

Pesquisa

saúde mental no Brasil

Dados e análises sobre os cuidados com a mente de homens e mulheres, pessoas de diferentes idades e classes sociais





Intro- dução

De acordo com a OMS, saúde mental se refere a um bem-estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para sua comunidade.

A definição de saúde mental, por si só, mostra o quanto a questão engloba diversos fatores, atores e influências que vêm de todos os aspectos da vida. A saúde mental está relacionada à forma como uma pessoa se sente, mas vai muito além disso. Trata-se também de como respondemos às mais diversas situações em momentos distintos da vida.

O termo saúde mental, além de amplo, tem sido cada vez mais difundido. Enquanto lidamos com o que parece ser o fim da pandemia, que trouxe tantas mudanças para o mundo, nos vimos com a missão de investigar mais a fundo o tema. É por isso que Opinion Box e Vittude se uniram para realizar mais uma pesquisa exclusiva sobre a Saúde Mental no Brasil.

Além de uma **panorama geral sobre o tema**, as mais de 2 mil pessoas entrevistadas também nos forneceram dados que serão traduzidos em análises específicas sobre diferentes grupos da sociedade.

Neste ebook, analisamos diferentes aspectos da relação que as pessoas têm com sua saúde mental. Vamos passar pelos cuidados, pelos tratamentos e iniciativas que buscam uma mente mais saudável, mas também vamos analisar alguns recortes especiais.

O que muda quando comparamos homens e mulheres? Como o tema da saúde mental é visto por pessoas de diferentes faixas etárias? E em relação à renda, será que o comportamento das pessoas muda, entre quem ganha mais ou menos dinheiro? Por fim, também dedicamos uma seção inteira para a relação entre saúde mental e trabalho.

Nas próximas páginas você poderá acessar todos esses dados e análises. Esperamos que eles tragam mais luz a questões muito importantes para pessoas e empresas. Que os dados possam inspirar iniciativas e ações mais eficazes para cuidarmos de nós mesmos e uns dos outros.

Boa leitura.



opinion  box

 vittude

Destques

da pesquisa sobre

saúde mental



63%

afirmam que cuidam
ou cuidam muito
da própria saúde mental.

57%

passaram a cuidar mais
da saúde mental em razão
da pandemia

20%

fazem tratamentos voltados
para a saúde mental, mas
não pagam nada por eles.

53%

concordam que as redes sociais
têm bastante poder de afetar
sua saúde mental.

60%

das mulheres se sentem bem
ou muito bem com a própria
saúde mental.

72%

escolheriam trabalhar
em uma empresa que tenha
programas voltados para cuidados
com a saúde mental.

