

LUCA SCATTOLIN MANUGUERRA

**Reflexões sobre o uso de tecnologia e ansiedade durante a
pandemia de COVID-19 no Brasil.**

SÃO PAULO

2024

LUCA SCATTOLIN MANUGUERRA

**Reflexões sobre o uso de tecnologia e ansiedade durante a
pandemia de COVID-19 no Brasil.**

**Monografia apresentada ao Programa de
Educação Continuada da Escola
Politécnica da Universidade de São Paulo,
para obtenção do título de Especialista,
pelo Programa de MBA USP Tecnologias
Digitais e Inovação Sustentável.**

Orientador: Me. Alberto Marcelo Parada

SÃO PAULO

2024

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Manuguerra, Luca Scattolin

Reflexões sobre o uso de tecnologia e ansiedade durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. / L. S. Manuguerra -- São Paulo, 2024. 87 p.

Monografia (MBA em Tecnologias Digitais e Inovação Sustentável) - Escola Politécnica da Universidade de São Paulo. PECE – Programa de Educação Continuada em Engenharia.

1.SAÚDE MENTAL I. Universidade de São Paulo. Escola Politécnica.

PECE – Programa de Educação Continuada em Engenharia II.t.

Nome: Manuguerra, Luca Scattolin

Título: Reflexões sobre o uso de tecnologia e ansiedade durante a pandemia de COVID-19 no Brasil.

Dissertação apresentada ao Programa de Educação Continuada da Escola Politécnica da Universidade de São Paulo, para obtenção do título de Especialista, pelo Programa de MBA USP Tecnologias Digitais e Inovação Sustentável

Aprovado em:

Banca Examinadora

Prof. Dr. _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Profa. Dra. _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Prof. Dr. _____

Instituição: _____

Julgamento _____

À minha família, com muito amor e respeito

AGRADECIMENTOS

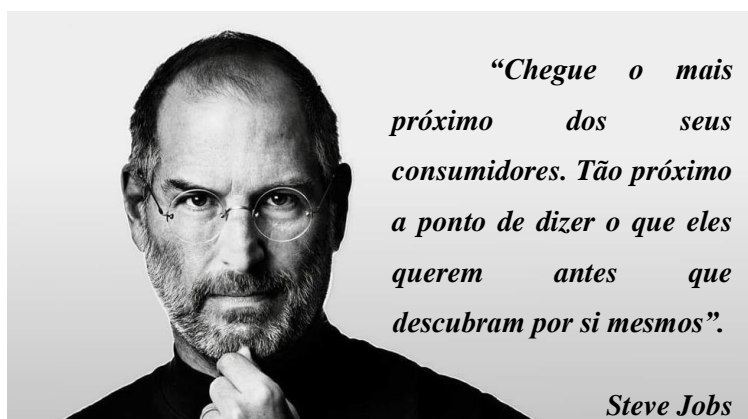
Meus sinceros agradecimentos à minha família, que me apoiou em tempo integral durante o desenvolvimento deste projeto.

Ao meu professor Alberto Marcelo Parada, que me orientou para que pudesse seguir meu caminho de maneira clara e objetiva.

RESUMO

A tecnologia digital é um conceito que visa processar, armazenar, transmitir e compartilhar informações entre seus usuários. Com os recursos atualmente existentes, as pessoas podem se conectar, enviar e receber informações a qualquer hora e em qualquer lugar em questão de segundos.

Esta disponibilidade, contudo, abre espaço para uma futura preocupação de seus usuários, desenvolvedores e suporte por gerar um possível desejo para que todos queiram estar conectados a tudo que acontece.



“Chegue o mais próximo dos seus consumidores. Tão próximo a ponto de dizer o que eles querem antes que descubram por si mesmos”.

Steve Jobs

Durante a crise da COVID-19, o isolamento foi uma mudança forçada de comportamento que passou a estar no cotidiano de muitas pessoas. Com essa mudança, diversos sintomas de ansiedade podem ter sido gerados ou potencializados, prejudicando a saúde mental, especialmente na população que mais está ligada à tecnologia: **os profissionais de TI.**

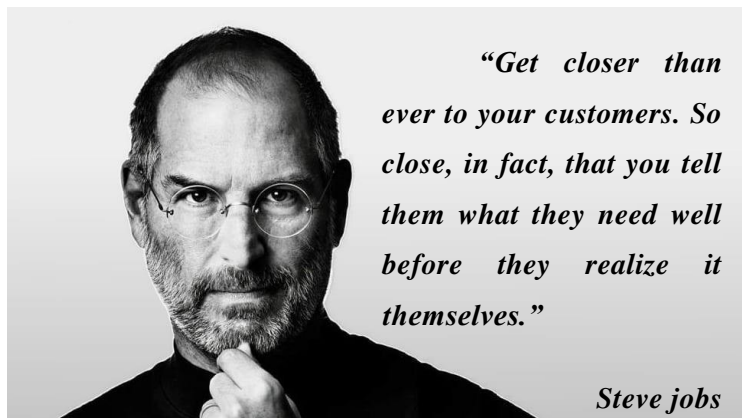
Por se tratar de um problema psicológico e não físico, a reflexão e identificação por meio de uma abordagem dos sintomas que correlacionem a ansiedade com o uso da tecnologia serão vistas ao longo deste trabalho.

Palavras-chave: COVID; Ansiedade; Pandemia; Profissional; Reflexão; Saúde Mental; Tecnologia.

ABSTRACT

Digital technology is a concept that aims to process, store, transmit and share information among its users. With the resources currently in place, people can connect, send and receive information anytime, anywhere in a matter of seconds.

This availability, however, opens up space for future concern from its users, developers and support by generating a possible desire for everyone to want to be connected to everything that happens.



During the COVID-19 crisis, isolation was a forced change in behavior that became part of many people's daily lives. With this change, several symptoms of anxiety may have been generated or heightened, harming mental health, especially in the population that is predominantly linked to technology: its professionals.

As it is a psychological and not a physical problem, reflection and identification through an approach to symptoms that correlate anxiety with the use of technology will be seen throughout this work.

Keywords: COVID; Anxiety; Mental Health; Pandemic; Professional; Reflection; Technology.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Demografia dos trabalhadores de TI.....	19
Figura 2 - Demanda de TI	20
Figura 3 - Gráfico Modelo de Trabalho e Nível de Ansiedade.....	26
Figura 4 - Gráfico Carga horária de trabalho na ansiedade	28
Figura 5 - Gráfico Diferenças de ansiedade por faixa etária masculina	30
Figura 6 – Gráfico Diferença de ansiedade por faixa etária feminina.....	31
Figura 7 - Gráfico Nível de ansiedade por gênero masculino	32
Figura 8 - Gráfico Nível de ansiedade por gênero feminino	33
Figura 9 - Gráfico Nível de ansiedade por geolocalização masculino.....	35
Figura 10 - Gráfico Nível de ansiedade por geolocalização feminino.....	35
Figura 11 - Gráfico Uso de tecnologia e nível de ansiedade.....	38
Figura 12 - Gráfico Estratégia de gerenciamento para ansiedade por faixa etária....	41
Figura 13 - Gráfico Estratégia de gerenciamento para ansiedade por gênero	43
Figura 14 - Gráfico Estratégia de gerenciamento para ansiedade por geolocalização	44
Figura 15 - Gráfico Estratégia de gerenciamento para ansiedade por modelo de trabalho	46
Figura 16 - Gráfico Sintomas de ansiedade por faixa etária	48
Figura 17 - Gráfico Busca de ajuda profissional para tratamento da ansiedade	49
Figura 18 - Gráfico Nível de ansiedade pelo uso excessivo de tecnologia na pandemia	51

Figura 19 - Gráfico Distribuição da amostra por gênero.....	52
Figura 20 - Gráfico da distribuição da amostra por geolocalização	53
Figura 21 – Distribuição total por faixa etária	54
Figura 22 - Gráfico Distribuição total por modalidade de trabalho.....	55
Figura 23 – Gráfico Distribuição total por nível de ansiedade	56
Figura 24 – Gráfico Distribuição total por frequência de sintomas	57
Figura 25 – Gráfico Distribuição amostral dos que pediram auxílio profissional	58
Figura 26 – Gráfico Distribuição total do aumento de ansiedade por causa da TI	59
Figura 27 - Gráfico Distribuição total por contribuição para ansiedade pela TI	60
Figura 28 - Gráfico Distribuição total por método de mitigação da ansiedade	61
Figura 29 – Gráfico Distribuição total por tipo de sintoma apresentado	62
Figura 30 - Gráfico Distribuição total por uso de rede social no trabalho	63
Figura 31 - Gráfico Distribuição total por alívio da ansiedade pelo uso de redes sociais	63

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Distribuição da Amostra	53
Tabela 2 - Distribuição da amostra por faixa etária	54
Tabela 3 – Distribuição da amostra por modalidade de trabalho	55
Tabela 4 - Distribuição da amostra por nível de ansiedade	56
Tabela 5 - Distribuição da amostra por frequência de sintomas.....	57
Tabela 6 - Distribuição dos respondentes que buscaram ajuda profissional.....	58
Tabela 7 - Distribuição da amostra por aumento de ansiedade pelo uso excessivo de tecnologia.....	59
Tabela 8 - Distribuição da amostra da ansiedade	60
Tabela 9 - Distribuição da amostra por método de mitigação da ansiedade.....	61
Tabela 10 - Distribuição da amostra por tipo de sintoma	62
Tabela 11 - Distribuição da amostra que usa redes sociais no trabalho	63
Tabela 12 - Distribuição por alívio de sintomas da ansiedade por redes sociais	64

DEFINIÇÕES

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG): É a preocupação excessiva e constante com várias atividades ou eventos, frequentemente sem motivo real. Pessoas com TAG geralmente se sentem ansiosas quase sempre e têm dificuldade em lembrar quando estavam relaxadas. (VIDA SAUDAVEL, 2023)

Transtorno de Pânico: Caracteriza-se por ataques de ansiedade frequentes e inesperados, marcados por medo intenso e desconforto físico severo, incluindo palpitações, dor no peito, falta de ar, tontura ou desconforto abdominal. (VIDA SAUDAVEL, 2023)

Fobia Específica: Refere-se a um medo extremo e persistente de um objeto ou situação específica, muitas vezes exagerado em relação ao risco real, levando a um esforço considerável para evitar o que se teme. (VIDA SAUDAVEL, 2023)

Transtorno de Ansiedade Social (Fobia Social): É um medo acentuado de ser julgado ou humilhado em contextos sociais, afetando atividades como falar em público, conhecer pessoas novas ou comer e beber em público. (VIDA SAUDAVEL, 2023)

Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT): Surge após vivenciar um evento traumático, como guerra, desastres, acidentes graves ou violência. Os sintomas incluem flashbacks, pesadelos e evitação de situações que remetem ao trauma. (VIDA SAUDAVEL, 2023)

Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC): Caracteriza-se por obsessões (pensamentos ou impulsos invasivos) e/ou compulsões (comportamentos repetitivos ou atos mentais realizados em resposta a uma obsessão). (VIDA SAUDAVEL, 2023)

Agorafobia: É o medo e a ansiedade de ficar em situações ou locais sem uma maneira de escapar facilmente ou em que a ajuda pode não estar disponível no caso de a ansiedade intensa se desenvolver. (VIDA SAUDAVEL, 2023)

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
1.1	MOTIVAÇÃO	12
1.2	OBJETIVO	13
1.2.1	Objetivos Específicos	13
1.3	JUSTIFICATIVA	14
1.4	CONTRIBUIÇÃO	14
1.5	METODOLOGIA	14
1.6	ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO.....	15
2	REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	17
2.1	O estresse que surgiu com o home-office.....	17
2.2	O mercado de TI e a adesão ao home-office	18
2.3	O impacto da COVID-19.....	21
3	DESENVOLVIMENTO DA PESQUISA	23
3.1	Pesquisa Aplicada.....	23
3.2	Unidade de Análise	24
4	RESULTADOS	26
4.1	Análise das respostas	26
5	CONCLUSÃO.....	65
	REFERÊNCIAS	66
	GLOSSÁRIO	72
	ANEXO A - PERGUNTAS DA PESQUISA	74

1. INTRODUÇÃO

Ao longo das últimas décadas, a influência da tecnologia na vida cotidiana aumentou de forma notável. Atualmente, é comum que as pessoas passem uma grande parte do seu tempo conectadas à internet, tendo acesso instantâneo a uma vasta gama de informações. Pesquisas, como a realizada por SMALL (2020), mostram que cerca de 25% dos adultos dedicam a maior parte do seu dia à navegação na web. Embora o fácil acesso à tecnologia traga conveniências, seu uso excessivo pode ter efeitos adversos, particularmente para profissionais na área de Tecnologia de Informação (TI).

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 2019, aproximadamente um bilhão de pessoas em todo o mundo lidam com distúrbios mentais. Durante o primeiro ano da pandemia de COVID-19, houve um aumento de 25% nos casos de ansiedade ou depressão, um reflexo do estresse causado pelo isolamento social necessário para combater a doença. Essa situação foi agravada para aqueles em trabalho remoto, enfrentando desafios como a falta de suporte de amigos e familiares e a redução da interação social.

Este estudo propõe avaliar, através de uma abordagem quantitativa com profissionais de TI no Brasil, o impacto do uso de tecnologia nos níveis de ansiedade desses trabalhadores ao longo da pandemia de COVID-19, examinando também a gravidade desses impactos, buscando responder a seguinte pergunta: **Como as diferentes estratégias de gerenciamento de ansiedade, características demográficas e o uso de tecnologia durante a pandemia de COVID-19 influenciam os níveis de ansiedade entre os profissionais de tecnologia da informação no Brasil?**

1.1. MOTIVAÇÃO

Profissionais de TI estão diretamente expostos ao uso da tecnologia de maneira muito mais intensa que as demais pessoas. Por meio do grande aumento do uso de dispositivos nas últimas décadas e acesso a redes sociais, entre outras formas

de interação digital, foi criado um cenário no qual todos estão mais conectados e, portanto, enfrentam desafios diferentes do comum em relação à sua saúde mental. Em um mundo envolvido tão profundamente com a tecnologia, é crucial compreender quais fatores ligados ao uso de tecnologias afetam a ansiedade e desenvolver soluções para mitigar o problema.

1.2. OBJETIVO

Dada a complexidade do problema, este trabalho obviamente não busca encontrar ou propor soluções apressadas e sem comprovação científica. Como bem disse o jornalista americano H. L. Mencken:



Este trabalho tem por objetivo, explorar, entender e trazer para discussão, os múltiplos aspectos que influenciaram os níveis de ansiedade entre profissionais de tecnologia da informação no Brasil, com um foco particular nas mudanças trazidas pela pandemia de COVID-19, para que, no futuro, novos trabalhos sejam desenvolvidos qualitativamente e sejam propostas soluções efetivas para a questão da saúde mental das pessoas.

1.2.1. Objetivos Específicos

- a. Avaliar a relação entre diferentes modelos de trabalho (presencial, home office, híbrido) e os níveis de ansiedade, para identificar se e como o ambiente de trabalho impacta a saúde mental dos profissionais de TI.

- b. Investigar o impacto da carga horária de trabalho sobre os níveis de ansiedade, determinando se existe uma correlação entre horas de trabalho e a intensidade da ansiedade percebida.
- c. Verificar se há uma correlação entre a utilização abusiva de tecnologia, particularmente no período da pandemia, e os índices de ansiedade, a fim de entender e refletir sobre os impactos devido ao aumento da digitalização nas práticas laborais.

