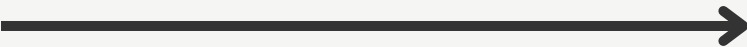


Uma Visão Geral da Saúde Mental de Profissionais de Software

Autores: Eduardo S. Almeida, Ingrid O. Nunes, Raphael P. Oliveira, Michelle L. L. Carvalho, André R. Brunoni, Shiyue Rong, Iftekhar Ahmed

Grupo: lasmin, André, Lavínia, Leonardo

Índice



1- Introdução	
2- Objetivos e Questões	
3- Metodologia de Pesquisa	
4- Perfil dos Participantes	
5- Transtornos Identificados	

6- Instrumento de Triagem	
7- Atividades de Lazer	
8- Natureza de Trabalho	
9- Ambiente de Trabalho	
10- Carga Horária e Rotina	
11- Discussões	
12- Conclusão	

Introdução

- A saúde mental é um tema emergente e urgente em todas as profissões.
- A pandemia da COVID-19 agravou os impactos sobre bem-estar psicológico.
- Profissionais da área de tecnologia enfrentam desafios como sobrecarga de trabalho, pressão para constante atualização e isolamento social.
- O estudo busca compreender como esse cenário afeta desenvolvedores de software.

Objetivos da Pesquisa

1

Avaliar a saúde mental de profissionais de software.

2

Mapear características do ambiente e rotina de trabalho que atuam como gatilhos.

3

Identificar os principais transtornos mentais presentes.

4

Sugerir estratégias de mitigação para empresas e profissionais.

Questões de Pesquisa

RQ1

Quais transtornos mentais afetam esses profissionais?

RQ2

Que atividades de lazer eles praticam?

RQ3

Quais aspectos do trabalho funcionam como gatilhos?

RQ4

Como o ambiente de trabalho afeta a saúde mental?

RQ5

Como a carga horária e cronograma impactam essa saúde?

Metodologia

Tipo	Survey transversal (questionário online)
Amostra	500 profissionais de software de 35 países.
Ferramenta de Avaliação	PHQ-9 (avaliador de depressão validado).
Período da Coleta	Maio a Julho de 2021.
Análises	Estatísticas descritivas, testes de Wilcoxon, Spearman e Cohen's d.

Perfil dos Participantes

Gênero	Idade Média	Localização	Formação
82% homens 16,8% mulheres	31,8	74,8% brasileiros	54% bacharelado 32% pós-graduação

Perfil dos Participantes

Experiência Profissional

Estado Civil

Pais

9,2 anos
em média

31% casados,
30% solteiros

26,2%
têm filhos

Transtornos Mentais Identificados

30,2%

diagnosticados com transtornos mentais no passado ou atualmente.