Perfil das
pessoas
entrevistadas



SEXO

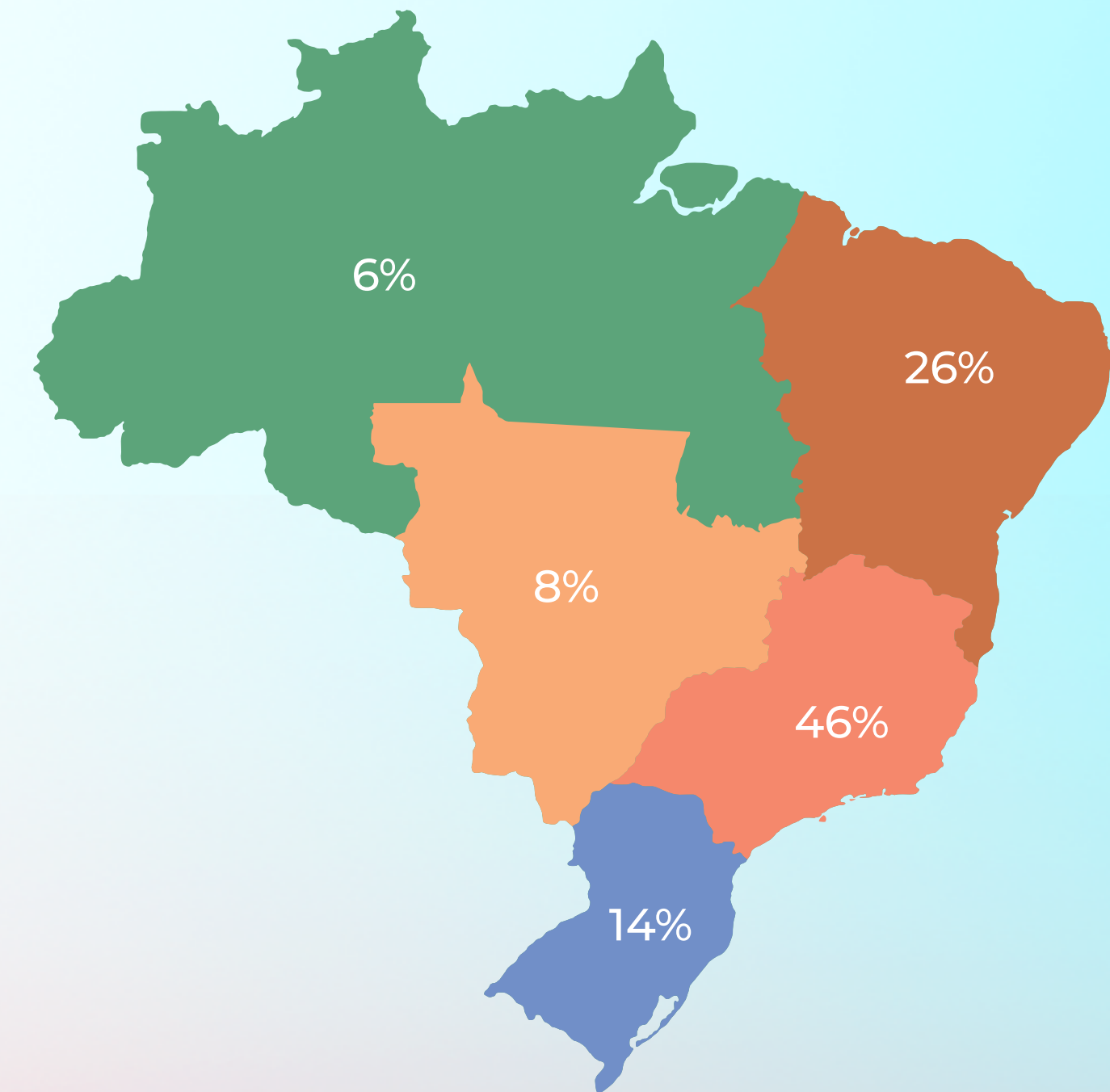


52%
MULHERES



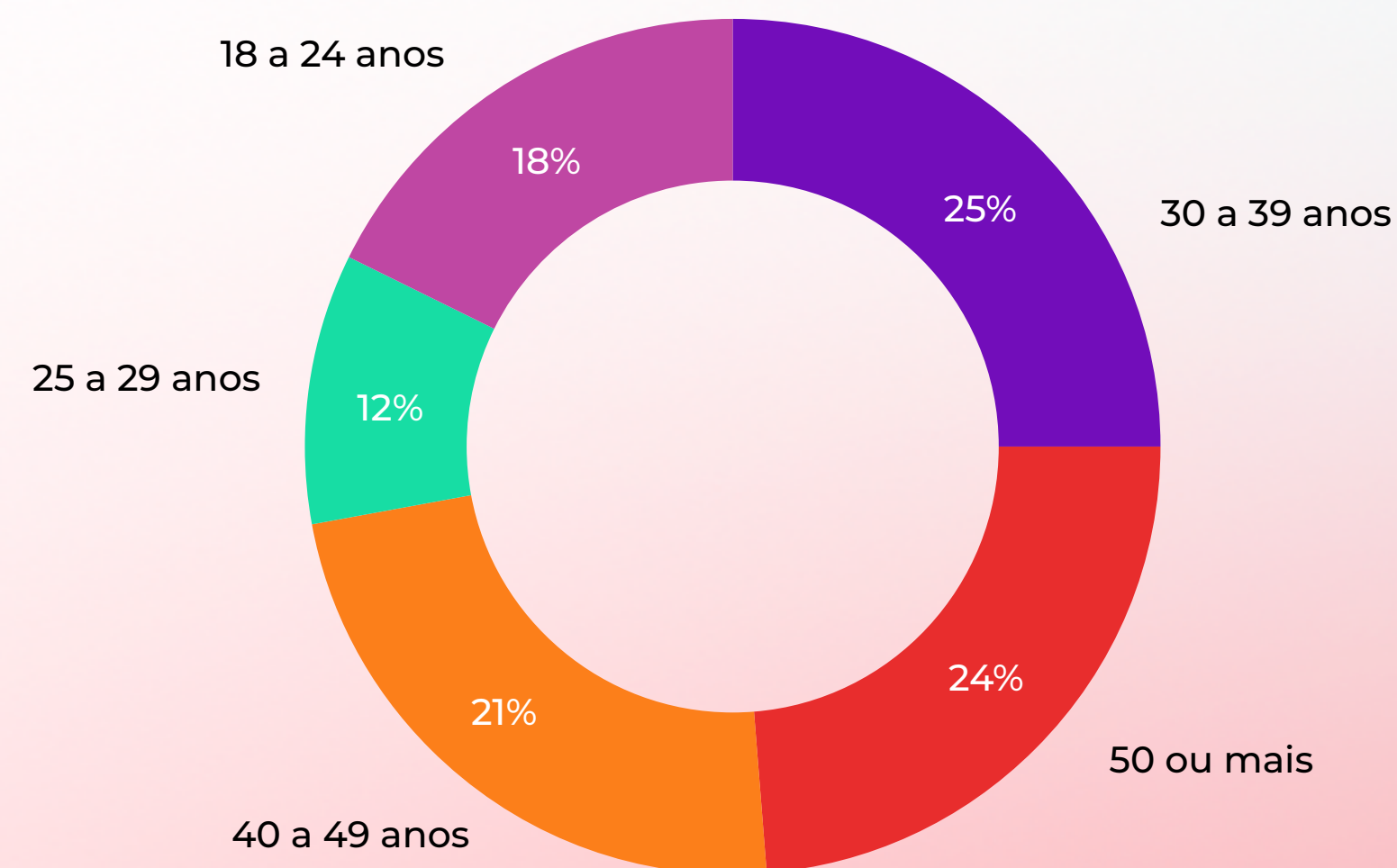
48%
HOMENS

REGIÃO



Pesquisa realizada em março de 2022, com 2.164 internautas de todos os estados brasileiros pelo Painel de Consumidores do Opinion Box.

FAIXA ETÁRIA



CLASSE SOCIAL



Aviso Legal

O compartilhamento dos dados e análises contidos neste relatório são permitidos tanto em documentos públicos quanto privados, desde que acompanhados do devido crédito à fonte: Opinion Box e Vittude: Pesquisa Saúde Mental no Brasil - Abril/2022.

Cuidados

com a

saúde mental

no Brasil





Antes de entrarmos em recortes específicos por gênero, idade e classe social, vamos a um **panorama geral da saúde mental no Brasil.**

O que os mais de 2 mil brasileiros nos contam é que o termo saúde mental já é bastante difundido: 86% estão familiarizados com ele. Também é positivo que **90% concordam que doenças mentais precisam ser levadas mais a sério.** A ideia de que doenças da mente são menos importantes ou sérias, aparentemente - e felizmente, tem ficado para trás.

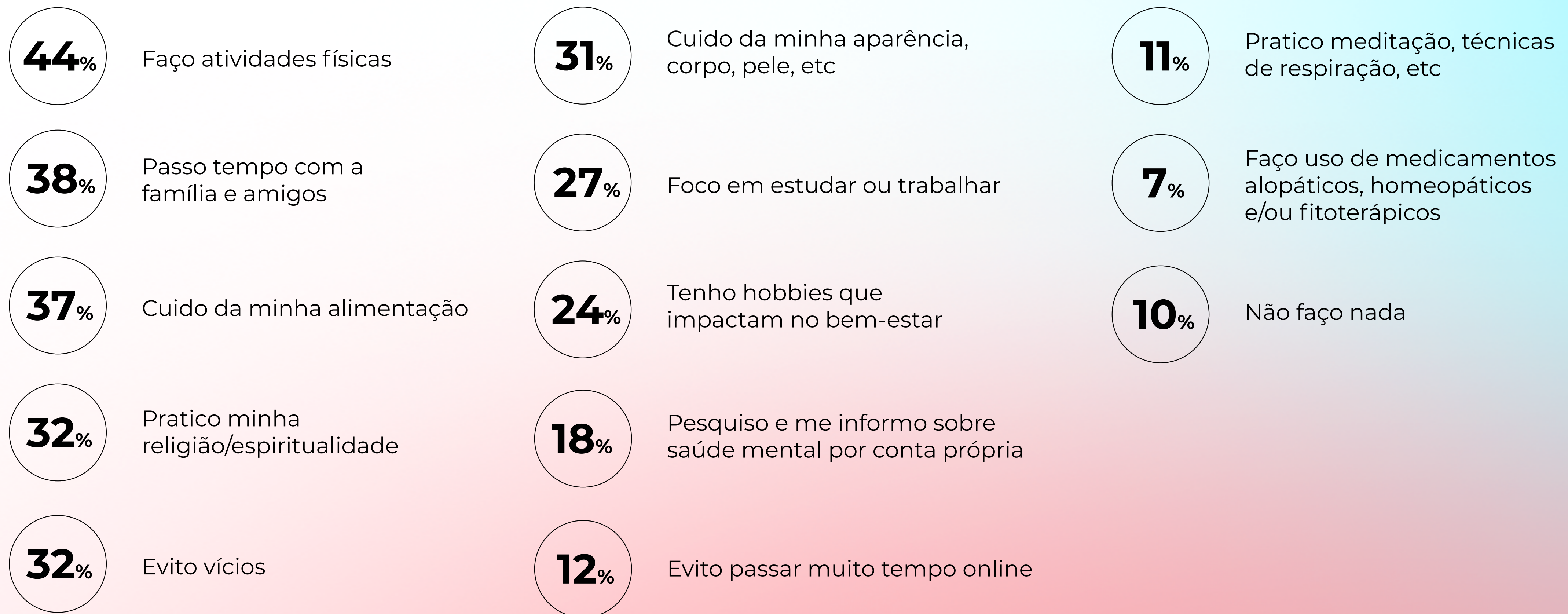
Em relação ao próprio bem-estar, a maior parte das pessoas entrevistadas avalia estar bem. 29% sentem-se muito bem ou muito saudáveis, enquanto 35% avaliam estar bem ou saudáveis. Apenas 10% avaliaram a própria saúde mental como negativa, sendo que 4% se sentem muito mal.

63% afirmam que cuidam ou cuidam muito da própria saúde mental.

Como boa parte das pessoas deu respostas positivas, perguntamos também o que elas fazem para cuidar da mente.

O questionário oferecia opções diversas, que vão além de tratamentos com profissionais de psicologia ou psiquiatria, por exemplo. A intenção era entender o que as pessoas entrevistadas consideram que faz bem para sua saúde mental e o que fazem para que ela melhore. As atividades são bastante variadas, passando pelas mais populares atividades físicas, o tempo passado com pessoas queridas e os cuidados com a alimentação. Também é positivo ressaltar que **apenas 10% dizem não fazer nada para cuidar da mente e do bem-estar.**

Quais atividades praticam ou adotam a fim de cuidar da mente e do bem-estar?





As atividades físicas também são lembradas em outra pergunta da pesquisa, quando **81% dizem sentir que a prática de atividade física é fundamental para melhorar a saúde mental.**

Muito além das atividades físicas, porém, a ajuda de profissionais pode ser decisiva para quem quer cuidar da saúde mental, especialmente diante de condições como ansiedade e depressão. Doenças como essas, que afetam diretamente a saúde mental, estão presentes na vida de milhões de pessoas e requerem o devido tratamento.