1.3. JUSTIFICATIVA

A crise sanitária causada pelo COVID-19 provocou alterações substanciais no cenário laboral, influenciando de maneira acentuada os especialistas em Tecnologia da Informação (TI) com a migração para o modelo de trabalho à distância e a aplicação extensiva de ferramentas digitais. TAYLOR et al., (2020)

Este estudo se concentra na urgência de compreender os efeitos dessa alteração sobre o bem-estar psicológico dos trabalhadores de TI, particularmente no que tange aos graus de ansiedade, impulsionado pelo crescimento nos índices de ansiedade e tensão associados ao emprego exagerado de tecnologia e às condições laborais no contexto pandêmico.

1.4. CONTRIBUIÇÃO

Este trabalho se propõe a enriquecer o debate acadêmico, mergulhando profundamente na questão da ansiedade entre os profissionais de TI no Brasil, especialmente sob o impacto significativo das mudanças trazidas pela pandemia de COVID-19.

1.5. METODOLOGIA

Para efeito deste trabalho, foi realizada uma pesquisa quantitativa para examinar os impactos da tecnologia na saúde mental dos profissionais de TI no período da pandemia de COVID-19. Entendemos, contudo, que o assunto merece

aprofundamento por meio de métricas qualitativas e uma amostra de maior relevância estatística, alvo de trabalhos futuros.

A pesquisa foi realizada por meio de formulário eletrônico, contendo escalas de avaliação padronizadas para medir os níveis de ansiedade, sintomas de saúde mental e estratégias de enfrentamento relacionadas ao uso da tecnologia.

O prazo da pesquisa foi de 3 (três) meses e todos os participantes receberam instruções sobre o preenchimento, confidencialidade e sigilo dos dados informados. O conteúdo do formulário foi validado previamente por meio do uso de inteligência artificial para análise do conteúdo e estatística.

Por fim, foi realizada uma análise multivariada das respostas, cruzando os diversos dados que compuseram a pesquisa. Reconhecemos, no entanto, as possíveis limitações do estudo, como uma amostra restrita e a possibilidade de viés de autorrelato. Entendemos que o assunto merece aprofundamento por meio de métricas qualitativas e uma amostra de maior relevância estatística, alvo de trabalhos futuros.

1.6. ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

Este documento será estruturado em seções, nas quais cada uma delas abordará um assunto central que será detalhado no âmbito do projeto.

O capítulo inicial, apresenta uma introdução ao estudo, explicando o motivo da sua realização, o tema a ser explorado, bem como as observações e discussões principais que serão abordadas.

O segundo capítulo, realizada uma revisão bibliográfica acerca de temas relevantes encontrados em pesquisas anteriores relacionadas ao foco desta tese, analisando o uso intensivo de tecnologia por profissionais de TI durante a pandemia e seu entrelaçamento com o cotidiano.

O terceiro capítulo, descreve a metodologia empregada para calcular a amostra da pesquisa, explicando como foi possível obter uma confiança estatística de 95% e uma margem de erro com 5%.

O quarto capítulo, divulga e discute os resultados obtidos, detalhando as informações recolhidas acerca do grupo estudado, incluindo o processo de seleção dos participantes e as principais características observadas neste grupo.

O quinto capítulo, oferece conclusões do estudo, incluindo uma reflexão aprofundada sobre os desafios psicológicos relacionados ao uso de tecnologia e as conclusões derivadas da pesquisa.

2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Neste capítulo apresentamos algumas pesquisas de trabalho relacionadas à proposta, em particular (Silva, F, et al., 2021), (SILVA, O, T., 2016) e (COSTA, C. O. DA et al., 2019).

2.1. O estresse que surgiu com o home office

Os profissionais de TI, assim como profissionais de muitas áreas dentro e fora do mundo corporativo, sempre estão expostos a uma carga elevada de estresse. A busca por resultados, a insegurança econômica que assola o país, a insegurança jurídica das “regras do jogo” ... Tudo isso colabora para criar um ambiente onde o estresse evolua. (Silva, F, et al., 2021)

De acordo com (SILVA, O, T., 2016), podemos listar algumas mudanças relevantes que apareceram na área da tecnologia nas últimas três décadas:

- Popularização da computação pessoal
- Telefonia móvel (analógica e digital)
- Advento da Internet para todos, fora do meio acadêmico
- A revolução do iPhone
- Popularização da conexão dedicada com a Internet (rádio, satélite e fibra ótica)
- Popularização do Smartphone como dispositivo global, em substituição ao “velho” celular

Ainda com (SILVA, O, T., 2016), o avanço acelerado da tecnologia nas últimas três décadas tornou acessível a quase todos a capacidade de executar tarefas que anteriormente só eram possíveis diante de um computador. Inicialmente, era possível checar e-mails – sejam eles pessoais ou de trabalho – a qualquer hora e de qualquer lugar, desde que se tivesse um smartphone. Com o lançamento do iPhone, novas possibilidades surgiram através de diversos aplicativos criados com a finalidade de maximizar a produtividade do usuário em qualquer momento disponível. A necessidade de estar constantemente conectado tornou-se imperativo.

Essa nova realidade gerou uma demanda crescente por profissionais de TI, que precisavam gerenciar mais sistemas, garantir níveis de serviço mais elevados, assegurar disponibilidade estendida e atender a um número maior de usuários simultâneos, de qualquer parte do mundo. Adicionalmente, houve uma necessidade por profissionais especializados no desenvolvimento de software, o que aqueceu significativamente o mercado de tecnologia da informação.

Durante a pandemia, os níveis de ansiedade entre os profissionais de TI sofreram impactos diretos. Com base no estudo divulgado por Guedes A. L. P. em 2020, uma pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) indicou que aproximadamente 80% dos brasileiros se tornaram mais ansiosos devido à pandemia.

2.2. O mercado de TI e a adesão ao home-office

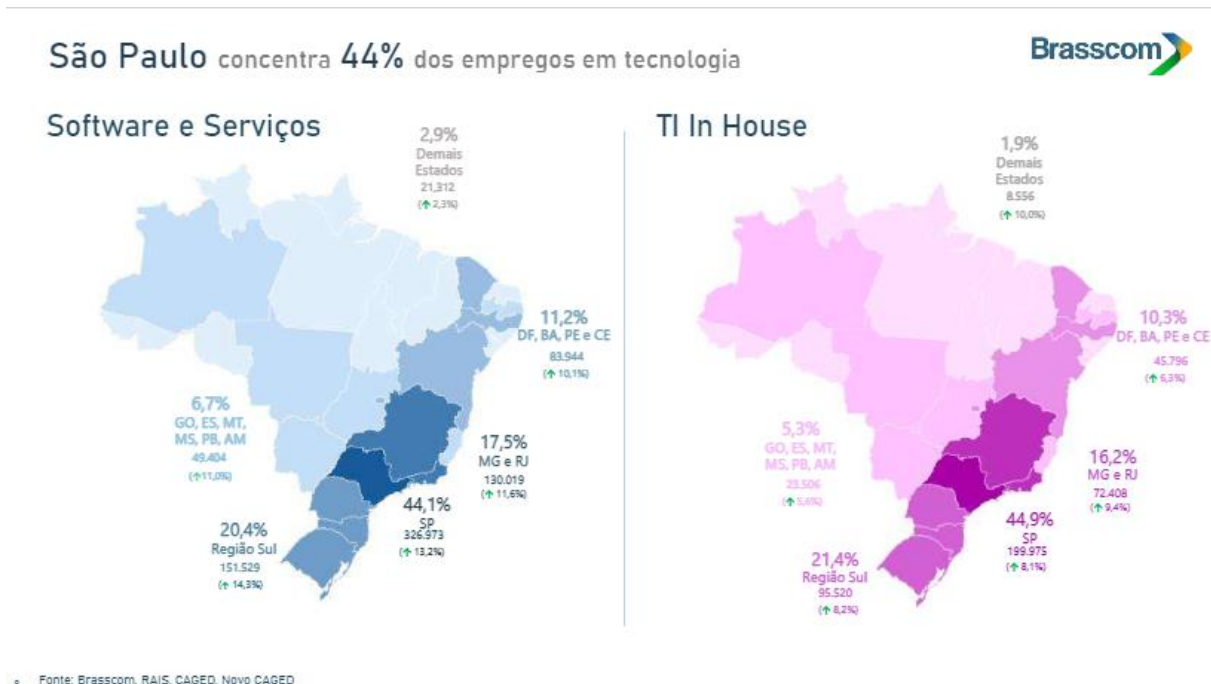
A demanda por especialistas em Tecnologia da Informação (TI) tem visto um crescimento constante, impulsionado pela digitalização e a constante inovação tecnológica, segundo a BRASSCOM (2019). A importância do setor de TI, comparada a uma batalha global por Cardoso e David (2017), ressalta a necessidade de adaptação das empresas à evolução tecnológica para manterem sua competitividade. Eles também apontam que, em 2016, somente as empresas de TI na América Latina geraram mais de 139 bilhões de dólares em receitas.

Desafios persistem, como a escassez de mão-de-obra especializada e a definição de modelos organizacionais eficientes, conforme destacado pelo Daniel Praciano, (Diário do Nordeste, 2020). Cardoso e David (2017) mencionam que, segundo estudos da McKinsey, países em diversos continentes enfrentam desafios similares, afetando a oferta de profissionais qualificados e os níveis salariais.

No Brasil, o setor de TI não só contribui significativamente para o PIB, como também proporciona um crescimento expressivo na geração de empregos e na média salarial, superando a média nacional, conforme relatado pela BRASSCOM (2019). A expectativa de necessidade de profissionais qualificados nas áreas de Big Data, Cloud e Mobile Web até 2025 reflete a urgência em atender a demanda do mercado.

A concentração de oportunidades de TI em certos estados, especialmente São Paulo, destaca a distribuição desigual das vagas e a necessidade de uma abordagem mais ampla para a educação e treinamento em TI no país. A figura 1 elaborada pela BRASSCOM (2019) ilustra essa concentração e reforça a relevância do trabalho remoto, especialmente em áreas urbanas densamente povoadas.

Figura 1 - Demografia dos trabalhadores de TI



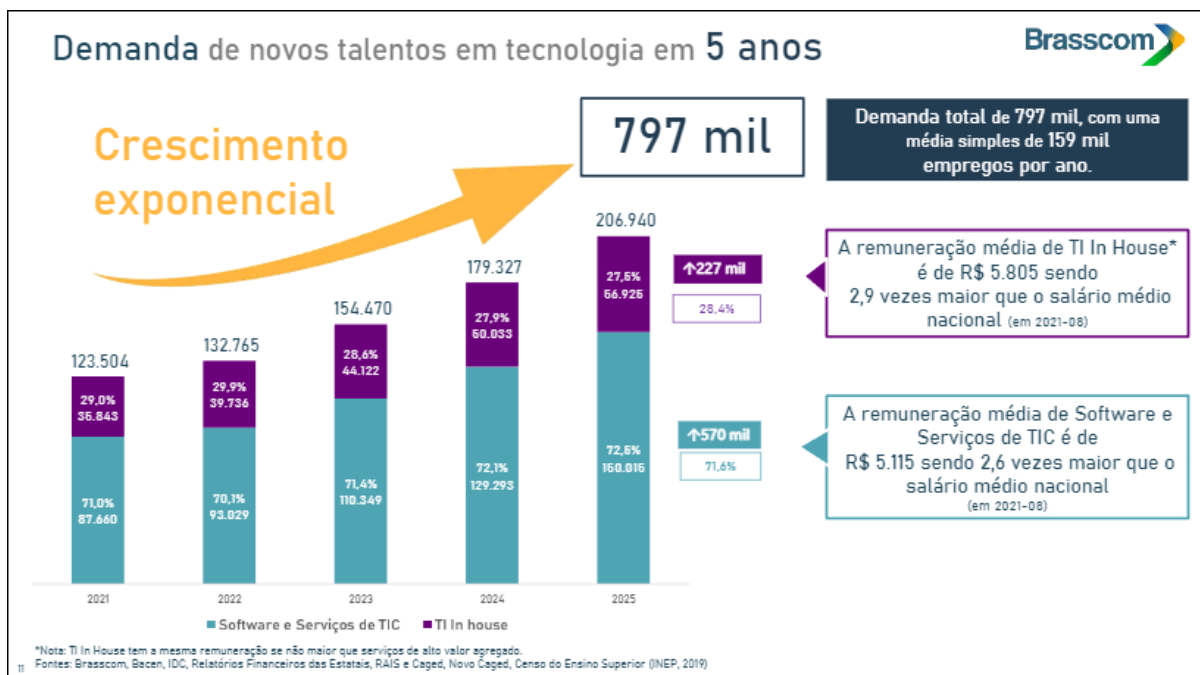
Fonte: BRASSCOM, 2019

Segundo a BRASSCOM (2019), o número de profissionais atuando em TI no Brasil, em todas as áreas econômicas, estava em torno de 1,5 milhão.

Em 2021, foi exibida uma reportagem na (CNN, 2021) na qual se reportava que a busca pelos profissionais de TI cresceu em mais de 600% no período da pandemia COVID19. Embora esses números sejam um grande salto, a atual situação no Brasil é que não existem profissionais o suficiente para suprir toda a demanda necessária.

De acordo com a mesma associação, BRASSCOM, a tendência é de haver um crescimento na demanda de aproximadamente 797mil profissionais entre os anos de 2021 e 2025. Assim, a projeção do mercado de contratação é de 159mil profissionais novos contratados ao ano, com visibilidade até o ano 2024.

Figura 2 - Demanda de TI



Fonte: BRASSCOM

Muitas empresas perceberam que é totalmente viável executar as funções de um dia típico de trabalho utilizando o mesmo ambiente anteriormente dedicado ao descanso, ou demarcando um espaço exclusivo para as tarefas laborais dentro de cada. O trabalho remoto e o escritório doméstico são os dois principais modelos. O trabalho remoto oferece ao empregado independência para organizar seu tempo e suas atividades fora do ambiente corporativo enquanto o escritório doméstico permite a continuação das atividades empresariais em um ambiente fixo, mas menos controlado. É reconhecido que o trabalho pode ser desempenhado de qualquer local, desde que realizado à distância (PONTOTEL, 2024).

A principal ideia do trabalho remoto é sugerir uma atuação profissional à distância. Embora o termo trabalho remoto seja antigo, ganhou notoriedade devido às constantes inovações tecnológicas e às mudanças no dia a dia das pessoas. (Taschetto & Froehlich, 2019).

O conceito de home office tem sido reconhecido por sua flexibilidade, permitindo aos profissionais realizar suas tarefas com a ajuda dos avanços tecnológicos, como a internet, que modificaram as abordagens tradicionais ao

trabalho. Esta adaptação foi notada por corporações e adotada amplamente pelos trabalhadores, conforme Taschetto e Froehlich (2019) observaram. A formalização deste modelo no Brasil, durante a reforma trabalhista de 2017, remonta às estratégias adotadas nos anos de 1970, como resposta à crise do petróleo, visando reduzir o congestionamento e aproveitando os avanços tecnológicos e a competitividade empresarial. A prática ganhou impulso nos anos 90, graças à expansão tecnológica, citada por diversos estudiosos como Haubrich e Froehlich (2020), Bernardino et al. (2009), Boonen (2003), e Costa (2007).

