

MODDO



ACCELERADO

A RELAÇÃO DO
BRASILEIRO COM
O TEMPO



Datafolha

A **Cerveja Einsebahn**, em parceria com o **Instituto DataFolha**, realizou uma pesquisa quantitativa para saber mais sobre o **ritmo de vida** das pessoas e o quanto elas têm deixado de **aproveitar os momentos** importantes e prestar atenção aos detalhes em seu dia a dia por estar vivendo de **modo acelerado**.

SUMÁRIO

- 01 Objetivo e Metodologia
- 02 A vida em modo acelerado
- 03 Os efeitos de uma vida em modo acelerado
- 04 O que faz bem
- 05 Principais aprendizados



OBJETIVO & METODOLOGIA

METODOLOGIA

PESQUISA QUANTITATIVA

COM QUEM

População brasileira,
18 anos ou mais com
acesso à internet

1.500 entrevistas

Por meio de painel
de internautas.

*margem de erro para o total da amostra é de 3 pontos percentuais, para mais ou para menos, dentro de um nível de confiança de 95%.

ONDE

Em todas as
regiões do Brasil

Sudeste

Sul

Nordeste

Centro Oeste

Norte

QUANDO

Entrevistas realizadas
entre os dias 14 e 23
de fevereiro de 2023

OBJETIVO

ENTENDER A RELAÇÃO DO BRASILEIRO
COM O TEMPO E COMO A POPULAÇÃO LIDA
COM A ACELERAÇÃO DO RITMO DE VIDA



A VIDA EM MODO ACCELERADO

COMO
ESTAMOS
VIVENDO

VOCÊ PERCEBE QUE A VIDA ESTÁ PASSANDO EM UMA VELOCIDADE MAIS RÁPIDA?

43%

dos entrevistados declaram viver em ritmo muito acelerado ou acelerado, ou seja, **quase metade da população** está na correria.

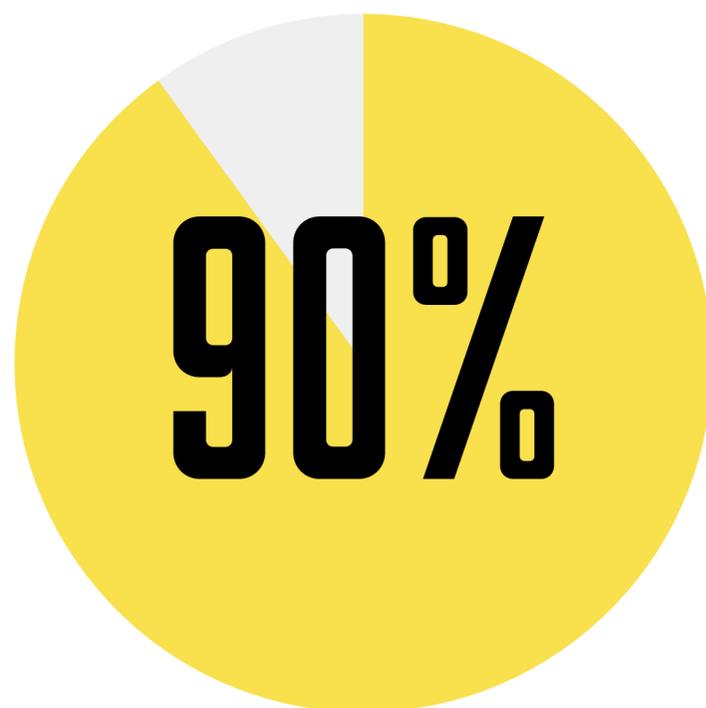
9% CALMO



Apenas 1 a cada 10 pessoas sente que tem um ritmo de vida calmo.

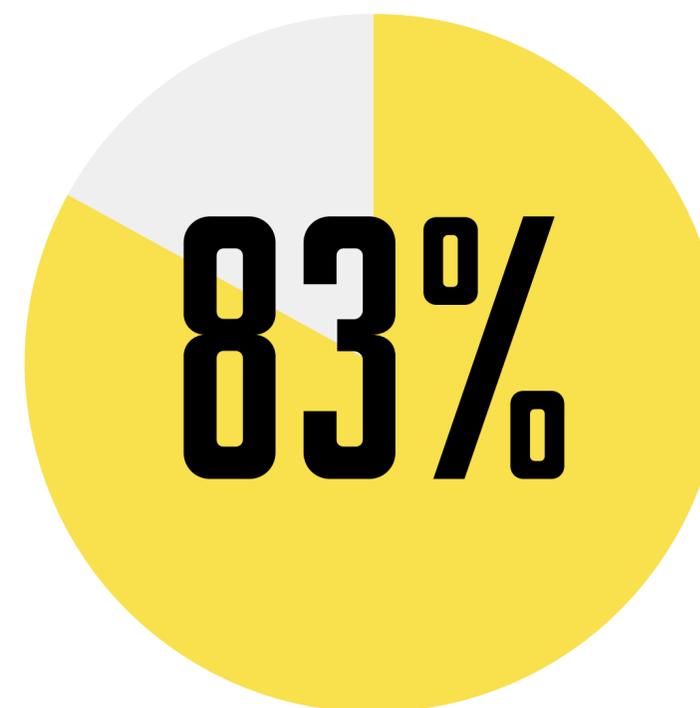
ESSE RITMO ACELERADO AFETA TUDO AO NOSSO REDOR

