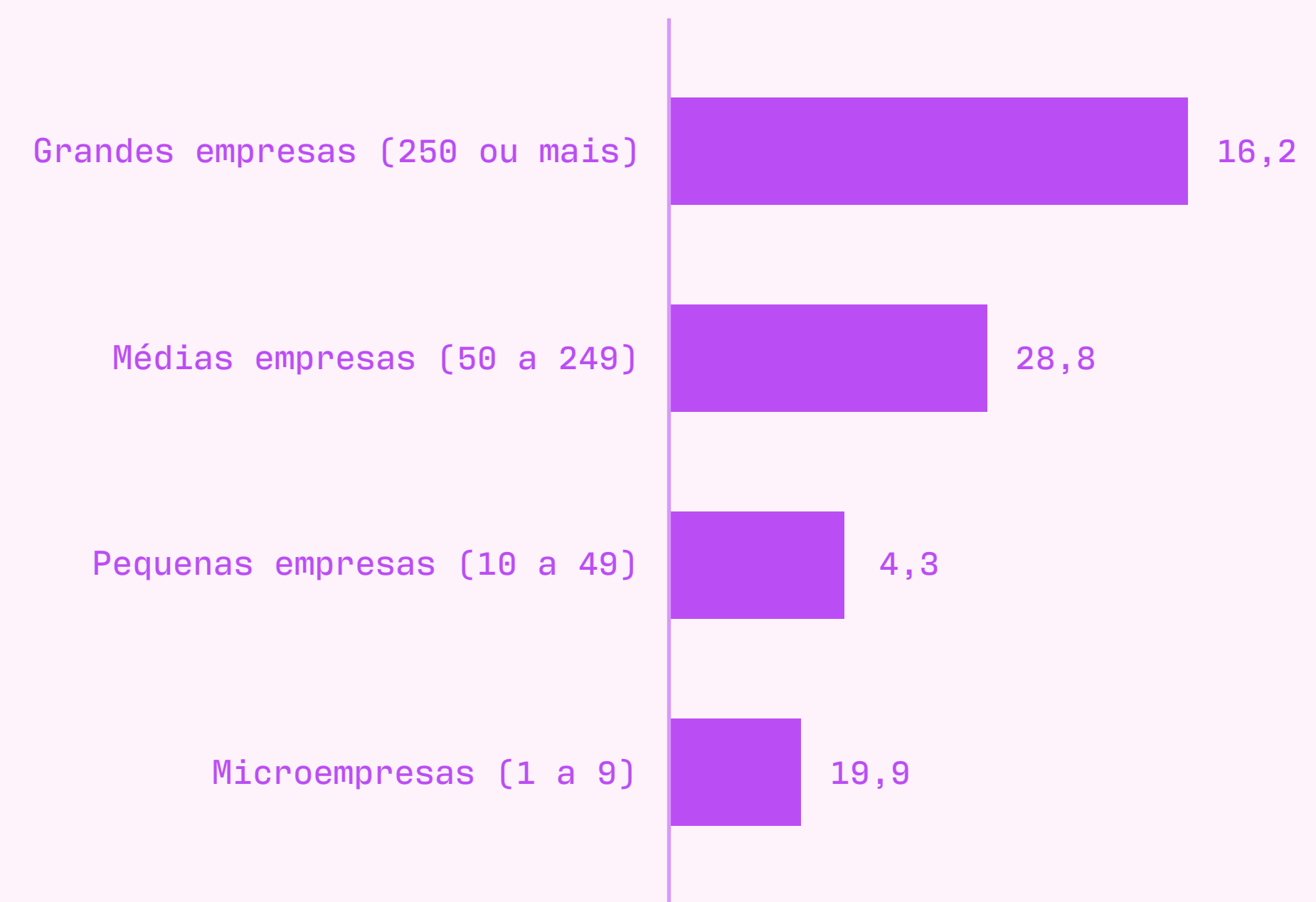
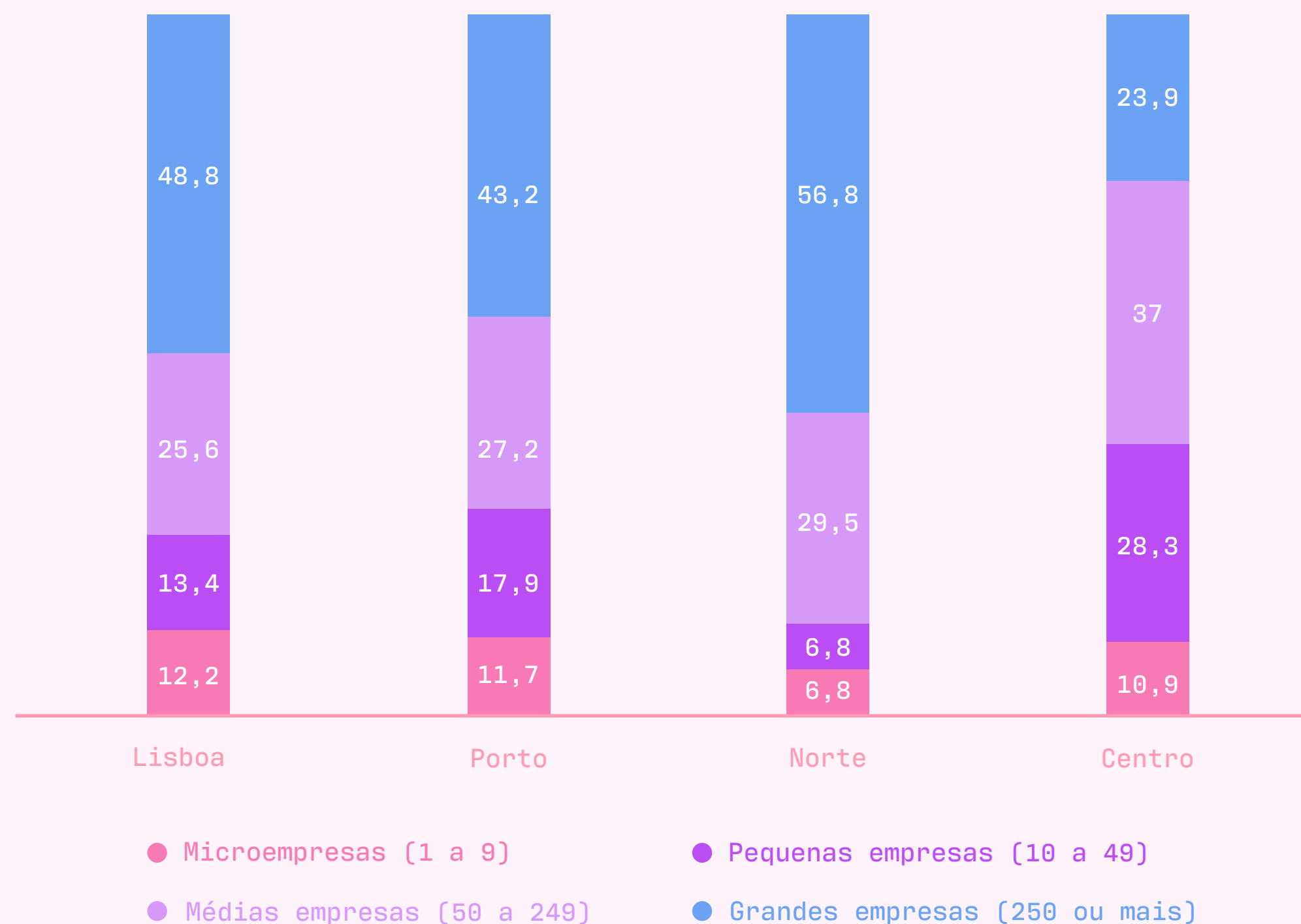
- Inquiridos que não possuem adolescentes no seu agregado familiar representam mais de 84.7%.
- Mais de 25% dos inquiridos têm apenas um adulto na composição do seu agregado familiar.
- Apenas 8% dos inquiridos têm 2 ou mais crianças no seu agregado familiar.



CARACTERIZAÇÃO DA EMPRESA ONDE O INQUIRIDO TRABALHA

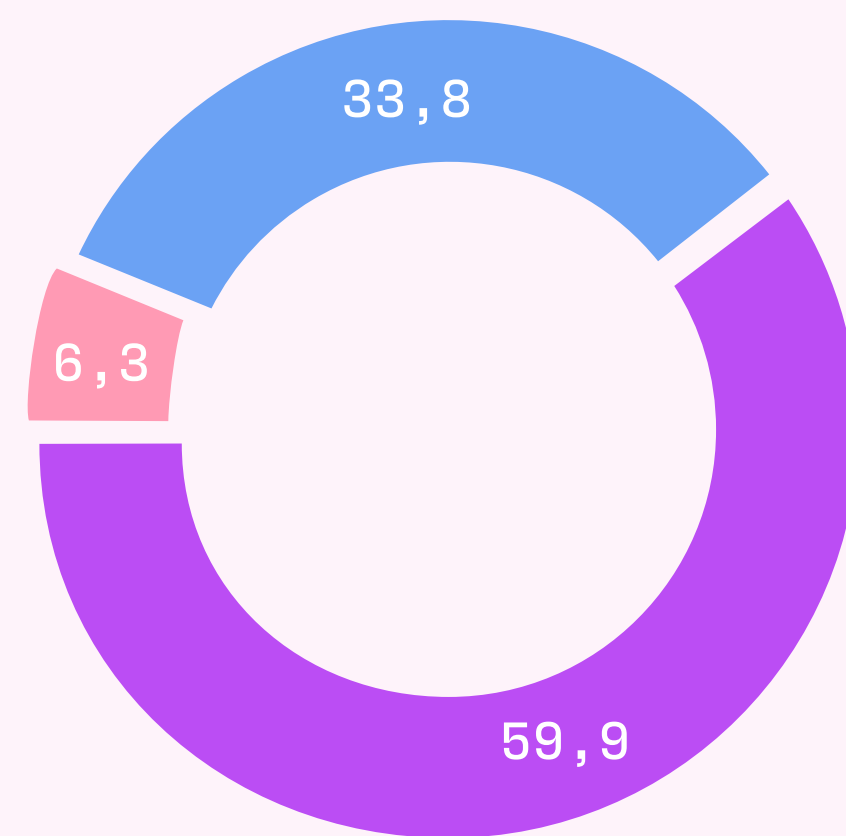
* 45.5% dos inquiridos trabalham em “Grandes empresas” (250 ou mais trabalhadores).

* Mais de 50% das empresas onde os inquiridos da região do Norte trabalham são grandes empresas.



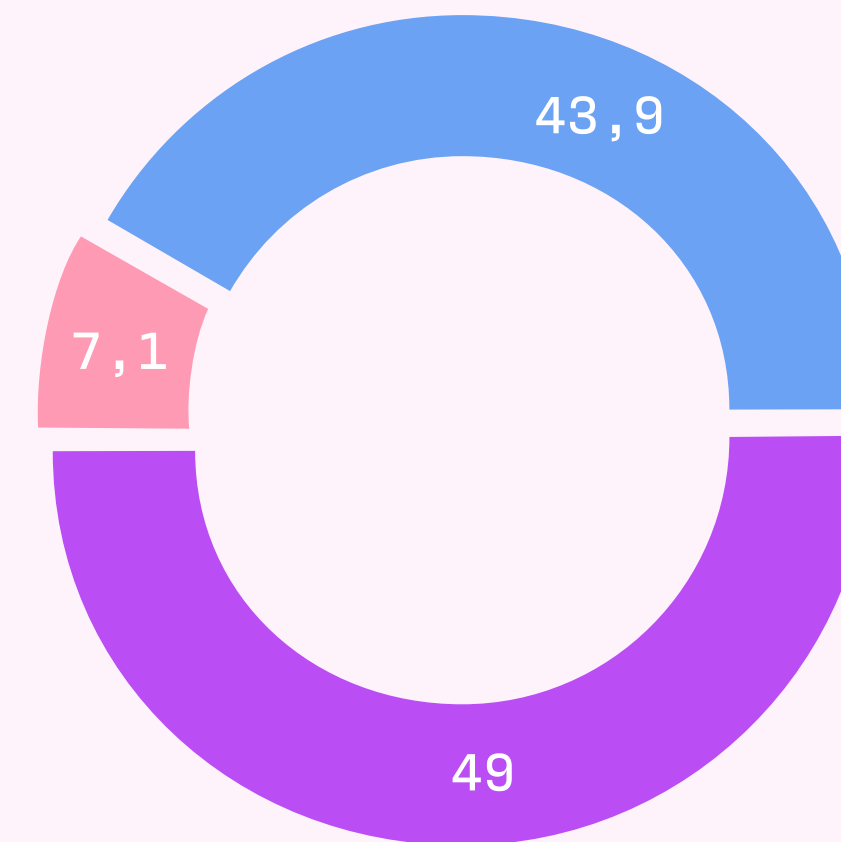
LONGEVIDADE DA EMPRESA

* 6 em cada 10 inquiridos trabalham em empresas “Maduras (mais de 20 anos)”.



- Startups e jovens (até 5 anos)
- Adultos (6 a 19 anos)
- Maduras (mais de 20 anos)

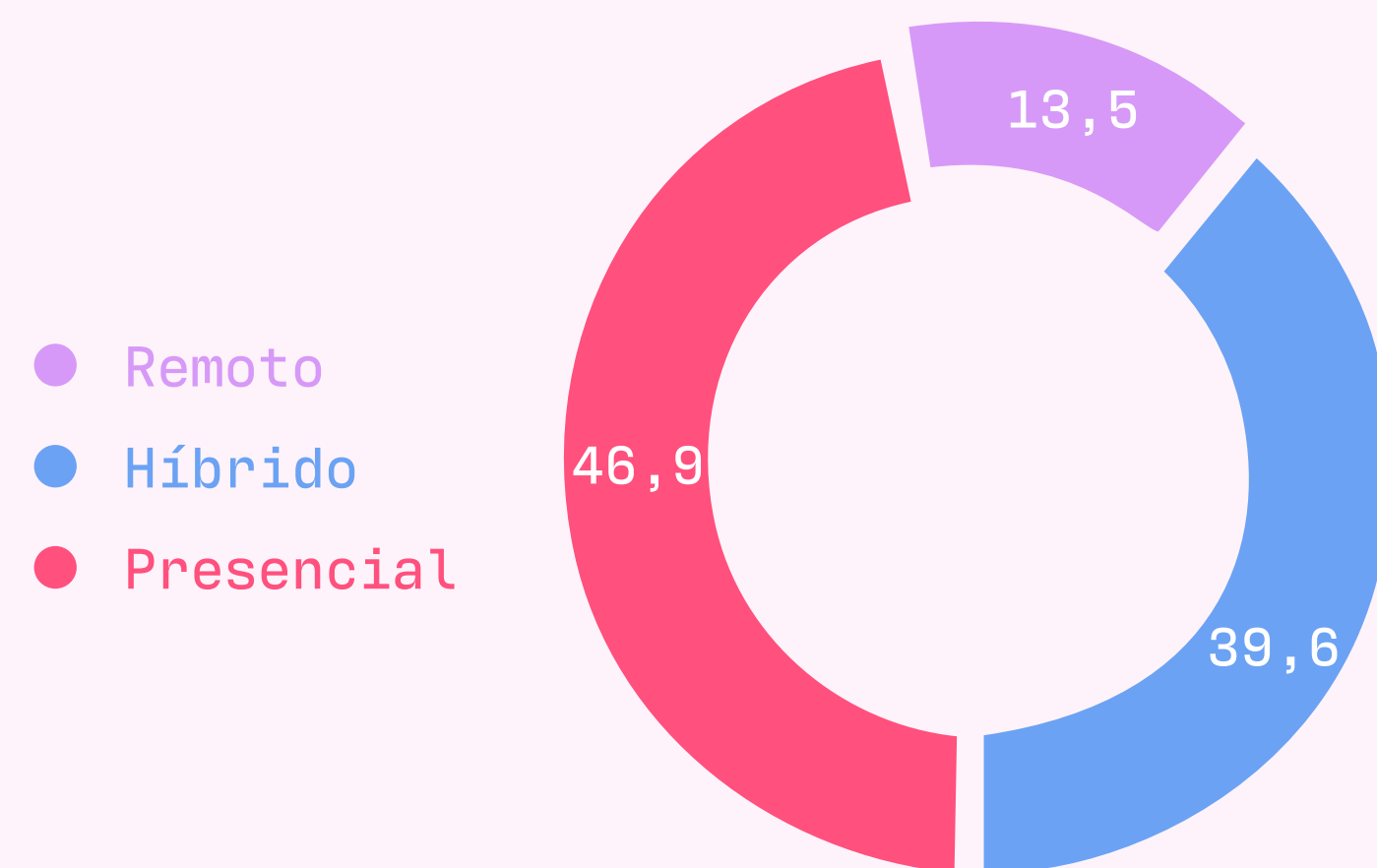
* Quase metade dos inquiridos trabalham em empresas inseridas em escritório open space.