2.3. O impacto da COVID-19

No fim de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi informada sobre vários casos de pneumonia de origem desconhecida na China. Investigações subsequentes identificaram uma nova estirpe de coronavírus que não havia sido anteriormente observada em seres humanos. Esta nova variante foi oficialmente reconhecida em 7 de janeiro de 2020. Tradicionalmente, os coronavírus são uma causa conhecida de infecções respiratórias leves, como o resfriado comum, mas esta nova cepa mostrou potencial para causar doenças mais graves em humanos. (Organização Pan-Americana da Saúde, 2020)

No dia 30 de janeiro de 2020, a situação escalou quando a OMS classificou a COVID-19 como uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, um aviso de alto nível sob o Regulamento Sanitário Internacional. Considerando diversos fatores epidemiológicos, incluindo a taxa de transmissão e a vulnerabilidade global, em 11 de março de 2020, a doença foi elevada ao status de pandemia pelo diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus. (Organização Pan-Americana da Saúde, 2020)

A pandemia impulsionou significativas mudanças sociais e econômicas, com um aumento no trabalho remoto e na demanda por serviços digitais, levando empresas e trabalhadores a adaptarem seus métodos operacionais e modelos de negócio. Segundo a Agência Brasil (2020), cerca de 46% das empresas no Brasil adotaram o home office, enfrentando desafios em sua implementação. Contudo, metade delas reportou uma experiência positiva, superando as expectativas, e uma expressiva maioria expressou o interesse em manter o arranjo de trabalho remoto.

Um levantamento publicado na Carta de Conjuntura nº 48 (2020) indicou uma pequena redução no número de pessoas trabalhando remotamente de junho para julho de 2020, de 8,7 milhões para 8,4 milhões. Paralelamente, houve uma queda no total de empregados no país e uma diminuição no número de trabalhadores afastados devido a medidas de distanciamento social, refletindo uma gradual flexibilização dessas restrições e uma consequente diminuição na proporção de pessoas trabalhando de forma remota.

3. DESENVOLVIMENTO DA PESQUISA

A pesquisa teve por objetivo identificar padrões e relações entre variáveis que podem não ser visíveis em pesquisas qualitativas. Isso ajuda a identificar causas e efeitos, bem como tendências e correlações. Além disso, os resultados obtidos podem, muitas vezes, ser aplicados a grupos mais amplos além dos indivíduos estudados.

Em resumo, a pesquisa quantitativa é uma ferramenta poderosa para explorar e entender o mundo de forma objetiva, proporcionando insights valiosos que podem ser aplicados em diversos campos do conhecimento e da prática.

Esta pesquisa buscou também compreender como as diferentes estratégias de gerenciamento de ansiedade, características demográficas e o uso de tecnologia durante a pandemia de COVID-19 influenciam os níveis de ansiedade entre os profissionais de tecnologia da informação no Brasil. (OLIVEIRA, G & ARMOND, L, 2022), (SANTOS, V, et al, 2022).

Com 1,5 milhão de profissionais trabalhando com TI informados pela BRASSCOM em 2019, foi realizado o cálculo de tamanho de amostra com grau de confiança de 95% e uma margem de 5% para erro. Assim, chegou-se ao fim da pesquisa, número total de 402 pessoas, de um mínimo necessário de 385 para a análise eficaz dos dados.

3.1. Pesquisa Aplicada

Conduziu-se um estudo quantitativo entre 22 de novembro de 2023 e 02 de fevereiro de 2024, realizado anonimamente, visando identificar potenciais questões vinculadas ao bem-estar psicológico em um grupo de indivíduos que desempenharam papéis na área de tecnologia e que, ademais, estiveram envolvidos com tecnologia ao longo do surto pandêmico da COVID-19.

O método utilizado para coletar informações neste estudo foi um questionário eletrônico com 18 questões (vide **Anexo A**), das quais foram escolhidas as mais pertinentes para serem divulgadas posteriormente, por oferecerem uma perspectiva ampla sobre os profissionais de TI considerando aspectos geográficos, sociais e os

tipos de sintomas de ansiedade manifestados. Deliberadamente, optou-se por não segmentar os participantes segundo seu estrato socioeconômico, sob o entendimento de que este fator tem pouca relevância para o cenário geral abordado.

3.2. Unidade de Análise

Para obter a margem de erro, foi utilizada a seguinte fórmula:

$$\frac{z \cdot \sqrt{(\sigma)}}{\sqrt{n}} \text{ onde}$$

n = tamanho da amostra

σ = desvio padrão da população

z = escore z (valor crítico para uma distribuição normal)

Tamanho da população: 1,5 milhões de pessoas. (BRASSCOM, 2019)

Tamanho da amostra (n): 402

Porcentagem de erro (E): 5% (0,05)

Valor crítico do intervalo de confiança (Z): 1,96 para um intervalo de confiança de 95%.

Primeiro realizamos o cálculo do desvio padrão da população utilizando a fórmula:

$$\text{Desvio Padrão}(\sigma) = x = \frac{\sqrt{p(1-p)}}{n}$$

Onde p é a proporção da população que possui a característica que estamos estudando. Como não temos essa informação, usamos $p=0.5$ como um valor conservador (o valor máximo de $p(1-p)$).

$$\text{Desvio Padrão} = \frac{\sqrt{0.5(1-0.5)}}{\sqrt{402}}$$

$$\text{Desvio Padrão} = \frac{\sqrt{0.25}}{\sqrt{402}}$$

$$\text{Desvio Padrão} = \sqrt{0.00062288}$$

Desvio Padrão = 0.02495

Logo, podemos ter que nosso Desvio Padrão equivale a aproximadamente 0.02.

Calculando agora a nossa margem de erro, seguindo pela fórmula $\frac{Z*\sqrt{(\sigma)}}{\sqrt{n}}$, temos que:

$$\text{Margem de Erro} = \frac{1.96*0.02495}{20.0499}$$

$$\text{Margem de Erro} = \frac{0.048872}{20.0499}$$

$$\text{Margem de Erro} = 0.00244$$

Dessa forma, com um intervalo de confiança de 95%, a margem de erro é de aproximadamente de 0.244%

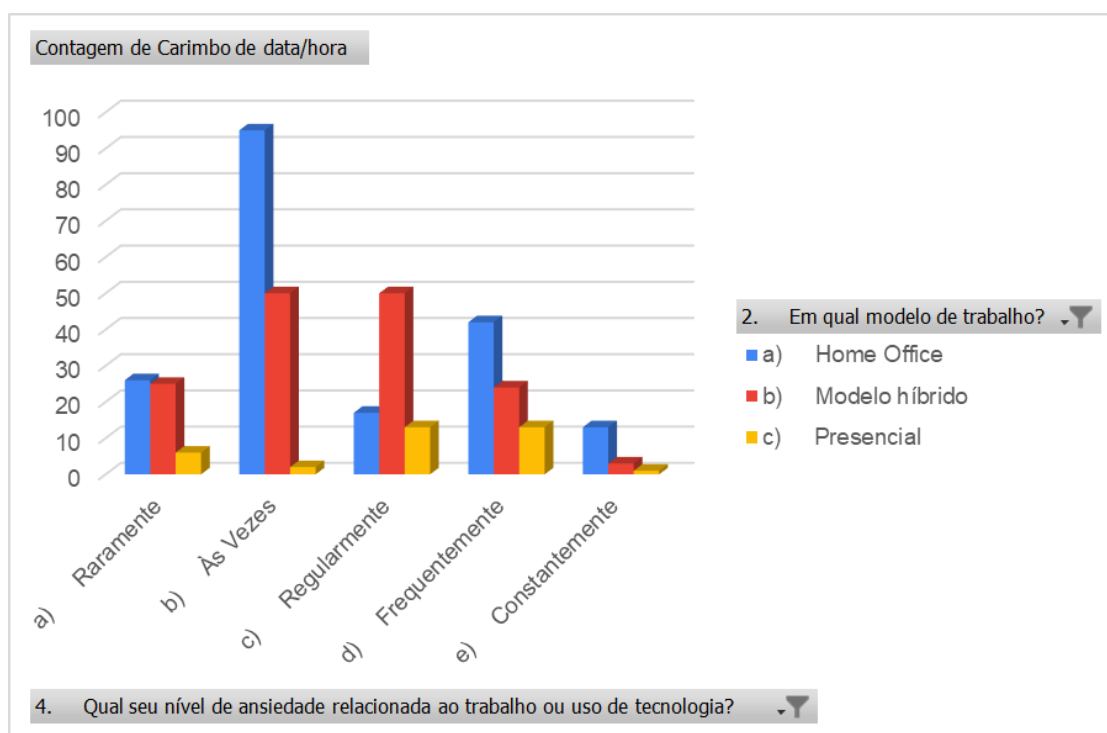
4. RESULTADOS

Por meio das respostas obtidas, foram realizadas reflexões sobre os níveis de ansiedade identificados nos profissionais de TI que trabalharam no período de pandemia de covid-19 e identificado quais padrões, relações e tendências entre variáveis-chave relacionadas ao tema.

4.1. Análise das respostas:

4.1.1. Relação entre o modelo de trabalho e o nível de ansiedade: Analisar como diferentes modelos de trabalho (presencial, home office, híbrido) influenciam o nível de ansiedade dos profissionais, especialmente considerando as mudanças trazidas pela pandemia.

Figura 3 - Gráfico Modelo de Trabalho e Nível de Ansiedade



Fonte: dados da pesquisa aplicada

Para analisar a relação entre o modelo de trabalho e o nível de ansiedade dos profissionais, agrupamos os grupos conforme o modelo de trabalho (presencial, home office e híbrido) e foi calculado a distribuição dos níveis de ansiedade relatados dentro

de cada grupo. Isso permitiu avaliar se existem diferenças significativas nas escalas de ansiedade entre os diferentes modelos de trabalho.

A análise revelou a distribuição dos níveis de ansiedade entre diferentes modelos de trabalho (Presencial, Home Office, Modelo Híbrido), considerando as seguintes categorias de ansiedade:

- Raramente: Sinto ansiedade relacionada ao trabalho ou uso de tecnologia em raras ocasiões, quase nunca é um problema para mim.
- Às Vezes: Ocasionalmente, experimento ansiedade devido ao trabalho ou uso de tecnologia, mas não é frequente.
- Frequentemente: Frequentemente sinto ansiedade devido ao trabalho ou uso de tecnologia; é um problema recorrente.
- Muito Frequentemente: Muito frequentemente experimento ansiedade relacionada ao trabalho ou uso de tecnologia; é uma parte significativa da minha vida.
- Constantemente: Sinto ansiedade relacionada ao trabalho ou uso de tecnologia de forma constante; é uma questão persistente e dominante em minha vida.

Aqui estão algumas conclusões relevantes da análise:

- Home Office: A maior parte dos profissionais que trabalham de casa relataram sentir ansiedade "Às Vezes", seguido por aqueles que a sentem "Frequentemente". Uma porção menor relatou sentir ansiedade "Raramente" ou "Constantemente".

- Modelo Híbrido: Profissionais neste modelo também indicaram predominantemente ansiedade "Às Vezes", com uma distribuição semelhante à do Home Office, embora com números menores em todas as categorias.

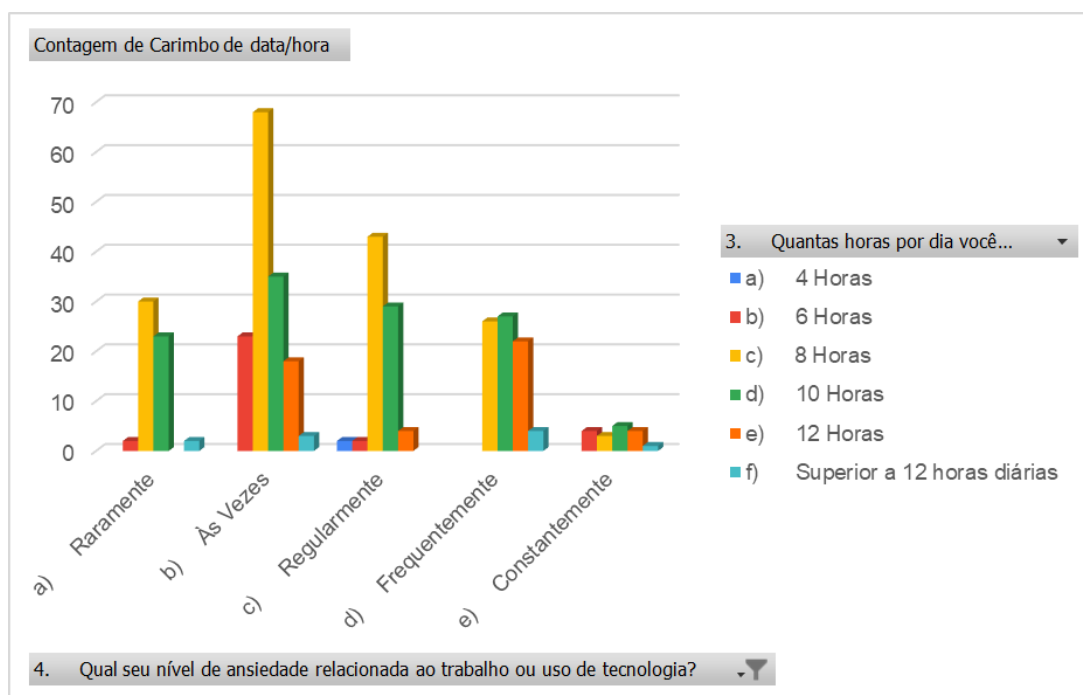
- Presencial: Embora com menos respostas, a distribuição sugere que os profissionais presenciais experimentam ansiedade "Frequentemente", seguido por aqueles que a sentem "Às Vezes" e "Muito Frequentemente".

Esta análise sugere que, enquanto a ansiedade relacionada ao trabalho ou uso de tecnologia é uma experiência muito comum entre os profissionais, independentemente do modelo de trabalho, existem variações na frequência e intensidade dessa ansiedade entre os diferentes modelos. O modelo de trabalho Home Office teve uma proporção maior de indivíduos, possivelmente por conta do período pandêmico da COVID-19 que experimentaram ansiedade em níveis "Frequentemente" e "Constantemente", enquanto o modelo Presencial mostra uma distribuição mais equilibrada entre as categorias de ansiedade, mas com uma tendência para "Frequentemente".

Assim, podemos entender melhor como diferentes ambientes de trabalho influenciaram o bem-estar dos profissionais e pensar em futuras estratégias específicas de apoio a cada grupo.

4.1.2. Impacto da carga horária de trabalho na ansiedade: Investigar se existe uma correlação entre a quantidade de horas trabalhadas por dia e o nível de ansiedade relatado, para entender se as jornadas mais longas estão associadas a maiores níveis de ansiedade.

Figura 4 - Gráfico Carga horária de trabalho na ansiedade



Fonte: dados da pesquisa aplicada

- Até 6 horas: Incluindo 4 e 6 horas.
- 8 horas: Representando a jornada de trabalho padrão.
- 10 horas: Indicando uma jornada de trabalho estendida.
- Mais de 10 horas: Representando jornadas de trabalho muito longas.

O estudo da conexão entre o número de horas trabalhadas e o grau de ansiedade desvendou os seguintes aspectos cruciais:

- Até 6 horas: Uma quantidade limitada de respostas, com um padrão indicativo de uma ocorrência menos frequente de ansiedade "Raramente" e uma evidência marcante de ansiedade "Constantemente". Isso pode refletir variações pessoais ou peculiaridades da função que não se vinculam estritamente à quantidade de horas trabalhadas.

- 8 horas (Expediente Normal): A maioria dos indivíduos nesta faixa reportou experimentar ansiedade "Às Vezes", seguido por "Frequentemente". Os relatos de ansiedade "Raramente" e "Constantemente" foram menos comuns, sugerindo que um expediente regular possa representar um impacto moderado sobre os níveis de ansiedade.

- 10 horas (Expediente Prolongado): Indivíduos atuando neste intervalo de tempo demonstraram uma inclinação a relatar ansiedade "Frequentemente" e "Constantemente", o que sugere que períodos de trabalho prolongados podem estar ligados a uma elevação nos níveis de ansiedade.

