

▪ RELATÓRIO ▪

SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR



Como as pessoas estão se sentindo e
CUIDANDO DO SEU BEM-ESTAR PSICOLÓGICO
nas diferentes esferas da vida

opinion box



■ ÍNDICE ■

03 PERFIL
das pessoas **ENTREVISTADAS**

04 INTRODUÇÃO

05 COMO
as pessoas estão **SE SENTINDO?**

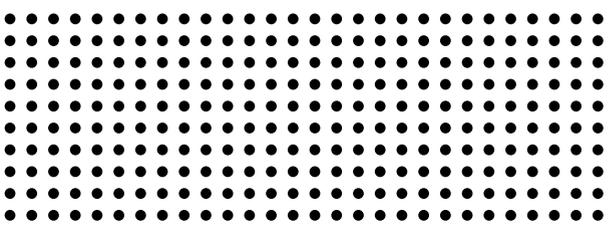
07 O PAPEL DA TERAPIA
e os cuidados com a **SAÚDE MENTAL**

11 INTERNET,
redes sociais e **SAÚDE MENTAL**

15 SAÚDE MENTAL
no trabalho e na **VIDA PROFISSIONAL**

20 SOBRE
o **HISTÓRIAS DE TER.A.PIA**

21 SOBRE
o **OPINION BOX**



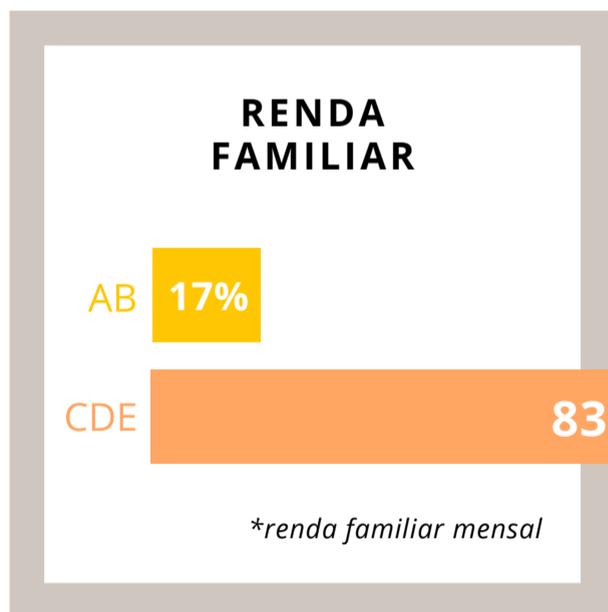
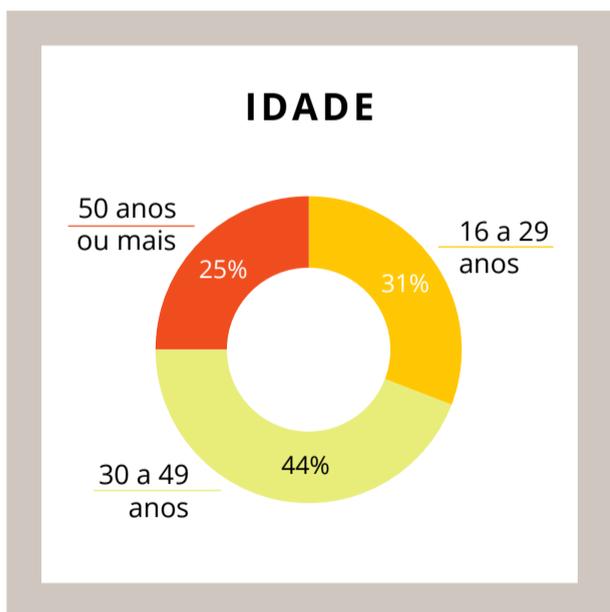
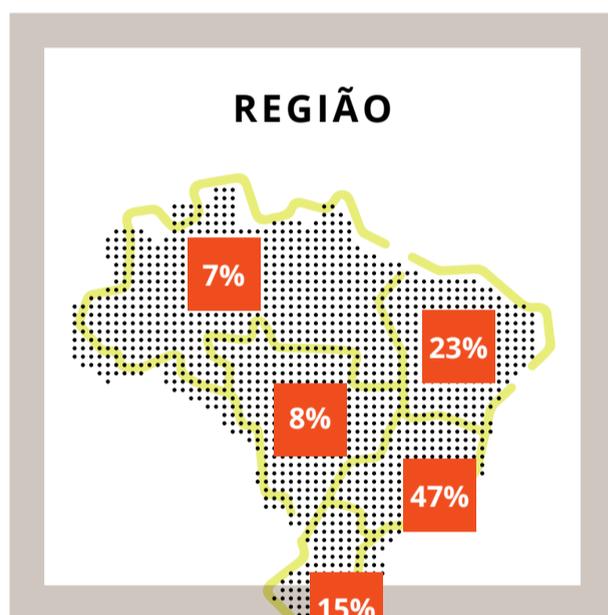
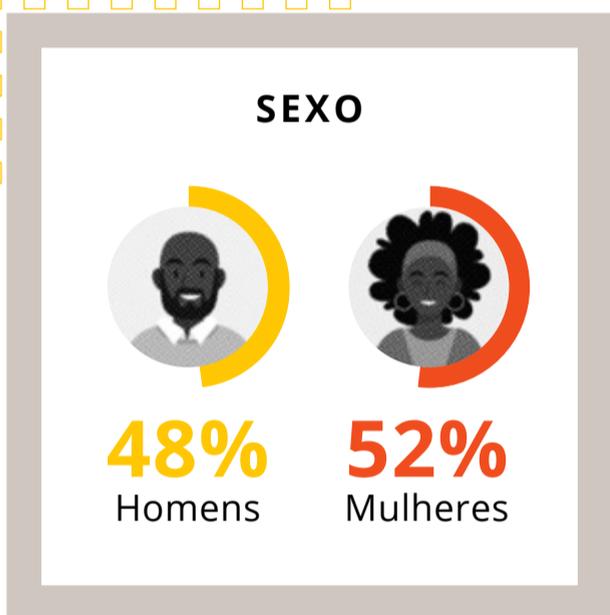
■ PERFIL ■