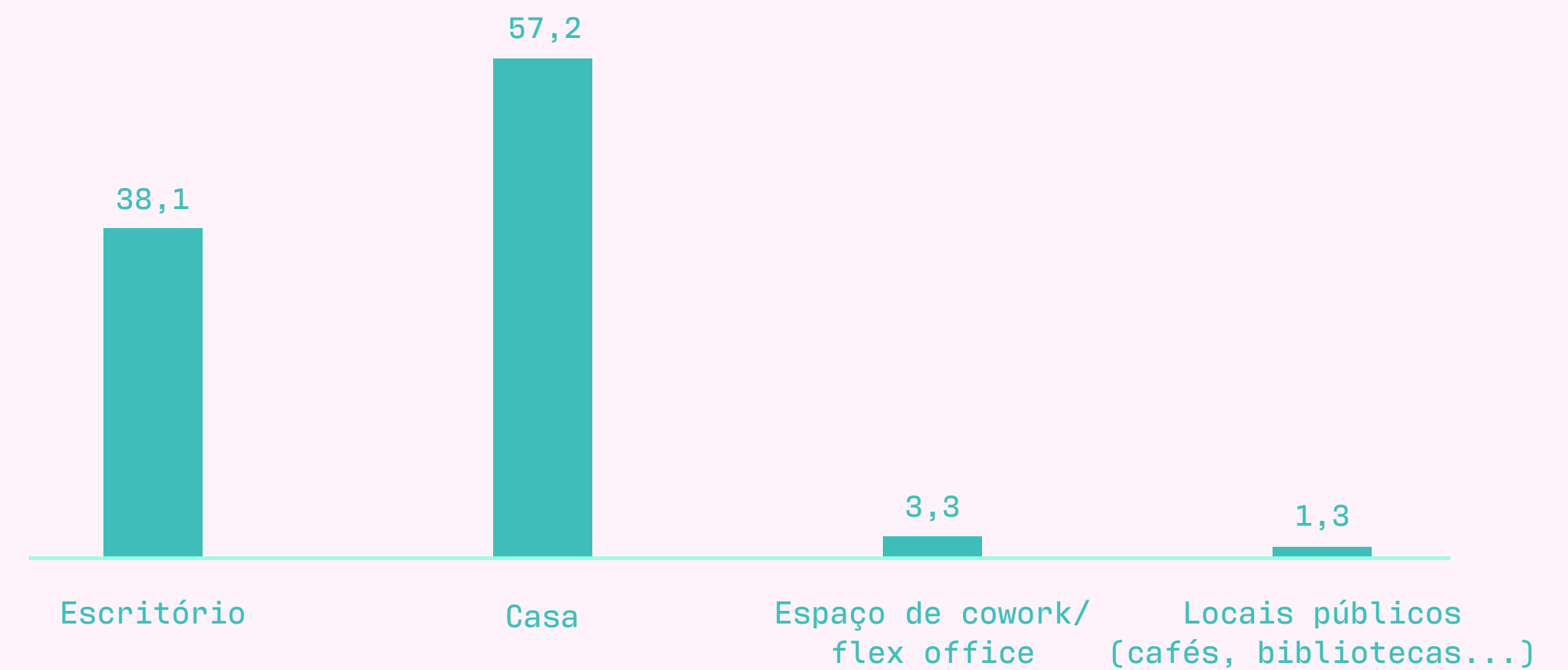
- Espaço de cowork / flex office
- Escritório tradicional com gabinetes fechados
- Escritório em open space

REGIME DE TRABALHO

* 39.6% dos inquiridos trabalham em regime híbrido e 13.5% em regime totalmente remoto.



* Dos inquiridos que trabalham em regime remoto ou híbrido 57.2% têm como principal local de trabalho a sua casa.

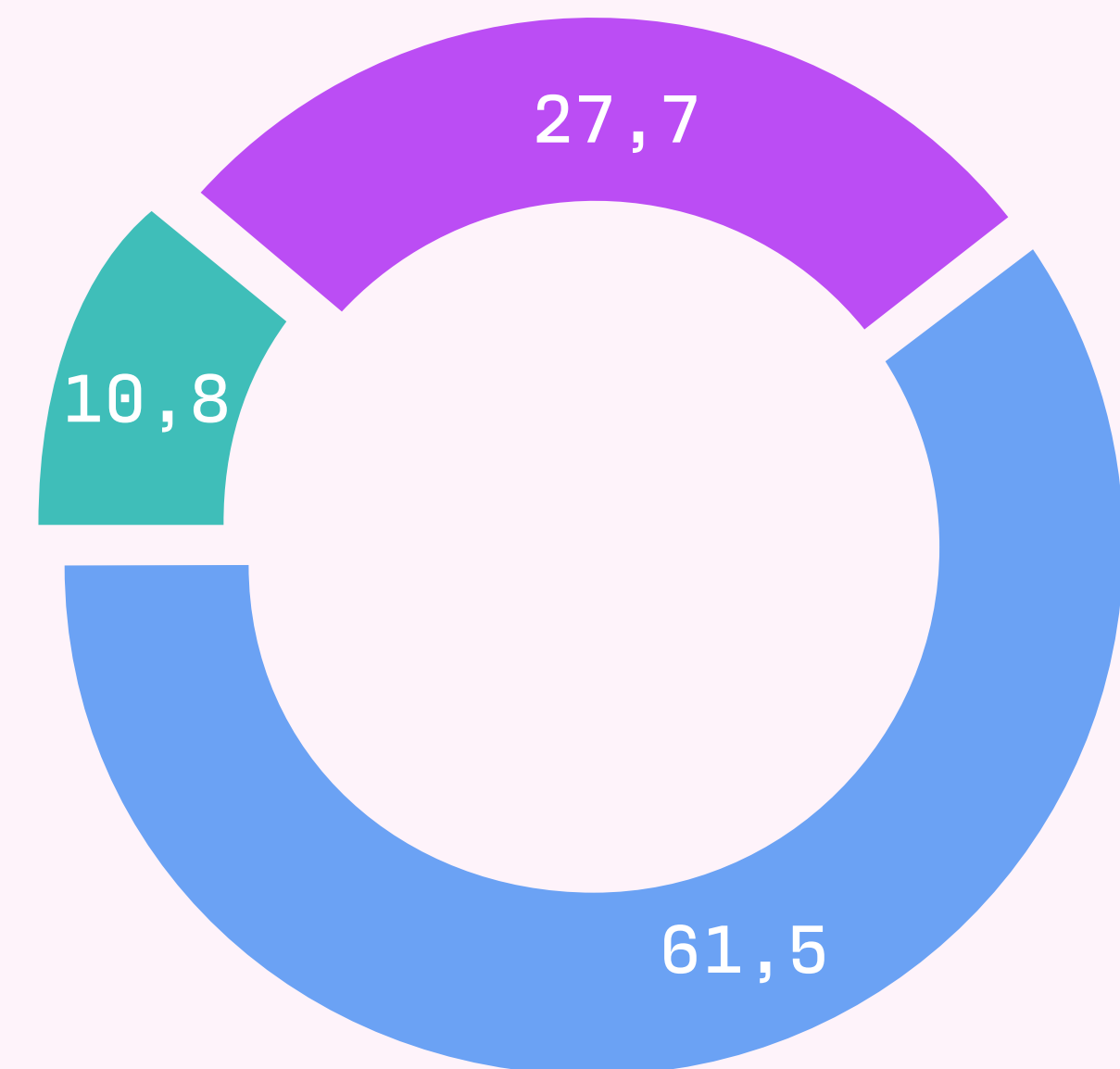


CONCEITO DE ESPAÇO DE COWORK / FLEX OFFICE & REGIME DE TRABALHO

* 6 em cada 10 inquiridos que não conhecem o conceito de espaço cowork / flex office trabalham em regime presencial.

* Os “Baby boomers (Mais de 60 anos)” são a geração que menos conhece o termo de espaço cowork / flex office.

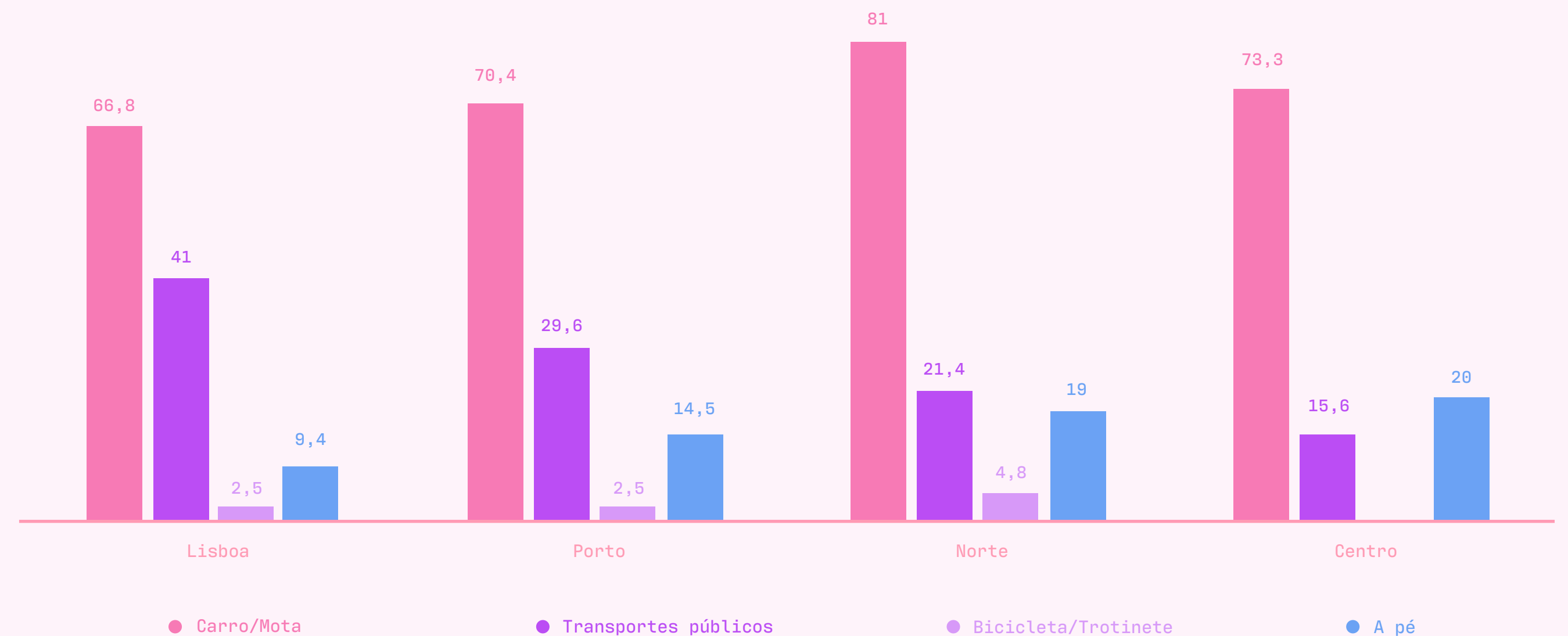
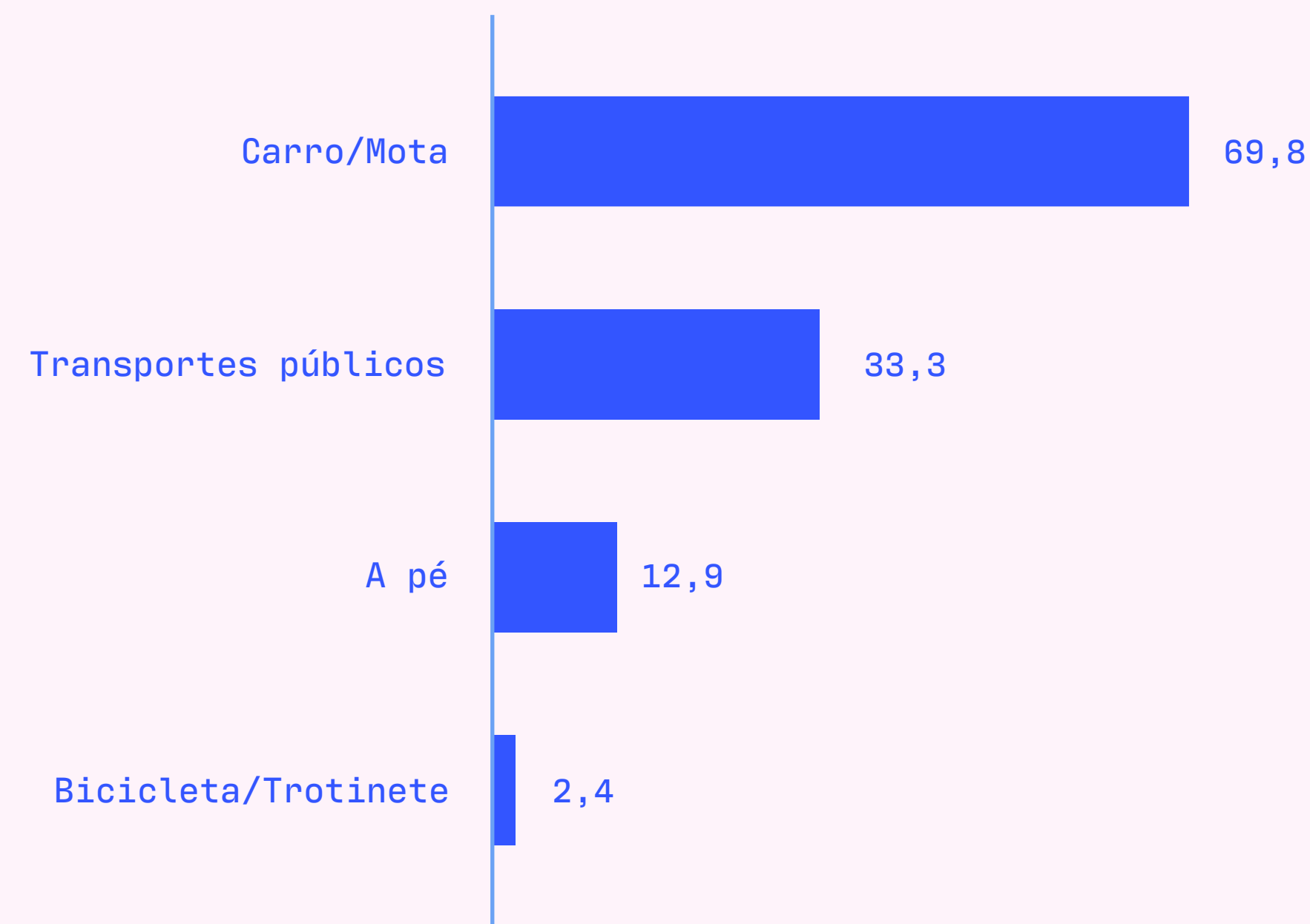
- Remoto
- Híbrido
- Presencial



DESLOCAÇÃO RESIDÊNCIA LOCAL DE TRABALHO

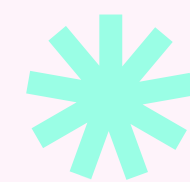
* 7 em cada 10 inquiridos deslocam-se de carro / mota.