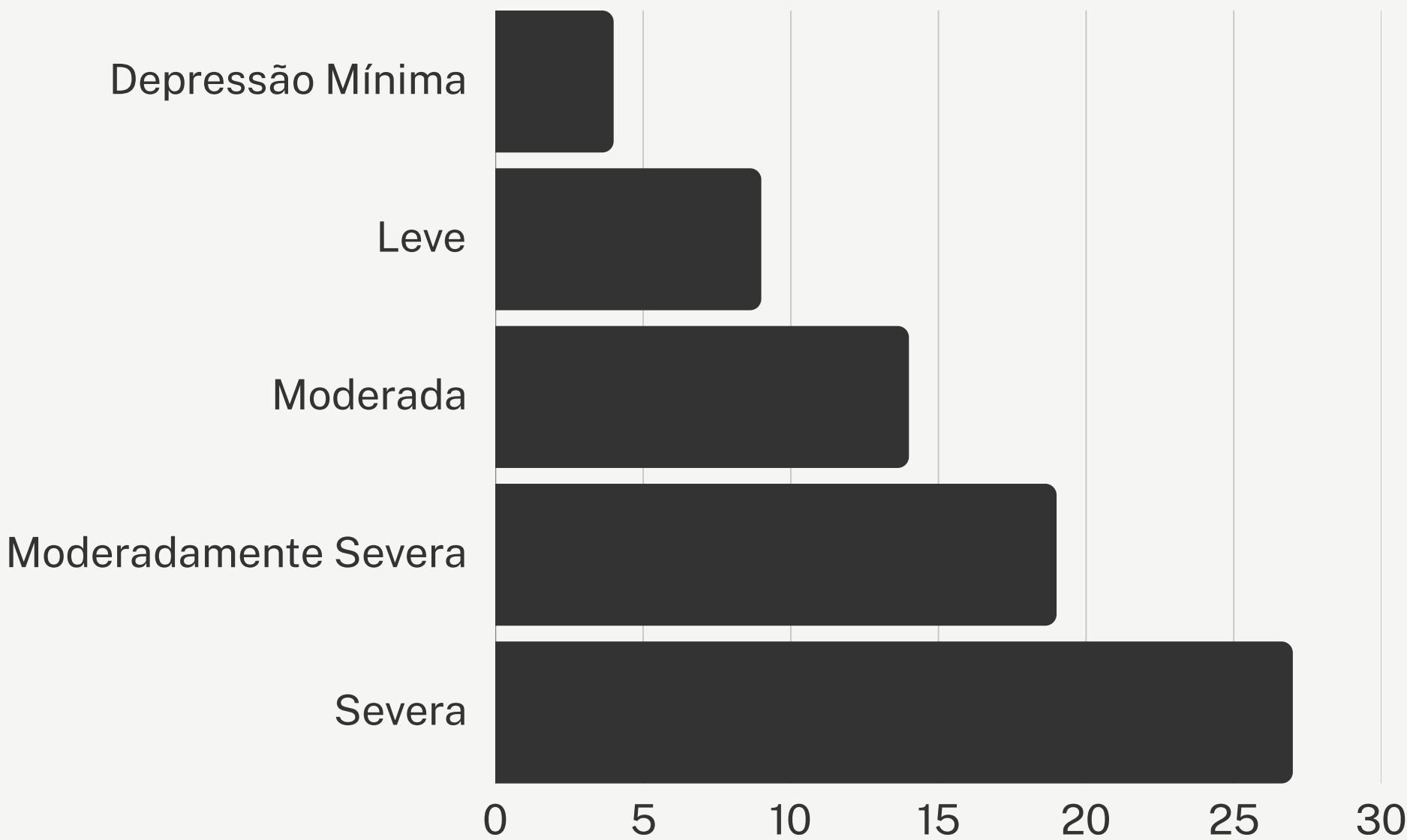
Mais Comuns:

- Ansiedade: 20,6%
- Depressão: 14,8%
- Burnout, TDAH, TOC e TEPT também apareceram.

Relatos Reais Incluiram

exaustão, pensamentos suicidas, pânico, uso de medicamentos sem receita.

O que é PHQ-9?



Questionário de nove itens baseado no DSM-V.

Utilizado para triagem e monitoramento da severidade da depressão, ele usa uma escala de pontuação total, que varia de 0 a 27

Resultados do PHQ-9

25,2%

dos participantes
apresentaram depressão
moderadamente severa ou
severa.

19,4%

dos que **nunca haviam sido**
diagnosticados
apresentaram sintomas
significativos.

Esses resultados
reforçam a necessidade
de avaliações regulares,
mesmo entre
profissionais
aparentemente
saudáveis.