Tempo na infância
vs. tempo hoje



dizem concordar que **os dias de hoje passam mais rápido do que em seu período de infância**

Vida acelerada
prejudica a saúde



concordam que o ritmo de vida acelerado e a necessidade de estar sempre fazendo algo **prejudicam a saúde das pessoas**

P1. Como você definiria seu ritmo de vida na maior parte do tempo? P7. Agora eu gostaria que você me dissesse se concorda ou discorda das seguintes afirmações, totalmente ou em parte?

GRUPOS DE PESSOAS QUE MAIS SENTEM A VIDA ACELERADA

Pessoas com filhos menores

60%

Pessoas com renda familiar superior a cinco salários

59%

Pessoas com dois ou três filhos

57%

Mulheres

55%

Pessoas de 25 a 34 anos

51%

Pessoas da classe C

50%

P1. Como você definiria seu ritmo de vida na maior parte do tempo?

P7. Agora eu gostaria que você me dissesse se concorda ou discorda das seguintes afirmações, totalmente ou em parte?

E QUAL O IMPACTO DISSO EM NOSSAS VIDAS?

VIVER EM RITMO ACELERADO AUMENTA EM

136% A SENSÇÃO DE REALIZAR TAREFAS NO

MODDO AUTOMÁTICO,

SEM PRESTAR ATENÇÃO NO QUE ESTÁ FAZENDO.

EXPLICADA POR UMA MUDANÇA RECENTE

PANDEMIA

80%

concordam que, desde a pandemia, parece que o tempo está passando mais rápido.

75%

concordam que a pandemia fez sentir que eu precisava ocupar todo o meu tempo livre com alguma atividade.

P7. Agora eu gostaria que você me dissesse se concorda ou discorda das seguintes afirmações, totalmente ou em parte?

ALÉM DO TEMPO EXAGERADO NA FRENTE DAS TELAS:

TECNOLOGIA

78%

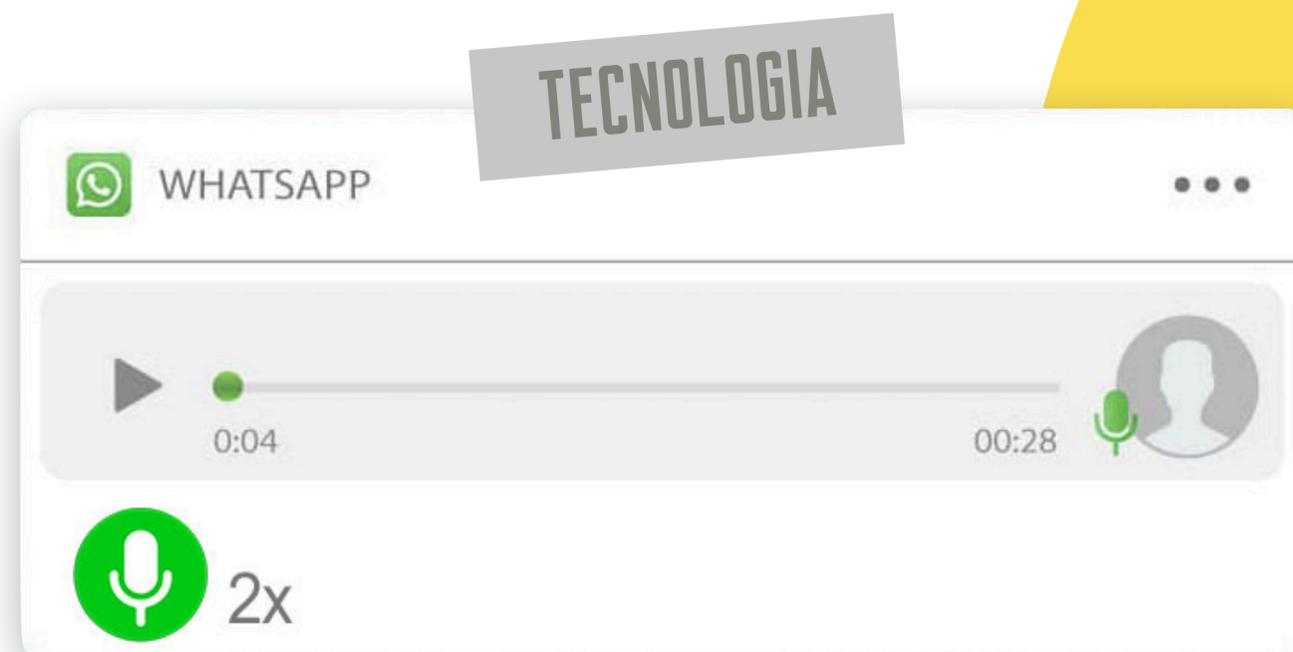
Concordam totalmente ou em parte que a aceleração da tecnologia e o excesso de informações tornaram mais difícil na concentração em uma única atividade.



