

Think Work



**MARKET**



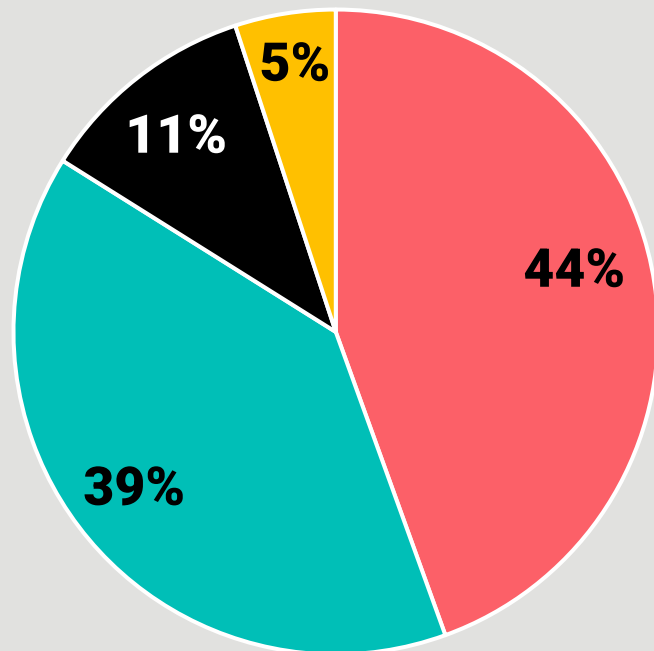
PERCEPÇÃO DAS PESSOAS

# Quando o passatempo vira vício

**Pesquisa Think Work Market | Entre o alívio e o excesso: o impacto dos nossos  
hábitos fora do trabalho - 2025**

## Quanto tempo de lazer é suficiente?

Em média, quantas horas por semana você dedica ao lazer?



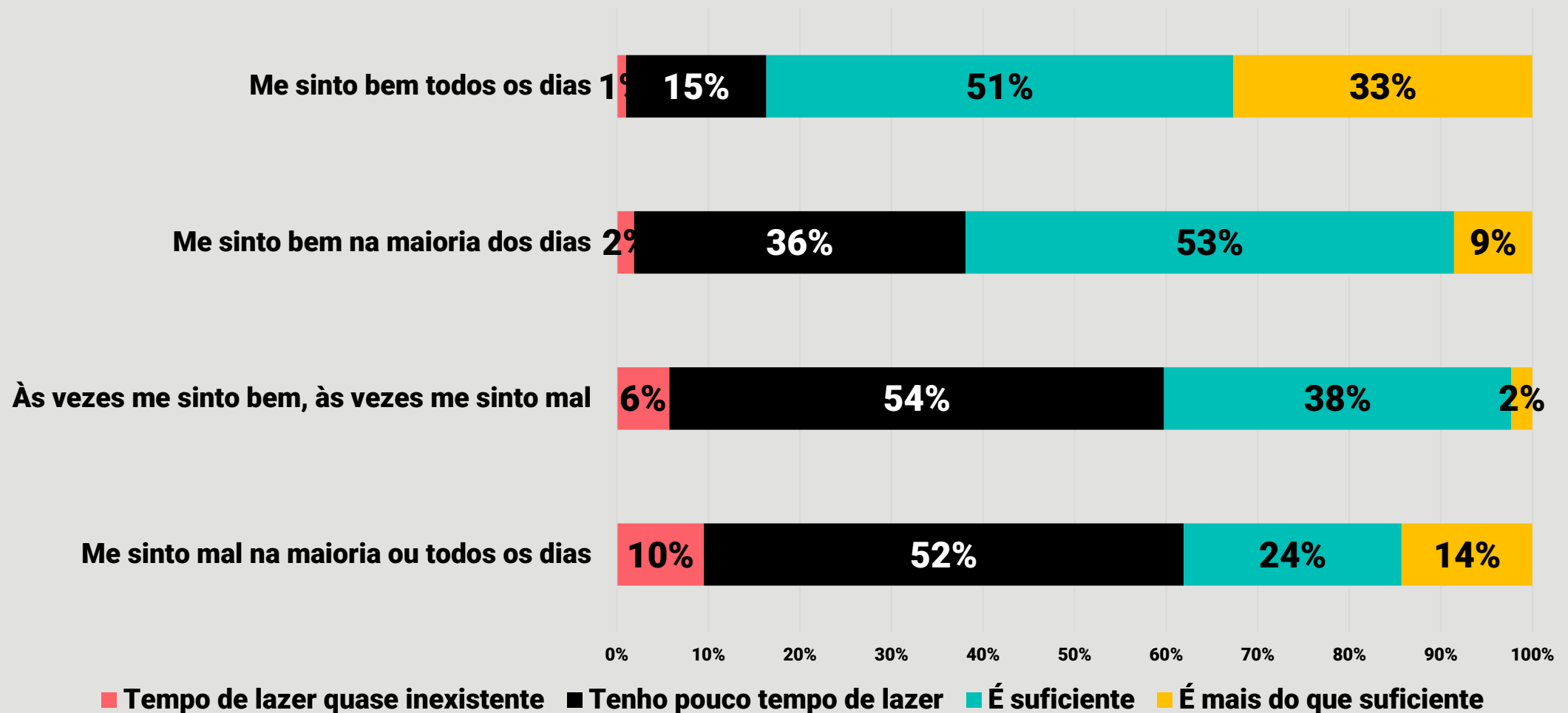
■ Menos de 5 horas ■ Entre 5 e 10 horas  
■ Entre 10 e 20 horas ■ Mais de 20 horas