- Mais de 10 horas (Expedientes Extremamente Longos): De forma semelhante aos que cumpriram 10 horas, essa faixa apresentou uma quantidade expressiva de indivíduos mencionando ansiedade "Frequentemente" e "Constantemente", reiterando o conceito de que horas de trabalho mais extensas estão relacionadas a maiores índices de ansiedade.

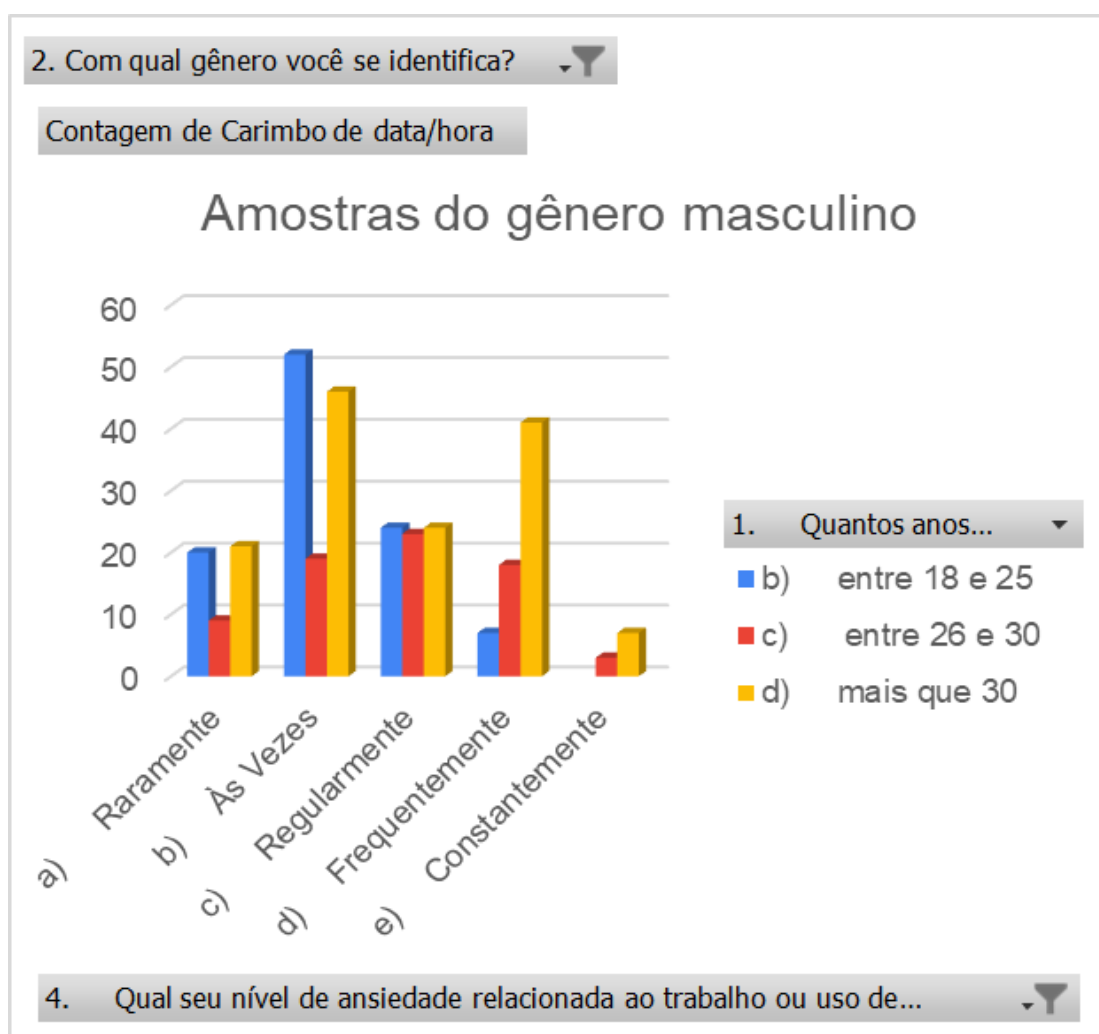
Esses achados indicam uma ligação entre expedientes mais extensos e incremento nos níveis de ansiedade, especialmente para quem trabalha 10 horas ou mais diariamente. Vale ressaltar que, apesar da carga horária ser um elemento

significativo, existem outros fatores ligados ao trabalho e circunstâncias pessoais que podem afetar o sentimento de ansiedade dos trabalhadores.

Essa avaliação serve de fundamento para sugerir o controle do número de horas trabalhadas como parte das iniciativas para diminuir a ansiedade no local de trabalho, ressaltando também a necessidade de prover suporte adicional aos profissionais sujeitos a longas jornadas laborais.

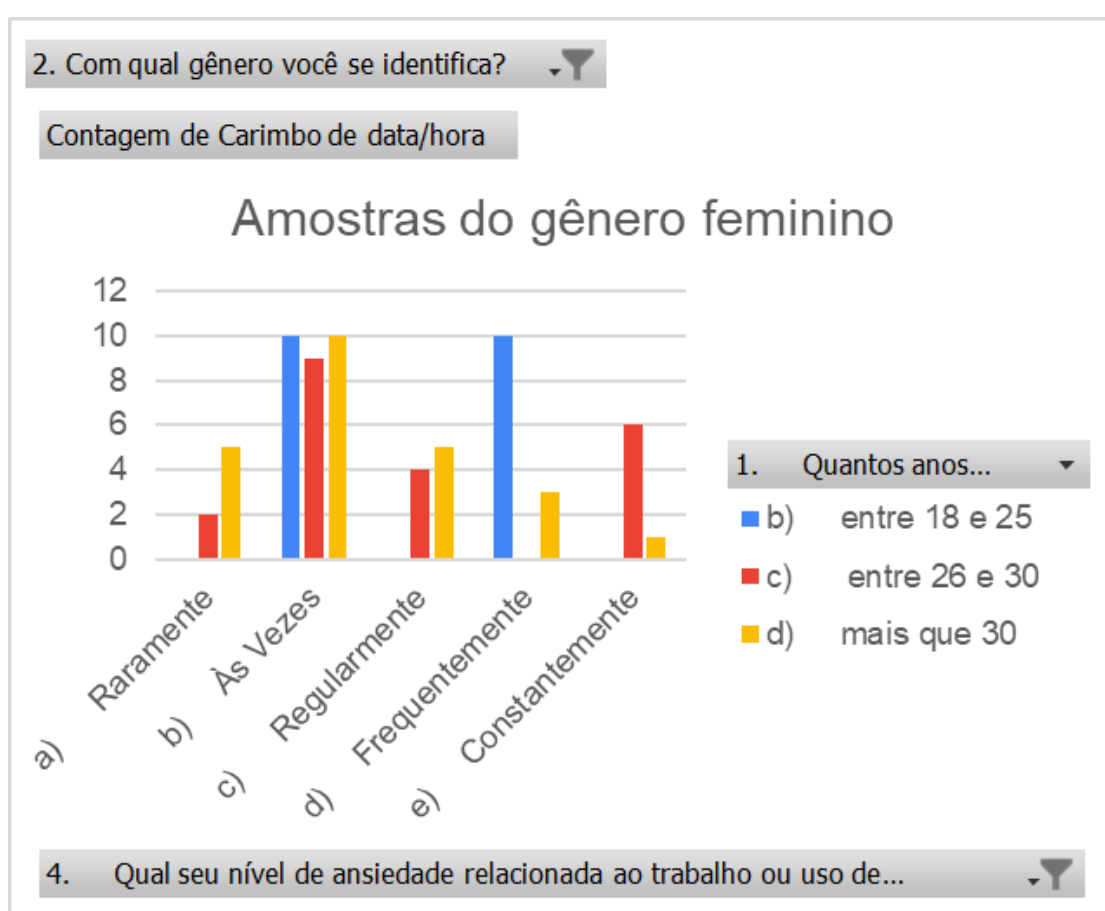
4.1.3. Diferenças de ansiedade baseadas em características demográficas: Examinar se a idade, o gênero e a localização geográfica (estado brasileiro) afetam os níveis de ansiedade relacionados ao trabalho e tecnologia, identificando grupos potencialmente mais vulneráveis.

Figura 5 - Gráfico Diferenças de ansiedade por faixa etária masculina



Fonte: dados da pesquisa aplicada

Figura 6 – Gráfico Diferença de ansiedade por faixa etária feminina



Fonte: dados da pesquisa aplicada

A análise dos níveis de ansiedade com base na faixa etária revelou os seguintes padrões:

- Entre 18 e 25 anos: Este grupo relatou predominantemente ansiedade "Às Vezes", seguido por "Raramente" e "Frequentemente". Não houve relatos de ansiedade "Constantemente".

- Entre 26 e 30 anos: Similarmente, a maioria relatou ansiedade "Às Vezes", com uma distribuição equilibrada entre "Raramente" e "Frequentemente". Notavelmente, este grupo também incluiu relatos de ansiedade "Constantemente".

- Mais de 30 anos: Os participantes nesta faixa etária mostraram a maior prevalência de ansiedade "Frequentemente", seguida por "Às Vezes" e "Raramente". Este grupo também apresentou relatos de ansiedade "Constantemente".

Os achados indicam que, embora a ansiedade "Às Vezes" seja usual em todos os grupos de idade, os indivíduos mais maduros (acima de 30 anos) tendem a relatar graus mais intensos de ansiedade "Frequentemente" e "Constantemente". Isso pode sinalizar uma susceptibilidade aumentada ou uma maior exposição a elementos estressantes associados ao ambiente de trabalho e ao uso de tecnologia conforme a idade progride.

Prosseguindo com a análise dos níveis de ansiedade com base no gênero revelou os seguintes padrões:

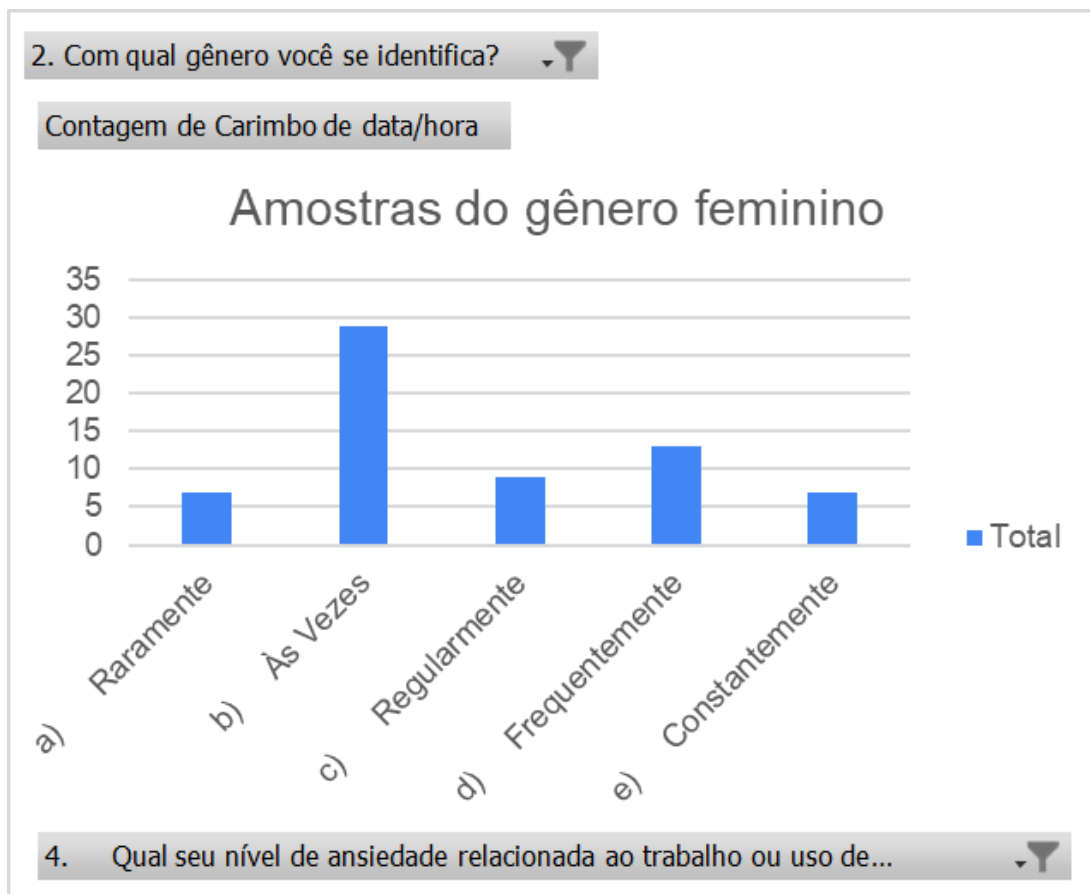
Figura 7 - Gráfico Nível de ansiedade por gênero masculino



Fonte: dados da pesquisa aplicada

- Masculino: A maioria dos participantes que se identificam como masculinos relatou ansiedade "Às Vezes", seguido por "Frequentemente" e "Raramente". Há também uma parcela que relata ansiedade "Constantemente".

Figura 8 - Gráfico Nível de ansiedade por gênero feminino



Fonte: dados da pesquisa aplicada

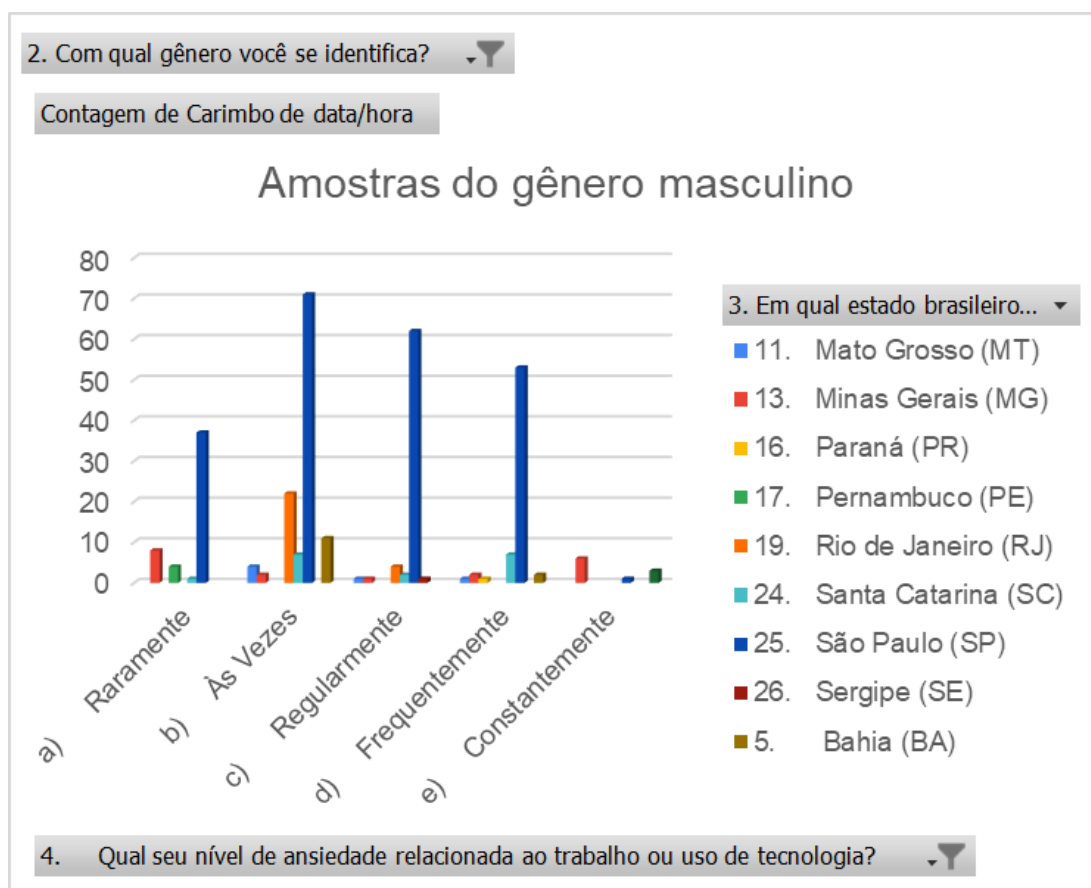
- Feminino: Para os participantes que se identificam como femininos, a tendência é semelhante, com a maioria relatando ansiedade "Às Vezes", seguido por "Frequentemente" e "Raramente". Este grupo também inclui relatos significativos de ansiedade "Constantemente".