das pessoas **ENTREVISTADAS**

2.119

pessoas entrevistadas em agosto de 2023

Margem de erro: **2,1pp**



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 Histórias de Ter.a.pia: Relatório Saúde mental e bem-estar.*



■ INTRODUÇÃO ■

Nos últimos anos, o reconhecimento da importância da saúde mental tem ganhado destaque em âmbito global, à medida que as sociedades lidam com desafios cada vez mais complexos e demandas crescentes. A compreensão da saúde mental deixou de ser vista como um simples estado de ausência de doença para evoluir em direção a uma abordagem que abrange aspectos emocionais, psicológicos e sociais do indivíduo.

Em um momento em que a saúde mental emerge como um tópico crucial em diversas áreas da sociedade, desde os locais de trabalho até as políticas de saúde pública, **o Opinion Box se juntou ao Histórias de Ter.a.pia** para realizar uma pesquisa inédita e lançar luz sobre os aspectos fundamentais que moldam nossa compreensão da saúde mental.

Nas próximas páginas, você confere dados e análises sobre a saúde mental e o bem-estar psicológico de milhares de pessoas de todo o 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.

Este relatório de pesquisa busca aprofundar a compreensão sobre a saúde mental e o bem-estar, explorando diversos aspectos que contribuem para uma vida saudável e significativa. A pesquisa abrange uma variedade de tópicos, incluindo fatores determinantes da saúde mental, métodos de promoção do bem-estar, impacto das redes sociais e do consumo de conteúdo sobre a saúde mental e a relação do tema com a vida profissional das pessoas.

BOA LEITURA!

■ COMO ■

as pessoas estão **SE SENTINDO?**

COMO VOCÊ DIRIA QUE ANDA A SUA SAÚDE MENTAL?

Nossa pesquisa começa com perguntas simples, que têm como objetivo mapear a forma como as pessoas entrevistadas estão se sentindo atualmente.

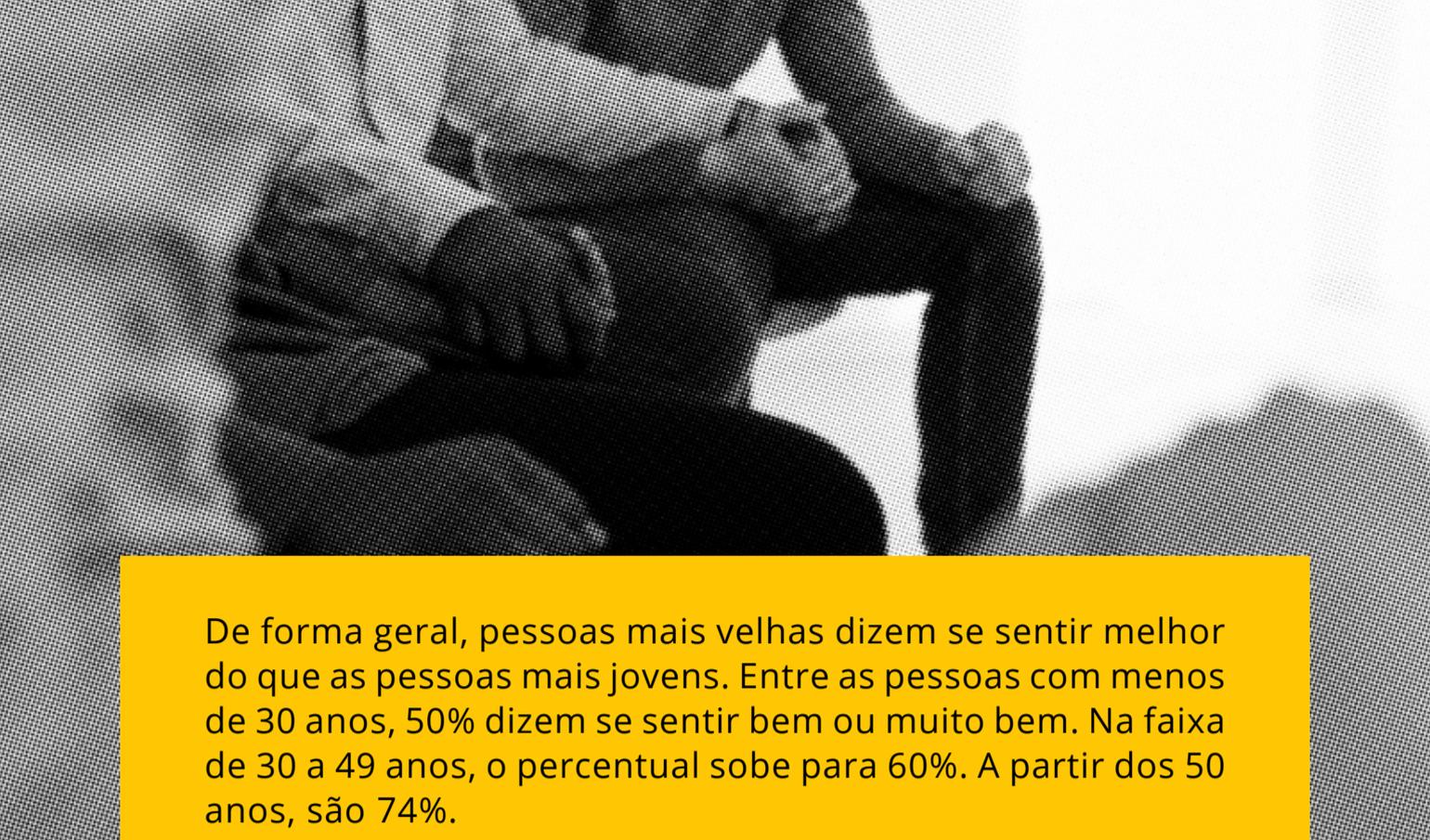
A boa notícia é que apenas **11% das pessoas disseram se sentir mal ou muito mal** em relação à saúde mental. Na outra ponta, são **mais de 60% os que se sentem bem ou muito bem**. A pergunta seguinte traz dados bem parecidos e diz respeito aos cuidados para que as pessoas se sintam bem. Faz muito sentido que o percentual de pessoas que cuidam da saúde mental esteja alinhado ao de quem diz se sentir bem atualmente.