**40%** das  
pessoas consideram  
seu tempo de lazer  
insuficiente

# INDICADOR DE RH PERCEÇÃO DAS PESSOAS

## Impacto do lazer na saúde mental

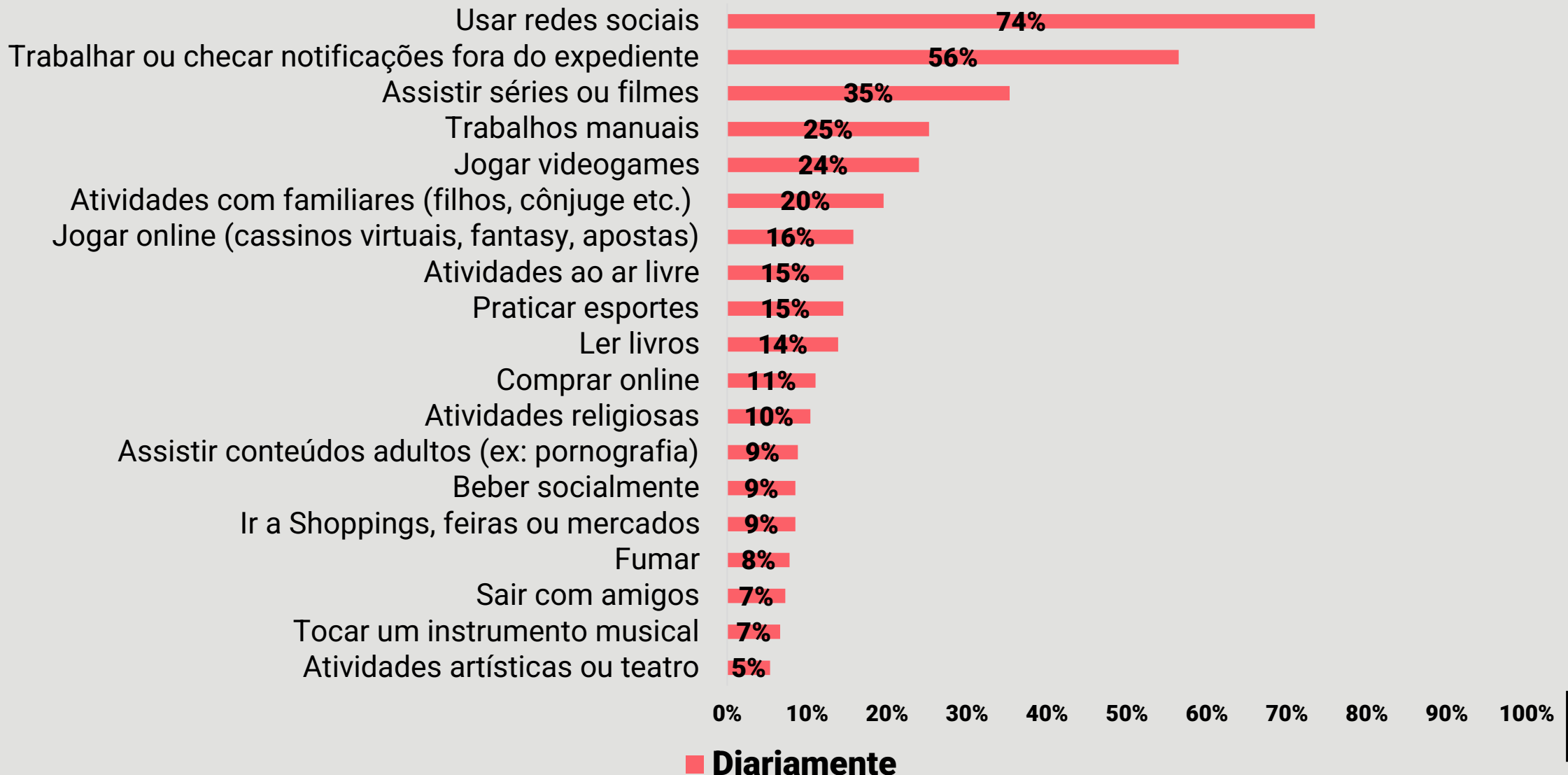
### Saúde mental vs Percepção sobre o tempo de lazer