Mesmo quando não há uma doença a se tratar, os tratamentos como psicoterapia e análise podem ajudar muito na manutenção do bem-estar. Pensando nisso, perguntamos às pessoas entrevistadas se elas fazem algum acompanhamento psicológico.

De todos os entrevistados, **20% fazem algum tipo de psicoterapia ou análise.** É muito interessante perceber que esse tipo de tratamento parece estar em alta, já que 51% aderiram a eles no último ano.

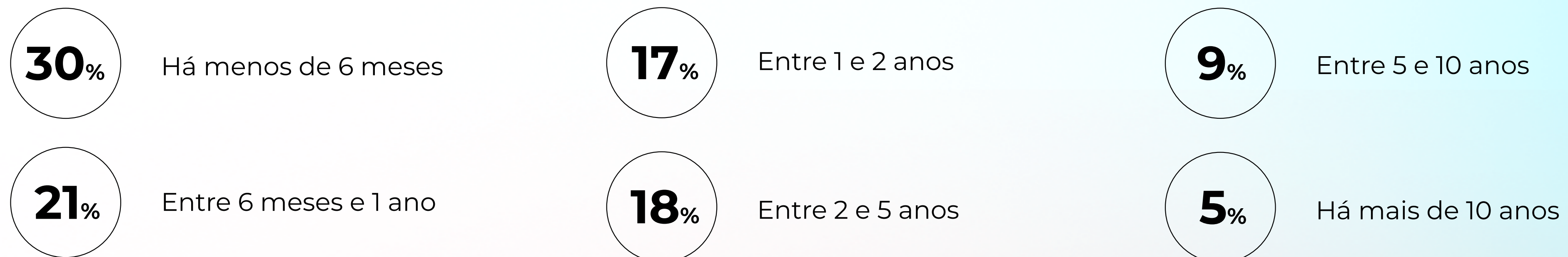
Como boa parte das pessoas deu respostas positivas, perguntamos também o que elas fazem para cuidar da mente.

O questionário oferecia opções diversas, que vão além de tratamentos com profissionais de psicologia ou psiquiatria, por exemplo. A intenção era entender o que as pessoas entrevistadas consideram que faz bem para sua saúde mental e o que fazem para que ela melhore. As atividades são bastante variadas, passando pelas mais populares atividades físicas, o tempo passado com pessoas queridas e os cuidados com a alimentação. Também é positivo ressaltar que **apenas 10% dizem não fazer nada para cuidar da mente e do bem-estar.**

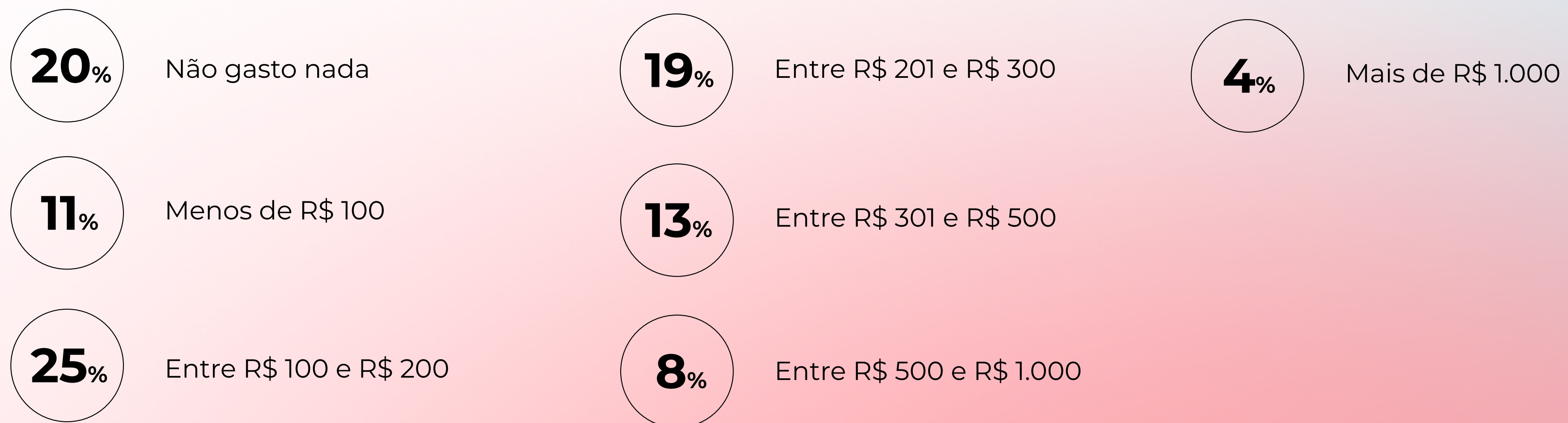
30% começaram a psicoterapia ou análise nos últimos 6 meses, enquanto **21%** começaram no último ano

Em relação aos custos, chama atenção que 20% fazem seus tratamentos gratuitamente. O restante gasta, todo mês, quantias diversas com psicoterapia ou análise. 11% gastam menos de R\$ 100 por mês, por exemplo, enquanto outros 12% gastam mais de R\$ 500.

Há quanto tempo você faz terapia/psicoterapia/análise?



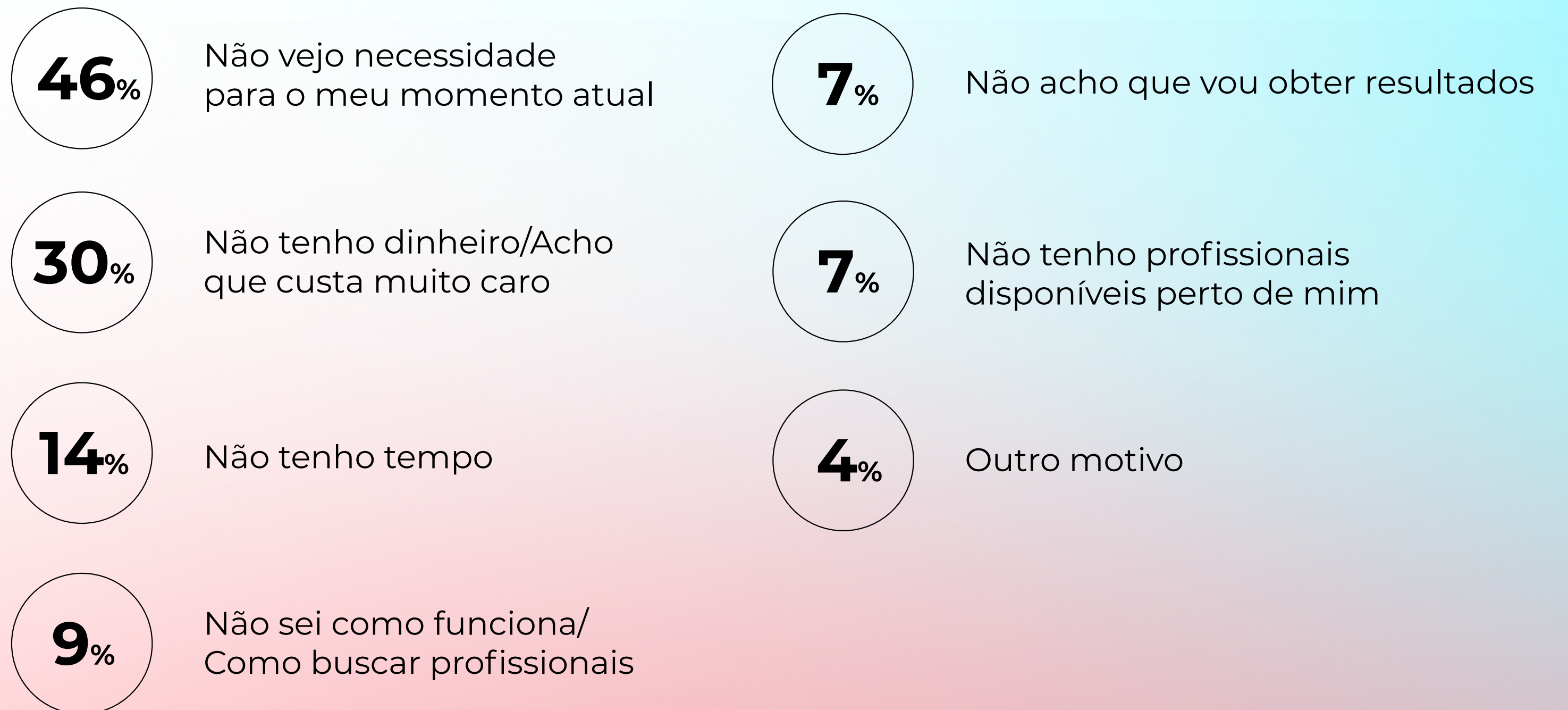
O quanto você estima gastar mensalmente com terapia/psicoterapia/análise?