COMO VOCÊ DIRIA QUE SE SENTE EM RELAÇÃO À SUA SAÚDE MENTAL?



E O QUANTO VOCÊ DIRIA QUE CUIDA DA SUA SAÚDE MENTAL, DE FORMA GERAL?





De forma geral, pessoas mais velhas dizem se sentir melhor do que as pessoas mais jovens. Entre as pessoas com menos de 30 anos, 50% dizem se sentir bem ou muito bem. Na faixa de 30 a 49 anos, o percentual sobe para 60%. A partir dos 50 anos, são 74%.

Da mesma forma, pessoas mais velhas dizem cuidar mais da saúde mental. 73% cuidam ou cuidam muito, enquanto o percentual cai para 48% entre quem tem de 16 a 29 anos.

Também investigamos a forma como as pessoas avaliam seu bem-estar em diferentes esferas da vida. Afinal, o peso das relações amorosas, da vida profissional e da família na saúde mental pode ser diferente, certo?

E é mesmo. A vida familiar é a esfera na qual as pessoas se sentem melhor, com 65% de pessoas que dizem estar bem ou muito bem. Já o maior ponto de atenção é o trabalho, já que cai para 53% o percentual de quem se sente bem.

SAÚDE MENTAL EM DIFERENTES ESFERAS DA VIDA

**Percentual de pessoas que se sentem bem ou muito bem em relação à saúde mental*



82%

CONCORDAM QUE DOENÇAS MENTAIS PRECISAM SER MAIS LEVADAS A SÉRIO

■ O PAPEL DA TERAPIA ■

e os cuidados com a **SAÚDE MENTAL**

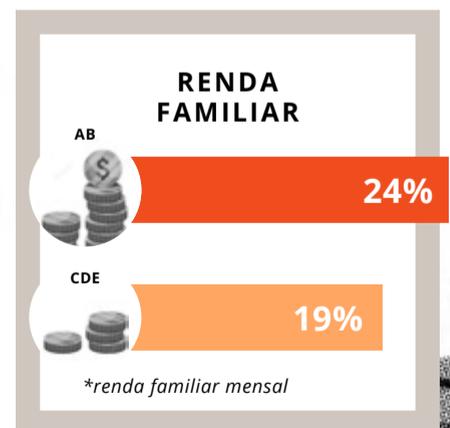
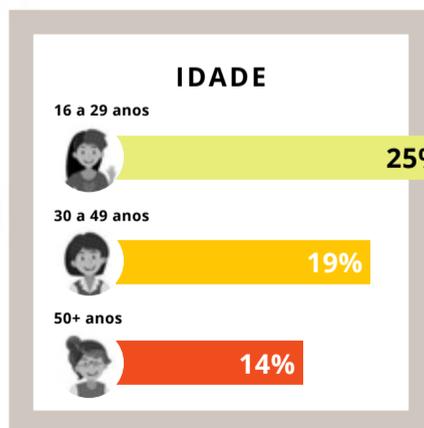
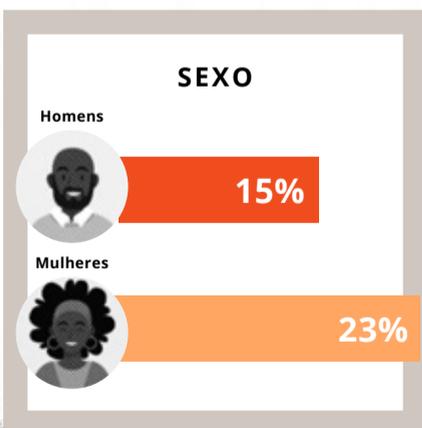
A saúde mental não é um conceito isolado, mas sim um conjunto complexo de emoções, pensamentos e experiências que moldam nossa jornada, nosso humor e nosso bem-estar geral.