E SE VOCÊ TAMBÉM PASSOU A ACELERAR CONTEÚDOS, SAIBA QUE NÃO ESTÁ SOZINHO:



peças que vivem em ritmo muito acelerado/acelerado têm uma **probabilidade 130% maior** de assistirem ou ouvirem conteúdos em **velocidade acelerada**.



Cerca de

14

(26%) assiste vídeos ou ouve áudios em velocidade acelerada para sobrar tempo para resolver outras tarefas.

73%

dizem concordar que, com a tecnologia mais presente na nossa vida, é possível nos dedicarmos mais às atividades que dão mais prazer.



APESAR DA TECNOLOGIA AJUDAR A DEIXAR MAIS TEMPO PARA FAZER O QUE GOSTAMOS...

P7. Agora eu gostaria que você me dissesse se concorda ou discorda das seguintes afirmações, totalmente ou em parte?

A CONEXÃO ALTEROU HÁBITOS SIMPLES COMO SE ALIMENTAR BEM

TECNOLOGIA

ALIMENTAÇÃO

Você lembra a última vez que realizou uma refeição sem um celular por perto?



A probabilidade de **comer com pressa e esquecer o que comeu** é **159%** maior para quem vive em ritmo acelerado

45%

costumam mexer no telefone e redes sociais enquanto fazem outras atividades.



Destes, **52% são mulheres**



**VOCÊ LEMBRA O
QUE COMEU NO
ALMOÇO HOJE?**

**SE VOCÊ NÃO SE LEMBROU
RAPIDAMENTE, SAIBA QUE
NÃO É O ÚNICO.**

Cerca de

24%

dos entrevistados mal conseguem se lembrar do que comeram na principal refeição do dia.



ALIMENTAÇÃO

A ALIMENTAÇÃO PASSOU DE UM MOMENTO DE PRAZER PARA UMA TAREFA A SER RISCADA DA LISTA.

32%

dizem que lhes falta tempo para se reunir com a família ou amigos para uma refeição.

21%

declara falta de tempo para cozinhar.

▲
139% mais provável para quem vive de forma muito acelerada.

PARA OS HOMENS, FALTA TEMPO NA COZINHA:



1/3 deles diz ter menos tempo do que gostaria para cozinhar ou preparar suas refeições, em nível acima do registrado entre as mulheres (21%).



Viver em ritmo muito acelerado/ acelerado aumenta em **159%** o risco de comer com pressa e esquecer o que comeu.



A probabilidade de deixar de fazer uma refeição por falta de tempo é **127%** maior entre quem vive em ritmo muito acelerado/ acelerado.

P4.Você diria que tem tempo de sobra, tem o tempo suficiente ou falta tempo no seu dia a dia para:



OS EFEITOS DE UMA VIDA EM MODO ACELERADO

Quando tá tudo muito rápido falta qualidade em diferentes momentos da nossa rotina.

ALIMENTAÇÃO

HÁBITOS SAUDÁVEIS

LAZER E TRABALHO

CONEXÕES COM AMIGOS E FAMÍLIA

E A QUE HORAS FAZEMOS O QUE GOSTAMOS E NOS DEIXA FELIZ?