- Prefiro não dizer: Não foram disponibilizados dados suficientes para esta categoria para realizar uma análise significativa portanto não foram considerados.

Estes resultados sugerem que, embora a ansiedade "Às Vezes" seja comum entre todos os gêneros, existe uma representação proporcionalmente maior de ansiedade "Constantemente" entre os participantes que se identificam como femininos em comparação com aqueles que se identificam como masculinos. Isso pode indicar uma vulnerabilidade maior ou diferentes fatores de estresse relacionados ao trabalho e à tecnologia que afetam de maneira distinta os gêneros.

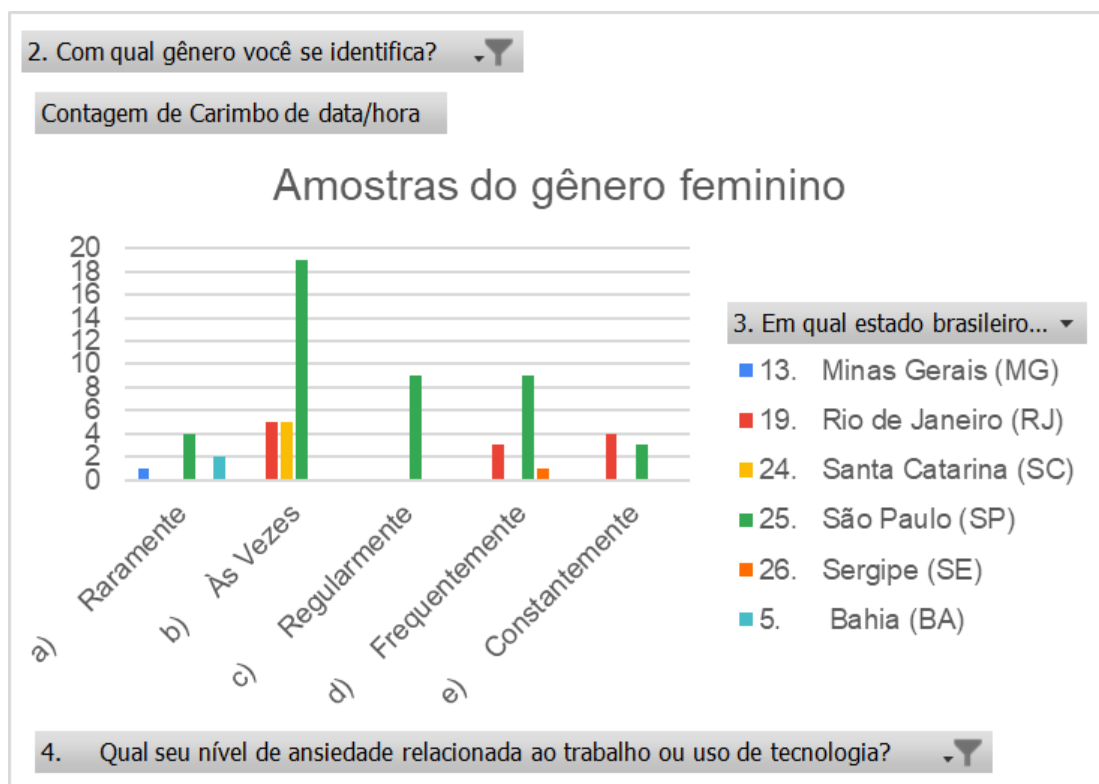
Por fim, examinando as diferenças de ansiedade com base na localização geográfica (estado brasileiro).

Figura 9 - Gráfico Nível de ansiedade por geolocalização masculino



Fonte: dados da pesquisa aplicada

Figura 10 - Gráfico Nível de ansiedade por geolocalização feminino



Fonte: dados da pesquisa aplicada

A análise dos níveis de ansiedade com base na localização geográfica (estado brasileiro) apresenta uma visão preliminar que sugere variações nos níveis de ansiedade relatados entre diferentes estados. Entre alguns destaques dos primeiros resultados, estão:

- São Paulo (SP): Sendo a maior parte da distribuição, é notável a presença de ansiedade, significativa de relatos "Às Vezes" e também um número muito relevante de relatos "Regularmente" e "Frequentemente".
- Rio de Janeiro (RJ): Mostrou uma distribuição com relatos de ansiedade "Às Vezes", "Frequentemente", e uma quantidade notável de relatos "Constantemente".
- Minas Gerais (MG): Uma distribuição notável de ansiedade, com uma presença significativa de relatos "Às Vezes" e também um número relevante de relatos "Constantemente".

- Pernambuco (PE): Os participantes deste estado relataram ansiedade "Às Vezes" e "Raramente", com uma ausência de relatos "Constantemente".

- Mato Grosso (MT) e Paraná (PR): Apresentaram um número limitado de dados, com relatos variando entre "Raramente" e "Às Vezes" para o Paraná, e ausência de dados para "Constantemente" em ambos os estados.

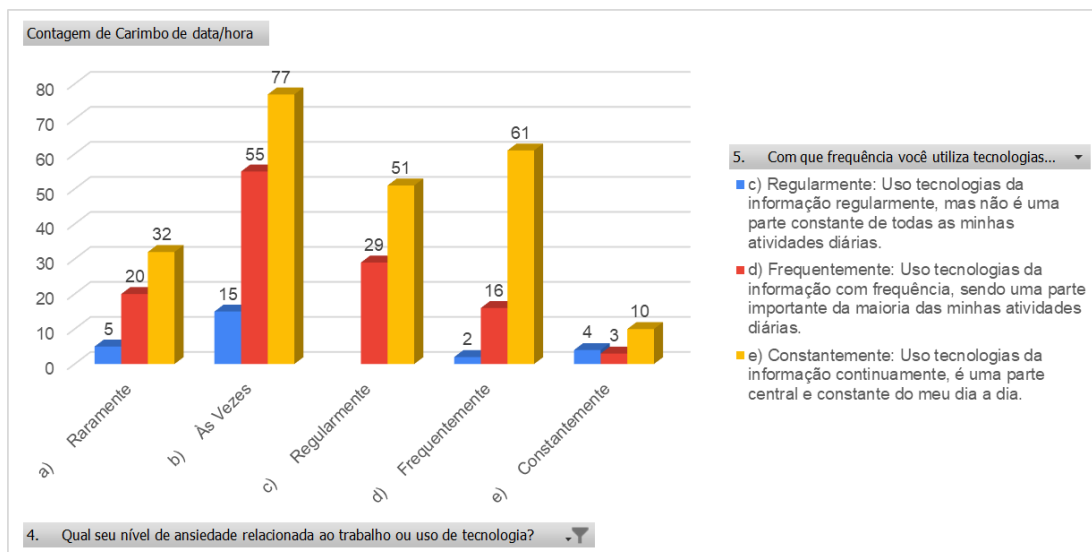
Estes achados sugerem a existência de disparidades notáveis nos graus de ansiedade atrelados ao trabalho e ao uso de tecnologia entre diversas áreas do Brasil. Localidades de Minas Gerais, do Rio de Janeiro e de São Paulo, por exemplo, exibem uma incidência elevada de ansiedade "Constantemente", indicando que aspectos locais ou regionais podem afetar o vivenciar da ansiedade entre os trabalhadores.

Essa análise demográfica revela a complexidade dos fatores que influenciam a ansiedade relacionada ao trabalho e à tecnologia, destacando a importância de considerar múltiplas variáveis, incluindo idade, gênero e localização geográfica, ao desenvolver estratégias para mitigar esses desafios.

4.1.4. Uso de tecnologia e ansiedade: Explorar a relação entre a frequência de uso de tecnologias da informação (computadores, smartphones etc.) e o nível de ansiedade, para determinar se o uso excessivo está diretamente relacionado ao aumento da ansiedade.

Para analisar a relação entre o uso de tecnologias da informação (como computadores e smartphones) e o nível de ansiedade, vamos focar nos seguintes pontos:

- a. Frequência de Uso de Tecnologia: Determinar como os participantes relatam sua frequência de uso de tecnologias da informação.
- b. Nível de Ansiedade: Avaliar o nível de ansiedade relatado e sua relação com a frequência de uso dessas tecnologias.

Figura 11 - Gráfico Uso de tecnologia e nível de ansiedade

Fonte: dados da pesquisa aplicada

A análise da relação entre a frequência de uso de tecnologias da informação (computadores, smartphones, etc.) e o nível de ansiedade revelou padrões interessantes, como:

- Regularmente: Entre os participantes que usam tecnologias da informação regularmente, a maioria relatou ansiedade "Às Vezes", seguida por "Raramente" e "Frequentemente". Há também uma pequena quantidade de relatos de ansiedade "Constantemente".

- Frequentemente: Aqueles que usam tecnologias da informação frequentemente mostraram uma distribuição onde a ansiedade "Às Vezes" é a mais relatada, seguida por "Frequentemente" e "Raramente". Poucos relataram ansiedade "Constantemente".

- Constantemente: Os participantes que utilizam tecnologias da informação constantemente reportaram os maiores níveis de ansiedade "Frequentemente", seguidos por "Às Vezes" e um número significativo de relatos de ansiedade "Constantemente".

Estes resultados indicam que há uma correlação aparente entre o uso mais frequente de tecnologias da informação e níveis mais altos de ansiedade. Especificamente, aqueles que utilizam estas tecnologias "Constantemente" costumam

reportar níveis mais altos de ansiedade "Frequentemente" e "Constantemente", sugerindo que o excesso do uso da tecnologia pode ser um dos fatores contribuintes para o aumento da ansiedade.

Esta análise sugere a importância de considerar o equilíbrio na adoção de tecnologias da informação e a possibilidade de implementar práticas de bem-estar digital para mitigar os efeitos negativos do uso excessivo de tecnologia na ansiedade.

4.1.5. Estratégias de gerenciamento de ansiedade: Avaliar quais estratégias (ex.: exercícios físicos, uso de redes sociais) são mais efetivas para gerenciar a ansiedade relacionada à tecnologia, e se o alívio proporcionado varia entre diferentes grupos demográficos ou modelos de trabalho.

Para analisar as estratégias de gerenciamento de ansiedade e avaliar sua eficácia em diferentes grupos demográficos ou modelos de trabalho, seguiremos estes passos:

- a. Estratégias de Gerenciamento de Ansiedade: Identificar as diferentes estratégias relatadas pelos participantes para gerenciar a ansiedade.
- b. Diferenças Modelos de Trabalho: Explorar se o alívio proporcionado por estas estratégias varia entre diferentes faixas etárias, gêneros, localizações geográficas ou modelos de trabalho.

Identificando e avaliando as estratégias de gerenciamento de ansiedade relatadas, e explorando as variações em sua eficácia entre diferentes grupos, vimos que a análise das estratégias de gerenciamento de ansiedade relatadas pelos participantes revelou as seguintes preferências:

- Fazer pausas regulares durante o uso da tecnologia: Esta foi a estratégia mais citada, indicando que muitos encontram alívio ao interromper o uso contínuo de tecnologias.

- Não faço nada: Surpreendentemente, um número significativo de participantes indicou que não adotam nenhuma estratégia específica para gerenciar a ansiedade relacionada à tecnologia.

- Praticar exercícios físicos: Esta estratégia também é bastante popular, sugerindo que a atividade física é percebida como eficaz no alívio da ansiedade para muitos.

- Implementar uma rotina de trabalho mais estruturada: Uma proporção considerável de participantes vê a estruturação da rotina de trabalho como uma forma de gerenciar a ansiedade.

- Limitar o tempo de tela: Alguns participantes relataram a redução do tempo de exposição às telas como uma estratégia para lidar com a ansiedade.

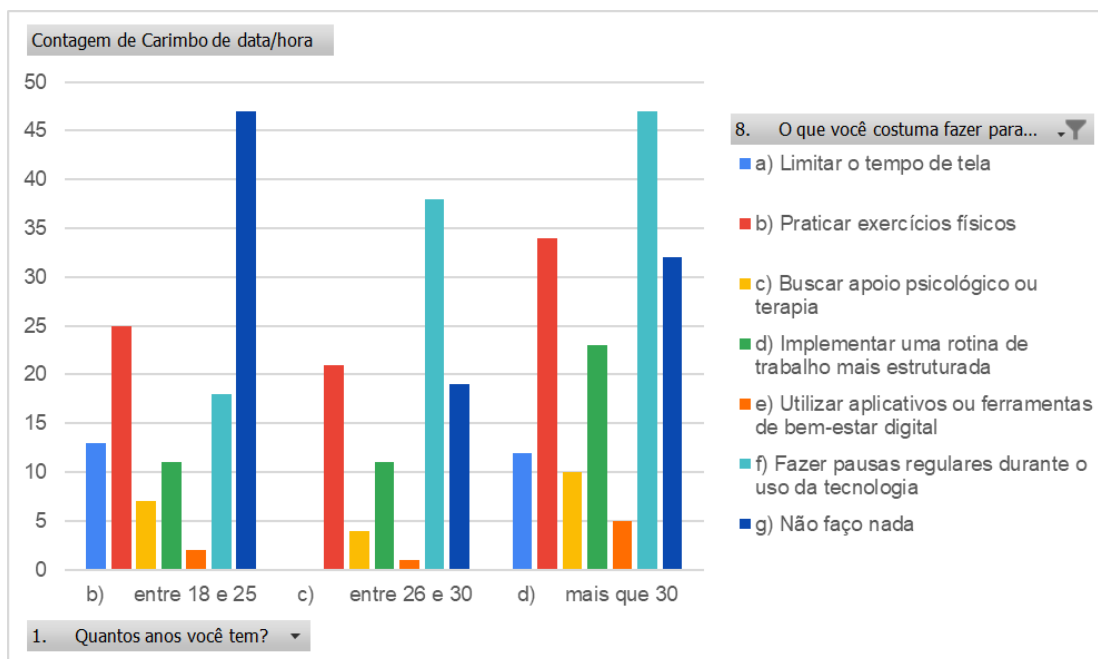
- Buscar apoio psicológico ou terapia: Embora menos citada, a busca por apoio profissional é uma estratégia importante para alguns participantes.

- Utilizar aplicativos ou ferramentas de bem-estar digital: Poucos participantes mencionaram o uso dessas ferramentas como estratégia de gerenciamento.

Para explorar se o alívio proporcionado por essas estratégias varia entre diferentes grupos demográficos ou modelos de trabalho, realizaremos uma análise cruzada entre as estratégias de gerenciamento de ansiedade e as variáveis: idade, gênero, localização geográfica e modelo de trabalho.