Mas e os 80% que não aderem a nenhum tipo de tratamento, o que faz com que eles não busquem essas alternativas?

O principal motivo é, de acordo com as pessoas entrevistadas, bem simples: 46% não veem necessidade em seu momento atual. Para 30%, o custo é o maior obstáculo - o que contrasta com os 20% que conseguiram a terapia gratuitamente, não é mesmo?

Por que você não faz terapia/psicoterapia/análise?



Quando analisamos o dado de que a maior parte das pessoas que fazem terapia a buscaram nos últimos 1 ou 2 anos, automaticamente fazemos a associação com a pandemia.

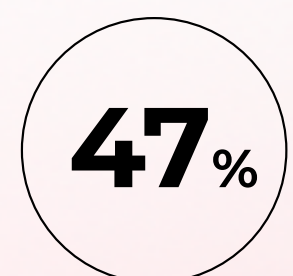
O período de isolamento social, de medo da Covid-19 e de apreensão pelo fim da pandemia, sem dúvidas, teve seu custo na saúde mental de muita gente.

Por isso, não surpreende que 43% afirmam que a pandemia deixou sua saúde mental pior ou muito pior. Esse dado preocupa, mas existe uma esperança nesse sentido, já que mais da metade dos entrevistados começou a cuidar mais da própria mente e bem-estar em razão desse período tão difícil.

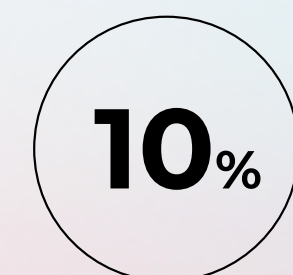
57% passaram a cuidar mais da saúde mental em razão da pandemia

A pandemia e o isolamento também foram responsáveis por levar muitos profissionais, trabalhos e atividades ao meio online. Com os tratamentos voltados para saúde mental não foi diferente, já que 53% afirmam realizar o tratamento remotamente, ainda que só às vezes. Destes, 17% contam que fazem sua terapia ou análise apenas de forma remota, contra os 47% que são atendidos apenas presencialmente.

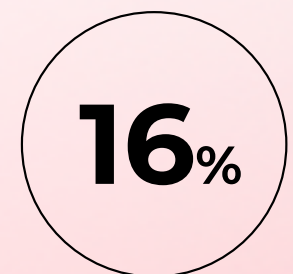
Suas sessões de terapia/psicoterapia/análise, hoje, são feitas de forma...



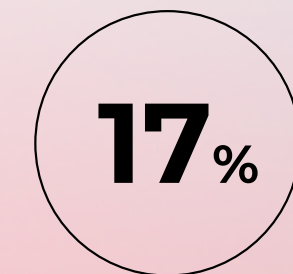
Totalmente presencial



Principalmente em casa/online, mas também de forma presencial



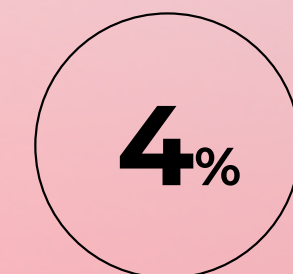
Principalmente presencial, mas também em casa/online



Totalmente em casa/online



Igualmente presencial e em casa/online



Outros



Ainda sobre o cuidado com o bem-estar e a mente, investigamos um ponto específico que pode trazer problemas para a saúde mental de muitos: as redes sociais.

Nos últimos anos, tornou-se bastante comum discutir o impacto que a exposição constante a algumas redes sociais pode ter na vida das pessoas. Padrões de beleza, vidas distantes da realidade e o glamour que só é passado por fotos e vídeos podem impactar negativamente muitas pessoas.

Entre as pessoas entrevistadas, 53% concordam que as redes sociais têm bastante poder de afetar sua saúde mental. Por outro lado, as mídias sociais também podem desempenhar um papel importante para quem quer aprender mais. Ainda que muitos vejam sofrimento nas redes sociais, metade dos entrevistados acredita que as redes são boas fontes de informação sobre saúde mental.



Saúde mental por gênero





As diferenças entre homens e mulheres, no que diz respeito à saúde mental, começam no conhecimento sobre o tema. A pesquisa mostra que as mulheres têm mais familiaridade com o conceito de saúde mental do que os homens.

Por outro lado, as mulheres contam na pesquisa que têm sofrido mais com a própria saúde mental. Se por um lado elas conhecem melhor o tema, as entrevistadas **se sentem pior em relação à própria saúde mental.**

60% das mulheres se sentem bem ou muito bem com a própria saúde mental.

Entre os homens, os que se sentem bem são **70%.**

Têm familiaridade ou muita familiaridade com o termo saúde mental



Cuidam ou cuidam muito da própria saúde mental



Se sentem bem ou muito bem



Além disso, nossa pesquisa avaliou junto aos entrevistados o quanto eles se sentem bem em diferentes esferas da vida. Investigamos os aspectos da vida amorosa, social, profissional, familiar e individual, ou seja, sua relação com si próprio. Em todas as esferas, as mulheres se mostraram menos satisfeitas do que os homens. Na vida amorosa e na profissional, em especial, as que se sentem mal chegam a 20%.

VIDA AMOROSA



VIDA FAMILIAR



VIDA SOCIAL



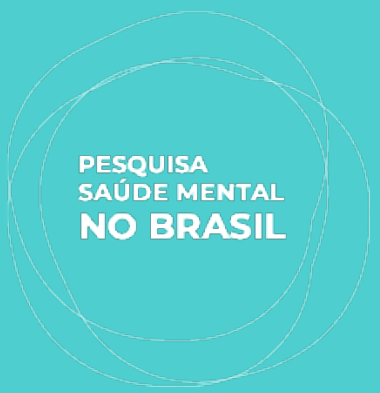
VIDA INDIVIDUAL



VIDA PROFISSIONAL



Quando avaliamos o percentual de homens e mulheres que fazem tratamento profissional com foco em saúde mental, não há grandes diferenças. 22% das mulheres faz algum tipo de tratamento como psicoterapia e análise, contra 18% dos homens.



Saúde mental por idade





A pesquisa sobre Saúde Mental no Brasil também traz algumas análises curiosas no que diz respeito às diferentes faixas etárias entrevistadas.

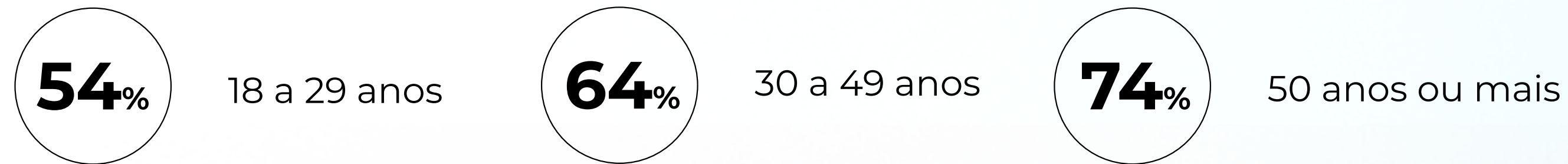
Para investigar o tema da saúde mental por idade, agrupamos as pessoas entrevistadas em três faixas: pessoas de 18 a 29 anos, pessoas entre 30 e 49 anos e aquelas com 50 anos ou mais. O que se nota, logo de cara, é que **os jovens estão encarando mais problemas de saúde mental do que as pessoas mais velhas**. Quanto mais velhos os entrevistados, melhor eles afirmam se sentir.