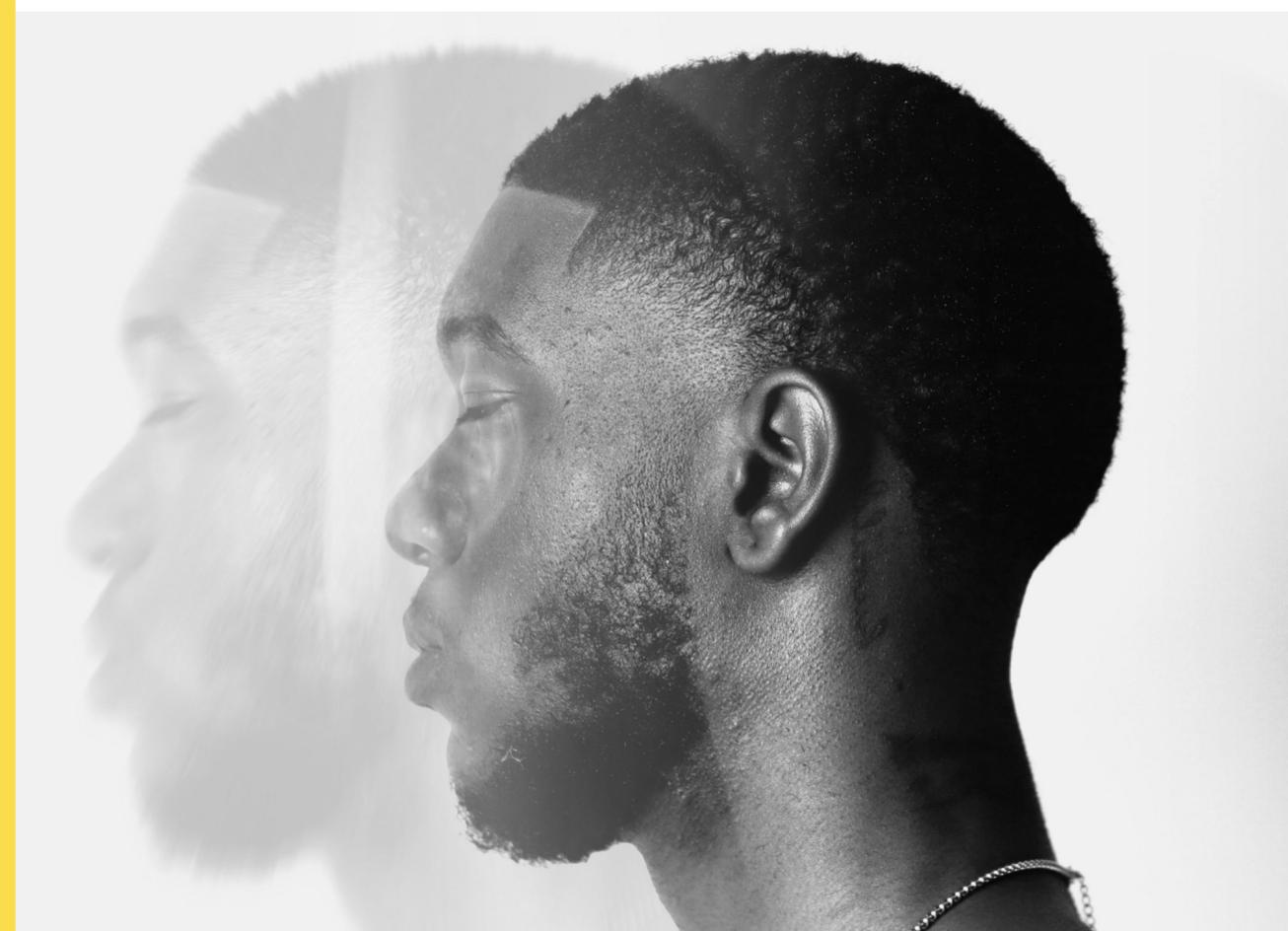
LAZER

46%

sentem falta
desses momentos



E esse é um sentimento tanto entre as **pessoas que vivem na correria (29%)**, quanto entre **aqueles que vivem sem correria (17%)**.



Viver precisa ir além de fazer todas as suas tarefas do dia.

AGENDA CHEIA, VIDA VAZIA.



47%

dizem não ter tempo para **relaxar sem se preocupar com outras tarefas.**

40%

dizem não ter tempo para **dar atenção às atividades que mais gosta de fazer.**

39%

sente ansiedade **pensando nas tarefas do dia-a-dia**

E para quem vive em ritmo acelerado, a probabilidade disso acontecer é ainda maior

▲ 73%

▲ 75%

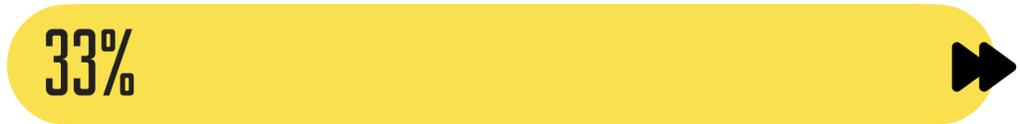
▲ 67%

P4. Você diria que tem tempo de sobra, tem o tempo suficiente ou falta tempo no seu dia a dia para:

PENSANDO NAS TAREFAS DO DIA A DIA, O SENTIMENTO DE ESTAR NA CORRERIA É GRANDE.