# INDICADOR DE RH PERCEPÇÃO DAS PESSOAS

## Atividades realizadas diariamente

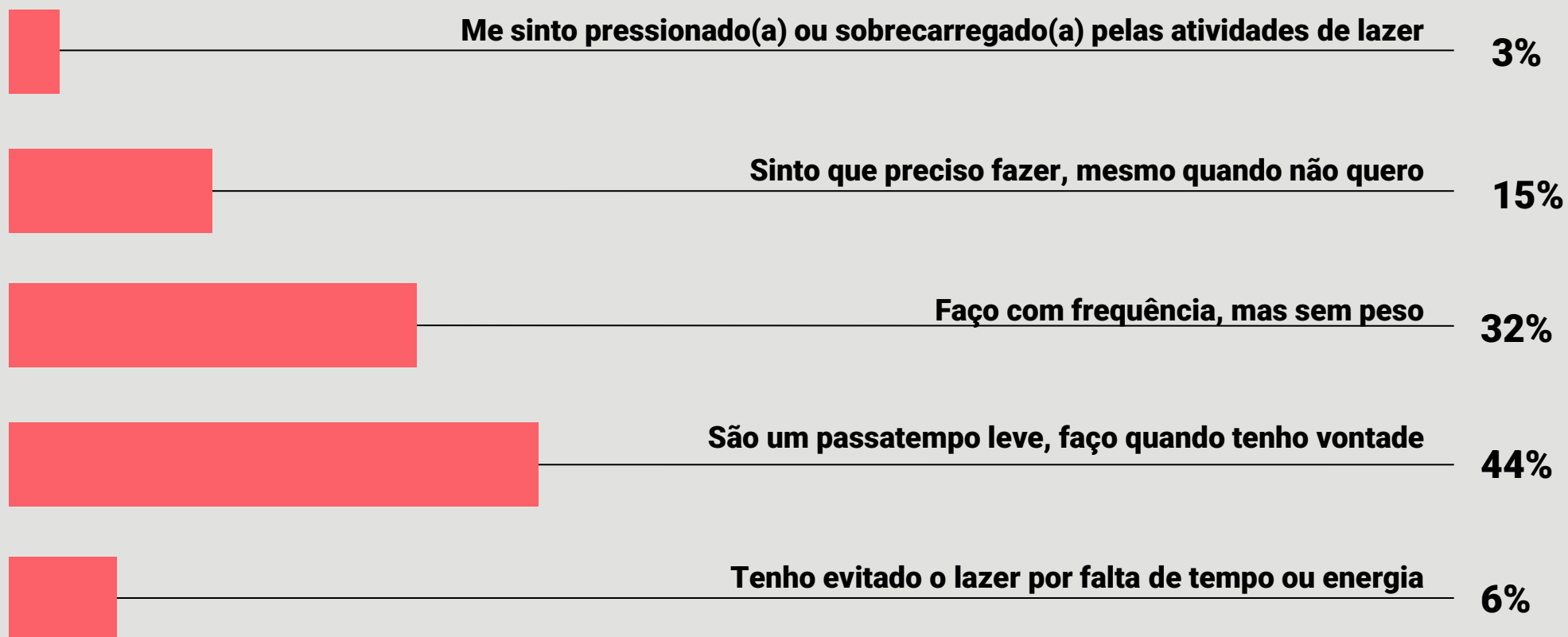
Com que frequência você realiza as seguintes atividades no seu tempo livre?