4.1.5.1. Por idade

Figura 12 - Gráfico Estratégia de gerenciamento para ansiedade por faixa etária



Fonte: dados da pesquisa aplicada

A análise cruzada entre as estratégias de gerenciamento de ansiedade e faixas etárias revelou os seguintes padrões:

- Entre 18 e 25 anos:

- "Não faço nada" e "Praticar exercícios físicos" são as estratégias mais citadas, seguidas por "Fazer pausas regulares durante o uso da tecnologia".

- "Limitar o tempo de tela" também é uma estratégia considerada por uma parcela dessa faixa etária.

- Entre 26 e 30 anos:

- "Fazer pausas regulares durante o uso da tecnologia" é a estratégia predominante, com um número significativo também optando por "Não faço nada" e "Praticar exercícios físicos".

- Nota-se uma menor inclinação para "Buscar apoio psicológico ou terapia" e "Utilizar aplicativos ou ferramentas de bem-estar digital".

- **Mais de 30 anos:**

- As estratégias "Fazer pausas regulares durante o uso da tecnologia" e "Praticar exercícios físicos" são as mais adotadas, com "Não faço nada" também sendo uma resposta comum.

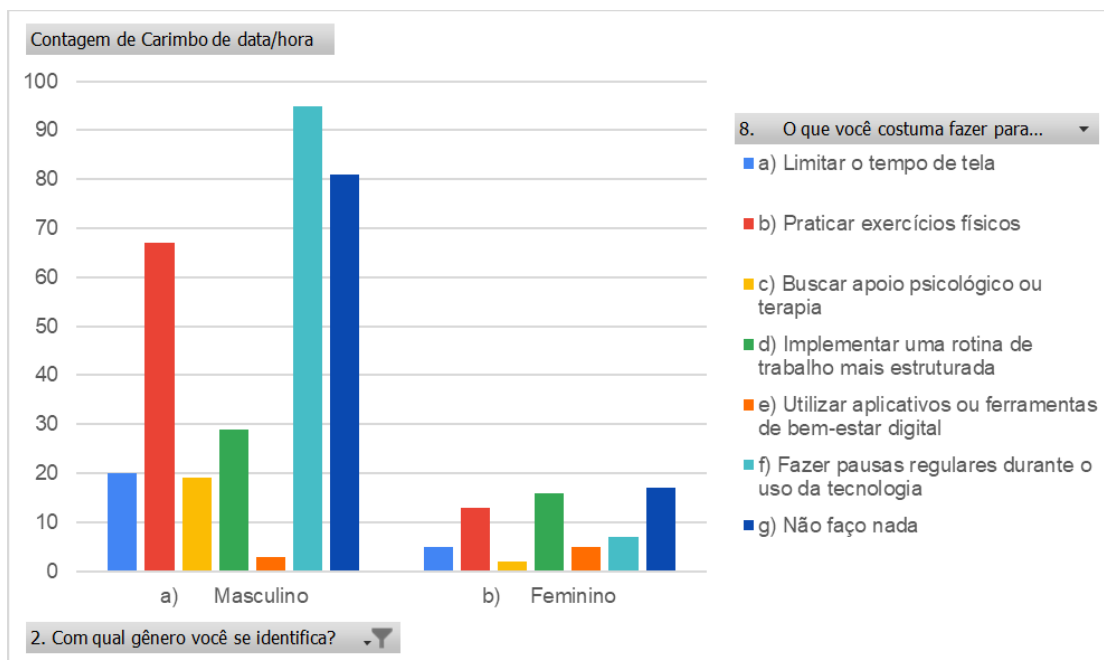
- Esta faixa etária mostra maior utilização de "Utilizar aplicativos ou ferramentas de bem-estar digital" e "Buscar apoio psicológico ou terapia" em comparação com as faixas etárias mais jovens.

Estes resultados indicam que, enquanto estratégias ativas como exercícios físicos e pausas regulares são populares em todas as faixas etárias, há uma tendência de participantes mais jovens a optar menos por "Não fazer nada" em comparação com outras estratégias. Participantes mais velhos, por outro lado, parecem buscar uma gama mais ampla de estratégias, incluindo apoio psicológico e o uso de tecnologias de bem-estar digital, sugerindo uma abordagem possivelmente mais proativa ou diversificada para o gerenciamento de ansiedade relacionada à tecnologia.

Essas diferenças entre faixas etárias podem refletir variações na percepção da ansiedade, na disponibilidade de recursos ou na abertura para buscar diferentes tipos de apoio.

4.1.5.2. Por gênero

Figura 13 - Gráfico Estratégia de gerenciamento para ansiedade por gênero



Fonte: dados da pesquisa aplicada

A análise cruzada entre as estratégias de gerenciamento de ansiedade e gênero revelou os seguintes padrões:

Masculino:

- A estratégia mais popular é "Fazer pausas regulares durante o uso da tecnologia", seguida por "Não faço nada" e "Praticar exercícios físicos".

- "Limitar o tempo de tela" e "Buscar apoio psicológico ou terapia" também são estratégias consideradas, com menos ênfase em "Utilizar aplicativos ou ferramentas de bem-estar digital".

Feminino:

- "Praticar exercícios físicos" é uma estratégia comum, mas "Fazer pausas regulares durante o uso da tecnologia" lidera, embora com menos frequência em comparação com o gênero masculino.

- "Utilizar aplicativos ou ferramentas de bem-estar digital" tem uma representação proporcionalmente maior entre mulheres do que homens.

- "Não faço nada" é uma resposta significativa, indicando uma proporção considerável que não adota estratégias específicas para gerenciar a ansiedade.

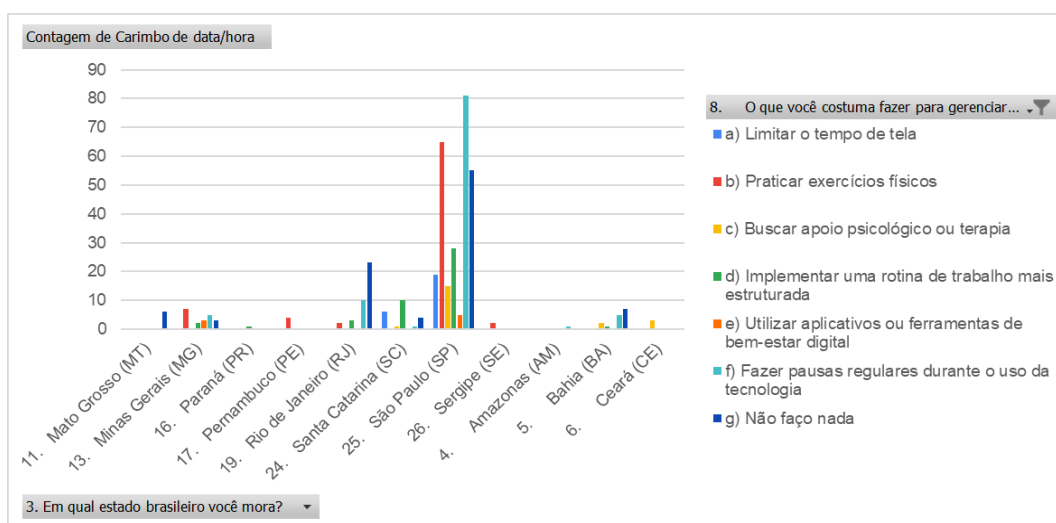
Os dados para o grupo que não se identificou quanto ao sexo são insuficientes, portanto não foram considerados.

Os resultados obtidos sugerem diferenças na percepção e no uso de estratégias de gerenciamento de ansiedade entre gêneros. Homens tendem a preferir pausas regulares e atividades físicas, enquanto mulheres mostram uma disposição um pouco maior para usar aplicativos de bem-estar digital. Ambos os gêneros relatam uma frequência significativa de não adotar nenhuma estratégia específica, embora isso seja mais pronunciado entre os homens.

Essas diferenças podem refletir variações nas preferências pessoais, na percepção da eficácia das estratégias ou na disposição para buscar diferentes tipos de ajuda para gerenciar a ansiedade relacionada à tecnologia.

4.1.5.3. Por localização geográfica

Figura 14 - Gráfico Estratégia de gerenciamento para ansiedade por geolocalização



Fonte: dados da pesquisa aplicada

A análise preliminar das estratégias de gerenciamento de ansiedade por localização geográfica (estado brasileiro) indica variações nas preferências e práticas entre diferentes estados. Aqui estão alguns destaques dos primeiros resultados:

- São Paulo (SP): Há uma preferência por "Fazer pausas regulares durante o uso da tecnologia" e "Praticar exercícios físicos". Uma quantidade menor de participantes indicou "Utilizar aplicativos ou ferramentas de bem-estar digital" como sua estratégia.

- Minas Gerais (MG): Há uma preferência por "Praticar exercícios físicos" e "Fazer pausas regulares durante o uso da tecnologia". Uma quantidade menor de participantes indicou "Não faço nada" como sua estratégia.

- Rio de Janeiro (RJ): Uma quantidade significativa de participantes optou por "Não faço nada" para gerenciar a ansiedade, embora também haja uma representação de "Fazer pausas regulares durante o uso da tecnologia".

- Mato Grosso (MT): A resposta predominante foi "Não faço nada", indicando uma possível falta de estratégias ativas de gerenciamento de ansiedade entre os participantes deste estado.

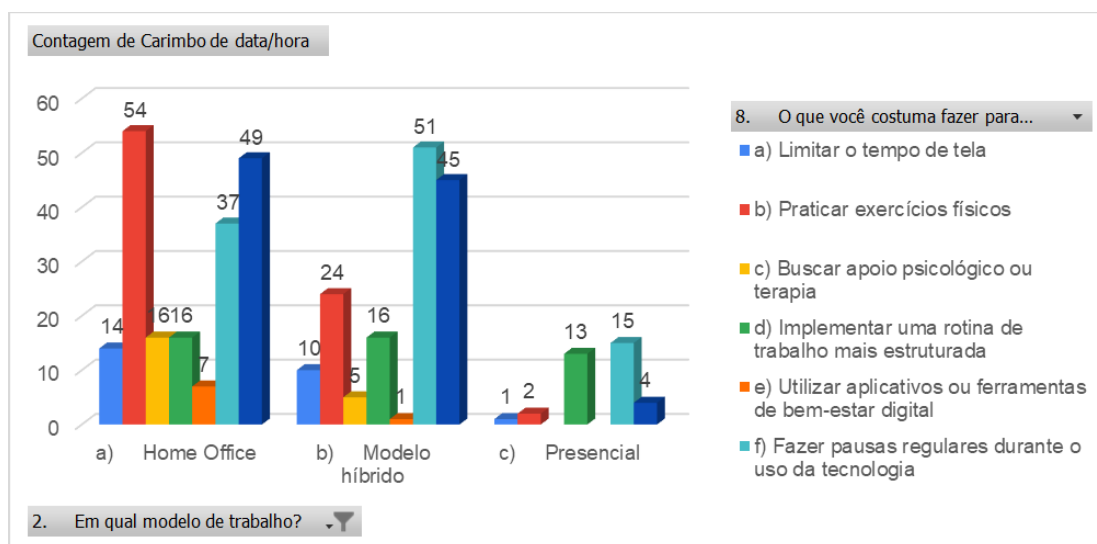
- Paraná (PR) e Pernambuco (PE): Os dados são limitados, tornando difícil tirar conclusões significativas sobre as preferências de estratégias de gerenciamento de ansiedade nesses estados.

Os resultados obtidos sugerem que, enquanto algumas estratégias como "Fazer pausas regulares durante o uso da tecnologia" e "Praticar exercícios físicos" são comuns em alguns estados, existe uma variação considerável na adoção de estratégias ativas para gerenciar a ansiedade relacionada à tecnologia entre diferentes regiões. A estratégia "Não faço nada" é notavelmente prevalente em alguns estados, o que pode refletir uma necessidade de maior conscientização ou acesso a recursos de gerenciamento de ansiedade.

Essas diferenças regionais podem ser moldadas por aspectos culturais, econômicos ou de disponibilidade de serviços voltados à saúde mental e ao bem-estar, ressaltando a necessidade de estratégias individualizadas para o auxílio à saúde mental em distintos cenários geográficos.

4.1.5.4. Por Modelo de trabalho

Figura 15 - Gráfico Estratégia de gerenciamento para ansiedade por modelo de trabalho



Fonte: dados da pesquisa aplicada

A análise cruzada entre as estratégias de gerenciamento de ansiedade e os modelos de trabalho revelou os seguintes padrões:

- Home Office:

- "Praticar exercícios físicos" e "Não faço nada" são estratégias comuns, com uma quantidade significativa também optando por "Fazer pausas regulares durante o uso da tecnologia".

- "Limitar o tempo de tela" e "Buscar apoio psicológico ou terapia" são estratégias adotadas, assim como o uso de "Aplicativos ou ferramentas de bem-estar digital".

- Modelo Híbrido:

- "Fazer pausas regulares durante o uso da tecnologia" é a estratégia mais citada, seguida por "Não faço nada" e "Praticar exercícios físicos".

- O uso de "Limitar o tempo de tela" e "Buscar apoio psicológico ou terapia" é menos comum, assim como o uso de "Aplicativos ou ferramentas de bem-estar digital".

- **Presencial:**

- Com uma quantidade limitada de dados, observa-se uma preferência por "Fazer pausas regulares durante o uso da tecnologia" e uma menor incidência de "Não faço nada" ou "Praticar exercícios físicos".

- Outras estratégias como "Buscar apoio psicológico ou terapia" e "Utilizar aplicativos ou ferramentas de bem-estar digital" não foram relatadas.

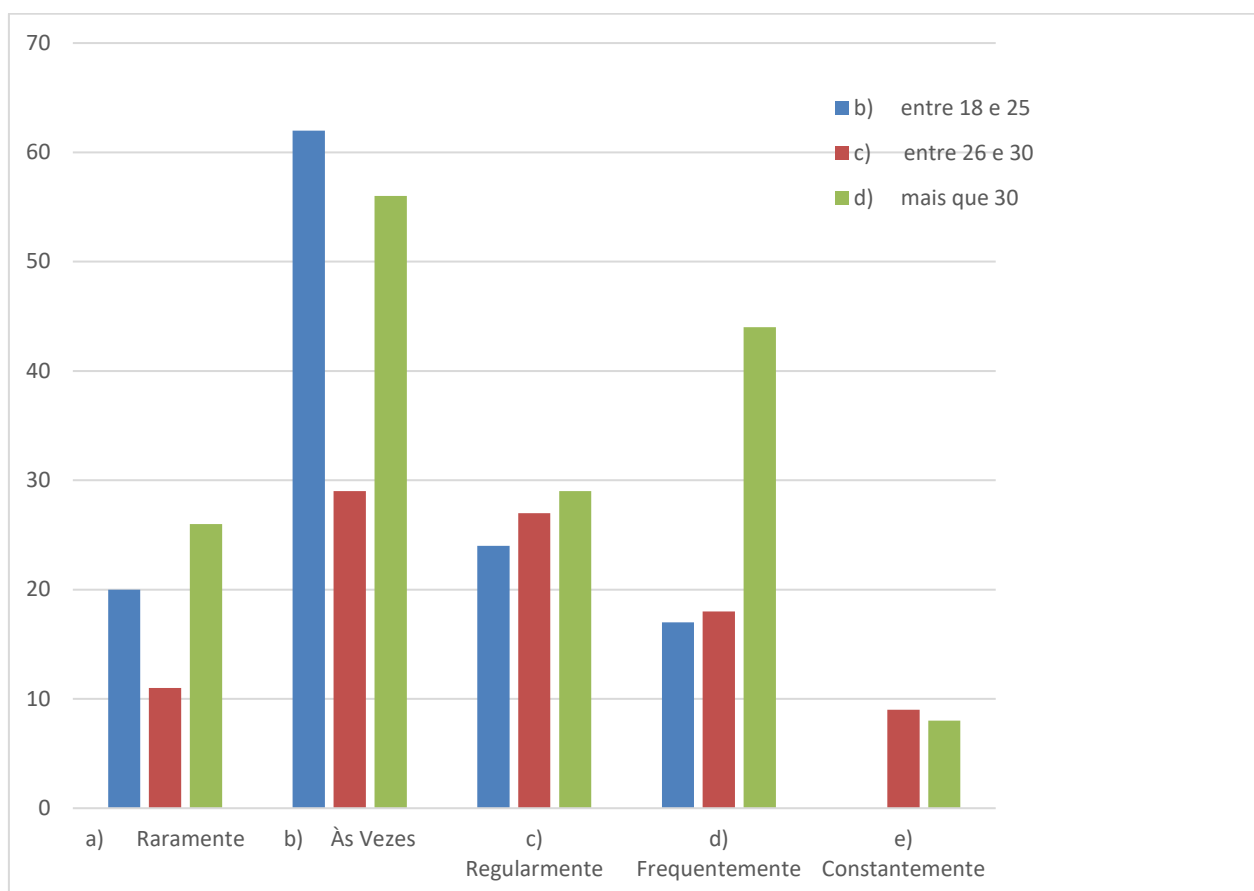
Os resultados obtidos sugerem que, embora existam algumas diferenças nas estratégias de gerenciamento de ansiedade adotadas pelos profissionais em diferentes modelos de trabalho, estratégias como "Fazer pausas regulares", "Praticar exercícios físicos" e "Não fazer nada" são comuns em todos os contextos. No entanto, profissionais que trabalham em casa ou em modelo híbrido parecem utilizar uma gama mais ampla de estratégias em comparação com aqueles em ambientes de trabalho presenciais. Isso pode refletir as diferentes demandas e desafios enfrentados em cada tipo de ambiente de trabalho, bem como a disponibilidade de recursos para gerenciar a ansiedade.