* 41% dos inquiridos da região de Lisboa utilizam transportes públicos para se deslocarem ao local de trabalho.

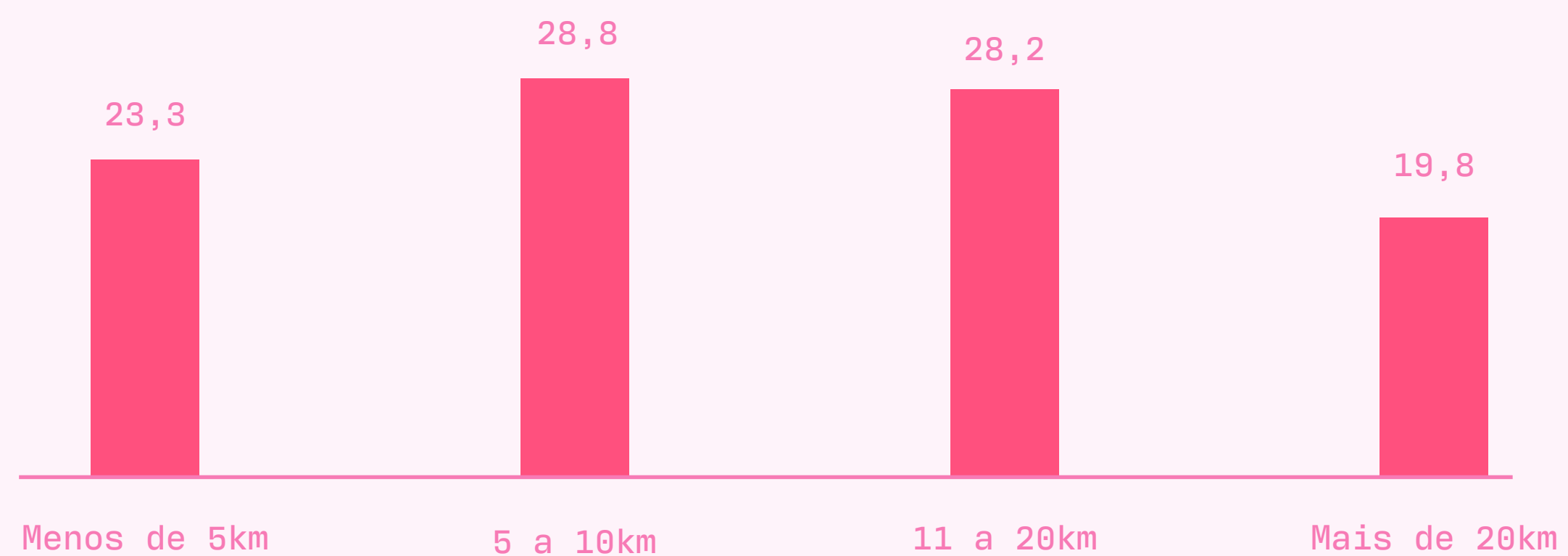




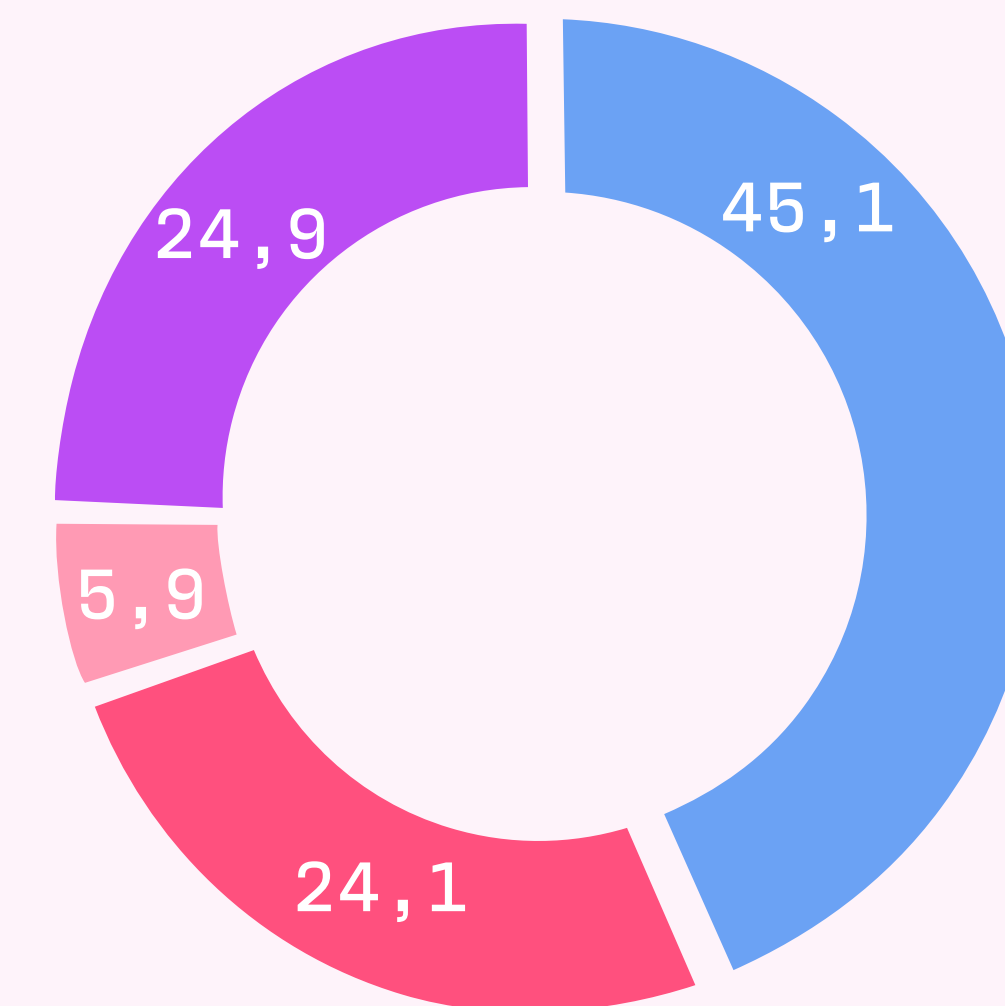
Mais de metade dos inquiridos residem a uma distância igual ou inferior a 10 km do local de trabalho.



45% dos inquiridos demoram entre 15 a 30 minutos.



- Menos de 15 min
- 15 a 30 min
- 31 a 60 min
- Mais de 60 min

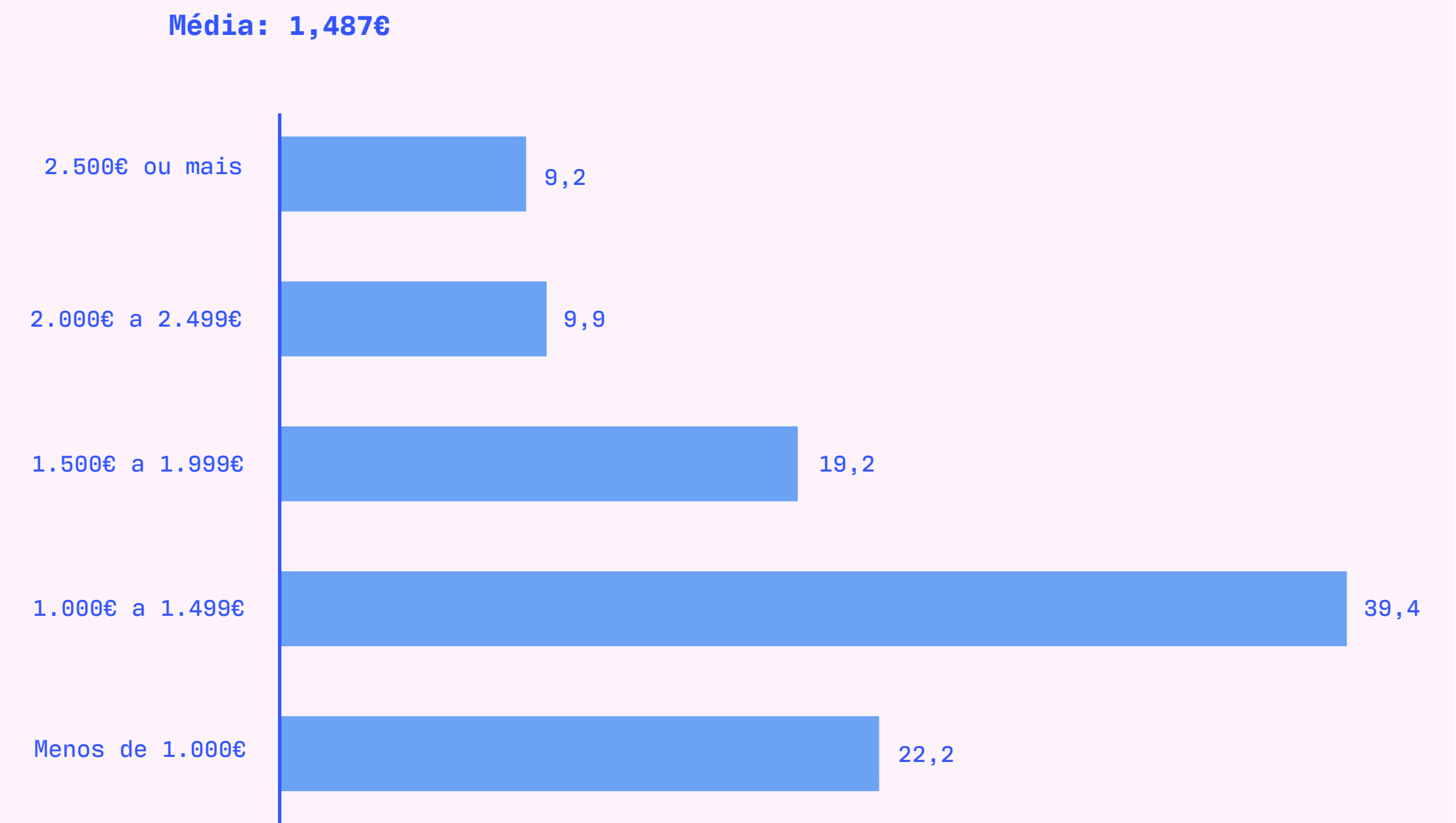


TEMPO DE SERVIÇO E SALÁRIO DOS INQUIRIDOS

* 4 em cada 10 inquiridos trabalham na empresa há mais de 10 anos.

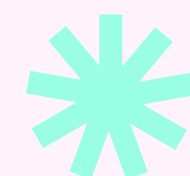
* O salário médio líquido dos inquiridos é de 1.487€ mensais.

* 39.4% dos inquiridos recebem entre 1.000 e 1.499€.

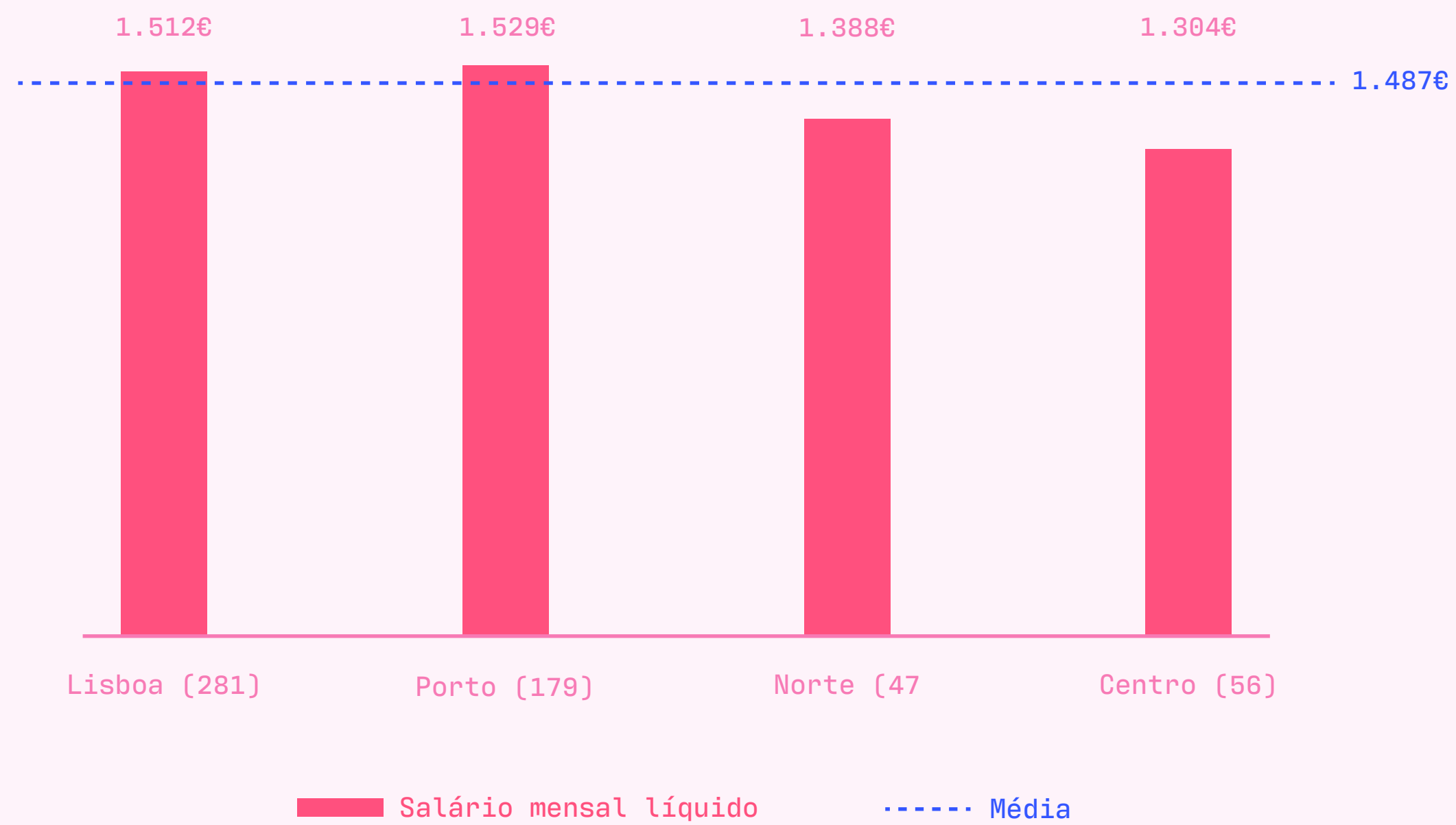
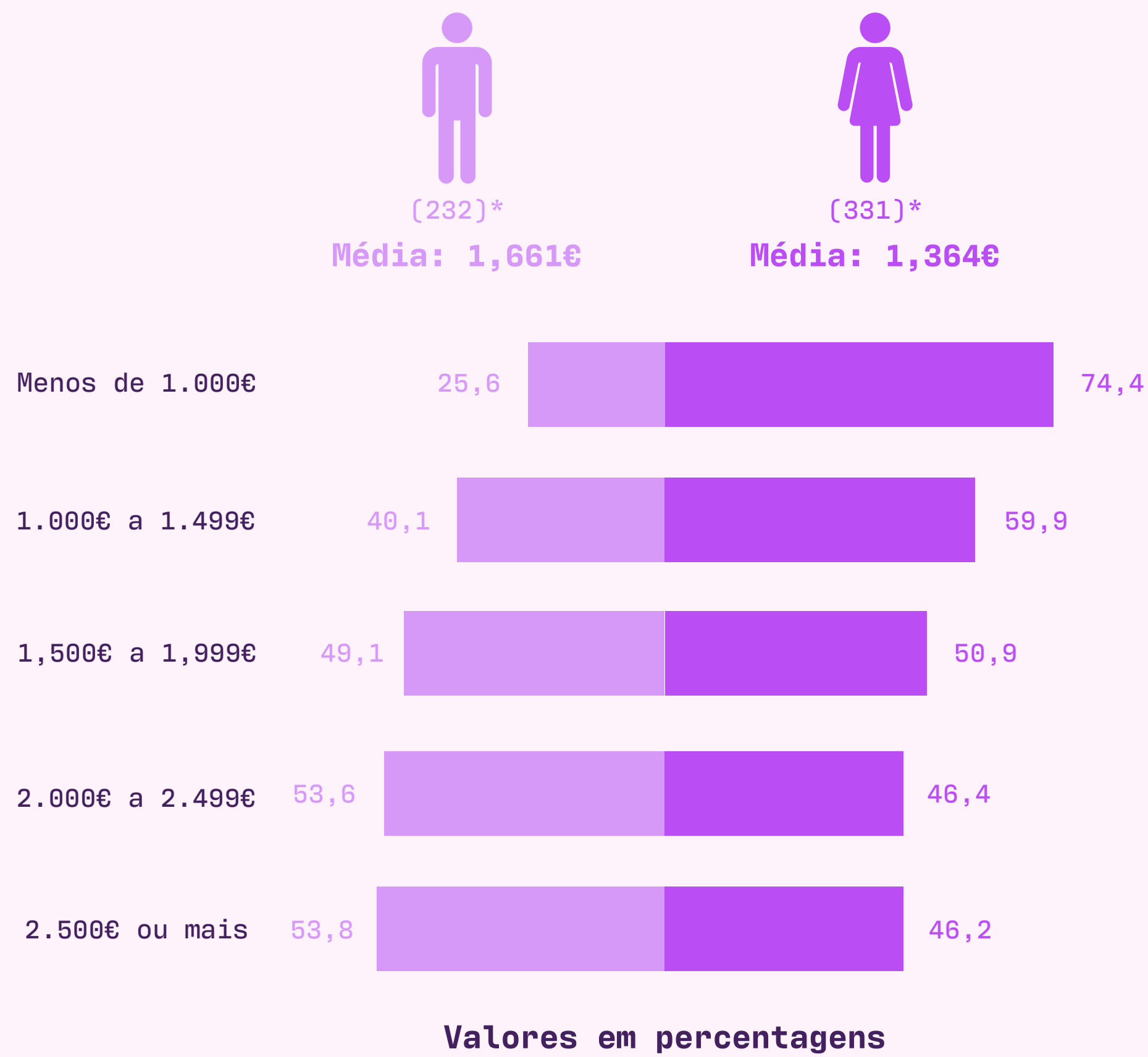