Essa tendência se repete também quando perguntamos sobre o cuidado que as pessoas entrevistadas têm com a mente. Pessoas de 50 anos ou mais disseram cuidar mais da saúde mental do que as de 30 a 49 anos. Estas, por sua vez, também superam a faixa etária de 18 a 29 anos nos cuidados.

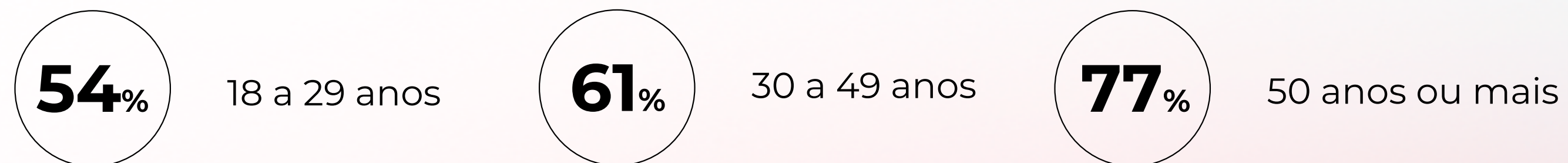
25% das pessoas de 18 a 29 anos fazem algum tratamento com profissionais de saúde mental

Na direção contrária, **os mais jovens são os que mais fazem tratamentos com profissionais de saúde mental**. Isso sinaliza que, ainda que eles não se sintam tão bem quanto as outras gerações, ao menos esse público está ciente e buscando ajuda profissional.

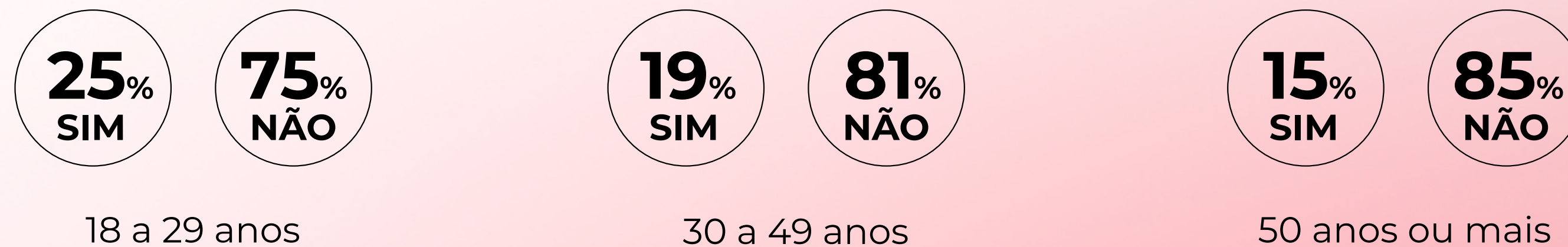
Cuidam ou cuidam muito da própria saúde mental



Se sentem bem ou muito bem

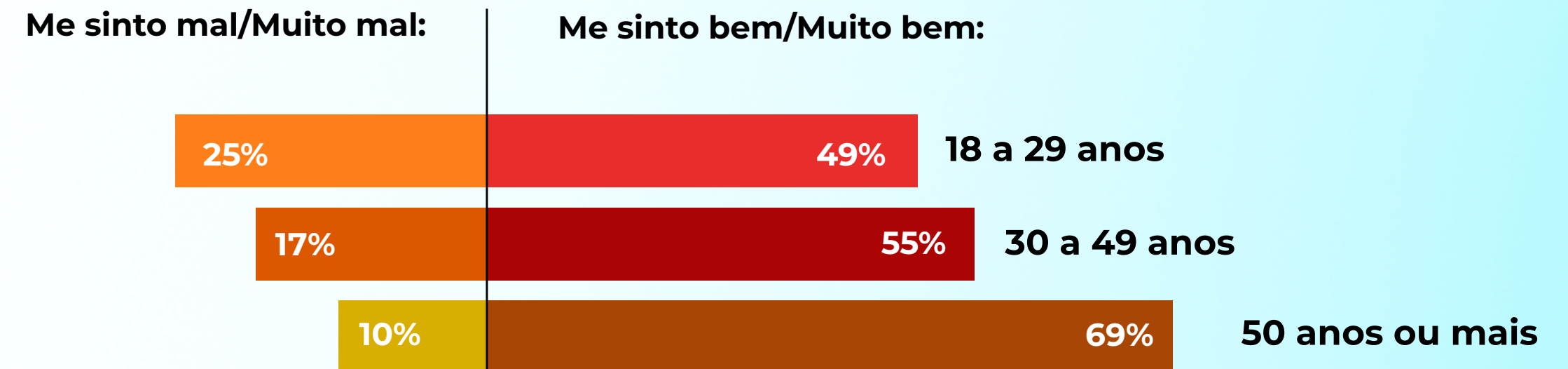


Faz algum tratamento com profissionais pensando em saúde mental?



Quando avaliamos as esferas da vida, a tendência de jovens menos satisfeitos se mantém. Nessa análise, um dado preocupa mais: menos da metade das pessoas de 18 a 29 anos se sente bem em relação a sua vida profissional. Em comparação, no mesmo quesito, a satisfação das pessoas de 50 anos ou mais chega a 69%.