LAZER

Vivo na **correria**, mas sinto que **tenho tempo** para fazer o que gosto.



Vivo na **correria**, e sinto que **falta tempo** para fazer o que gosto.



Não sei opinar.



Vivo sem **correria**, e sinto que **tenho tempo** para fazer o que gosto.



Vivo sem **correria**, mas sinto que **falta tempo** para fazer o que gosto.



P2. E pensando nas tarefas do dia a dia, como você se sente em relação ao tempo?

VOCÊ SE LEMBRA DE TER TEMPO PARA APRENDER ALGO NOVO?

59%

sentem falta de viajar & conhecer novos lugares.

▲ Sentimento que é **23% mais provável** para quem vive de forma muito acelerada

49%

sentem falta de começar atividades e hobbies novos.

▲ Sentimento que é **48% mais provável** para quem vive de forma muito acelerada

48%

dedicam menos tempo do que gostariam lendo.

32%

sentem falta de ver filmes, séries e programas na tevê.

▲ Sentimento que é **75% mais provável** para quem vive de forma muito acelerada

FALTA TEMPO PARA...

Dar atenção às atividades que mais gosta de fazer

40%

Cuidar de si/praticar autocuidado

36%

Dizem que falta tempo para reunir-se com a família.

33%

Ver filmes, séries e programas na tevê

32%

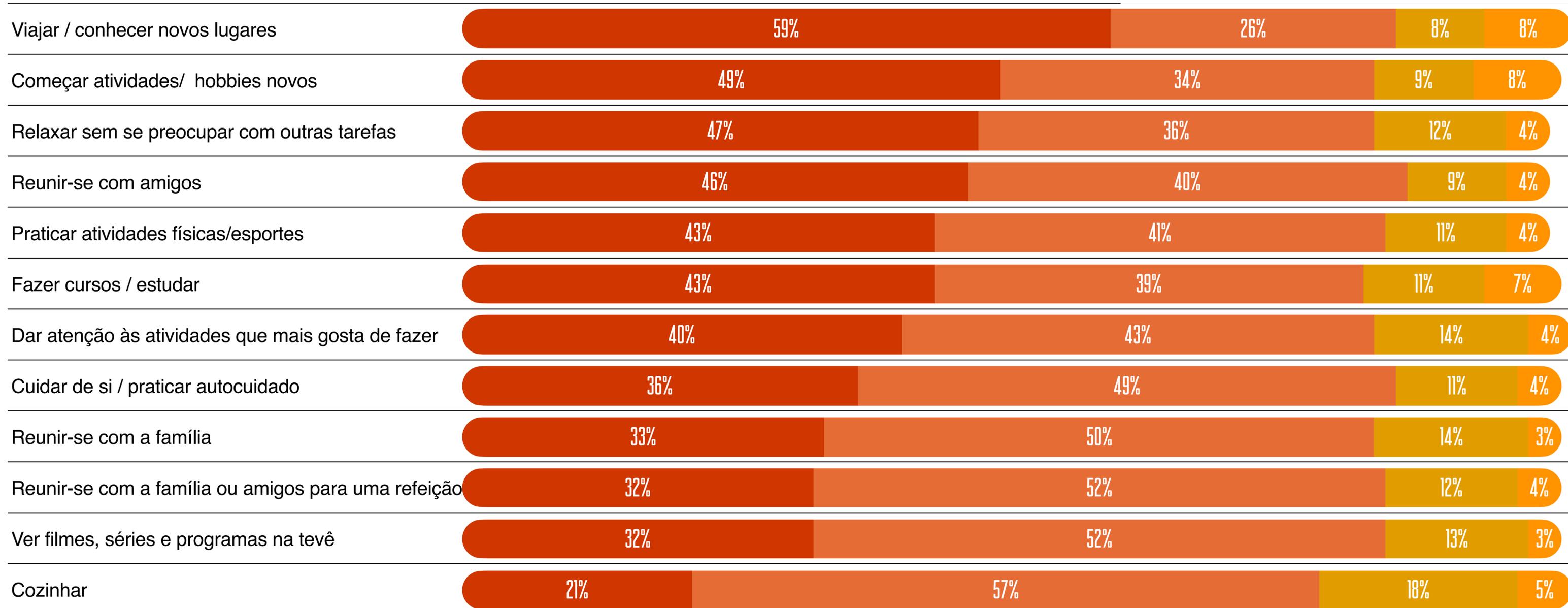
Reunir-se com a família ou amigos para uma refeição

32%

Cozinhar.