Muita coisa pode interferir na saúde mental e uma série de ações e práticas pode melhorá-la. No centro dessas ações, normalmente, está a famosa terapia. Terapia, psicoterapia ou análise são formas de cuidar da mente com a ajuda de profissionais da psicologia.

É claro que não é somente a terapia que resolve os problemas de saúde mental de uma pessoas, mas ela tem um peso importante para quem quer resolver suas questões com um profissional.

Entre as pessoas entrevistadas, **2 em cada 10 dizem fazer terapia atualmente.** Quando olhamos as características de quem faz terapia, vemos que o acompanhamento é mais frequente para **mulheres, pessoas de 16 a 29 anos e de classes AB.**

QUEM FAZ TERAPIA, POR GRUPOS



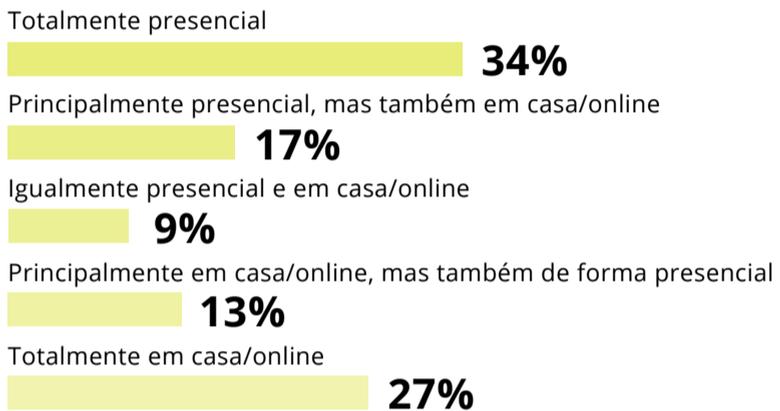
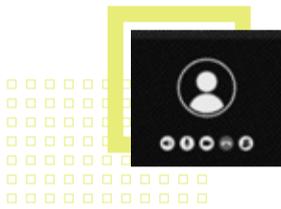
Não há uma diferença significativa entre os modelos de terapia online ou presencial, ainda que as sessões presenciais sejam mais frequentes. O que chama atenção, por outro lado, é que **30% das pessoas que fazem terapia não gastam nada com o tratamento.**

PENSANDO EM SAÚDE MENTAL, ATUALMENTE VOCÊ FAZ ALGUM TRATAMENTO COMO TERAPIA, PSICOTERAPIA, ANÁLISE?



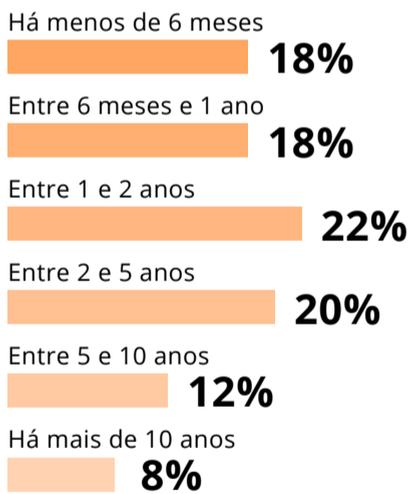
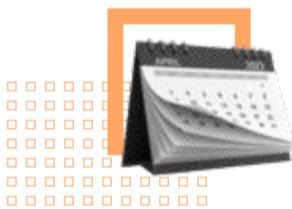
ESSE TRABALHO DE ACOMPANHAMENTO, HOJE, É FEITO DE FORMA...

**Apenas pessoas que disseram fazer terapia/psicoterapia/análise atualmente*



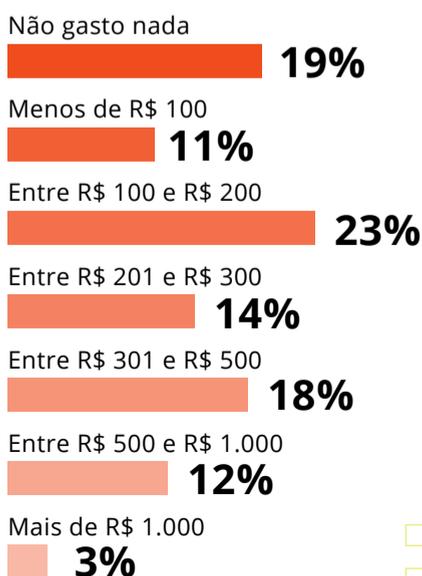
HÁ QUANTO TEMPO VOCÊ FAZ TERAPIA/PSICOTERAPIA/ANÁLISE?

**Apenas pessoas que disseram fazer terapia/psicoterapia/análise atualmente*



O QUANTO VOCÊ ESTIMA GASTAR MENSALMENTE COM TERAPIA/PSICOTERAPIA/ANÁLISE?