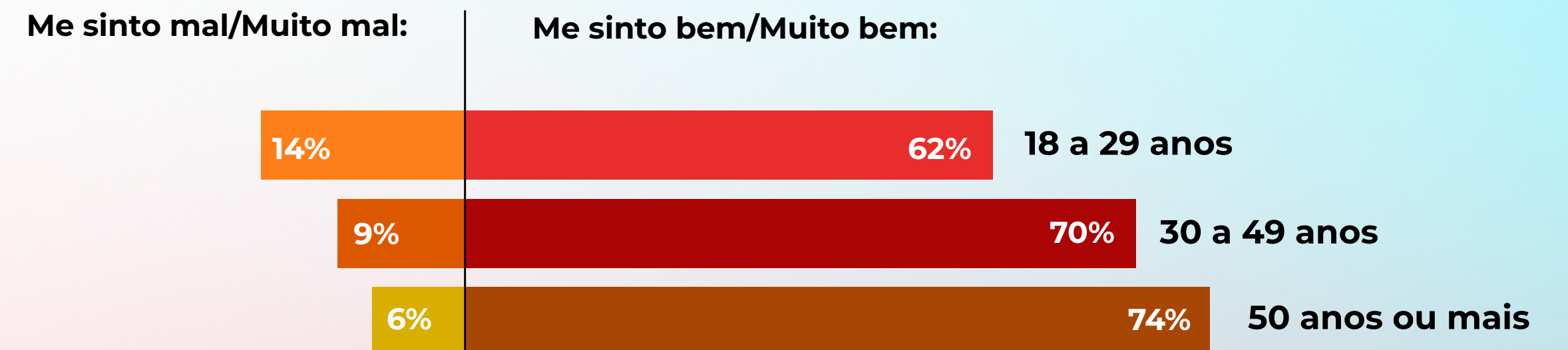
VIDA PROFISSIONAL



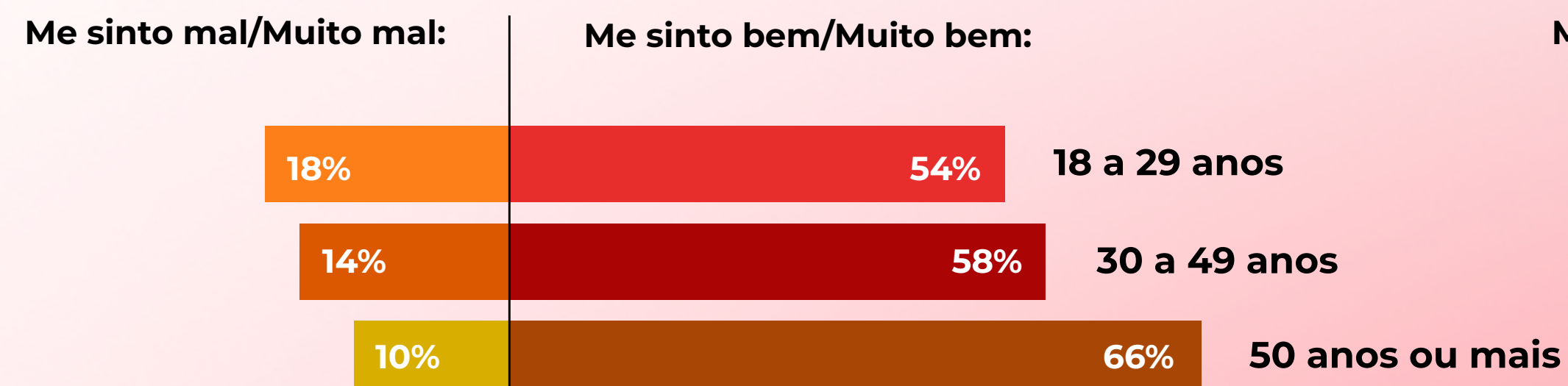
VIDA AMOROSA



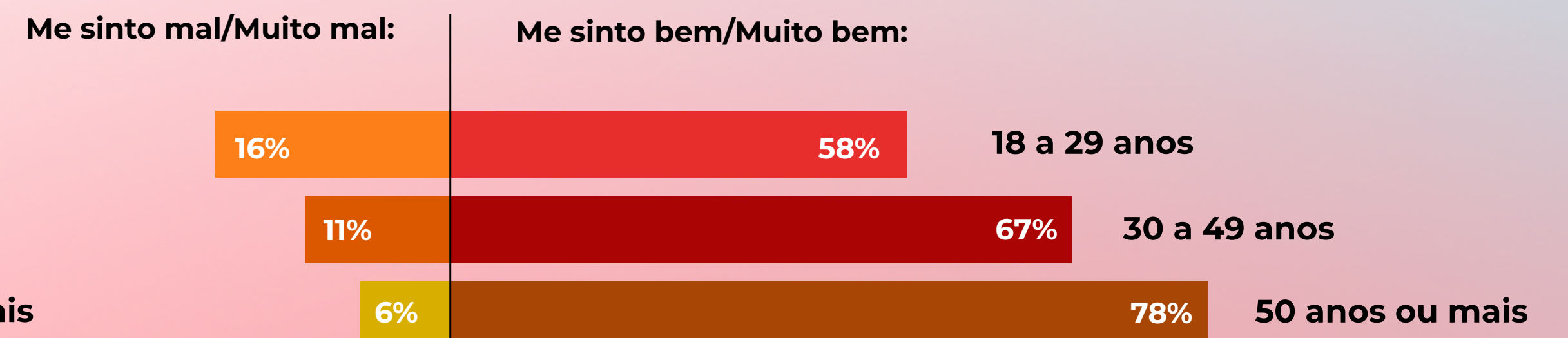
VIDA FAMILIAR



VIDA SOCIAL



VIDA INDIVIDUAL



Saúde mental por classe social





A relação entre dinheiro e felicidade é bastante discutida por razões óbvias. Há quem defenda que o dinheiro não compra certas coisas da vida, enquanto outras pessoas acreditam que sim, é muito mais fácil ser feliz quando as finanças não são um problema.

Mas em relação à saúde mental, qual é a influência que ganhar menos ou mais dinheiro pode ter?

Nossa pesquisa também traz análises comparando a renda familiar das pessoas entrevistadas. Para fins de comparação, as pessoas que participaram da pesquisa foram agrupadas da seguinte forma:

Classes AB - pessoas cuja renda familiar mensal esteja acima de 5 salários mínimos.

Classes CDE - pessoas cuja renda familiar mensal esteja abaixo de 5 salários mínimos

Em mais um dos nossos recortes, encontramos algumas discrepâncias no conhecimento sobre saúde mental nos diferentes grupos.

Não há grandes diferenças entre a forma como pessoas das classes AB e CDE avaliam sua saúde mental de forma geral. O mesmo acontece no percentual de pessoas que dizem cuidar da própria mente e do bem-estar.

Ainda assim, vale notar que as pessoas de menor renda sempre têm percentuais menores em relação às que ganham mais dinheiro. Quando avaliamos a satisfação com diferentes esferas da vida, essas diferenças são um pouco mais acentuadas.

Também há um menor número de pessoas das classes CDE fazendo tratamento com profissionais de saúde mental. Entre os que ganham mais, 25% o fazem, contra 19% dos que ganham menos. A maior diferença no comportamento entre classes em relação à saúde mental é, naturalmente, o quanto cada grupo gasta com tratamentos.

24% das classes CDE não gastam nada com tratamentos de saúde mental, contra 8% das classes AB. Entre os que gastam mais de R\$ 500, eles são 20% das classes AB e apenas 9% das CDE.

Em relação aos custos, chama atenção que 20% fazem seus tratamentos gratuitamente. O restante gasta, todo mês, quantias diversas com psicoterapia ou análise. 11% gastam menos de R\$ 100 por mês, por exemplo, enquanto outros 12% gastam mais de R\$ 500.

24% das pessoas da classe CDE fazem tratamentos de saúde mental sem gastar nada

Da mesma forma que no recorte por gênero, a avaliação das diferentes esferas da vida traz claras distinções entre os grupos. Em todos os quesitos avaliados, pessoas com renda menor se sentem menos realizadas.

VIDA PROFISSIONAL



VIDA AMOROSA



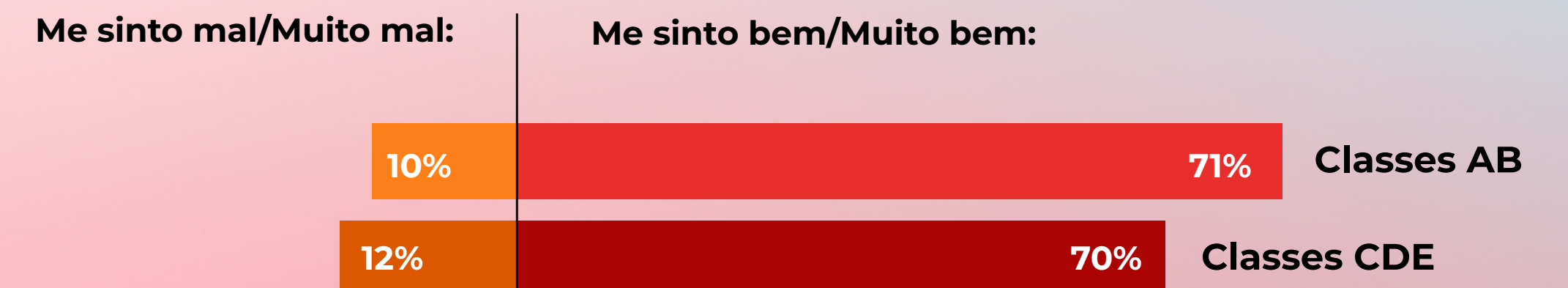
VIDA FAMILIAR



VIDA SOCIAL



VIDA INDIVIDUAL



Saúde mental no trabalho





Se você trabalha 40 horas semanais em uma empresa, você passa, no mínimo, um terço de cada dia útil se dedicando ao seu trabalho. As responsabilidades são muitas, a pressão também existe e, claro, esses são apenas alguns dos fatores que podem pesar na saúde mental de quem trabalha.

Como o trabalho é parte importante das nossas vidas, não podemos deixar de investigar a influência que ele tem na nossa mente.

Para essa análise, levantamos a opinião de trabalhadores e trabalhadoras do Brasil sobre vários pontos relacionados à saúde mental.

61% concordam que o estresse do trabalho já prejudicou sua saúde mental

Primeiro, não dá para negar que o estresse tem, sim, potencial para prejudicar a saúde mental das pessoas. O estresse relacionado ao trabalho, que nem sempre pode ser evitado, pode ser minimizado quando as empresas dão a devida atenção à saúde mental dos colaboradores.