21%

FALTA TEMPO PARA AS ATIVIDADES QUE PROVOCAM PRAZER E BEM ESTAR



P4. Você diria que tem tempo de sobra, tem o tempo suficiente ou falta tempo no seu dia a dia para

■ Falta tempo
 ■ Tempo suficiente
 ■ Tempo de sobra
 ■ Não sabe



MENOS REUNIÕES ONLINE, MAIS REUNIÕES À MESA.

Sair da tela e encontrar os amigos. Essa é uma conexão que não está sendo priorizada pelos brasileiros.



63%

conversam, só às vezes ou raramente, com amigos ou familiares sobre o que fez durante o dia.

ESTAR PRESENTE ENTRE AMIGOS E FAMÍLIA FAZ TODA A DIFERENÇA, MAS NÃO É UMA REALIDADE PARA A MAIORIA.

31%

costumam deixar de sair com amigos e aproveitar a vida por falta de tempo.

44%

costumam sentir que deveriam estar mais presentes nas relações com pessoas próximas.

Esse sentimento é comum entre os mais jovens.

- 52% na faixa de 18 a 24 anos
- 50% na faixa de 25 a 34 anos

QUEM FAZ TUDO
AO MESMO TEMPO
NÃO TEM TEMPO PRA
FAZER O QUE GOSTA.

63%

dizem que sentem-se tristes por perder **oportunidades profissionais** ou **pessoais** devido ao excesso de tarefas do dia-a-dia.

▲
85% mais provável para quem vive de forma muito acelerada

**E SER MULTITAREFAS É
CANSATIVO E NÃO GERA OS
RESULTADOS ESPERADOS.**



▶▶ **72%**

dizem que às vezes ou nunca conseguem se dedicar completamente às atividades de que gostam sem precisar dividir sua atenção.

P7. Agora eu gostaria que você me dissesse se concorda ou discorda das seguintes afirmações, totalmente ou em parte

MAS NEM SEMPRE É UMA ESCOLHA.

E nessa questão, são as mulheres que relatam estar mais atarefadas.

49%

- ▶▶ 26% entre mulheres
- ▶▶ 18% entre homens

Dizem realizar duas ou mais tarefas ao mesmo tempo, sem prestar atenção em nenhuma delas, com frequência ou às vezes.

ENTRE TODAS AS TAREFAS DA LISTA, SAÚDE E BEM-ESTAR SÃO OS PRIMEIROS ITENS A PERDEREM PRIORIDADE

P4. Você diria que tem tempo de sobra, tem o tempo suficiente ou falta tempo no seu dia a dia para

43%

dizem sentir falta de praticar **atividades físicas**/esportes.

1/4 (26%) sente insatisfação com o tempo dedicado a alguma atividade física ou esportiva.

35%

▶ **44%**
25 a 34
anos

costumam sentir falta de tempo para **cuidar melhor da saúde.**



E QUANDO SE ABRE MÃO DA
SAÚDE E BEM-ESTAR, TAMBÉM
SE ABRE MÃO DE SI MESMO.

P7. Agora eu gostaria que você me dissesse se concorda ou discorda das seguintes afirmações, totalmente ou em parte

A chance de faltar tempo para cuidar de si/praticar autocuidado é **66%** maior entre quem tem uma vida acelerada.

83%

dizem concordar que o ritmo de **vida acelerado e a necessidade de estar sempre fazendo algo prejudicam a saúde** das pessoas.

79%

concordam que **dar atenção à saúde contribui muito para as pessoas dedicarem melhor seu tempo** ao que realmente importa.

▶▶ **82%** entre mulheres

▶▶ **75%** entre homens



O QUE

FAZ BEM

Mudanças
para uma
vida mais
equilibrada

89%

dizem concordar totalmente ou em parte que, **mais importante do que fazer muitas coisas ao mesmo tempo, é conseguir aproveitar os pequenos detalhes de tudo** o que se está fazendo.