4.1.6. Manifestações de ansiedade e recorrência a assistência

especializada: Examinar a incidência de manifestações específicas de ansiedade entre os respondentes e sua relação com a busca por assistência especializada, apontando potenciais obstáculos ao acesso de intervenções terapêuticas.

Iniciaremos identificando as manifestações específicas de ansiedade reportadas e a parcela de respondentes que buscou assistência especializada.

A interpretação dos dados indicou a incidência de diversas manifestações específicas de ansiedade entre os respondentes, assim como a fração que recorreu a assistência especializada:

Figura 16 - Gráfico Sintomas de ansiedade por faixa etária

Fonte: dados da pesquisa aplicada

Sintomas de Ansiedade Reportados

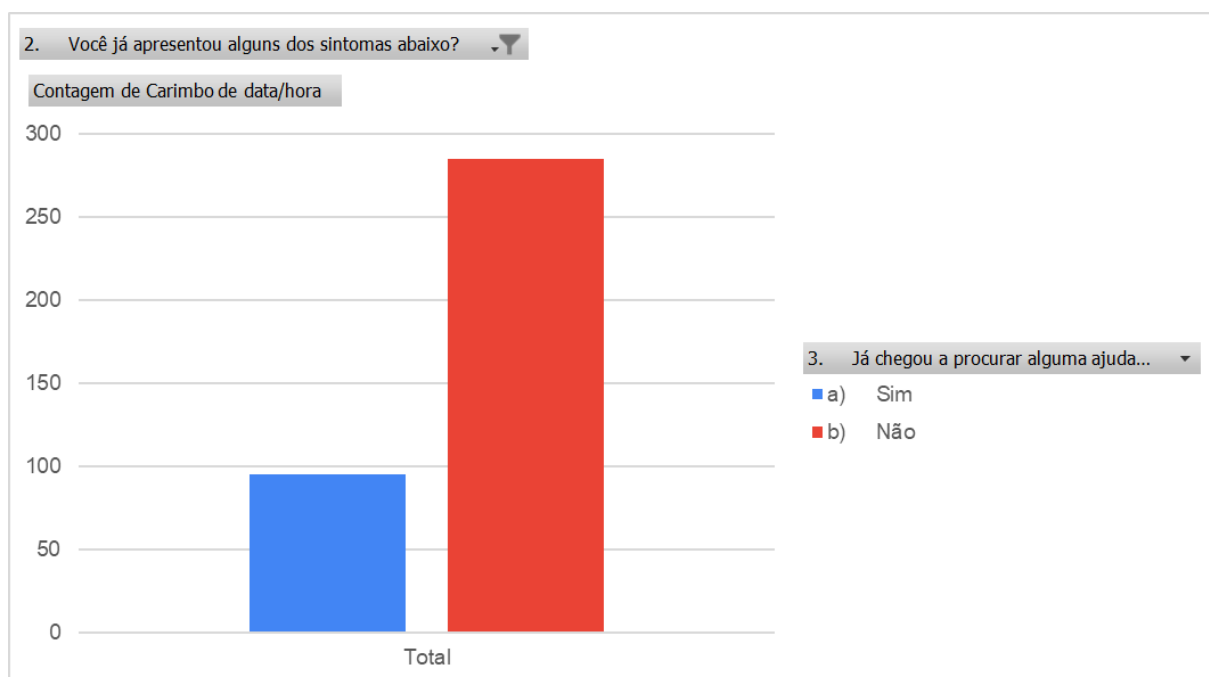
- Fobia Social: Uma quantia bem significativa de participantes relatou experimentar fobia social.
- Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG): Muitos participantes identificaram sintomas associados ao TAG.
- Síndrome do Pânico: Uma parcela dos participantes relatou sintomas relacionados à síndrome do pânico.
- Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) e Agorafobia: Menos comuns, mas ainda relatados por alguns participantes.

Além disso, diversos participantes indicaram uma combinação de sintomas, sugerindo a complexidade das experiências de ansiedade.

Busca por Ajuda Profissional

- Não Procurou Ajuda: A maioria dos participantes (285) relatou não ter procurado ajuda profissional para sua ansiedade.
- Procurou Ajuda: Uma parcela menor (95) indicou que buscou ajuda profissional.

Figura 17 - Gráfico Busca de ajuda profissional para tratamento da ansiedade



Fonte: dados da pesquisa aplicada

Esta distribuição sugere que, embora uma variedade de sintomas de ansiedade seja prevalente entre os participantes, uma proporção significativa não procurou ajuda profissional. Isso pode indicar várias barreiras ao acesso ao tratamento, incluindo:

- Estigma associado à saúde mental: O receio de julgamento pode desencorajar as pessoas de procurar ajuda.

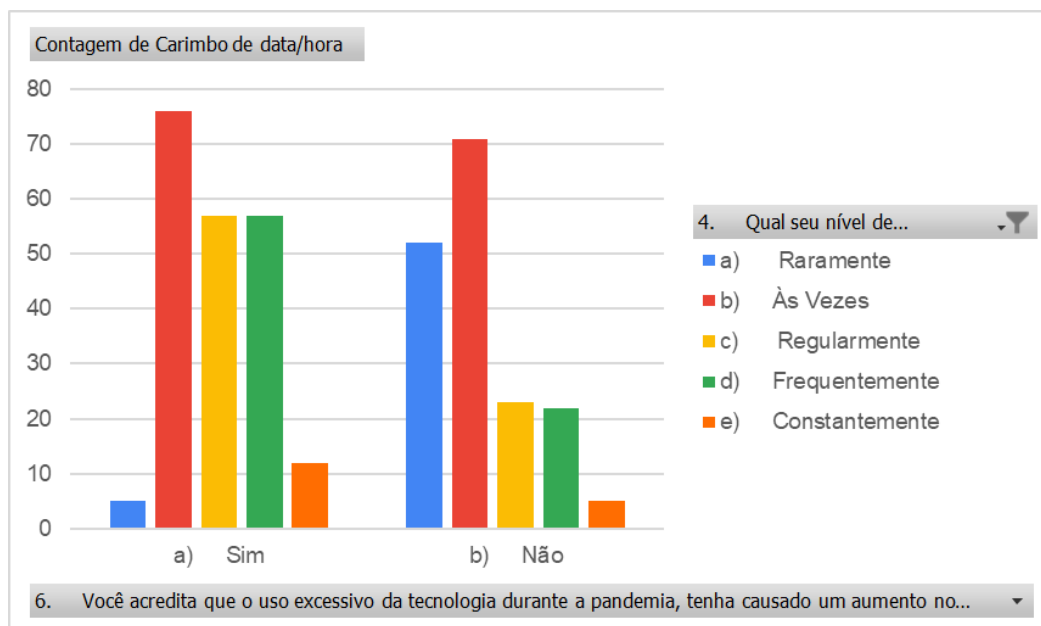
- Desconhecimento sobre opções de tratamento: Falta de informação sobre onde ou como buscar ajuda pode ser um obstáculo.
- Acessibilidade financeira: O custo do tratamento pode ser proibitivo para alguns.
- Disponibilidade de serviços à saúde mental: A falta de recursos ou profissionais de saúde mental acessíveis na área pode limitar as opções de tratamento.

Os resultados obtidos destacam a importância de abordar essas barreiras para aprimorar a disponibilidade dos serviços de saúde mental e encorajar aqueles que sofrem de ansiedade a buscar o apoio necessário. Estratégias podem incluir aumentar a conscientização sobre os sintomas de ansiedade e as opções de tratamento disponíveis, bem como trabalhar para reduzir o estigma associado à saúde mental.

4.1.7. Contribuição da pandemia para o nível de ansiedade: Considerar a percepção dos indivíduos sobre o impacto do uso excessivo de tecnologia durante a pandemia em seus níveis de ansiedade, para compreender as consequências de longo prazo desse período excepcional.

A análise das percepções dos participantes sobre o impacto do uso excessivo de tecnologia durante a pandemia nos níveis de ansiedade revelou:

Figura 18 - Gráfico Nível de ansiedade pelo uso excessivo de tecnologia na pandemia



Fonte: dados da pesquisa aplicada

- Aumento da Ansiedade: a maioria dos participantes (207) acredita que o uso excessivo da tecnologia durante a pandemia causou um aumento em seus níveis de ansiedade.

- Sem Aumento da Ansiedade: outro número significativo de participantes (173), no entanto, não percebeu um aumento na ansiedade devido ao uso excessivo de tecnologia durante esse período.

Os resultados obtidos sugerem que a pandemia e o consequente aumento na dependência da tecnologia para trabalho, educação e socialização tiveram um impacto perceptível na saúde mental de muitos indivíduos, contribuindo para o aumento da ansiedade para uma grande parte dos participantes. A percepção variada sobre esse impacto pode refletir diferenças individuais na resiliência, nas estratégias de enfrentamento, no tipo e na quantidade de uso da tecnologia, ou em outros fatores de estresse relacionados à pandemia.

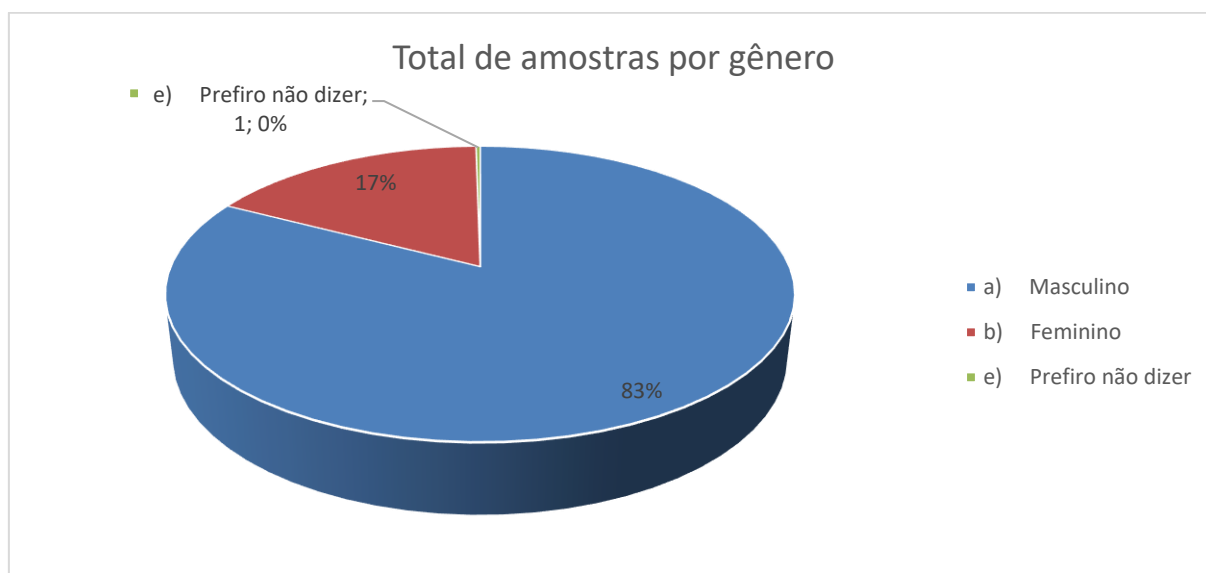
Os efeitos duradouros deste período extraordinário podem incluir a necessidade de métodos adaptáveis para administrar o vínculo entre tecnologia e bem-estar psicológico. Isso pode exigir a formulação de táticas mais eficientes para o

controle do tempo diante das telas, incentivo a atividades extracurriculares e sensibilização sobre a relevância de solicitar assistência especializada quando apropriado.

Tais conclusões ressaltam a necessidade de atentar para o impacto da tecnologia no bem-estar mental em emergências, bem como a urgência de disponibilizar apoios contínuos para enfrentar as consequências da pandemia na ansiedade e na saúde integral.

No total, foram realizadas entrevistas com 402 indivíduos (com 18 excluídos por não serem profissionais de TI e 4 por não terem atuado durante a COVID-19, que durou entre 2020 a 2023), resultando em uma amostra efetiva de 380 participantes. Foi considerada uma população de 1,5 milhão de pessoas (BRASSCOM, 2019), com um grau de confiança de 95% e uma variabilidade permitida de 5%, conforme a metodologia de pesquisa estabelecida anteriormente.

Figura 19 - Gráfico Distribuição da amostra por gênero



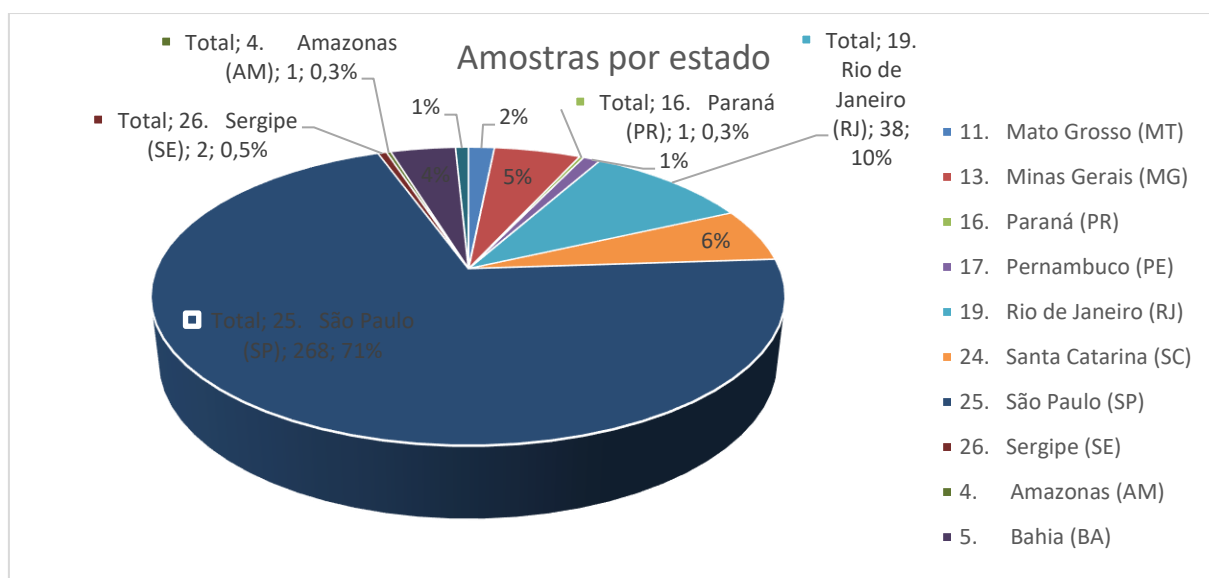
Fonte: dados da pesquisa aplicada

Legenda:

Rótulos de Linha	Contagem de 2.
a) Masculino	314
b) Feminino	65
e) Prefiro não dizer	1
Total Geral	380

A amostra foi composta predominantemente de homens (83%), seguido por mulheres (17,1%) e uma pessoa (0,1%) que não quis identificar seu gênero.