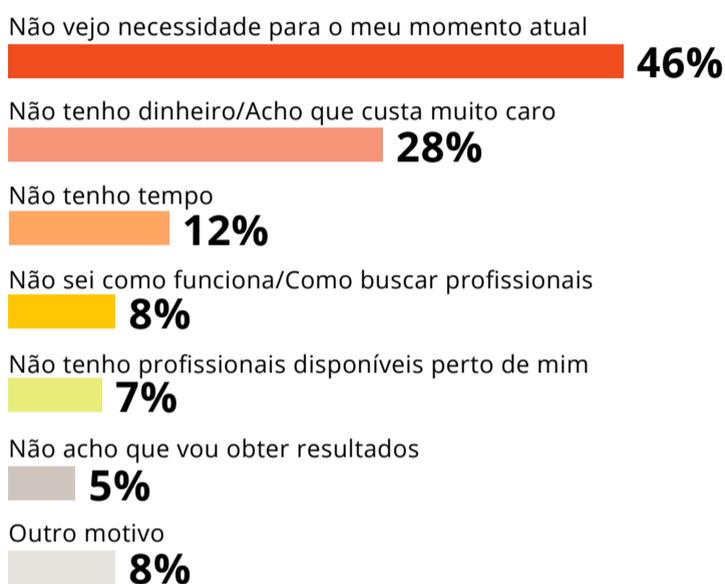
**Apenas pessoas que disseram fazer terapia/psicoterapia/análise atualmente*



E QUEM NÃO FAZ TERAPIA?

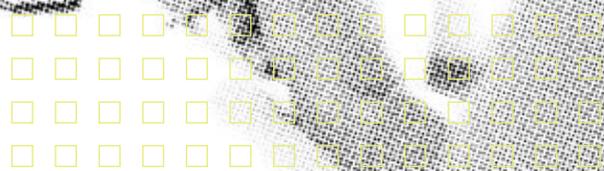
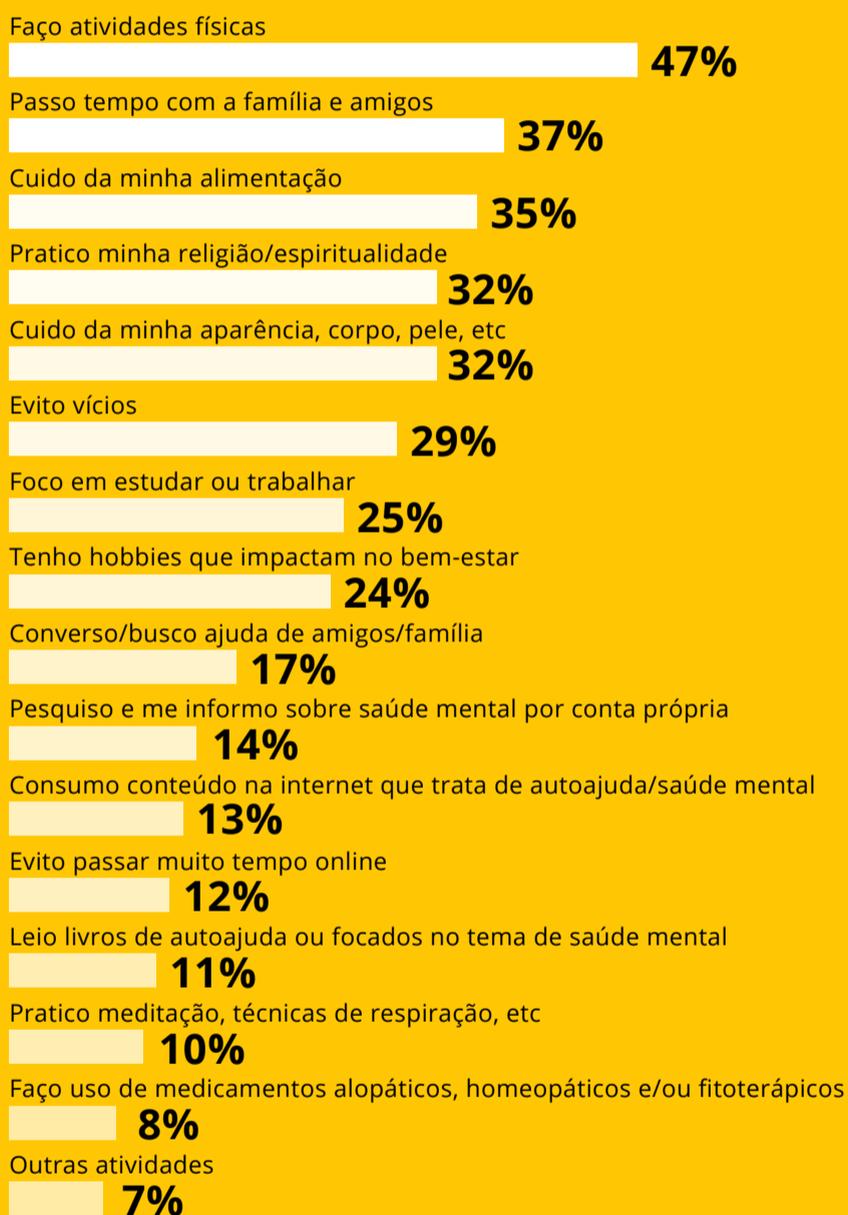
Investigamos também os motivos pelos quais 81% das pessoas não estão fazendo um acompanhamento atualmente. A principal razão para isso é que 46% não veem necessidade para seu momento atual. Em segundo lugar, ainda que existam possibilidades de fazer terapia gratuitamente ou pagando pouco, é a falta de dinheiro.

POR QUE VOCÊ NÃO FAZ TERAPIA/PSICOTERAPIA/ANÁLISE?



Como já falamos aqui, não é só a terapia que pode ajudar no bem-estar psicológico das pessoas. Ações simples como passar tempo com família e amigos ou cuidar do corpo podem ser cruciais para quem quer se sentir melhor. As duas opções, inclusive, foram as mais citadas pelas pessoas como formas de cuidado com a mente e o bem-estar.