Atividades de Lazer

Antes da Pandemia

77,6%

Praticavam
atividades físicas

87%

Socializavam
frequentemente

89%

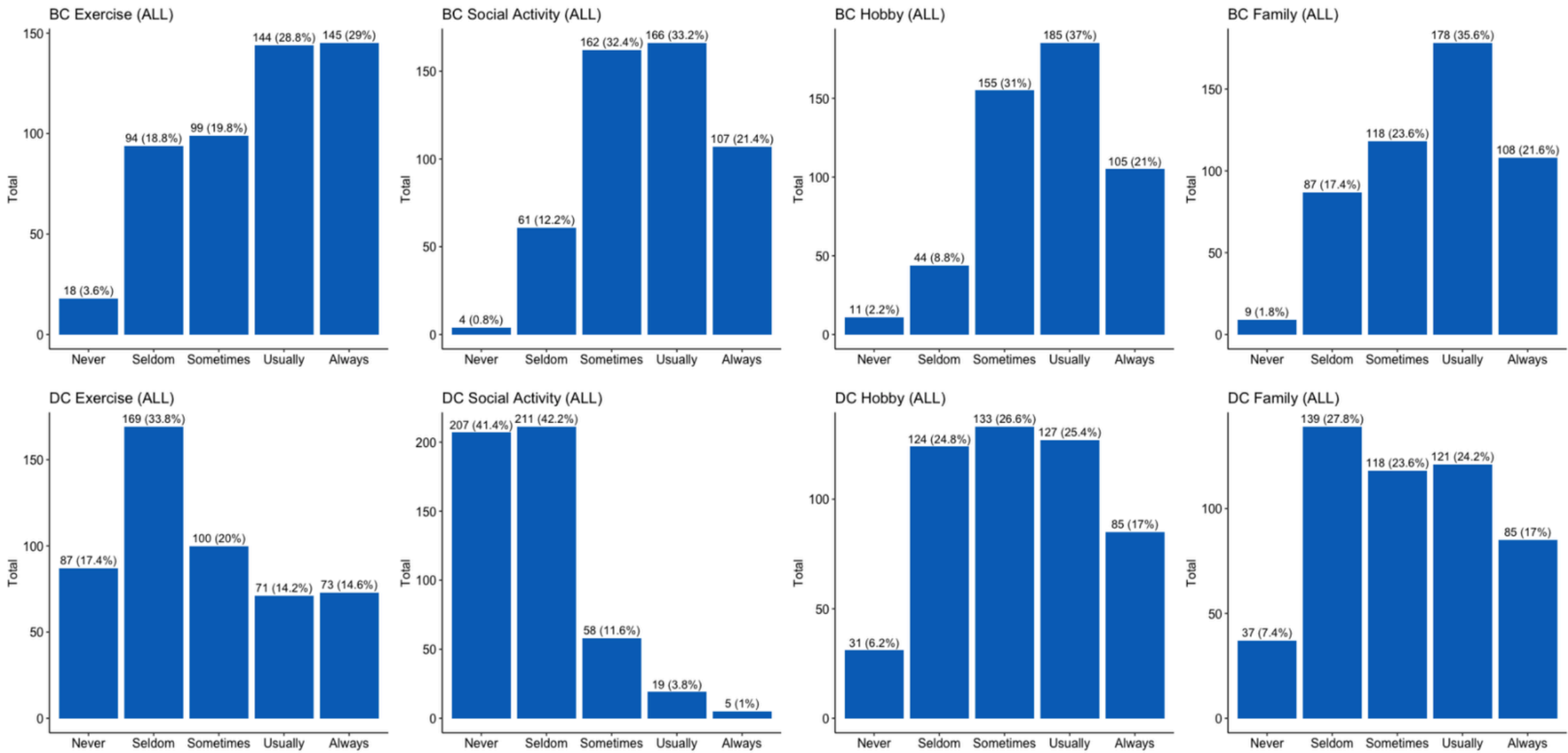
Tinham hobbies
(leitura, música...)

Atividades de Lazer

Durante a Pandemia

Redução significativa
em todas as atividades

Profissionais com
histórico de transtornos
faziam menos exercícios
e passavam menos
tempo com a família



Natureza e Tipo de Trabalho

Tamanho da Empresa

“Microempresas que empregam no máximo quatro funcionários tiveram as menores incidências de trabalhadores relatando estresse relacionado ao trabalho em comparação com empresas de qualquer outro tamanho.”