7 em cada 10 inquiridos que recebem menos de 1.000€, são mulheres.

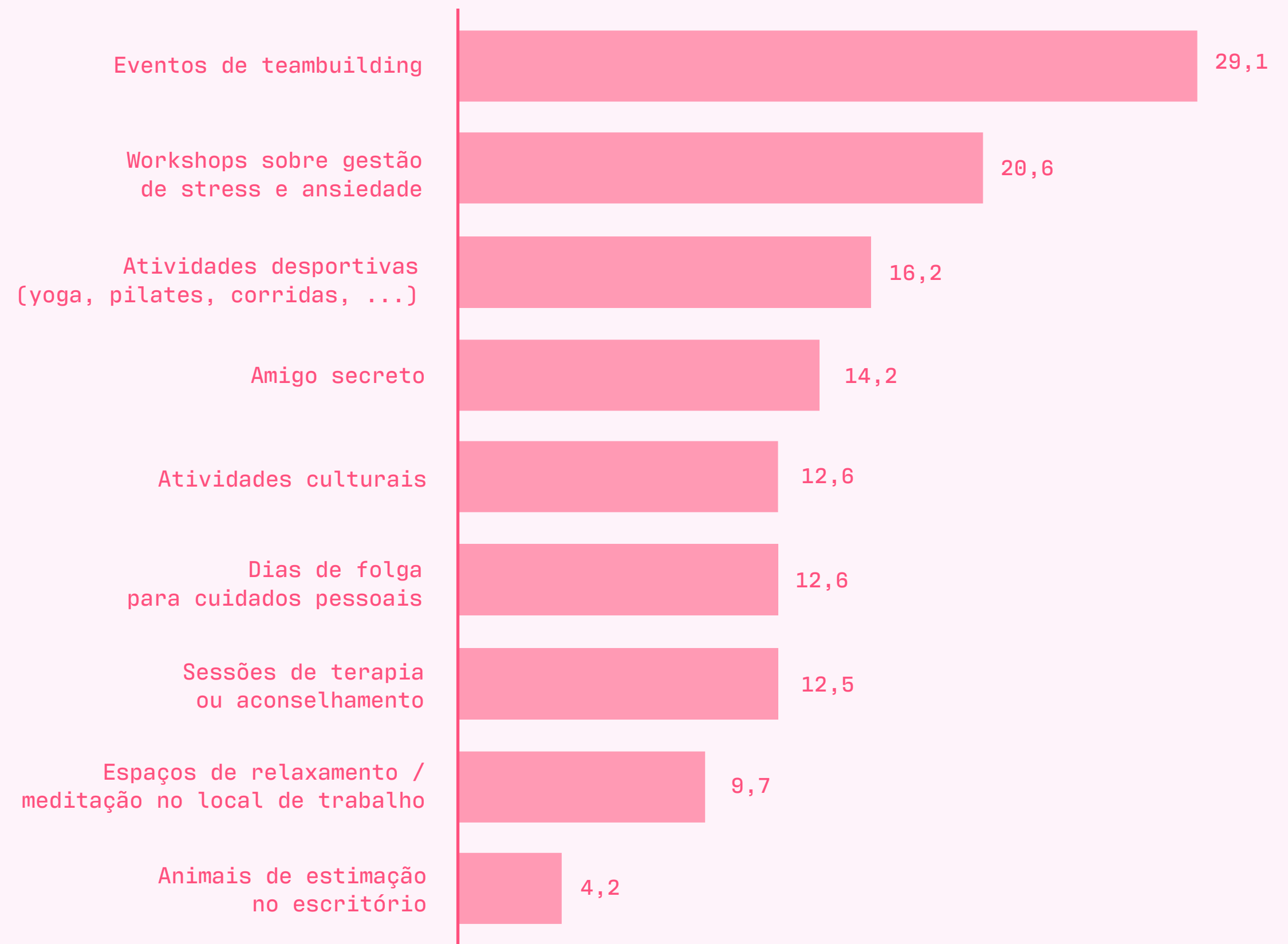


Em média, os salários dos inquiridos em Lisboa e Porto são superiores à média global (1.487€).



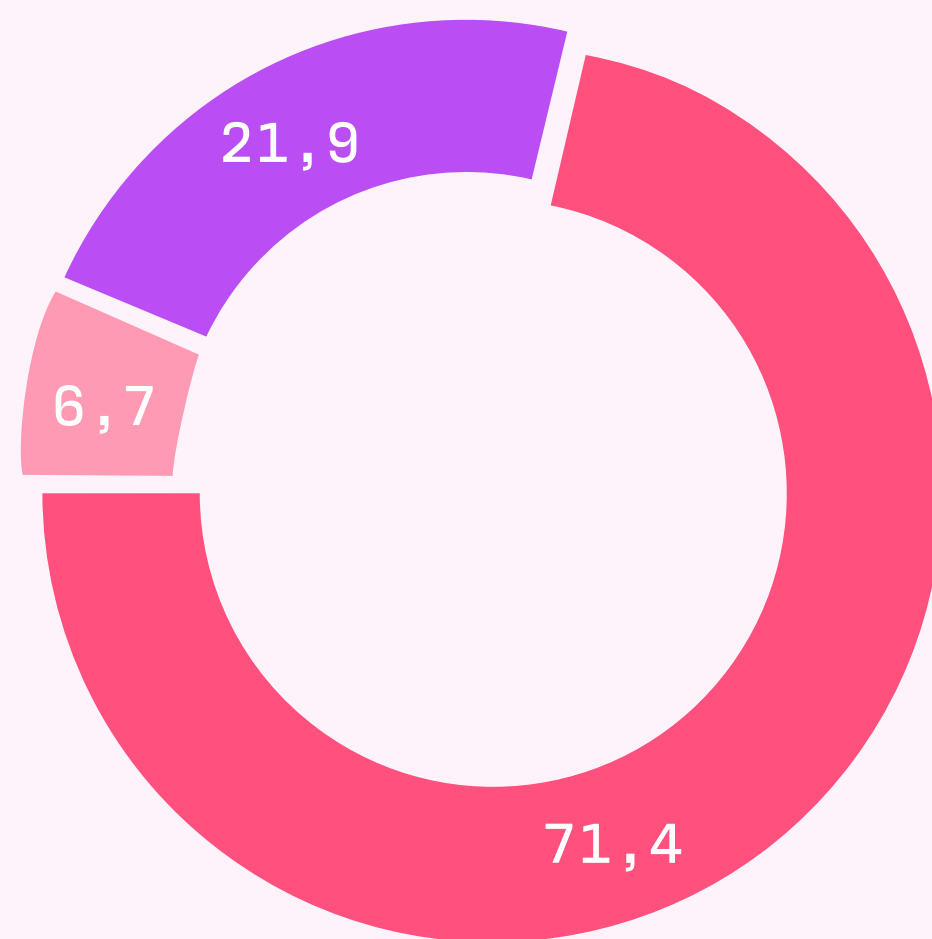
INICIATIVAS / ATIVIDADES OFERECIDAS PELA EMPRESA

- * 3 em cada 10 inquiridos referem que a sua empresa oferece “Eventos de teambuilding (jogos de confiança, escape rooms)”.
- * Mais de 40% dos inquiridos referem que a sua empresa não oferece qualquer iniciativa ou atividade aos seus colaboradores.

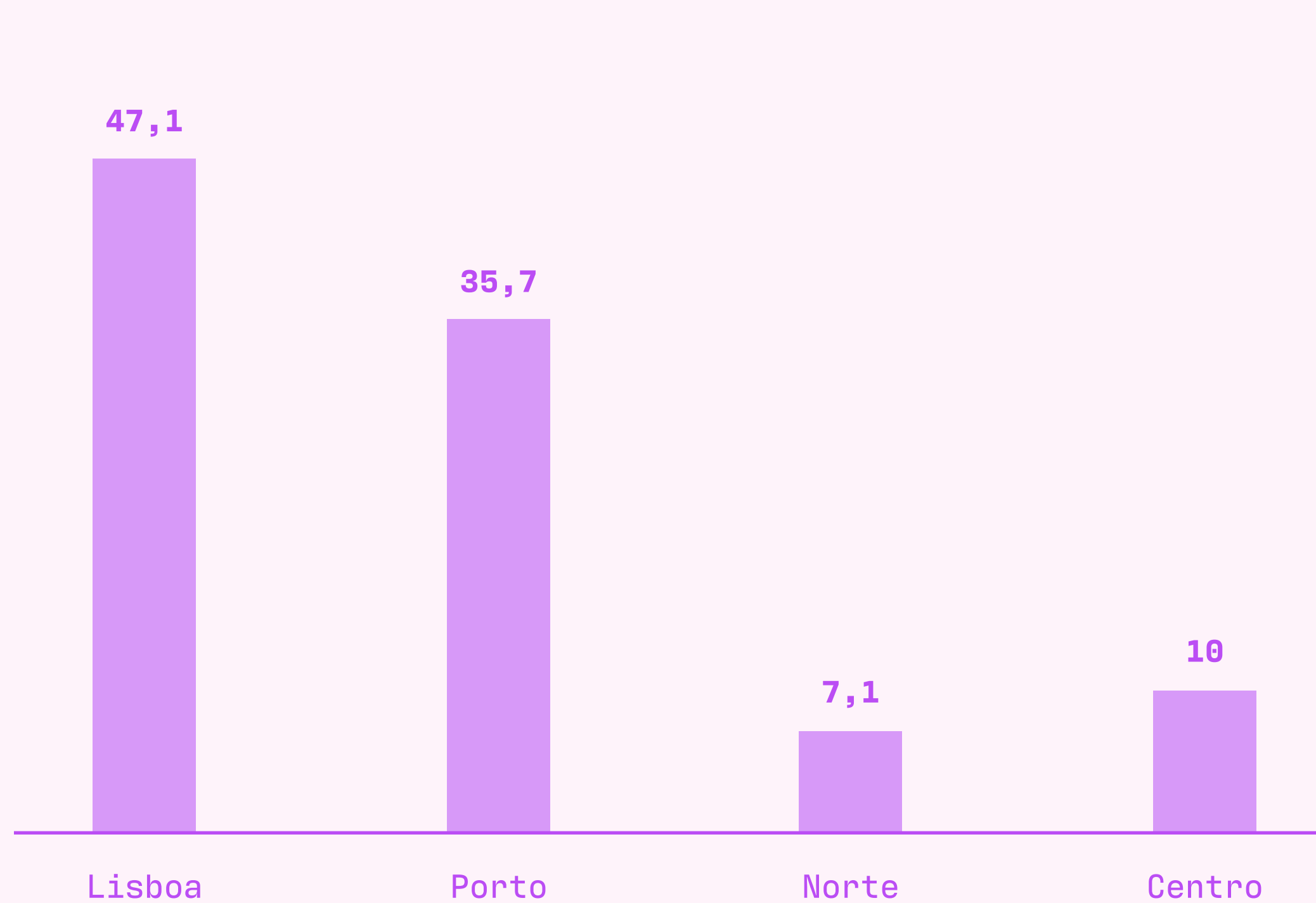




Das empresas que não oferecem iniciativas ou atividades aos seus colaboradores, cerca de 70% são empresas maduras (mais de 20 anos) e 47.1% situam-se em Lisboa.