AINDA PENSANDO NA SUA SAÚDE MENTAL, VOCÊ PRÁTICA ALGUMA ATIVIDADE OU ADOTA ALGUMA PRÁTICA PARA CUIDAR DA SUA MENTE E BEM-ESTAR?



■ INTERNET, ■

redes sociais e **SAÚDE MENTAL**

A relação entre a internet e as redes sociais e a saúde mental das pessoas é complexa e multifacetada. Por um lado, a internet e as redes sociais oferecem oportunidades de conexão social e acesso a informações úteis, o que pode promover o bem-estar emocional.

No entanto, também estão associados a vários **desafios para a saúde mental**. O uso excessivo das redes sociais pode levar à comparação constante com os outros, desencadeando sentimentos de inadequação e ansiedade. Além disso, a exposição a conteúdos perturbadores, assédio online e a pressão por uma imagem idealizada podem contribuir para problemas de saúde mental, como a depressão e a ansiedade.

Fica bastante óbvio, então, que é essencial encontrar um equilíbrio saudável no uso da internet e das redes sociais, promovendo a consciência sobre os potenciais riscos e implementando estratégias para proteger a saúde mental enquanto aproveitamos dos benefícios da conectividade digital.



32%

**DIZEM CONSUMIR CONTEÚDO
RELACIONADO A SAÚDE MENTAL
E BEM-ESTAR NAS REDES SOCIAIS.**



23%

**SEGUEM INFLUENCIADORES
QUE FALAM SOBRE ESSES TEMAS.**



NESSE CENÁRIO, INFLUENCIADORES DIGITAIS E CRIADORES DE CONTEÚDO PODEM TER UM PAPEL BASTANTE IMPORTANTE. AS PESSOAS SEGUEM PROFISSIONAIS DESSE RAMO POIS SE IDENTIFICAM, SE INTERESSAM OU QUEREM INTERAGIR COM CONTEÚDO RELEVANTE. A RESPONSABILIDADE É ALTA E A COBRANÇA, POR PARTE DO PÚBLICO, TAMBÉM.

Alguns dados comprovam o poder de transformação e, claro, de influência que os influencers têm sobre o comportamento de seus seguidores. É positivo olhar para números que mostram, por exemplo, que 60% já mudaram de opinião em razão de conteúdo de influenciadores. Mais importante ainda é notar que 62% já mudaram a forma como encaram questões de saúde mental por conta do trabalho de influencers.

VOCÊ UTILIZA REDES SOCIAIS, MESMO QUE APENAS ÀS VEZES?



VOCÊ SEGUER INFLUENCIADORES DIGITAIS NAS REDES SOCIAIS?

**Apenas pessoas que utilizam redes sociais*



VOCÊ JÁ MUDOU SEU OLHAR, A FORMA COMO ENCARA AS QUESTÕES DE SAÚDE MENTAL APÓS SER IMPACTADO POR UM CONTEÚDO DE INFLUENCIADOR?

**Apenas pessoas que seguem influenciadores*



VOCÊ JÁ MUDOU DE OPINIÃO SOBRE ALGUM ASSUNTO APÓS SER IMPACTADO POR UM CONTEÚDO DE INFLUENCIADOR?

**Apenas pessoas que seguem influenciadores*



VOCÊ PASSOU A ENTENDER CAUSAS DE MINORIAS E GRUPOS SUBREPRESENTADOS (POR EX: PESSOAS NEGRAS, LGBTQIA+, PCD, INDÍGENAS) APÓS SER IMPACTADO POR UM CONTEÚDO DE INFLUENCIADOR?

**Apenas pessoas que seguem influenciadores*



VOCÊ JÁ FEZ ALGUM TRABALHO VOLUNTÁRIO APÓS SER IMPACTADO POR UM CONTEÚDO DE INFLUENCIADOR?

**Apenas pessoas que seguem influenciadores*



Por outro lado, a pesquisa também constata que 8 em cada 10 usuários de redes sociais deixam de seguir influencers que banalizam temas relacionados à saúde mental. O mesmo percentual também para de acompanhar aqueles que não tratam com seriedade temas relacionados à diversidade e inclusão.

80%

DEIXAM DE ACOMPANHAR INFLUENCIADORES QUE TRATAM DE FORMA IRRESPONSÁVEL OS TEMAS RELACIONADOS À SAÚDE MENTAL.

8 EM CADA 10

TAMBÉM DEIXAM DE SEGUIR OS QUE BANALIZAM TEMAS RELACIONADOS A DIVERSIDADE E INCLUSÃO.

QUAL A IMPORTÂNCIA DE UM INFLUENCER FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL INDEPENDENTEMENTE DO SEU SEGMENTO?

Por exemplo: um influencer que fala de moda mas também cria conteúdos relacionados à saúde mental.



1 EM CADA 4

**PESSOAS ENTREVISTADAS
JÁ BUSCOU AJUDA DE UM
PROFISSIONAL DE SAÚDE MENTAL
APÓS SER IMPACTADO POR UM
CONTEÚDO QUE LEU/DESCOBRIU
NA INTERNET**

Na relação entre redes sociais e saúde mental, as pessoas mais jovens são as que relacionam mais os dois universos.

Entre as pessoas de 16 a 29 anos, buscar ajuda após o impacto do conteúdo digital é ainda mais comum: são 33%. Esse é um movimento importante que reforça a transformação positiva que a internet pode causar. Ainda que a maioria das pessoas entrevistadas concorde que as redes sociais podem ser muito tóxicas, elas podem ser decisivas para quem precisa de ajuda.