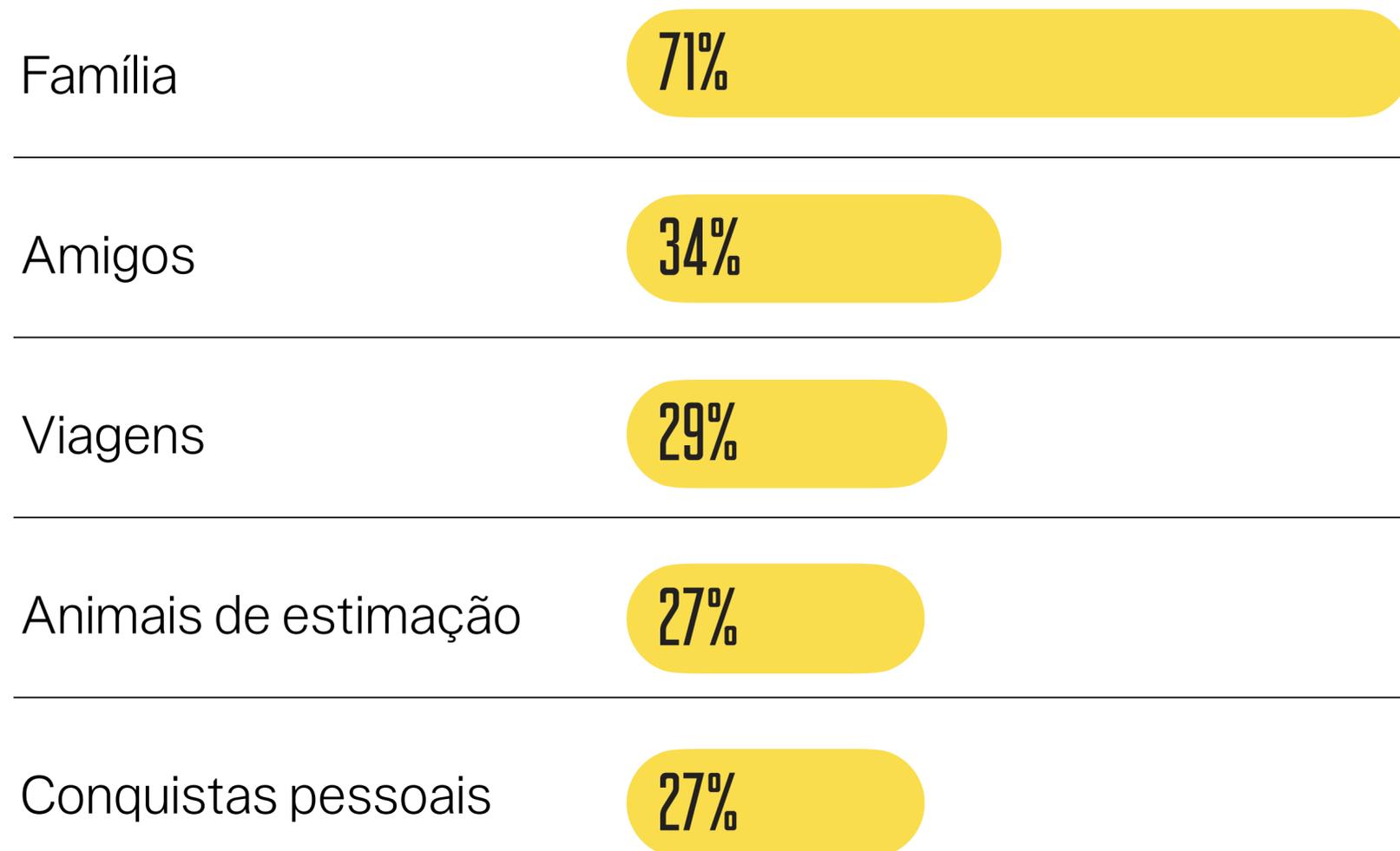
DESSA FORMA,
FICAMOS
COM BOAS
RECORDAÇÕES
DOS MOMENTOS QUE
VIVEMOS.



E a memória é um elemento importante para estabelecer e manter relacionamentos interpessoais entre amigos, amores e familiares.



O QUE FAZ PARTE DAS MEMÓRIAS MAIS ESPECIAIS:



Elementos que mais ajudam a lembrar dos momentos importantes da vida:

65% Fotos

50% Música

46% Lugares

CONEXÕES



P8. Dentre as opções, quais são os elementos que fazem parte das suas memórias mais especiais? (ESCOLHA ATÉ TRÊS OPÇÕES) Base: Total da amostra

A ALIMENTAÇÃO É FATOR CHAVE PARA VIVER MELHOR...

66%

avaliam que compartilhar refeições com amigos ou pessoas da família contribui muito para aproveitar melhor o tempo com o que realmente importa.

56%

consideram tempo dedicado às refeições traz muita satisfação.