- Startups e jovens (até 5 anos)
- Adultos (6 a 19 anos)
- Maduras (mais de 20 anos)



BENEFÍCIOS OFERECIDOS PELAS EMPRESAS VS. VALORIZADOS PELOS COLABORADORES

> BENEFÍCIOS OFERECIDOS PELA EMPRESA

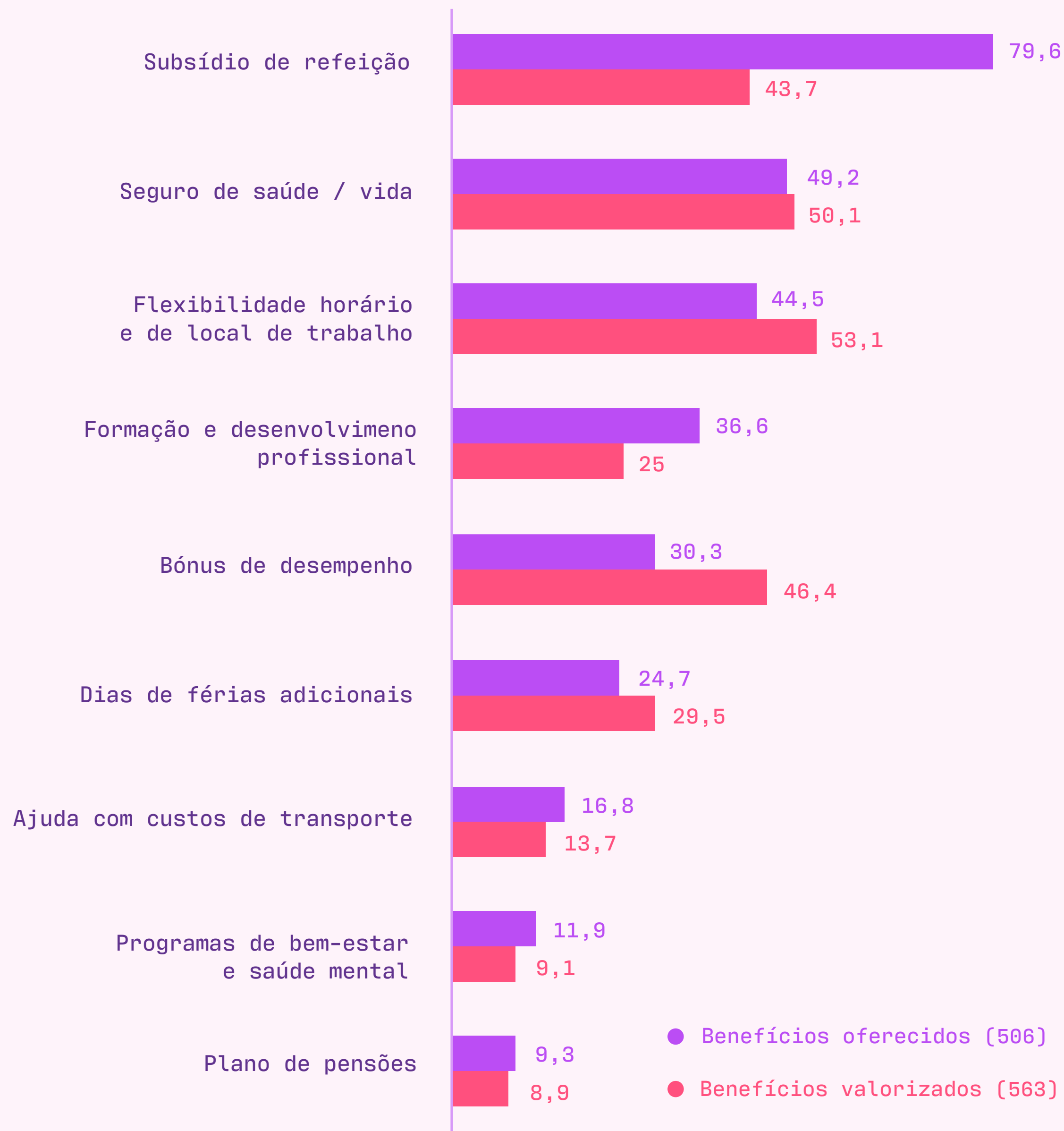
* “Subsídio de refeição”, “Seguro de saúde / vida” e “Flexibilidade de horário / local de trabalho” são os benefícios oferecidos pelas empresas mais referidos pelos inquiridos, com 79.6%, 49.2% e 44.5% respetivamente.

* “Flexibilidade personalizada” é referida por 6.9% dos inquiridos.
6.1% dos inquiridos não recebem qualquer benefício da empresa onde trabalham.

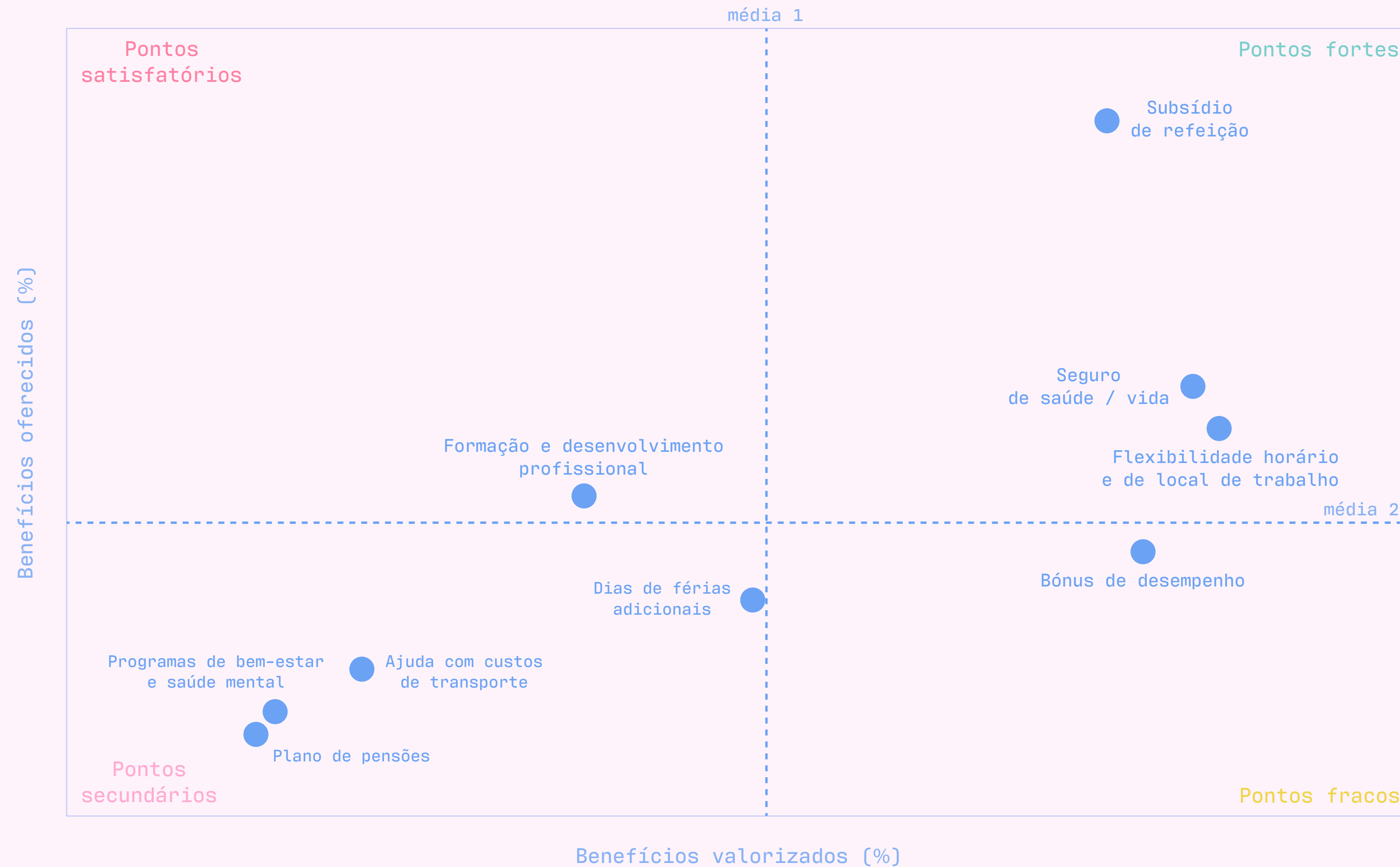
> BENEFÍCIOS VALORIZADOS PELOS COLABORADORES




“Flexibilidade de horário / local de trabalho”, “Seguro de saúde / vida” e “Bônus de desempenho” são os benefícios mais valorizados pelos colaboradores, com 53.1%, 50.1% e 46.4% respectivamente.





BENEFÍCIOS VALORIZADOS VS OFERECIDOS

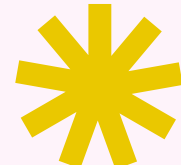


BENEFÍCIOS VALORIZADOS VS OFERECIDOS

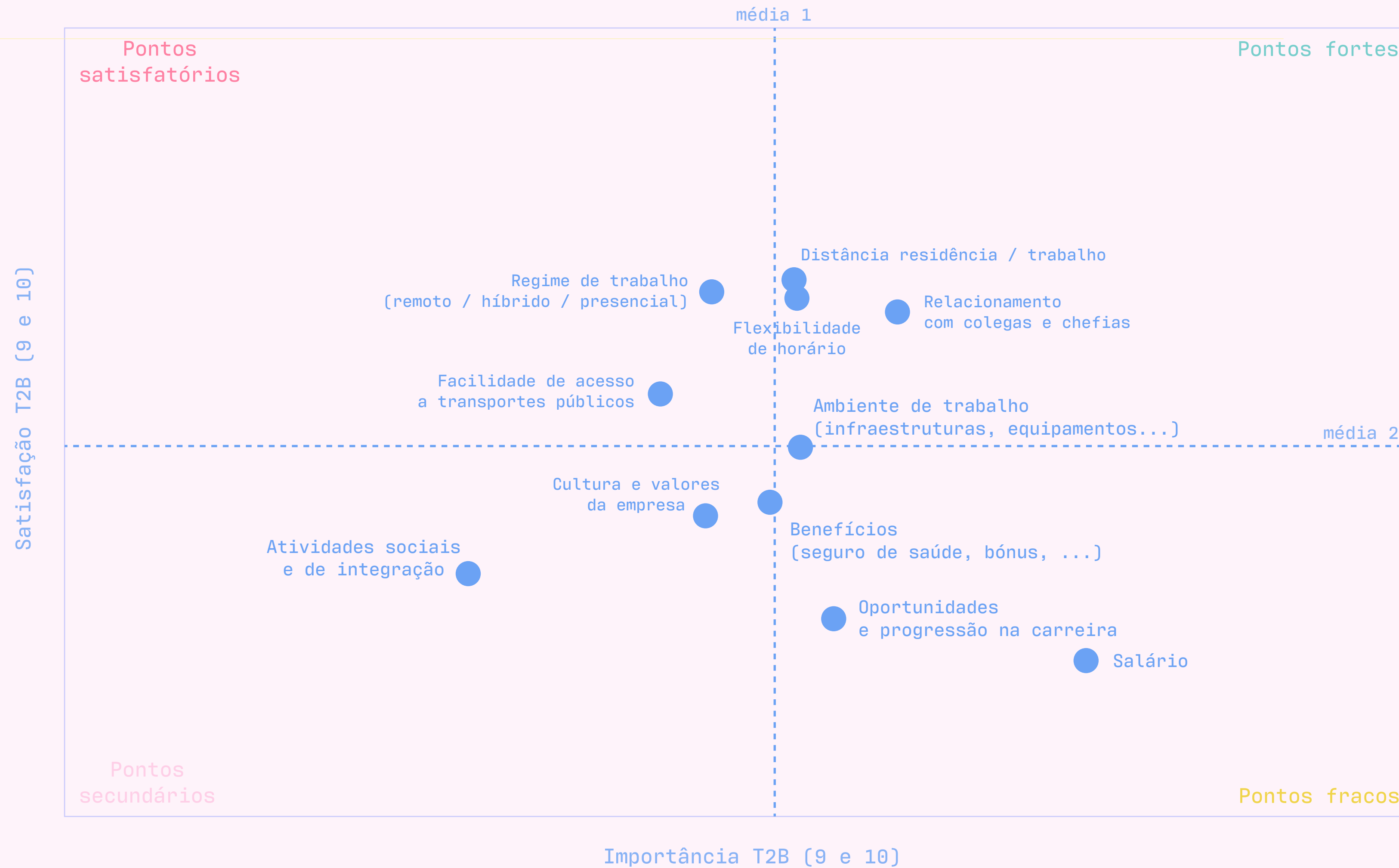
 **PONTOS SATISFATÓRIOS:** “Formação e desenvolvimento profissional” é um benefício oferecido pelas empresas mas pouco valorizado pelos colaboradores.

 **PONTOS SECUNDÁRIOS:** A oferta de “plano de pensões” está abaixo da média, mas os colaboradores valorizam pouco este benefício, sendo portanto uma desvantagem aceitável. um benefício que os colaboradores valorizam muito. As empresas deviam aumentar a sua oferta.



 **PONTOS FORTES:** O “subsídio de refeição”, o “seguro de saúde / vida” e a “flexibilidade horário / local de trabalho”, são os benefícios mais oferecidos pelas empresas e que os colaboradores valorizam muito. As empresas devem manter a sua oferta.



 **PONTOS FRACOS:** O “bónus de desempenho” é um benefício que os colaboradores valorizam muito. As empresas deviam aumentar a sua oferta.

SATISFAÇÃO VS IMPORTÂNCIA



SATISFAÇÃO VS IMPORTÂNCIA

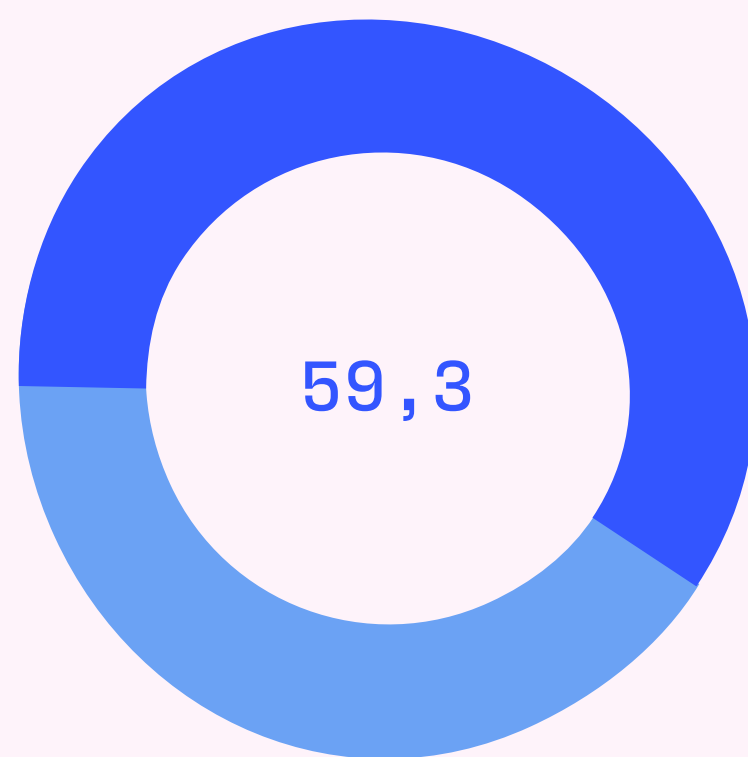
-  **PONTOS SATISFATÓRIOS:** “Formação e desenvolvimento profissional” é um benefício oferecido pelas empresas mas pouco valorizado pelos colaboradores.
-  **PONTOS SECUNDÁRIOS:** A oferta de “plano de pensões” está abaixo da média, mas os colaboradores valorizam pouco este benefício, sendo portanto uma desvantagem aceitável.

-  **PONTOS FORTES:** O “subsídio de refeição”, o “seguro de saúde / vida” e a “flexibilidade horário / local de trabalho”, são os benefícios mais oferecidos pelas empresas e que os colaboradores valorizam muito. As empresas devem manter a sua oferta.
-  **PONTOS FRACOS:** O “bônus de desempenho” é um benefício que os colaboradores valorizam muito. As empresas deviam aumentar a sua oferta.