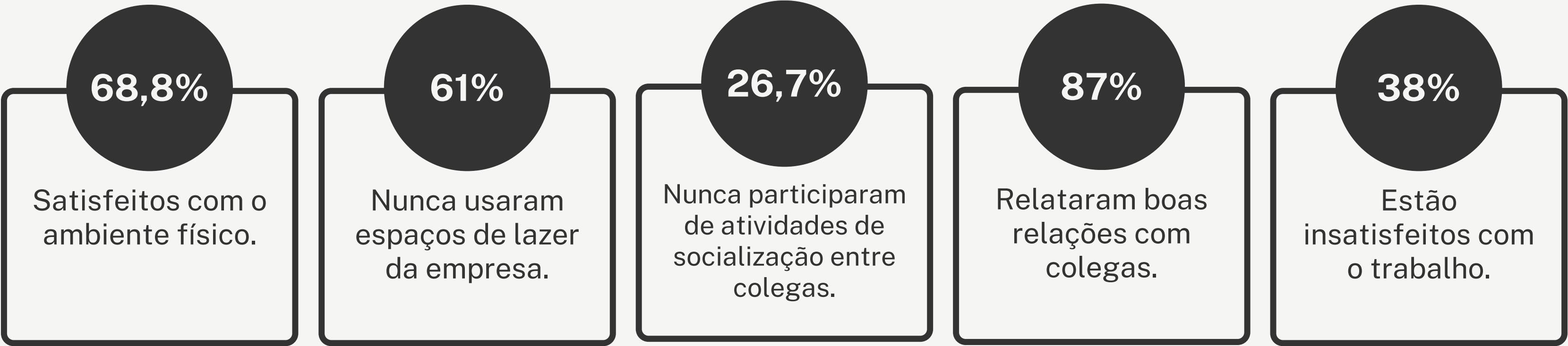
Tamanho do Time

Alguns estudos defendem a adoção de pequenas equipes para melhor comunicação e colaboração, mas nenhum estudo investigou o impacto do tamanho da equipe na saúde mental.

Tipo de Trabalho e Papel

“Ao analisar profissionais de software com histórico de transtornos de saúde mental, encontramos que o tipo de trabalho (freelancer) e o papel (engenheiro de testes) estão associados a transtornos de saúde mental.”

Ambiente de Trabalho



Home office **antes** da pandemia foi associado a mais transtornos, em comparação com aqueles que trabalharam assim somente durante ou após o covid-19.

Ambiente de Trabalho

Observações:

“A baixa frequência a atividades sociais organizadas explicitamente pela empresa também representa um gatilho.”

“Os entrevistados da pesquisa que são neutros ou concordam fortemente que mantêm relacionamentos saudáveis com os colegas são menos propensos a ter histórico de transtornos mentais”

“Os entrevistados da pesquisa que estão frequentemente insatisfeitos com seu trabalho são mais propensos a ter histórico de transtornos mentais.”

Carga Horária e Rotina



Profissionais trabalham mais do que o esperado.



Prazos irreais são comuns.



Muitos têm tarefas alteradas sem aviso prévio.



Aqueles que têm tempo adequado e cronograma bem definido estão menos expostos a transtornos.

Discussões e Recomendações



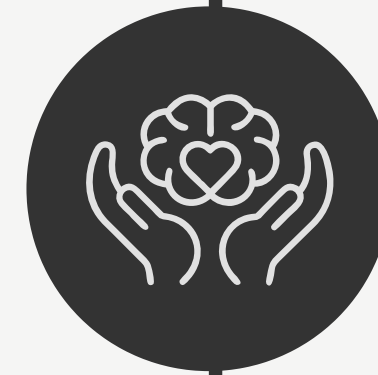
As empresas devem oferecer **apoio psicológico contínuo**, não apenas emergencial.



Evitar sobrecarga, prazos irreais e incentivar **pausas e lazer**.



Aplicar rotineiramente o **PHQ-9** como ferramenta de triagem pode prevenir casos graves.



Políticas de **RH** devem incluir **saúde mental** como prioridade.

Conclusão

- A saúde mental dos profissionais de software requer **atenção urgente**.
- A pesquisa mostrou **prevalência significativa de transtornos**, mesmo entre profissionais sem diagnóstico prévio.
- Instrumentos simples como **PHQ-9**, aliados à gestão humanizada, podem melhorar drasticamente o bem-estar da equipe.
- **Colaboração** entre empresas, universidades e profissionais é essencial.

Obrigado!

— Perguntas?

Grupo: lasmin, André, Lavínia, Leonardo