56%

**CONCORDAM QUE O
CONTEÚDO SOBRE SAÚDE
MENTAL NA INTERNET
NEM SEMPRE É CONFIÁVEL**

65%

**CONCORDAM QUE AS
REDES SOCIAIS PODEM
SER MUITO TÓXICAS
PARA A SAÚDE MENTAL**

57%

**ACREDITAM QUE
INFLUENCIADORES
DIGITAIS PODEM AJUDAR
OU ATRAPALHAR A SAÚDE
MENTAL DAS PESSOAS**

■ SAÚDE MENTAL ■

no trabalho e na **VIDA PROFISSIONAL**

NÃO DÁ PARA INVESTIGAR UM RETRATO DA SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS SEM ABORDAR QUESTÕES RELACIONADAS AO TRABALHO.

Não podemos ignorar que o estresse causado pelo trabalho tem, sim, potencial para prejudicar a saúde mental das pessoas. Essa situação, que nem sempre pode ser evitada, pode ser minimizada quando as empresas dão a devida atenção à saúde mental dos colaboradores.

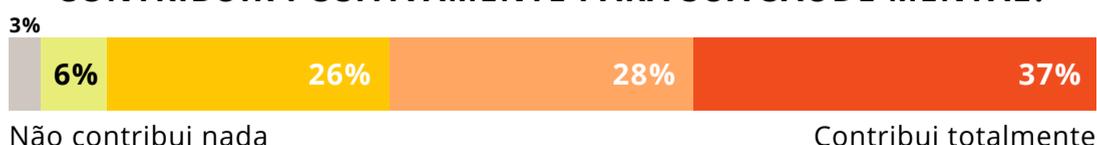
Nesta seção, responderam às perguntas apenas pessoas que estão trabalhando atualmente. A seguir, então, você vai descobrir a forma como profissionais de todo o Brasil encara os desafios e o impacto do trabalho no seu bem-estar psicológico.

De forma geral, **40% acreditam que o trabalho impacta negativamente na saúde mental.** Esse dado chama atenção especialmente quando comparado ao seguinte: 65% acreditam que o trabalho pode contribuir positivamente. O que aprendemos com isso é que a vida profissional, quando bem equilibrada, tem o poder de melhorar a saúde mental das pessoas. O desafio é fazer isso acontecer.

O QUANTO VOCÊ ACREDITA QUE O TRABALHO IMPACTA NEGATIVAMENTE NA SUA SAÚDE MENTAL?



E O QUANTO VOCÊ ACHA QUE O TRABALHO PODE CONTRIBUIR POSITIVAMENTE PARA SUA SAÚDE MENTAL?





É positivo que 4 em cada 10 pessoas entrevistadas acreditem que sua empresa atual se preocupa com a saúde mental dos profissionais. Ainda assim, enquanto 3 em cada 10 se mantiveram neutras no assunto, são quase 30% as que apontam que não, suas empresas atuais não estão preocupadas com a saúde mental.

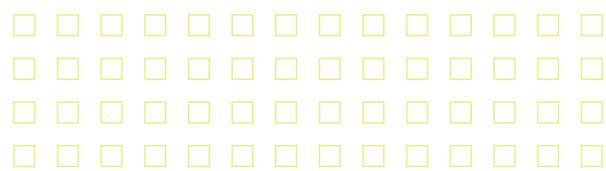
E já que um percentual considerável avalia que a empresa está preocupada com o bem-estar, perguntamos também que tipo de ação a empresa desenvolve. Mais frequentemente, o que as empresas oferecem são palestras ou eventos sobre saúde mental ou conteúdo informativo sobre o tema.

NO SEU TRABALHO ATUAL, VOCÊ DIRIA QUE A EMPRESA, DE FORMA GERAL...

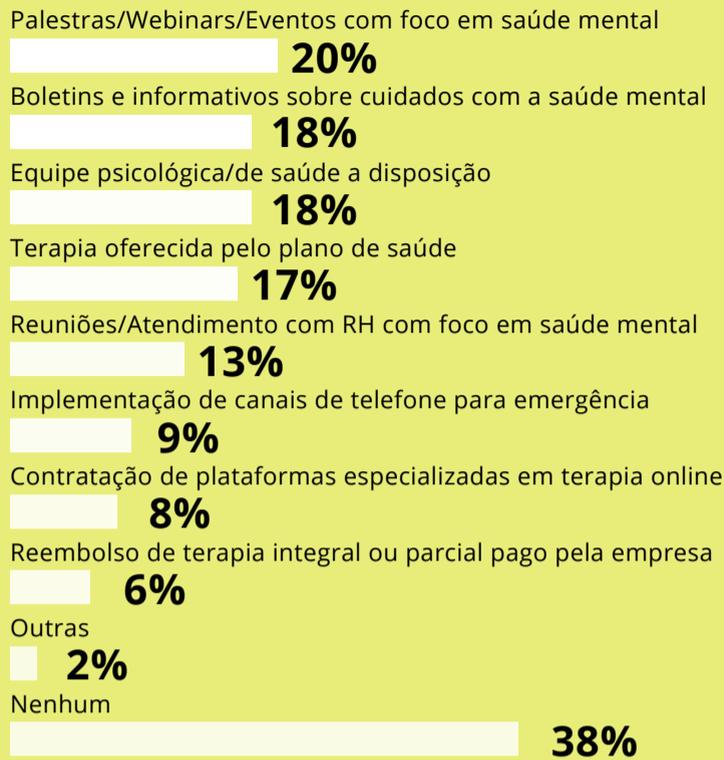


Não se preocupa nada com a saúde mental das pessoas

Se preocupa muito com a saúde mental das pessoas



ENTRE AS PRÁTICAS ABAIXO, QUAIS DELAS A EMPRESA ONDE VOCÊ TRABALHA ADOTA, EM RELAÇÃO À SAÚDE MENTAL DOS FUNCIONÁRIOS?