## INDICADOR DE RH PERCEPÇÃO DAS PESSOAS

### Relação com as 3 principais atividades de lazer

Como você descreveria sua relação com suas 3 principais atividades de lazer hoje?

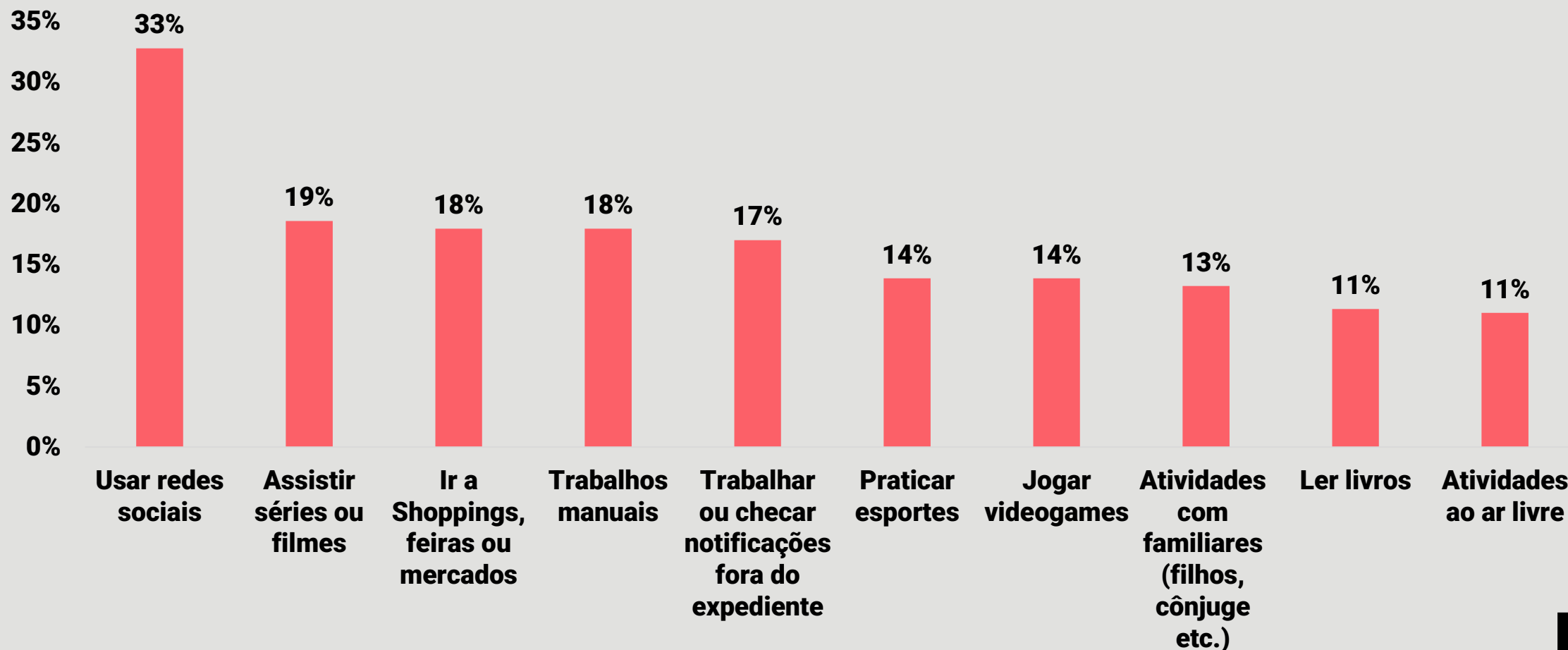


**87%** das pessoas consideram que  
ao menos uma de suas atividades de  
lazer toma mais tempo do que deveria

## INDICADOR DE RH PERCEPÇÃO DAS PESSOAS

### Onde as pessoas sentem que estão perdendo tempo

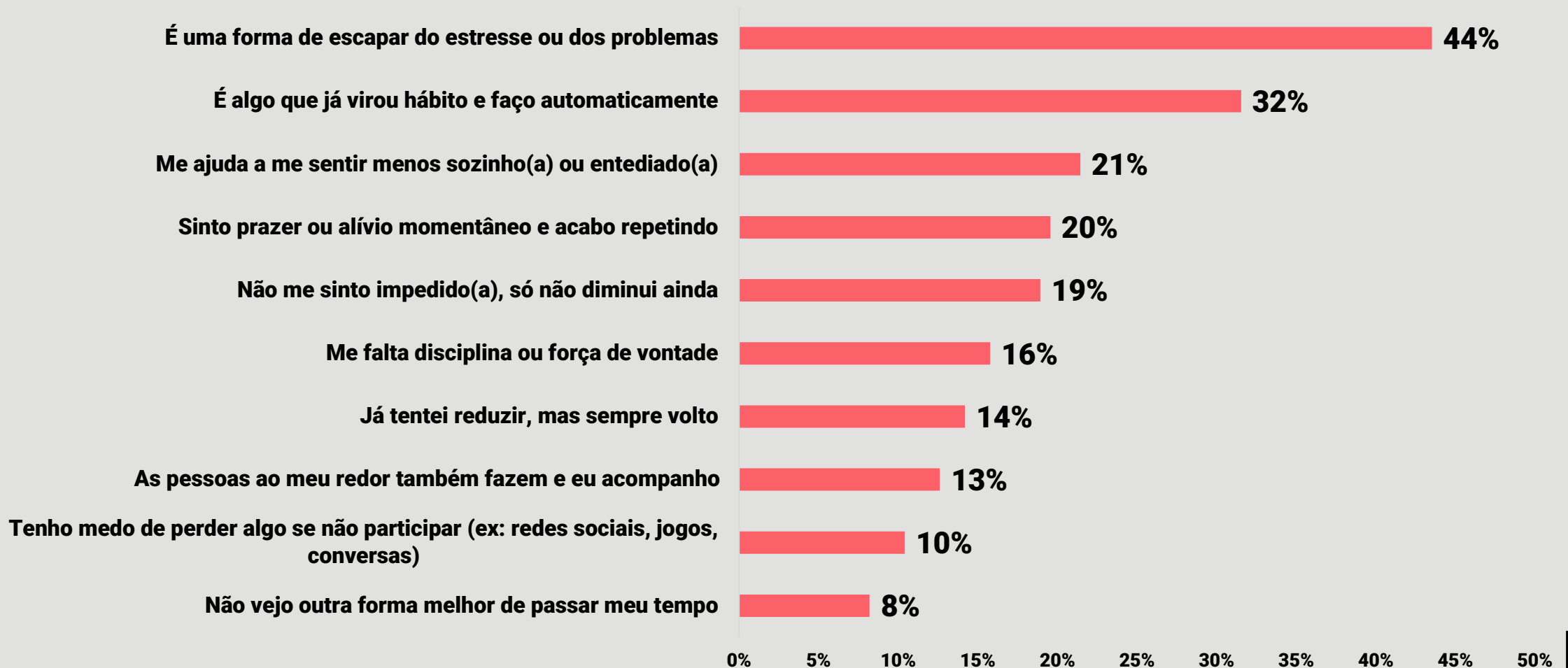
Principais atividades que ocupam mais tempo do que o esperado  
(Percentual de pessoas que gostariam de reduzir o tempo gasto com a atividade)



# INDICADOR DE RH PERCEPÇÃO DAS PESSOAS

## Dificuldade em parar

Se alguma atividade ocupa mais tempo do que gostaria, o que você sente que te impede de diminuir esse tempo?



**Impactos práticos das  
atividades de lazer que  
extrapolam o limite saudável**

# INDICADOR DE RH PERCEPÇÃO DAS PESSOAS

## Gastos excessivos

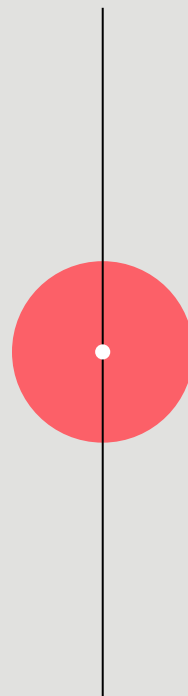
Você já tentou reduzir o tempo ou o dinheiro gasto com alguma atividade de lazer, mas não conseguiu?