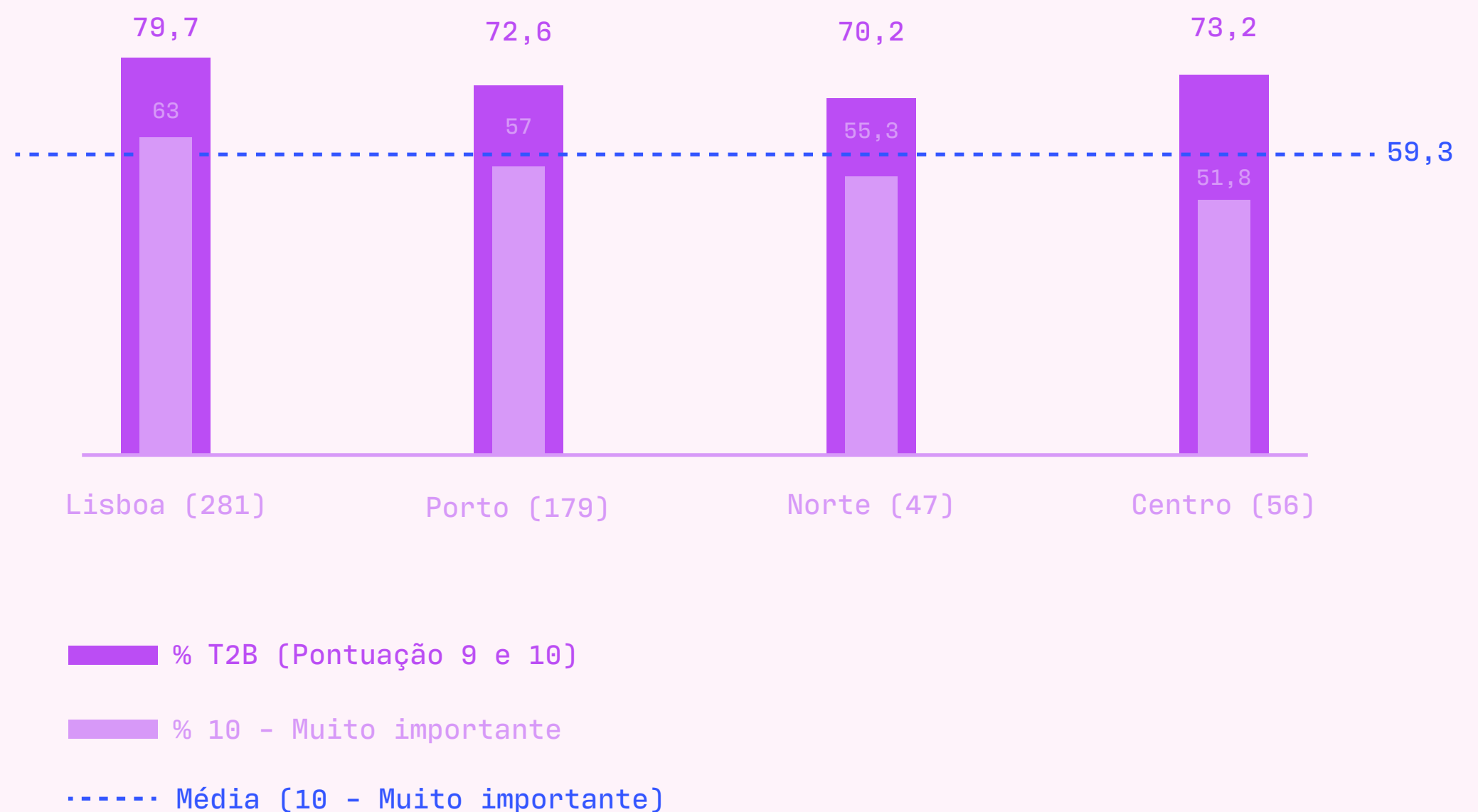
IMPORTÂNCIA: SALÁRIO

* 6 em cada 10 inquiridos consideram o “Salário” muito importante (pontuação de 10).

* Destaca-se a região de Lisboa com 63.0% dos inquiridos a considerarem que o salário é “muito importante”, valor este superior à média (59.3%).



* A região do Centro, por outro lado, apresenta o valor mais baixo, cerca de metade dos inquiridos valorizam muito o salário.



IMPORTÂNCIA: “RELACIONAMENTO COM COLEGAS E CHEFIAS”

- * Mais de 40% dos inquiridos consideram o “Relacionamento com colegas e chefias” muito importante (pontuação de 10).

IMPORTÂNCIA: “OPORTUNIDADES DE DESENVOLVIMENTO E PROGRESSÃO NA CARREIRA”

- * 4 em cada 10 inquiridos consideram as “Oportunidades de desenvolvimento e progressão na carreira” muito importante (pontuação de 10).

- * 43.4% dos inquiridos da região de Lisboa, consideram “muito importante” o fator “Oportunidades de desenvolvimento e progressão na carreira”. Valor este, acima da média global.

SATISFAÇÃO GLOBAL



IMPORTÂNCIA: “FLEXIBILIDADE DE HORÁRIO”

- * Quase 40% dos inquiridos consideram a “Flexibilidade de horário” muito importante (pontuação de 10).

IMPORTÂNCIA: “DISTÂNCIA RESIDÊNCIA / TRABALHO”

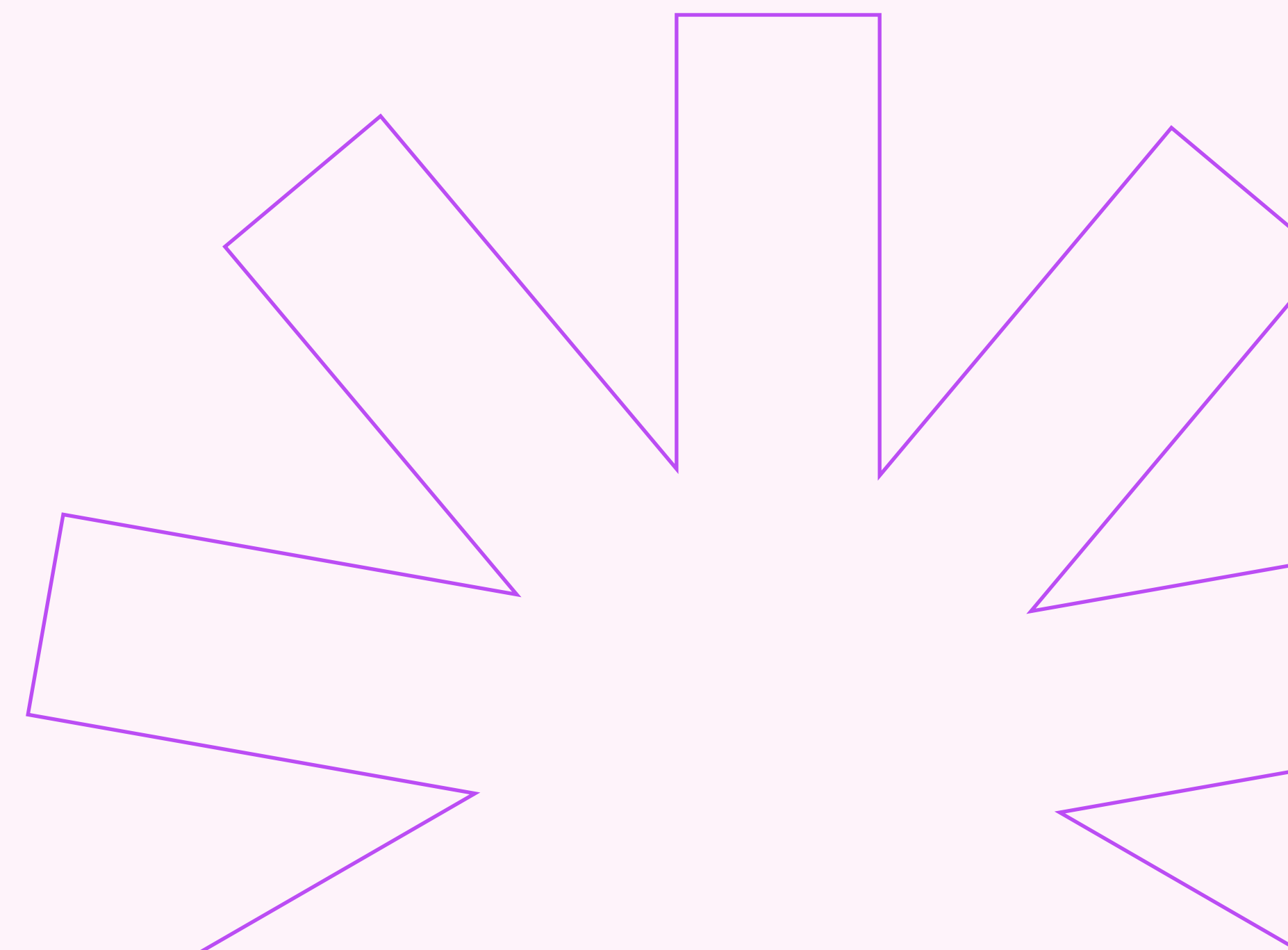
- * 4 em cada 10 inquiridos consideram a “Distância residência / trabalho” muito importante (pontuação de 10).

* Os inquiridos dão bastante importância e estão satisfeitos com o “relacionamento com os colegas e chefias”. Este ponto constitui uma vantagem estratégica para as empresas.

* O “salário” é o atributo com maior impacto na satisfação global no trabalho, mas por outro lado, é o atributo com menor satisfação. É um ponto que as empresas devem melhorar. A “cultura e valores da empresa” também é um ponto cujo impacto na satisfação global é superior à média, mas os colaboradores não estão muito satisfeitos. É também um ponto a melhorar.

* Os inquiridos estão satisfeitos com a “facilidade de acesso a transportes públicos”, “regime de trabalho” e “flexibilidade de horário”, mas estes atributos não impactam muito na satisfação global com o seu trabalho.

* As “atividades sociais e de integração”, “benefícios” e “oportunidades e progressão de carreira” estão abaixo da média de satisfação (T2B) e os colaboradores valorizam pouco estes atributos. Estes pontos são desvantagens aceitáveis.



SATISFAÇÃO: “SALÁRIO”

- * Cerca de 5% dos inquiridos estão “muito satisfeitos” com “Salário” (pontuação de 10).
- * Por outro lado, os inquiridos da região de Lisboa são os menos satisfeitos com o “salário” (7.8% atribuíram pontuação 1 e 2).

SATISFAÇÃO: “RELACIONAMENTO COM COLEGAS E CHEFIAS”

- * Mais de 80% dos inquiridos não estão “muito satisfeitos” com o “Relacionamento com colegas e chefias” (pontuação de 10)

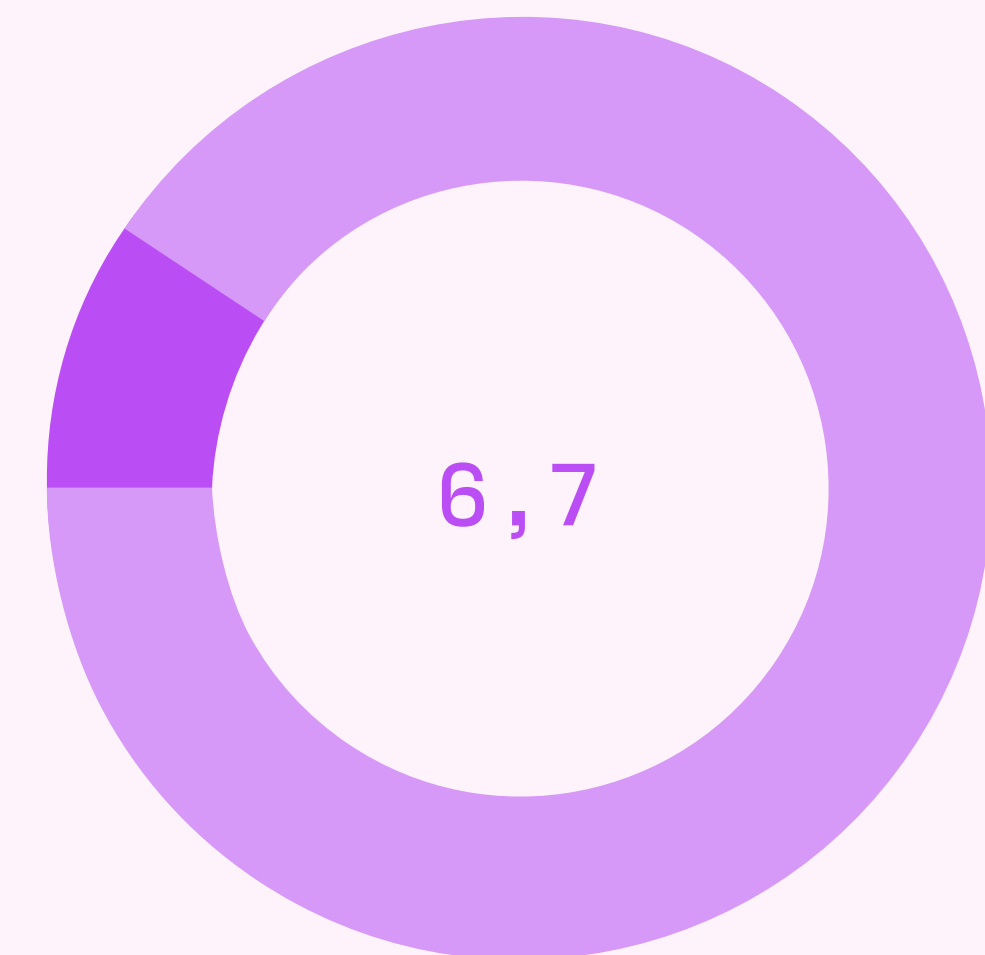


SATISFAÇÃO: “OPORTUNIDADES DE DESENVOLVIMENTO E PROGRESSÃO NA CARREIRA”

- * Cerca de 93% dos inquiridos não se consideram "muito satisfeitos" com as "Oportunidades de desenvolvimento e progressão na carreira" (pontuação de 10),

SATISFAÇÃO: “FLEXIBILIDADE DE HORÁRIO”

- * Apenas 20% dos inquiridos estão "muito satisfeitos" com a "Flexibilidade de horário" (pontuação de 10), revelando que 8 em cada 10 sentem que há espaço para melhorias.



SATISFAÇÃO: “DISTÂNCIA RESIDÊNCIA / TRABALHO”

- * Quase 82% dos inquiridos não estão "muito satisfeitos" com a "Distância residência/trabalho" (pontuação de 10), apontando para uma questão relevante na qualidade de vida

SATISFAÇÃO GERAL NO TRABALHO

- * Apenas 8.9% dos inquiridos estão “muito satisfeitos” com o seu trabalho (pontuação de 10).
- * Apenas 10% dos inquiridos em Lisboa estão "muito satisfeitos" com o trabalho, evidenciando um índice de satisfação alarmantemente baixo.
- * No geral 3.3% dos inquiridos atribuíram uma pontuação de 1 e 2 à satisfação geral no trabalho.

MOTIVAÇÃO NO TRABALHO

- * 8.2% dos inquiridos estão “extremamente motivados” no seu trabalho (pontuação de 10).

