

Gerson Franchischetti

GitHub/Portfólio: <https://github.com/gfranlab>

Projeto final / Profissão: Analista de dados

Foram coletados dados do site www.kaggle.com, buscando por dados interessantes a serem apresentados e me deparei com uma coleta de dados referente a problemas de saúde mental devido a quantidade de uso de dispositivos móveis e tecnologia e como tudo isso tem nos afetado diretamente no dia-dia, seja comprometendo nossa produtividade quanto nossa saúde e bem estar geral decidi fazer essa análise, porque ela não só reflete o meio geral como a mim mesmo.

A princípio na visualização e tratamento de dados foram notados alguns pontos interessantes:

1. Hábito Digital Central

Métrica	Valor Médio	Insights Chave
device_hours_per_day	7.32 horas	O uso médio de tela é extremamente alto (quase um terço do dia). Isso sugere uma dependência significativa de dispositivos, o que deve ser o ponto de partida para relacionar com saúde mental.
phone_unlocks	147.11 vezes/dia	Isso equivale a desbloquear o celular a cada 6.5 minutos (em média, considerando 16 horas acordado). Isso sinaliza uma interrupção constante e potencial dificuldade em manter o foco .
notifications_per_day	335.12 notificações	Mais de 300 interrupções diárias. Este é um dado poderoso para discutir o custo da atenção e o impacto direto na produtividade .

2. Saúde Mental e Bem-Estar

Métrica	Valor Médio	Insights Chave
anxiety_score	7.18 (Escala: Mín 0, Máx 27.15)	A média de ansiedade está em um nível moderado/alto . O desvio padrão é alto, indicando grande variabilidade – alguns usuários sofrem muito mais que a média.
depression_score	8.83 (Escala: Mín 0, Máx 27)	Semelhante à ansiedade, a média sugere um nível de humor afetado.
stress_level	5.08 (Escala: Mín 1, Máx 10)	O estresse médio está ligeiramente acima do ponto central (5). O valor de 75% está em 8.79 , indicando que 25% da amostra relata um estresse muito elevado, próximo do máximo.
sleep_hours	7.25 horas	A média de sono está próxima da recomendação de 7-8 horas, mas o Mínimo em 3 horas e o Desvio Padrão mostram que uma parcela significativa tem um sono cronicamente insuficiente.
sleep_quality	2.71 (Escala 1 a 5)	A qualidade do sono (abaixo de 3) é um ponto fraco. Este é um bom insight para ligar diretamente ao uso excessivo de telas antes de dormir.

3. Produtividade e Risco

Métrica	Valor Médio	Insights Chave
productivity_score	65.30	O score está no limite do que poderia ser considerado "bom" (em uma escala de 33 a 95). Se o objetivo é o alto desempenho, o uso excessivo de telas e o estresse estão limitando o potencial de produtividade .
focus_score	41.60 (Escala 0 a 100)	Este é um dos pontos mais fracos! Uma pontuação de foco de apenas 41.6 indica que a capacidade de atenção sustentada é baixa, o que é coerente com o alto número de desbloqueios e notificações.
high_risk_flag	20.14%	Um quinto dos participantes (20.14%) foi classificado como de alto risco (provavelmente devido a pontuações extremas de ansiedade/depressão/dependência digital). Esta é a métrica mais impactante, pois mostra a dimensão do problema.

1. Saúde Mental:

Nesse primeiro tópico gostaria de pautar duas grandes correlações que encontrei dentro dos dados que seriam:

- device_hours_per_day vs. depression_score
- notifications_per_day vs. stress_level

device_hours_per_day x depression_score:

0.50 a 1.00 , existe uma forte correlação positiva, provando que o tempo de tela é um fator chave no aumento dos níveis de ansiedade.

Analizando, conseguimos comprovar com uma correlação de Pearson que os usuários de tela tem uma maior tendência a ter ansiedade com níveis de 0,65.