Não, nunca senti  
necessidade



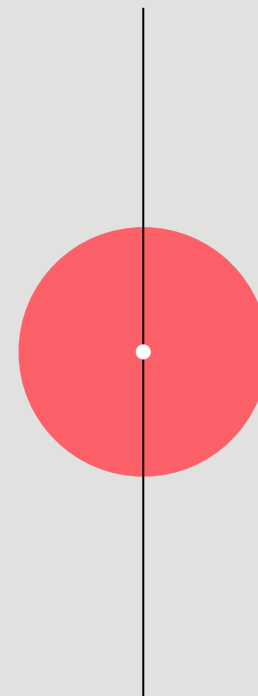
15%

Não, nunca tentei



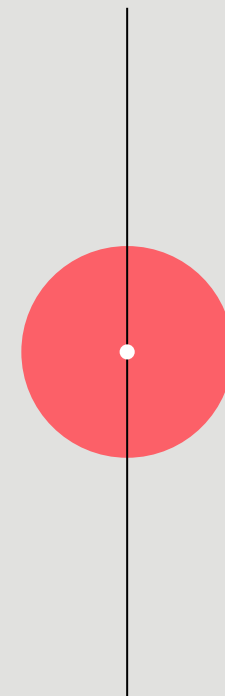
24%

Sim, uma vez



33%

Sim, mais de uma vez

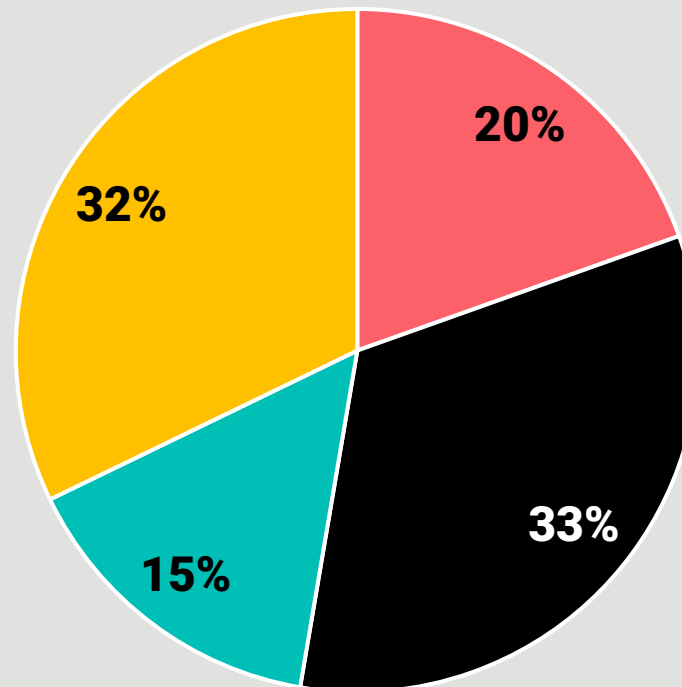


28%

## INDICADOR DE RH PERCEPÇÃO DAS PESSOAS

### Consumo como forma de alívio do estresse

**Você já sentiu necessidade de consumir algo (compras, álcool, drogas, jogos, pornografia etc.) para aliviar o estresse ou se sentir melhor momentaneamente?**