PROBABILIDADE DE RECOMENDAR A EMPRESA

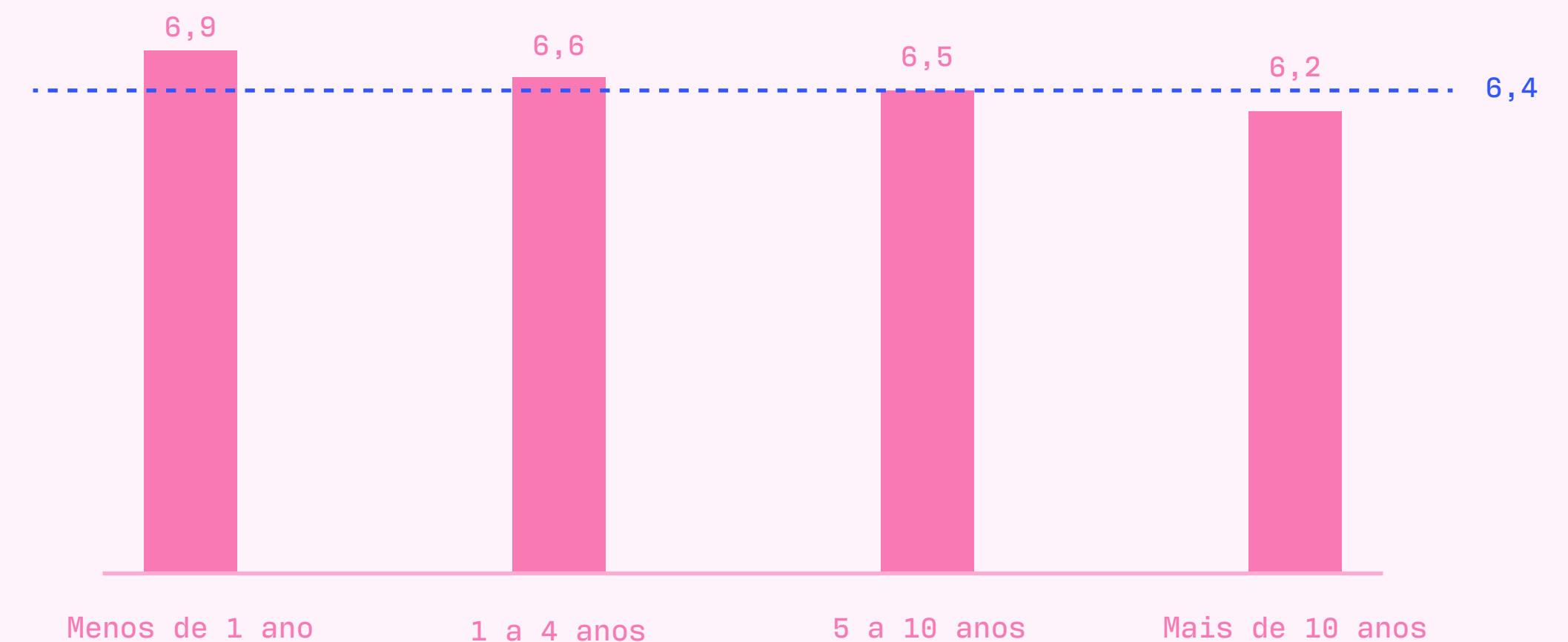
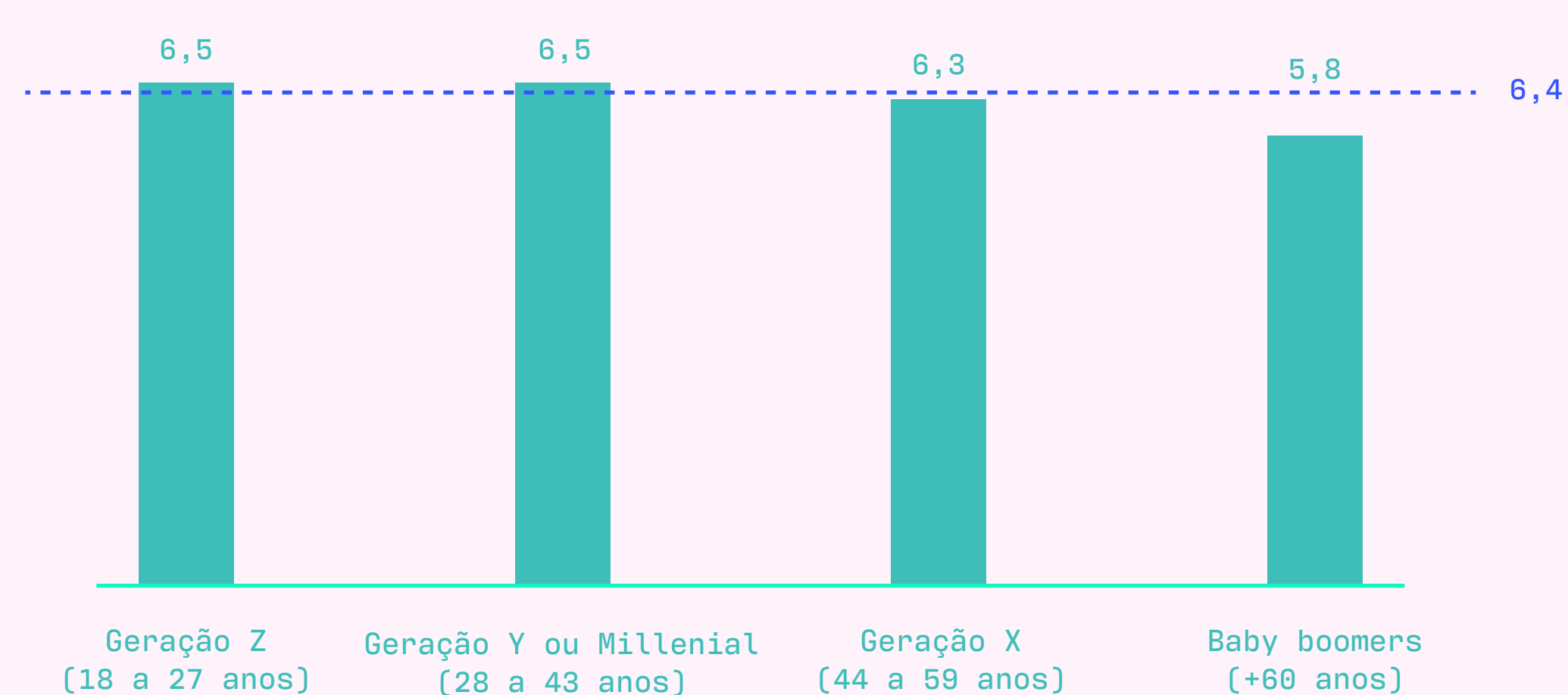
- * Apenas 1 em cada 10 atribuíram a pontuação máxima à probabilidade de recomendar a sua empresa a familiares e amigos (pontuação de 10).

FELICIDADE NO TRABALHO

☀️ Apenas 6.7% dos inquiridos estão “extremamente felizes” no seu trabalho (pontuação de 10).

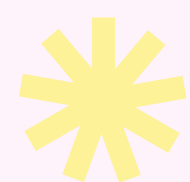
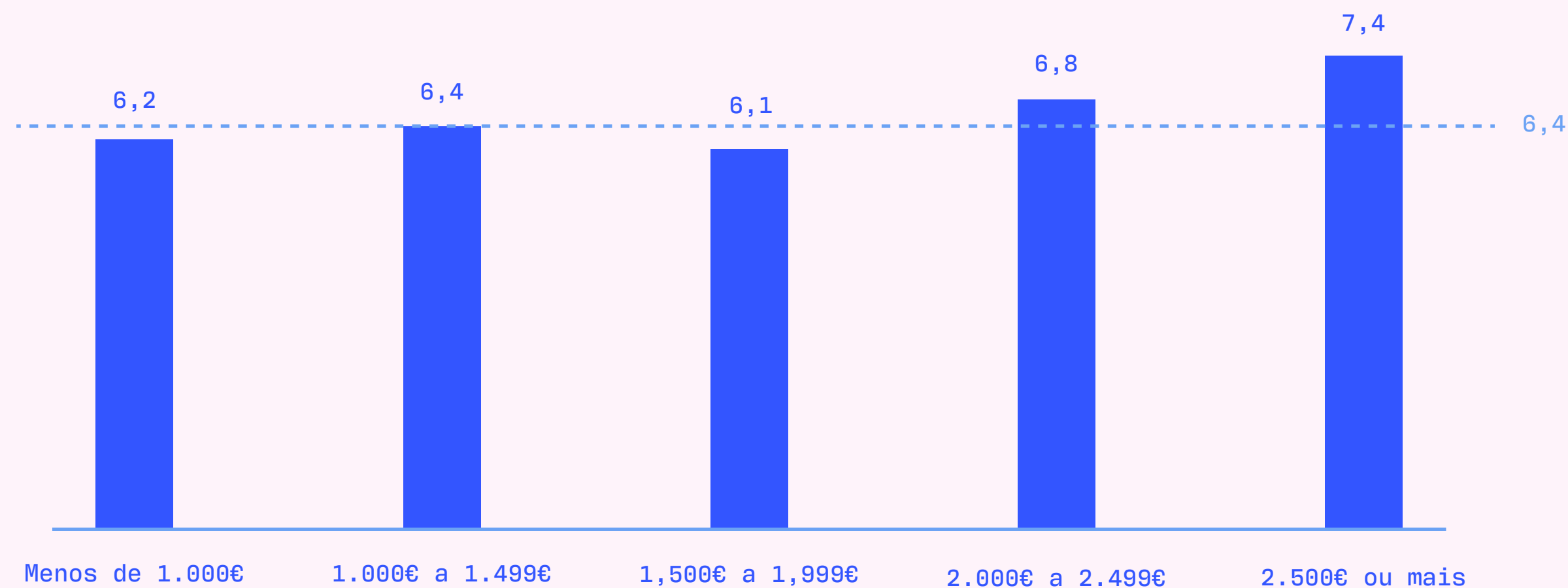
☀️ Os inquiridos “Baby boomers” (mais de 60 anos), são a geração menos feliz no trabalho.

☀️ Os inquiridos que trabalham na mesma empresa há mais de 10 anos são os mais infelizes no trabalho.

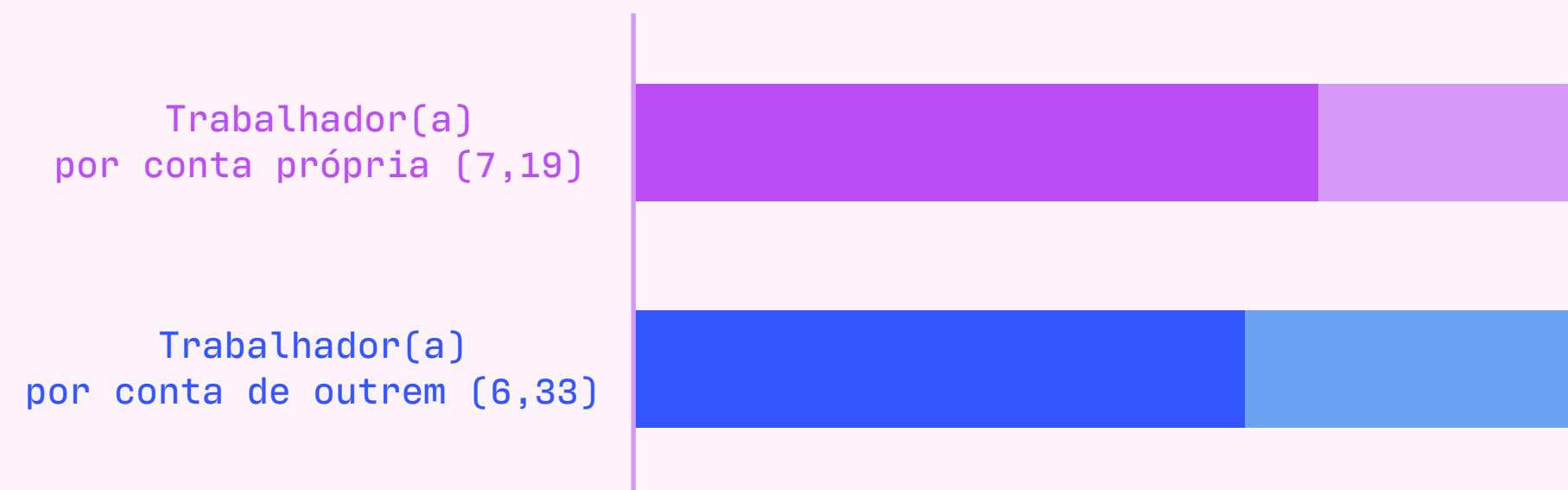




Em média, os trabalhadores por conta própria apresentam um nível de felicidade no trabalho superior aos trabalhadores por conta de outrem.

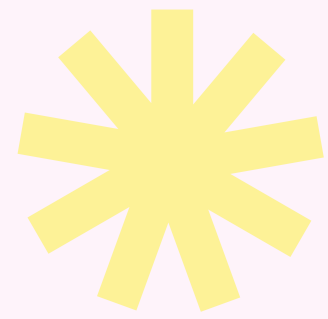


Os inquiridos que recebem mais de 2.000€ têm um valor de felicidade superior à média global.



RAZÕES PARA A INFELICIDADE NO TRABALHO

- * O “baixo salário” é a principal razão atribuída à infelicidade no trabalho.
- * 24.6% dos inquiridos referiram “outros motivos”, entre os quais está incluído o “mau relacionamento com colegas”, “formação insuficiente”, “falta de flexibilidade”, “pressão e stress” e “ausência de benefícios”.



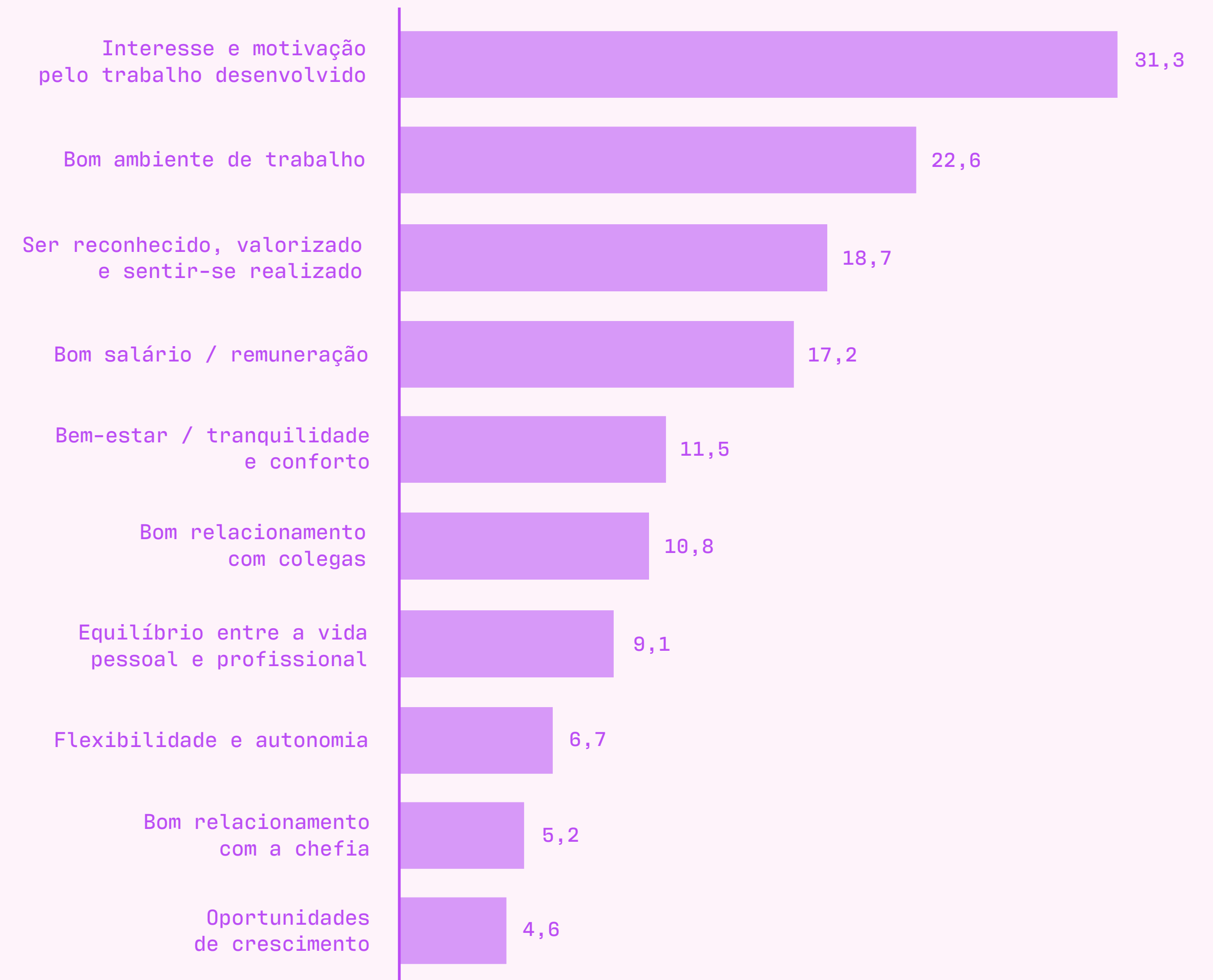
FELICIDADE NO TRABALHO NUMA PALAVRA

Numa frase curta, os portugueses definem a felicidade no trabalho essencialmente como, “interesse e motivação pelo trabalho desenvolvido”, “bom ambiente de trabalho”, “ser reconhecido, valorizado e sentir-se realizado” e “Bom salário / remuneração”.