Também não dá para abordar saúde mental no trabalho sem falar sobre uma das grandes mudanças que a pandemia trouxe e que, para muitos, veio para ficar: a migração de muitos profissionais para um regime de trabalho remoto.

Desde 2020, foi grande o número de empresas que abandonaram os escritórios para trabalhar de casa. Hoje, boa parte dessas empresas já voltaram aos escritórios, total ou parcialmente, mas ainda existe quem está há 3 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...



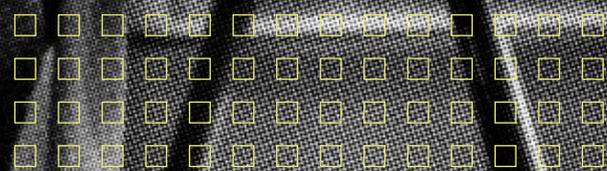
SE VOCÊ PUDESSE ESCOLHER, PREFERIRIA QUE SEU TRABALHO FOSSE...



- Totalmente presencial
- Principalmente presencial, mas também de forma remota
- Igualmente presencial e remota
- Principalmente remota, mas também de forma presencial
- Totalmente remota

2 em cada 3 profissionais está 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, mesmo que apenas de vez em quando.

E quando relacionamos o regime de trabalho à saúde mental, o modelo híbrido é o mais pedido: 40% preferem esse modelo pensando em seu bem-estar. Os motivos por trás de quem prefere o híbrido passam pelas interações sociais e pela mudança de ambientes, mas sem deixar totalmente o conforto do trabalho remoto.



PENSANDO NA SUA SAÚDE MENTAL, QUAL MODELO DE TRABALHO VOCÊ DIRIA QUE É MELHOR PARA SEU BEM ESTAR?



POR QUE VOCÊ ACREDITA QUE O TRABALHO HÍBRIDO É MELHOR PARA SUA SAÚDE MENTAL?

Pois acho importante a interação com outras pessoas, mas também quero ficar alguns dias em casa

49%

Pois acho importante sair de casa e ver outro ambiente, mas também quero ficar alguns dias em casa

43%

Porque tenho tarefas que funcionam melhor no escritório e outras que funcionam melhor de forma remota

38%

Gosto de ter a opção de ficar alguns dias em casa e outros no escritório

37%

Pois o trabalho flui melhor/ consigo me concentrar mais

22%

Pois acho importante separar vida doméstica da vida profissional, pelo menos alguns dias da semana

19%

61%

PREFERIRIAM TRABALHAR EM EMPRESAS QUE TENHAM PROGRAMAS VOLTADOS PARA CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL



■ SOBRE ■

o HISTÓRIAS DE TER.A.PIA

Criado em 2018, o [Histórias de Ter.a.pia](#) é **o maior canal brasileiro de contação de histórias** onde pessoas contam suas experiências de vida lavando a louça. Idealizado por Alexandre Simone e Lucas Galdino, a linha editorial do Ter.a.pia está fundamentada em três pilares principais: inspiração, emoção e pautas sociais.

Com a curadoria cuidadosa de Alexandre e Lucas, o Ter.a.pia apresenta conteúdos propositivos que promovem a escuta empática e oferecem **novas perspectivas para uma comunidade diversa**, que atravessa a experiência das telas e leva os aprendizados para o dia a dia.

Com produção de conteúdo de impacto social, a dupla atua em diversas plataformas digitais e também offline, ultrapassando a marca de 400 histórias publicadas e arrebatando uma comunidade muito engajada com mais de 3 milhões de pessoas no Facebook, YouTube, Instagram, TikTok e plataformas de streaming.



■ SOBRE ■

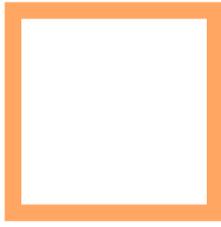
o OPINION BOX

O Opinion Box desenvolve a tecnologia que você precisa para desvendar os desejos do consumidor e as tendências do seu mercado.

Com as nossas **soluções de pesquisa de mercado e customer experience**, ajudamos empresas de todos os portes e segmentos a levantar as informações que embasam decisões de negócio mais **inteligentes, ágeis e confiáveis**.

Desde 2013, combinamos tecnologias inovadoras e conhecimento técnico para criar **ferramentas poderosas de coleta e análise de dados**. Mais do que isso, criamos soluções de consumer insights que conectam pessoas e já trouxeram as respostas certas para as perguntas de mais de 1.000 empresas no Brasil e no mundo.

Fazemos tudo isso para que você resolva as dores do seu negócio sempre **com base em dados e sem achismos**.

opinion  box

Sem # Achismo

 opinionbox.com

 blog.opinionbox.com

 Belo Horizonte | São Paulo



opinion  box