P10. Na sua opinião, as atividades a seguir contribuem muito, contribuem um pouco ou não contribuem para as pessoas dedicarem melhor seu tempo no que realmente importa?



... ASSIM COMO OUTRAS MUDANÇAS NOS HÁBITOS DIÁRIOS.



68%

Definir prioridades para as tarefas do dia a dia contribui para dedicar tempo ao que importa.

71%

Dar mais atenção às pessoas do convívio diário ajuda a focar no que importa.

77%

Aproveitar mais os momentos de descanso.

P10. Na sua opinião, as atividades a seguir contribuem muito, contribuem um pouco ou não contribuem para as pessoas dedicarem melhor seu tempo no que realmente importa?

UMA VIDA ARTESANAL É
CHEIA DE PRESENÇA,
PERMITINDO A CRIAÇÃO DE
MEMÓRIAS COMPARTILHADAS
E CONEXÕES EMOCIONAIS.

82%

concordam totalmente ou em parte que gostariam de viver de forma mais artesanal, dedicando mais tempo para as atividades que são mais importantes para si.



P7. Agora eu gostaria que você me dissesse se concorda ou discorda das seguintes afirmações, totalmente ou em parte (LEIA CADA ITEM)? Base: Total da amostra

HÁBITOS QUE RELAXAM E DESCANSAM SEM PREOCUPAÇÃO COM O TEMPO:



14%

ASSISTIR

9% Filmes e séries

2% tevê

2%

LAZER ENTRETENIMENTO

2% Jogar/ jogar
videogame/ jogar
com o filho

9%

ATIVIDADES MUSICAIS

9% Ouvir músicas

12%

DESCANSO

11% Dormir, cochilar,
deitar, sentar e relaxar



3%

COMER & BEBER

1% Cozinhar/
cozinhar para a
família

1% Refeições
diárias/ comidas
típicas/ churrasco



8%

ATIVIDADES FÍSICAS

3% Academia, exercícios físicos,
malhar, treinar, musculação

2% Caminhada (parque/prça)

6%

ATIVIDADES EDUCATIVAS

6% Leitura, ler um
bom livro

+ 19%

NENHUM HÁBITO

3%

ESTAR CONECTADO

2% Navegar na internet/
nas redes sociais

4%

ESTAR COM PESSOAS QUERIDAS

2% Aproveitar
momentos com a família

1% Estar com amigos
num bar/ tomar cerveja
com amigos

+ 11%

NÃO SABEM

+ 9%

OUTRAS RESPOSTAS

4%

AUTOUIDADO

2% Tomar um bom banho

1% Cuidado estético (unhas, skincare)

1% Meditar, respiração, concentração





PRINCIPAIS

APRENDIZADOS

RITMO ACELERADO

43% dos brasileiros adultos vivem em ritmo **muito acelerado ou acelerado**.

46% sentem que falta tempo para **fazer o que gostam**, e nesse grupo estão tanto aqueles que vivem na correria (29%) quanto quem vive sem correria (17%).

Os jovens de 18 a 24 anos se destacam por **viver na correria e ter tempo de fazer o que gostam**.

Na faixa de 25 a 34 anos, **44%** sentem que falta tempo para **cuidar da saúde**.

TEMPO DISPONÍVEL PARA OUTRAS ATIVIDADES

47% dos brasileiros dizem não ter tempo para relaxar sem se preocupar com outras tarefas, e 46% dizem faltar tempo para se reunir com amigos.

A probabilidade de faltar tempo para cozinhar é **139%** maior entre quem tem um ritmo de vida acelerado.

O risco de faltar tempo para cuidar de si/praticar autocuidado é **66% maior** entre os que levam uma **vida acelerada**, para quem também é maior a probabilidade de não ter tempo para se reunir com a família e com os amigos.

SOBRE O BOM USO DO TEMPO

O tempo dedicado às refeições traz muita satisfação para **56%**.

52% estão muito satisfeitos com o tempo dedicado à família.

Dois em cada três (**66%**) avaliam que compartilhar refeições com amigos ou pessoas da família contribui muito para aproveitar melhor o tempo com o que realmente importa.

Para **79%**, dar atenção à saúde contribui muito para as pessoas dedicarem melhor seu tempo ao que realmente importa.

**É FÁCIL ENTRAR EM MODO AUTOMÁTICO
QUANDO A VIDA ESTÁ EM UM RITMO
ACCELERADO. MAS O QUE DEIXAMOS DE
LADO AO ENTRAR NESSE MODO?**

MODDO



ACCELERADO

A RELAÇÃO DO
BRASILEIRO COM
O TEMPO



Datafolha