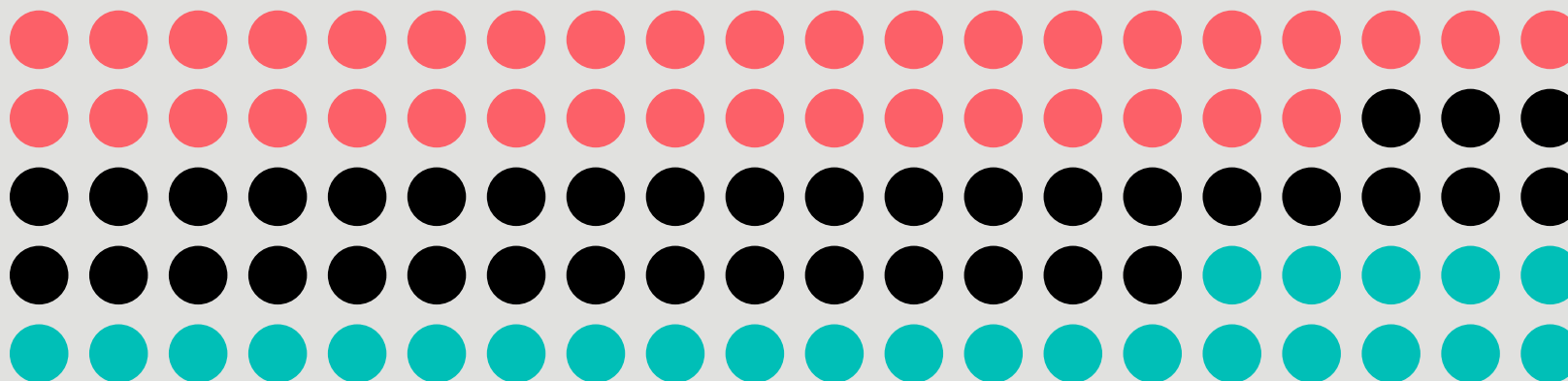
■ Sim, com frequência ■ Às vezes ■ Raramente ■ Nunca

# INDICADOR DE RH PERCEPÇÃO DAS PESSOAS

## Arrependimento

Alguma dessas atividades já te causou sentimentos de arrependimento, culpa ou perda de controle?

Não: **37%**



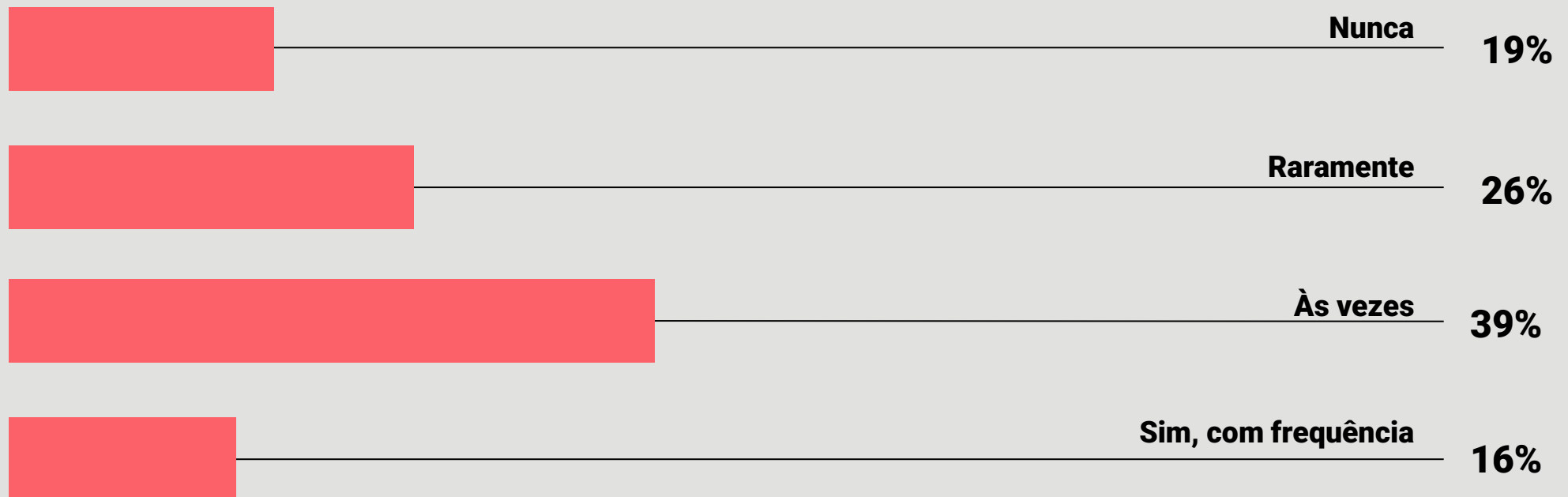
Sim, de vez em quando:  
**38%**

Sim, frequentemente: **25%**

## INDICADOR DE RH PERCEPÇÃO DAS PESSOAS

### Lazer invadindo o horário de expediente

Você já realizou alguma das suas principais atividades de lazer durante o expediente?