Na opinião das pessoas que trabalham, porém, nem sempre isso acontece. **Para 70%, as empresas não sabem como lidar com a saúde mental dos funcionários.** E caso algum gestor ou gestora leia esse dado, fica aqui um alerta: 72% dos profissionais entrevistados disseram que, caso possam escolher, preferem trabalhar em empresas com programas voltados para a saúde mental.



No seu trabalho atual, você diria que a empresa, de forma geral...

14%

Não se preocupa nada com a saúde mental das pessoas

13%

Se preocupa pouco com a saúde mental das pessoas

32%

Se preocupa com a saúde mental das pessoas

21%

Se preocupa bastante com a saúde mental das pessoas

20%

Se preocupa muito com a saúde mental das pessoas

Dessa forma, esse tipo de iniciativa não só significa mais bem-estar para os colaboradores, mas também pode ajudar a reter e atrair talentos para uma empresa.

72% escolheriam trabalhar em uma empresa que tenha programas voltados para cuidados com a saúde mental

Por mais que não seja a regra, existem sim empresas que oferecem uma série de ações, iniciativas e programas com o objetivo de cuidar da saúde mental do time. Conforme informaram os próprios profissionais, são **47% aqueles que trabalham em empresas sem nenhuma iniciativa de saúde mental.**

Os outros 53% indicaram que algumas práticas, como palestras e eventos, boletins informativos e até uma equipe de saúde e psicologia são disponibilizados no trabalho. E a eficácia dessas ações é comprovada pela maioria: 65% dizem que são eficazes ou muito eficazes, enquanto apenas 7% duvidam que as práticas adotadas pela empresa funcionem.

Entre as práticas abaixo, quais delas a empresa onde você trabalha adota, em relação à saúde mental dos funcionários?

18%

Palestras/Webinars/Eventos com foco em saúde mental

18%

Boletins e informativos sobre cuidados com a saúde mental

16%

Equipe psicológica/de saúde a disposição

14%

Terapia oferecida pelo plano de saúde

11%

Reuniões/Atendimento com RH com foco em saúde mental

10%

Implementação de canais de telefone para emergência

8%

Contratação de plataformas especializadas em terapia online

6%

Reembolso de terapia integral ou parcial pago pela empresa

Também não dá para abordar saúde mental no trabalho sem falar sobre um dos impactos da pandemia no Brasil e no mundo: a migração de profissionais para um regime de trabalho remoto.

Desde 2020, foi grande o número de empresas que abandonaram os escritórios para trabalhar de casa. Hoje, muitas voltaram aos escritórios, total ou parcialmente, mas ainda existe quem está há mais de 2 anos trabalhando no próprio lar.

E o que essas pessoas, que voltaram ou não ao modelo presencial, esperam? E como isso impacta sua saúde mental?

O seu trabalho, hoje, acontece de forma...

66%

Totalmente presencial

14%

Principalmente presencial,
mas também de forma remota

6%

Igualmente presencial e remota

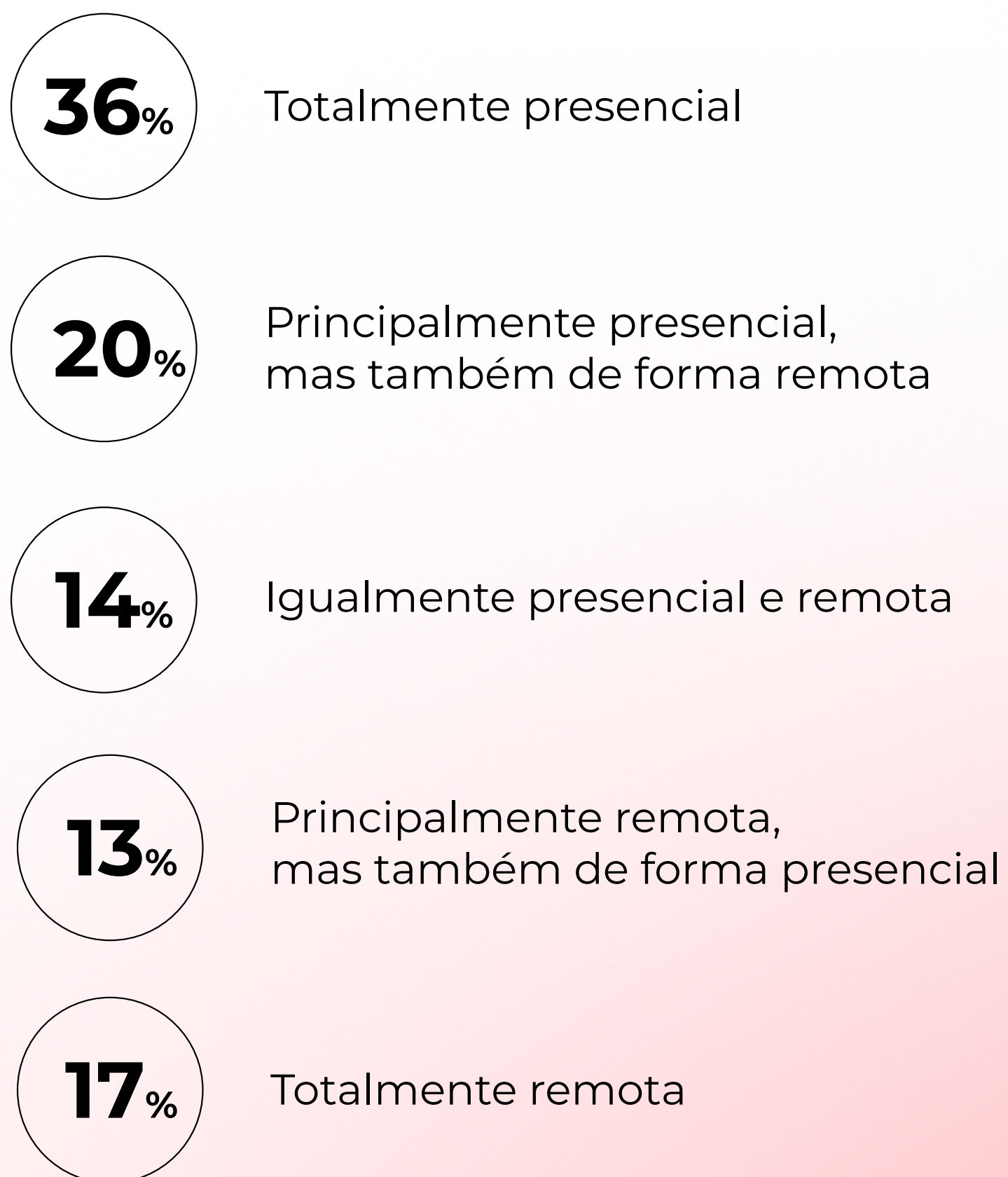
7%

Principalmente remota,
mas também de forma presencial

7%

Totalmente remota

Se você pudesse escolher, preferiria que seu trabalho fosse:



56% escolheriam trabalhar principal ou exclusivamente de forma presencial

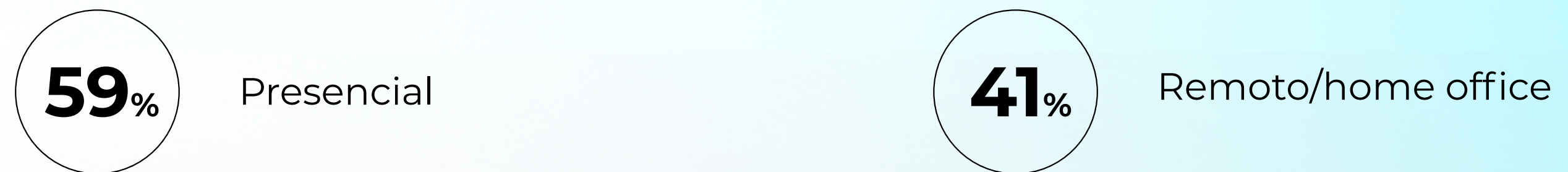
Ainda que a pandemia não tenha oficialmente acabado, é grande a parcela que trabalha apenas presencialmente ou na maioria das vezes direto do escritório. Os que ainda estão totalmente remotos são apenas 7%.