Notifications_per_day x stress_level:

Conseguimos visualizar que quanto mais tempo em mídias sociais menor a quantidade de felicidade do indivíduo, seguindo com uma taxa de -0,01

phone_unlocks x productivity_score:

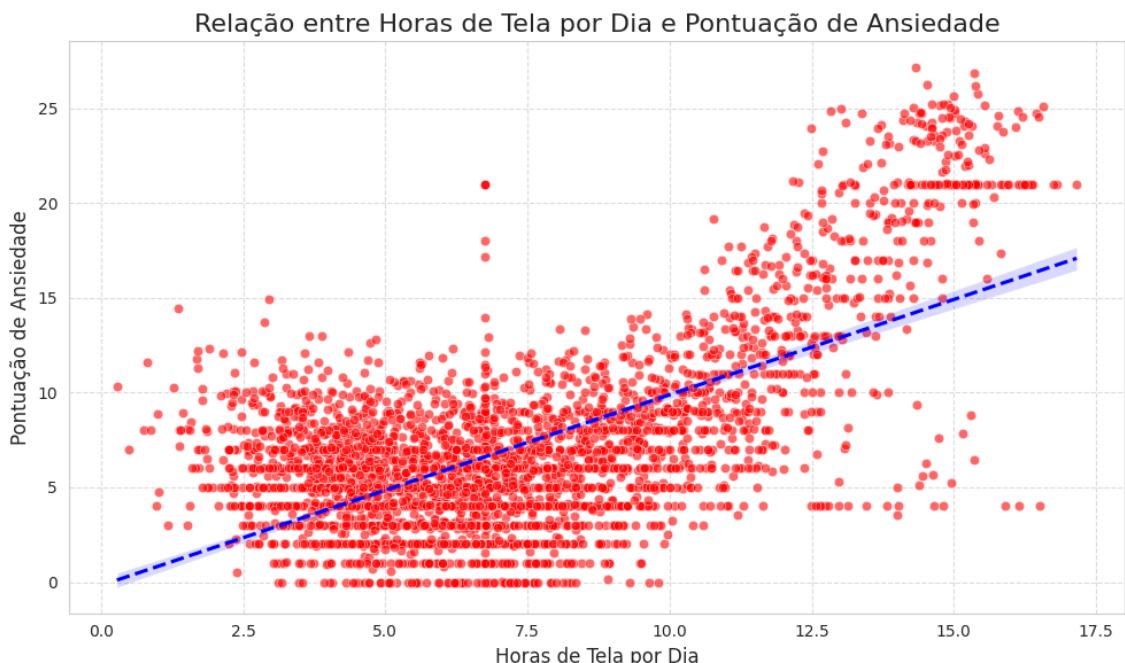
Embora se esperasse que o número de interrupções diárias (desbloqueios) impactasse diretamente a produtividade, nossos dados mostram que a correlação linear é negligenciável 0,05. Isso sugere que outros fatores são muito mais determinantes para o desempenho.

Se a interrupção digital por si só não explica a produtividade, precisamos olhar para os fatores que realmente funcionam.

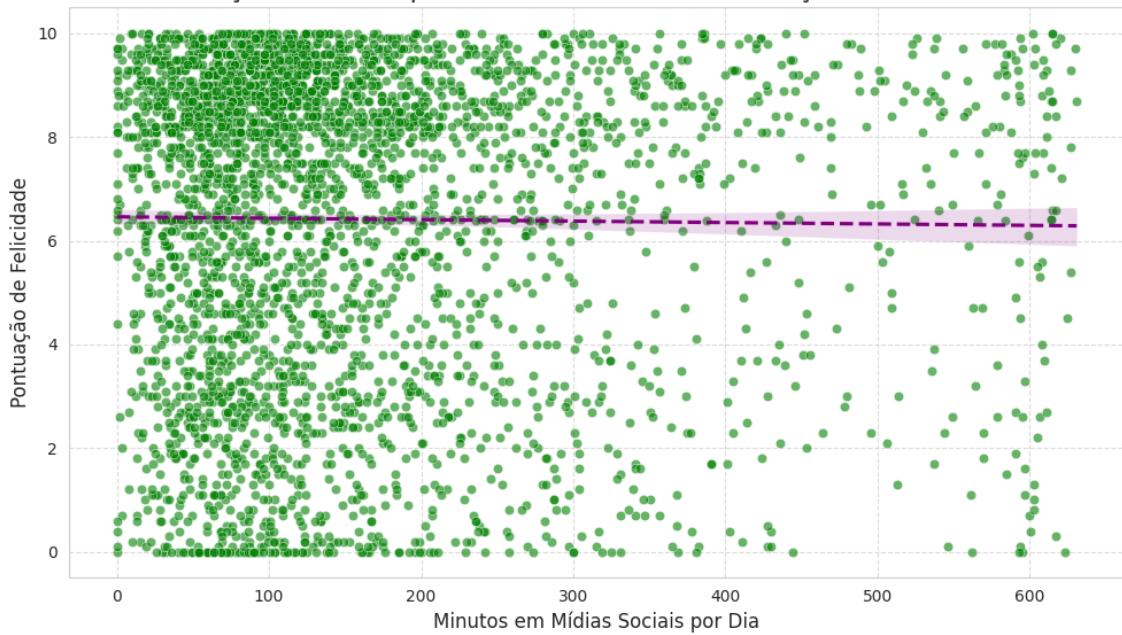
sleep_quality x anxiety_score:

A atividade física é o fator de proteção mais forte. O exercício regular tem uma correlação negativa de -0.43 com a depressão. É o amortecedor mais eficaz contra os impactos negativos do uso digital.

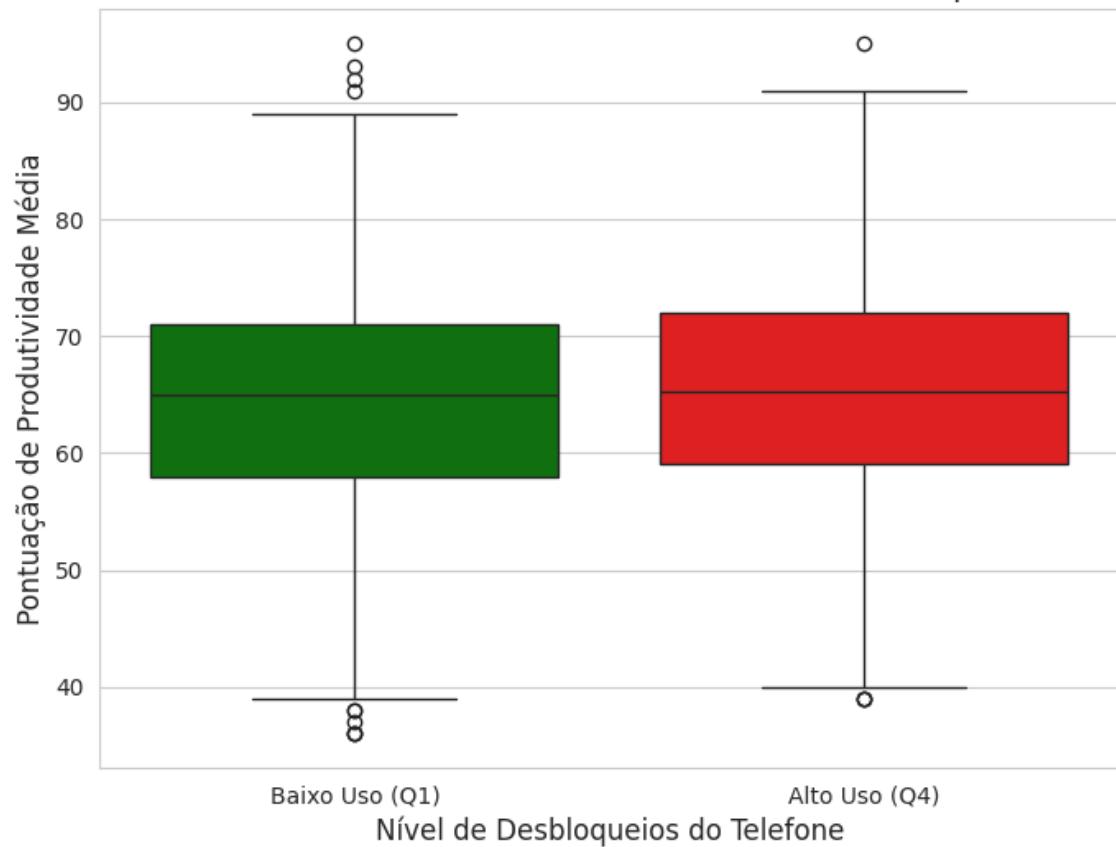
Segue os gráficos de correlação entre as variáveis:



Relação entre Tempo em Mídias Sociais e Pontuação de Felicidade



Produtividade: Alto vs. Baixo Número de Desbloqueios



Queda na Pontuação Média de Depressão com o Aumento da Atividade Física