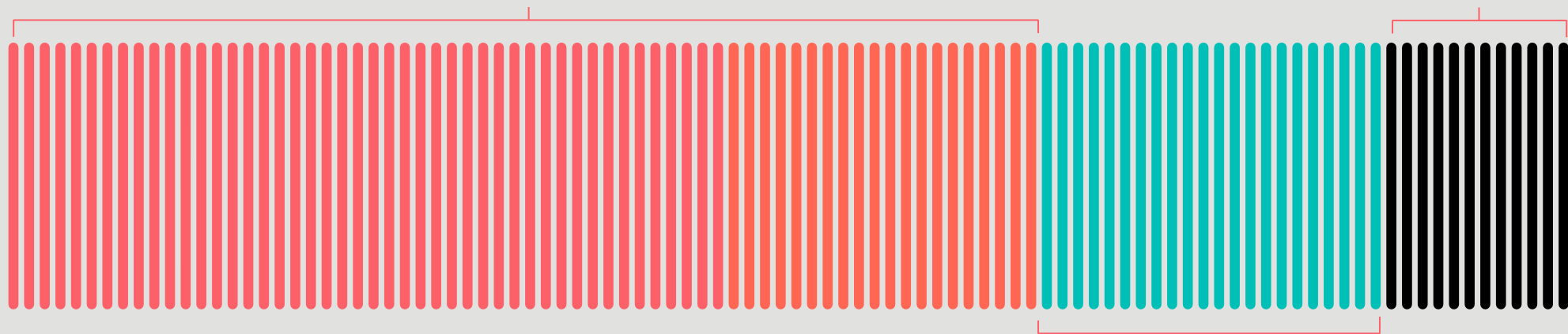
## INDICADOR DE RH PERCEPÇÃO DAS PESSOAS

### Perda de prazos

Você já perdeu prazos, reuniões ou compromissos por estar envolvido em alguma atividade de lazer?

Não: **65%**

Sim, mais de uma vez: **12%**

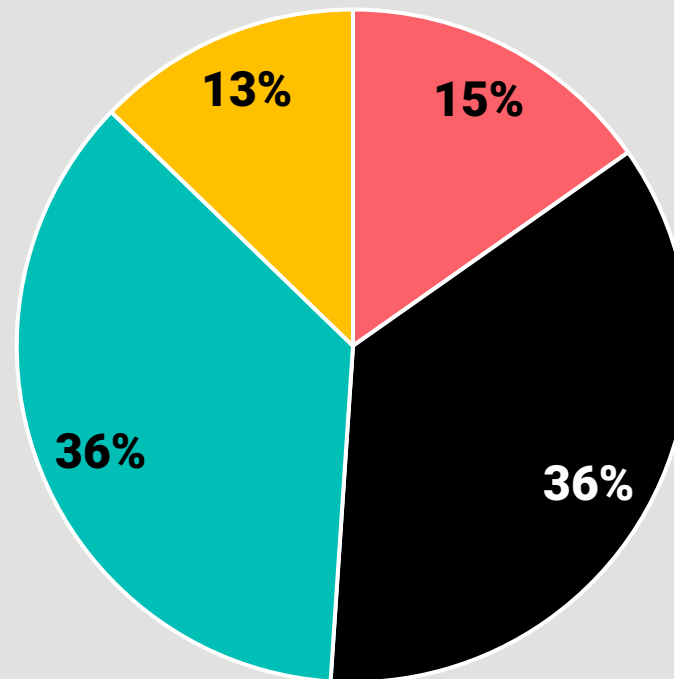


Sim, uma vez: **23%**

## INDICADOR DE RH PERCEPÇÃO DAS PESSOAS

### Distração no trabalho

Com que frequência você se sente distraído(a) no trabalho por algo da sua vida pessoal (ex: redes sociais, preocupações financeiras, jogos, relacionamentos etc.)?



■ Quase todos os dias ■ Algumas vezes por semana ■ Raramente ■ Nunca

## INDICADOR DE RH PERCEPÇÃO DAS PESSOAS

### Queda no desempenho

Você sente que seu desempenho no trabalho já foi prejudicado por excesso de atividades fora do horário de expediente?