CONCEITO DE FELICIDADE NO TRABALHO

Os principais fatores que os inquiridos relacionam com a felicidade no trabalho são, “interesse e motivação pelo trabalho desenvolvido”, bom ambiente de trabalho”, “ser reconhecido, valorizado e sentir-se realizado e “Bom salário / remuneração”.

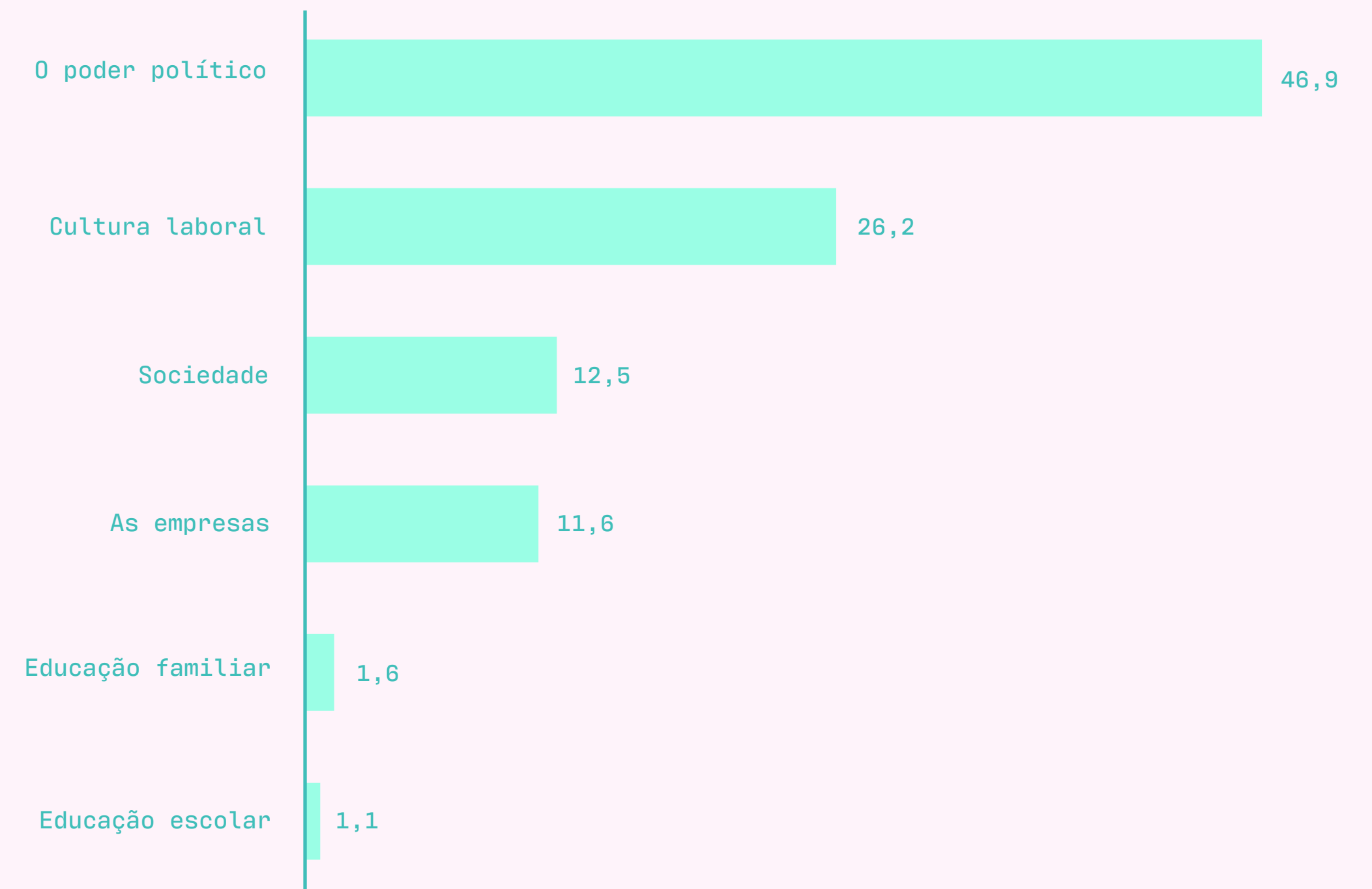
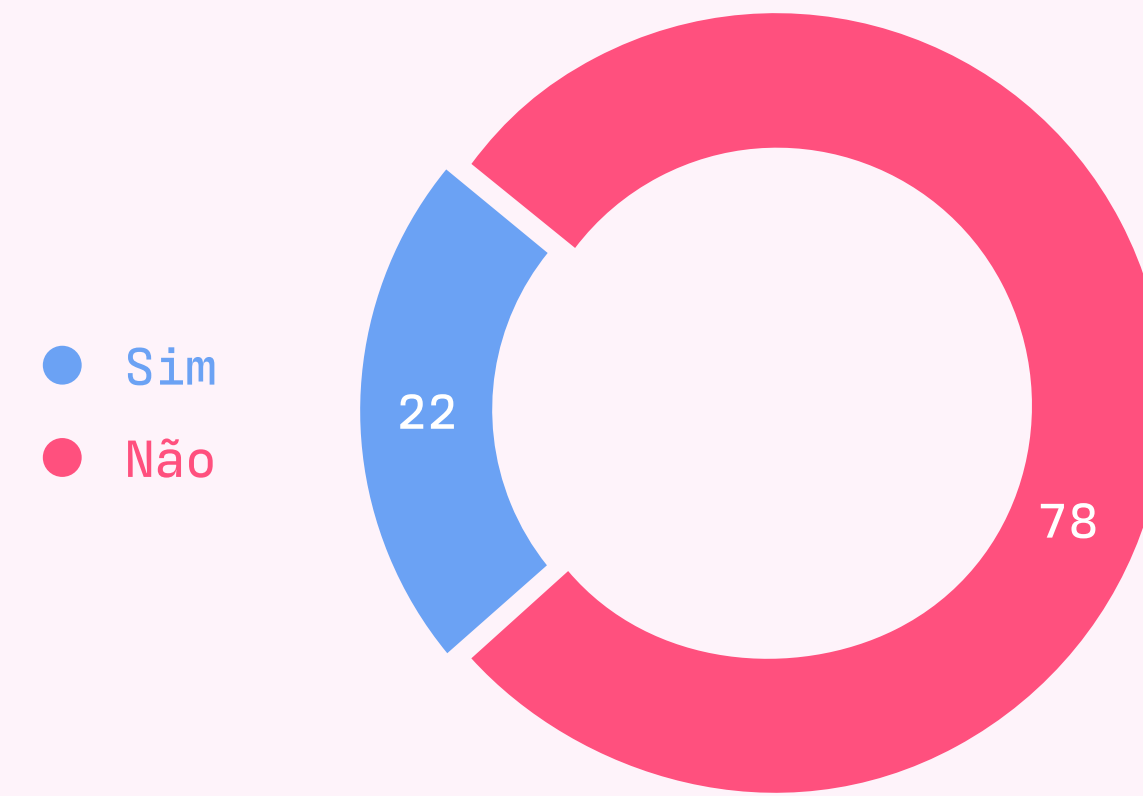


QUALIDADE DE VIDA DOS PORTUGUESES

* 8 em cada 10 inquiridos não consideram que os portugueses têm um bom nível de qualidade de vida.

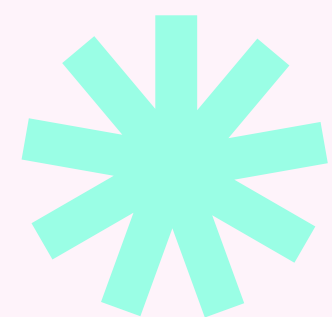
RAZÕES PARA A FALTA DE QUALIDADE DE VIDA DOS PORTUGUESES

* 46.9% dos inquiridos atribuíram a falta de qualidade de vida dos portugueses ao “poder político”.



☀️ 25% dos inquiridos que consideram que os portugueses têm um bom nível de qualidade de vida atribuíram uma pontuação de 9 e 10 à felicidade no trabalho, por outro lado, apenas 9.4% dos inquiridos que consideram que os portugueses não têm uma boa qualidade de vida atribuíram uma pontuação elevada (9 e 10) à felicidade no trabalho.

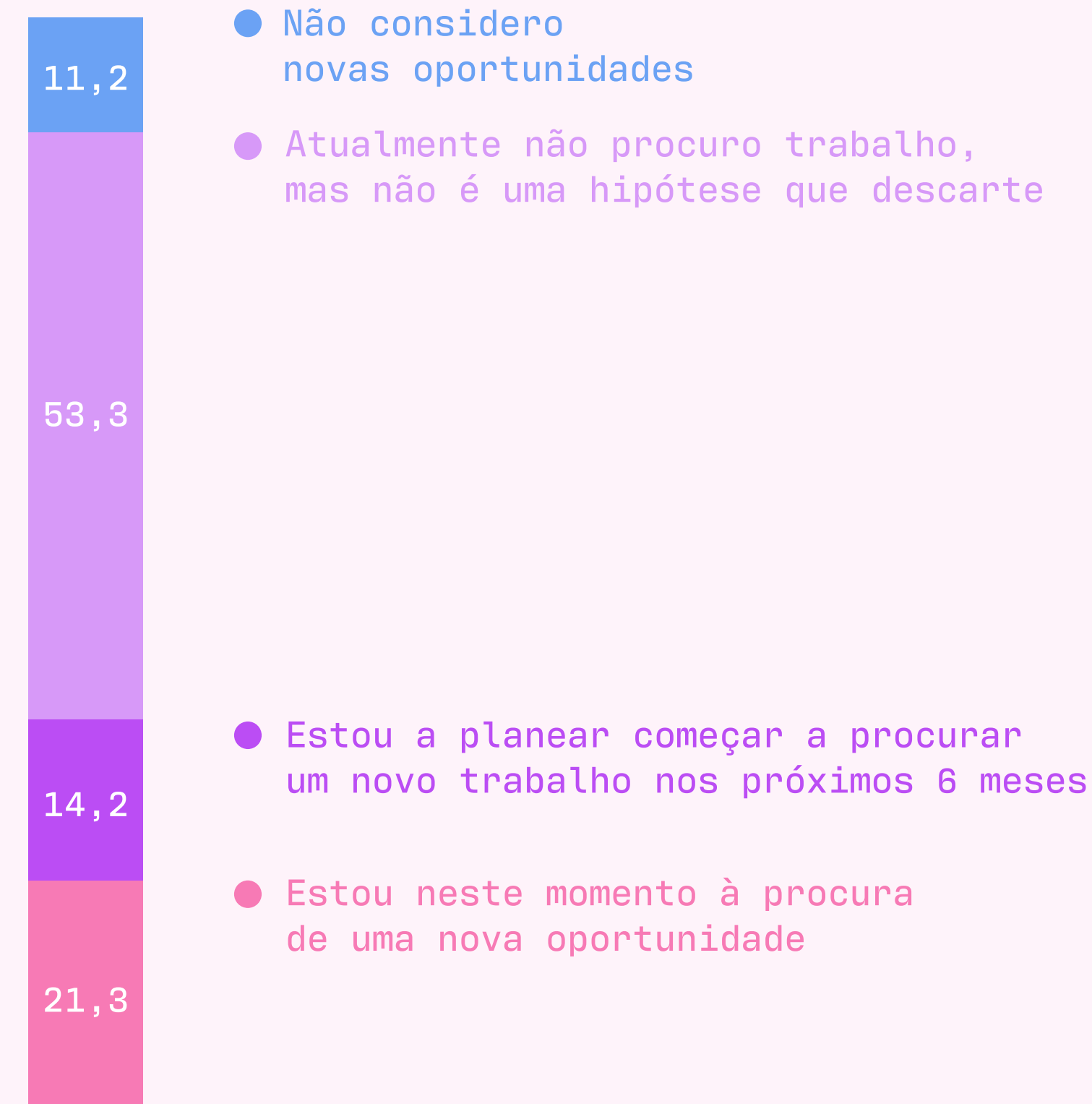
☀️ 25% dos inquiridos que consideram que os portugueses têm um bom nível de qualidade de vida atribuíram uma pontuação de 9 e 10 à felicidade no trabalho, por outro lado, apenas 9.4% dos inquiridos que consideram que os portugueses não têm uma boa qualidade de vida atribuíram uma pontuação elevada (9 e 10) à felicidade no trabalho.



NOVAS OPORTUNIDADES DE TRABALHO

☀️ Apenas 1 em cada 10 inquiridos “não considera novas oportunidades” de trabalho.

☀️ Cerca de 36% está ativamente à procura de trabalho ou pretende começar nos próximos 6 meses.



CONCLUSÕES

- * 22% dos inquiridos recebem um salário mensal ilíquido inferior a 1.000€, desses, 7 em cada 10 são do sexo feminino.
- * “Oportunidades de desenvolvimento e progressão na carreira” é um aspeto muito valorizado pelos inquiridos, mas por outro lado, apresenta um grau de satisfação muito baixo. Este é um ponto onde as empresas podem melhorar de modo a aumentar o grau de satisfação global dos seus colaboradores.
- * Os inquiridos que trabalham em regime remoto têm o valor médio de felicidade mais elevado (média de 7.1 pontos), seguidos por aqueles em regime híbrido (6.5). Os inquiridos em regime presencial são os que apresentam menor valor (6.2).
- * Existe uma correlação positiva forte entre o salário e a felicidade no trabalho, isto é, inquiridos que ganham mais de 2.500€ têm a maior média de felicidade (7.4), enquanto os que recebem menos de 1.000€ atribuíram uma média de 6.2.

- * Entre os fatores de insatisfação mais mencionados estão os “baixos salários”, “problemas com a gestão e liderança da empresa”, a “falta de reconhecimento”, “falta de oportunidades de progressão”, e um “mau ambiente de trabalho”.
- * Cerca de 36% dos inquiridos estão ativamente à procura de trabalho ou está a planear começar nos próximos 6 meses.
- * Aqueles que estão atualmente à procura de novas oportunidades registaram um valor médio de 5.4.
- * 7 em cada 10 inquiridos que estão neste momento à procura de novas oportunidades recebem menos de 1.500€.

REFLETIR E AGIR

É O QUE ESTÁ A FAZER FALTA

Os resultados deste estudo mostram-nos um panorama que exige reflexão e ação. Sabemos que em Portugal ser empresário é um desafio, mas também reconhecemos que ser colaborador não é menos exigente. Há uma necessidade clara de alinhar expectativas e realidades, de criar ambientes que promovam o reconhecimento, a motivação e, sobretudo, a felicidade no trabalho.

Acreditamos que todos merecem sentir-se realizados no que fazem e felizes no lugar onde trabalham. Este é o nosso convite à mudança. Que este Barómetro seja uma ferramenta para repensar prioridades, inspirar iniciativas e reforçar o compromisso de todos – empregadores e colaboradores – com a construção de espaços de trabalho mais felizes.

Estamos aqui para tornar a felicidade acessível e para continuar a criar uma comunidade onde cada pessoa possa sentir que está no lugar certo para crescer, contribuir e prosperar.



EXPERIENCE **HAPPINESS**
AT WORK AS NEVER BEFORE