2 em cada 3 profissionais estão trabalhando de forma totalmente presencial, mas quando perguntados sobre o que preferem, uma boa parcela afirma que gostaria de ter a opção de trabalhar remotamente de vez em quando.



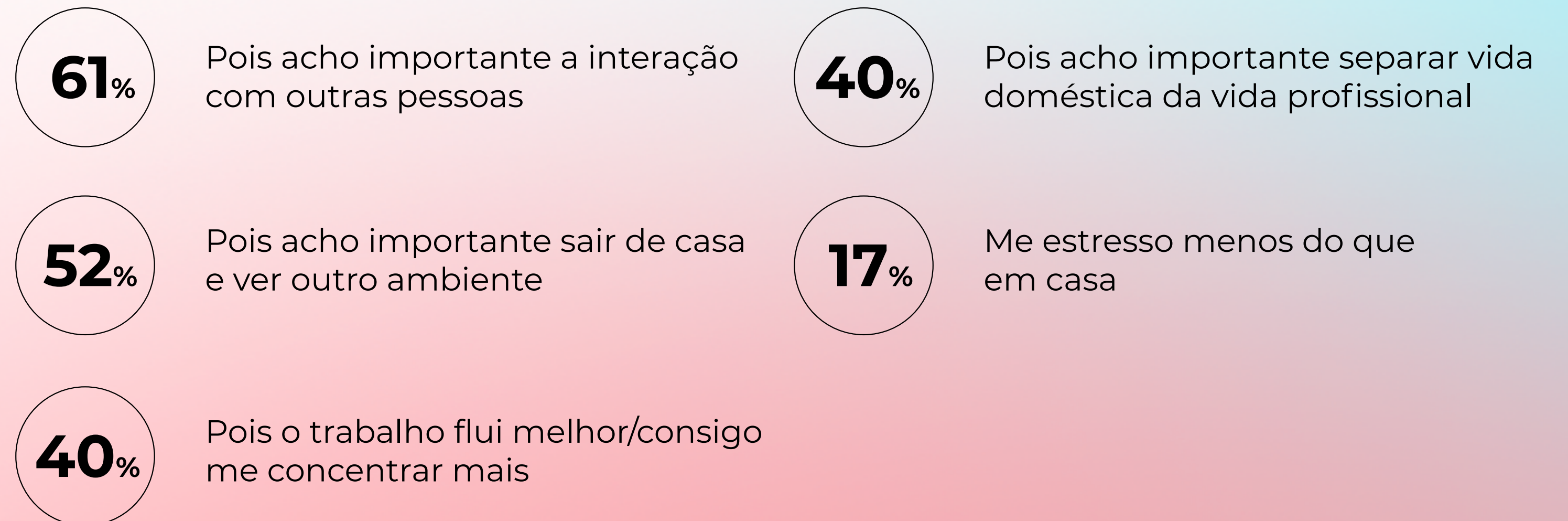
E quando relacionamos o regime de trabalho à saúde mental, novamente é o modelo presencial que sai na frente: quase 60% acreditam que o trabalho no escritório traz mais benefícios para a mente e o bem-estar.

Pensando na sua saúde mental, qual modelo de trabalho você diria que é melhor para seu bem-estar?



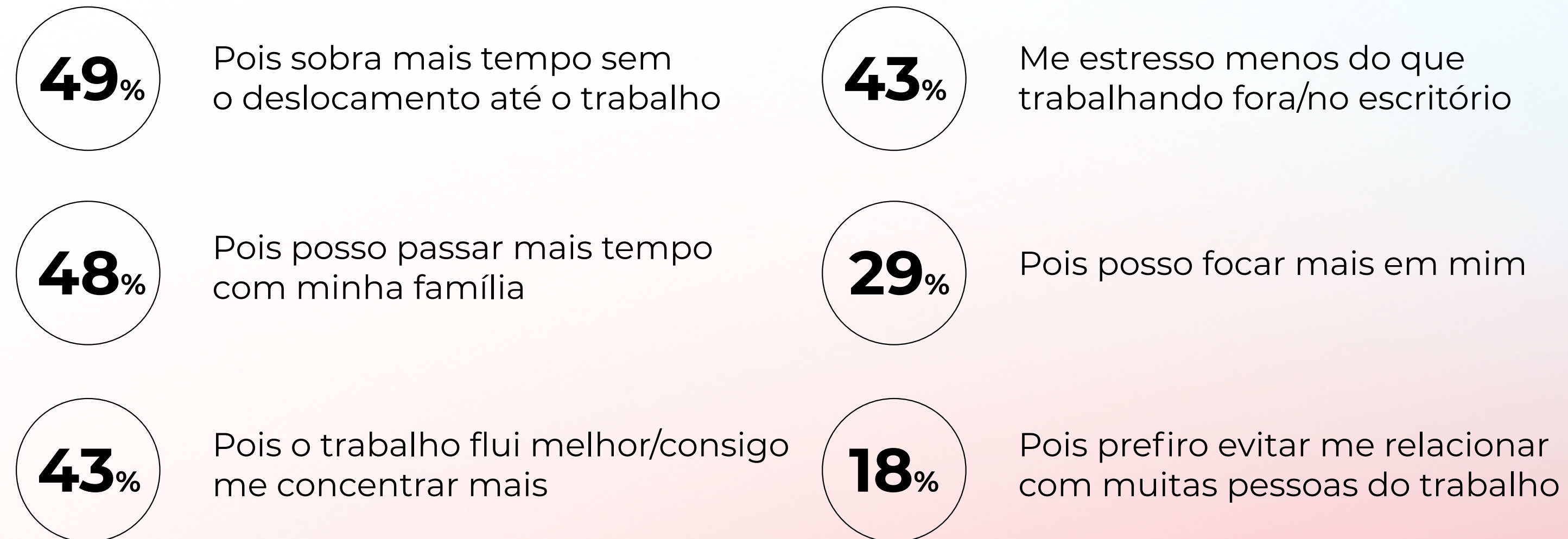
Por que o trabalho presencial é melhor para saúde mental?

**Responderam apenas as pessoas que acreditam que o trabalho presencial é melhor*



Por que o trabalho remoto é melhor para saúde mental?

**Responderam apenas as pessoas que acreditam que o trabalho remoto é melhor*



O assunto da volta ao trabalho presencial e a escolha do melhor regime não é simples de se analisar ou resolver.

Por um lado, 3 em cada 10 profissionais disseram, em março de 2022, não se sentir seguros trabalhando presencialmente. Por outro lado, quando perguntamos sobre o modelo que funciona melhor pensando na sua saúde mental, 59% afirmam que seria a volta aos escritórios.



Para as empresas que estão no momento de transição, essas informações são cruciais.

É importante saber que sim, muitas pessoas estão prontas e a maioria avalia que o trabalho presencial faz bem. Ainda assim, é preciso oferecer as condições de segurança necessárias para que essa parcela de 31% se sinta confortável e possa voltar com tranquilidade para o dia a dia no escritório.

31% ainda não se sentem seguros trabalhando presencialmente, mas **59%** acreditam que o trabalho presencial é o melhor para sua saúde mental



Sobre o Opinion Box

O Opinion Box é uma empresa de tecnologia referência em pesquisa de mercado e customer experience. Com as nossas soluções de consumer insights, ajudamos empresas a tomar decisões mais inteligentes, baseadas em dados e não em achismos.

Ao combinar o conhecimento e a experiência do nosso time com tecnologias inovadoras, entendemos o comportamento e os desejos dos consumidores com agilidade, qualidade e a um preço acessível. Com as nossas soluções multiplataformas, já atendemos mais de 1.000 empresas de diversos tamanhos e segmentos.

Conheça as soluções do [Opinion Box](#).

Sobre a Vittude

Somos referência em terapia online

A Vittude é uma plataforma que conecta você a psicólogos das mais diversas linhas de abordagem terapêutica, unindo tecnologia e saúde mental a seu favor. Encontre um psicólogo, agende uma sessão e dê o primeiro passo no autocuidado. A sua saúde mental importa, os seus sentimentos e emoções precisam ser levados a sério.