Figura 20 - Gráfico da distribuição da amostra por geolocalização



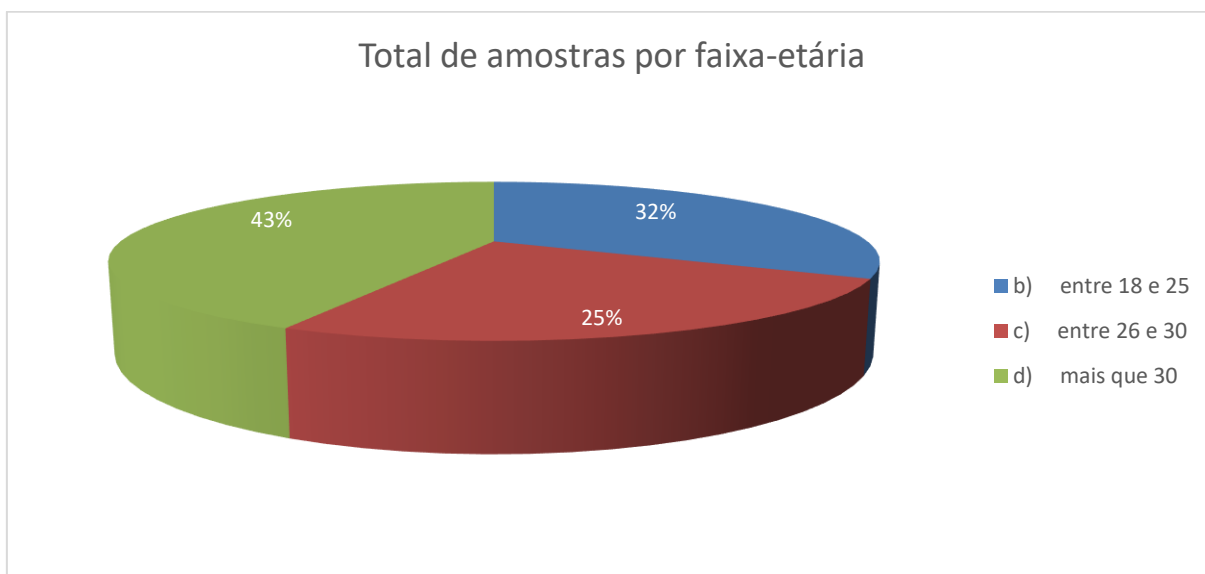
Fonte: dados da pesquisa aplicada

Tabela 1 - Distribuição da Amostra

Rótulos de Linha	Contagem de 3.
11. Mato Grosso (MT)	6
13. Minas Gerais (MG)	20
16. Paraná (PR)	1
17. Pernambuco (PE)	4
19. Rio de Janeiro (RJ)	38
24. Santa Catarina (SC)	22
25. São Paulo (SP)	268
26. Sergipe (SE)	2
4. Amazonas (AM)	1
5. Bahia (BA)	15
6. Ceará (CE)	3
Total Geral	380

Fonte: dados da pesquisa aplicada

Foi notada uma predominância de aproximadamente 71% (n = 268) profissionais em São Paulo; em segundo lugar, o Rio de Janeiro com 10% e Santa Catarina com apenas 6%.

Figura 21 – Distribuição total por faixa etária

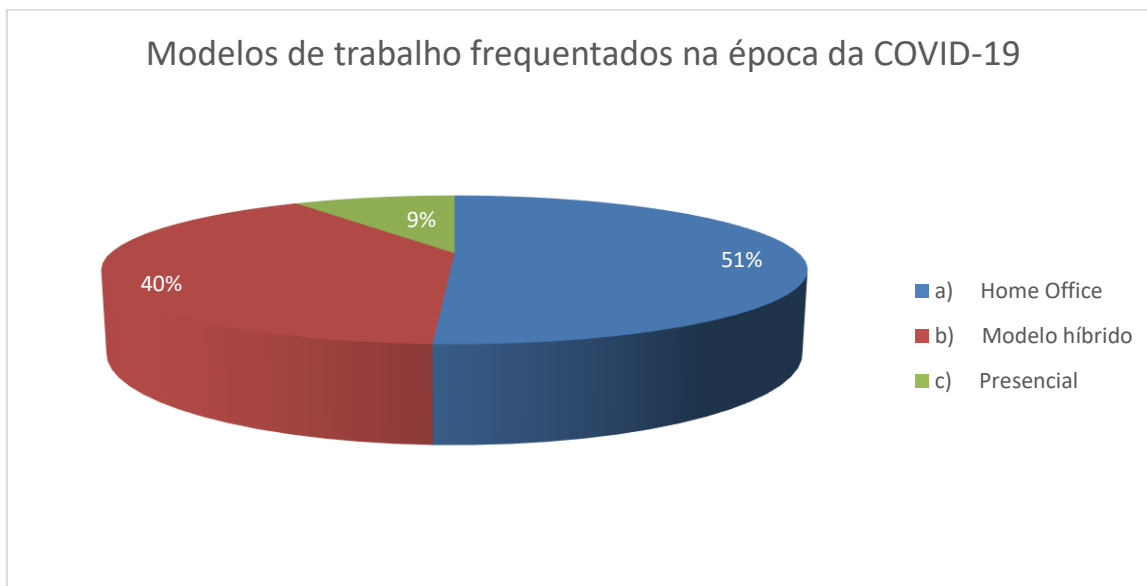
Fonte: dados da pesquisa aplicada

Já no gráfico por faixa etária, é visto que a maior parte, representada por 43 % (n = 163) são profissionais acima dos 30 anos de idade, enquanto 32% (n = 123) são profissionais mais jovens.

Tabela 2 - Distribuição da amostra por faixa etária

Rótulos de Linha	Contagem de 1.
b) entre 18 e 25	123
c) entre 26 e 30	94
d) mais que 30	163
Total Geral	380

Fonte: dados da pesquisa aplicada

Figura 22 - Gráfico Distribuição total por modalidade de trabalho

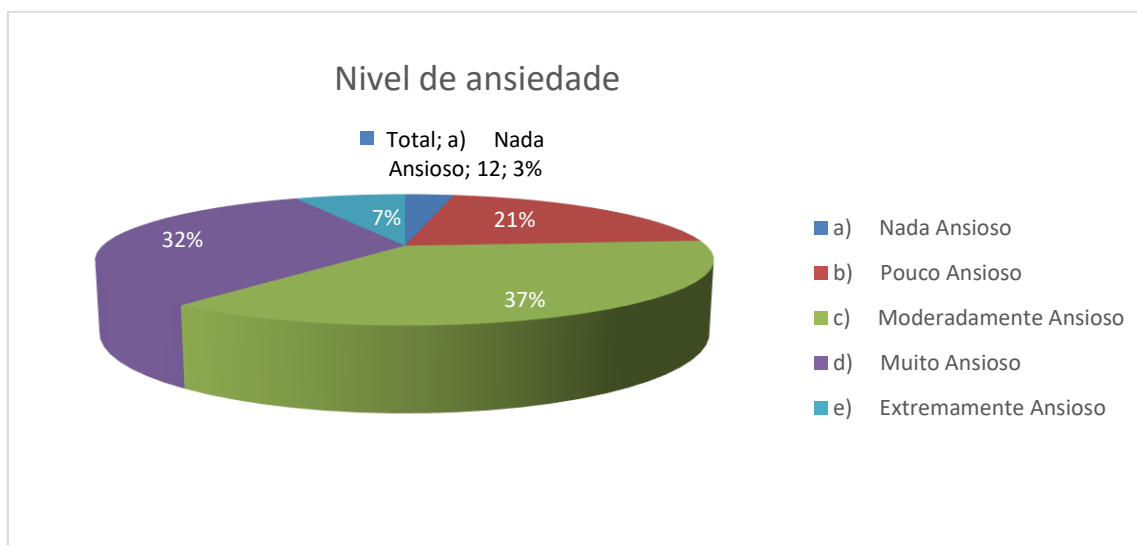
Fonte: dados da pesquisa aplicada

Tabela 3 – Distribuição da amostra por modalidade de trabalho

Rótulos de Linha	Contagem de 2.
a) Home Office	193
b) Modelo híbrido	152
c) Presencial	35
Total Geral	380

Fonte: dados da pesquisa aplicada

Dos modelos de trabalhos mencionados, notou-se uma predominância de mais de 50% ($n = 193$) da amostra que precisou aderir ao Home Office por completo. Ainda uma grande parte com seus 40% ($n = 152$) aderiram ao Modelo híbrido, somente uma pequena parcela de apenas 9% ($n = 35$) permaneceram com seus trabalhos no modelo presencial durante o período da pandemia.

Figura 23 – Gráfico Distribuição total por nível de ansiedade

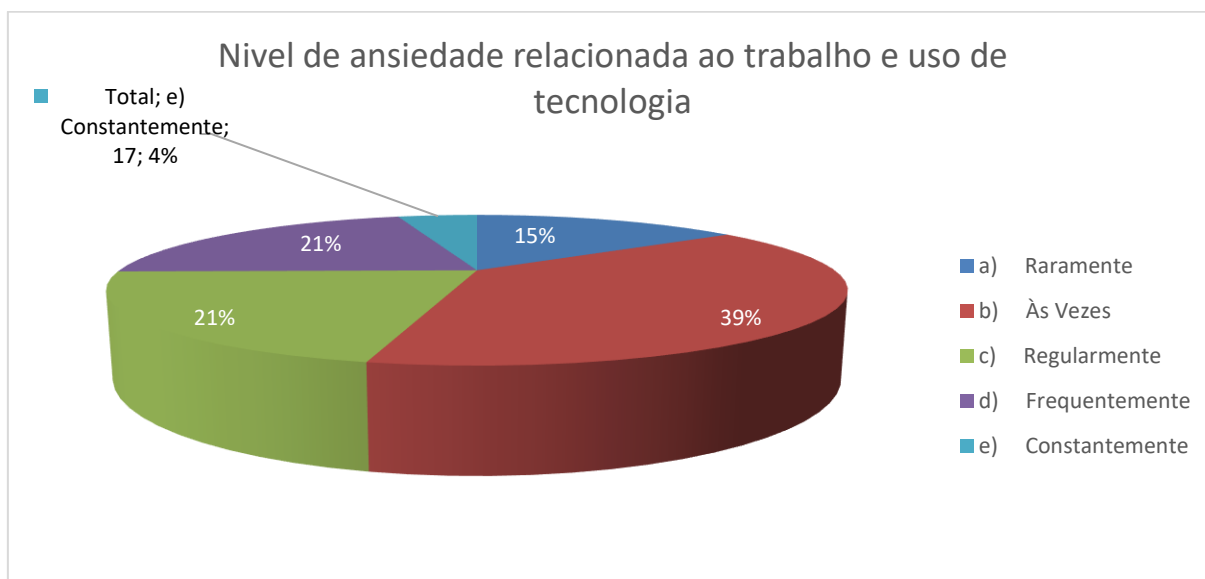
Fonte: dados da pesquisa aplicada

Tabela 4 - Distribuição da amostra por nível de ansiedade

Rótulos de Linha	Contagem de 1.
a) Nada Ansioso	12
b) Pouco Ansioso	78
c) Moderadamente Ansioso	140
d) Muito Ansioso	123
e) Extremamente Ansioso	27
Total Geral	380

Fonte: dados da pesquisa aplicada

O nível de ansiedade percebido, aponta que pelo menos 97% das pessoas se consideram ansiosos. Sendo 76% ($n = 290$) as maiores partes que demandam maior cuidado e atenção, elas são representadas por 37% da amostra como moderadamente ansiosas ($n = 140$), 32% como muito ansiosas ($n = 123$) e 7% como extremamente ansiosas ($n = 27$).

Figura 24 – Gráfico Distribuição total por frequência de sintomas

Fonte: dados da pesquisa aplicada

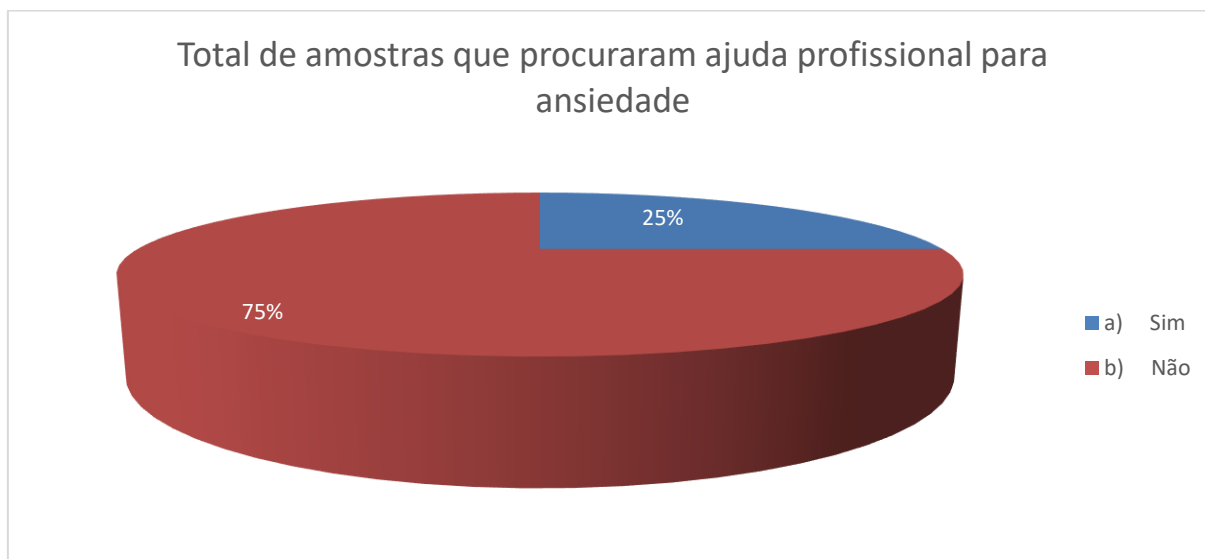
Tabela 5 - Distribuição da amostra por frequência de sintomas

Rótulos de Linha	Contagem de 4.
a) Raramente	57
b) Às Vezes	147
c) Regularmente	80
d) Frequentemente	79
e) Constantemente	17
Total Geral	380

Fonte: dados da pesquisa aplicada

Cerca de 85% (n = 314) da amostra informaram que já passaram algumas vezes ou com mais frequência, ansiedade no trabalho.

Figura 25 – Gráfico Distribuição amostral dos que pediram auxílio profissional



Fonte: dados da pesquisa aplicada

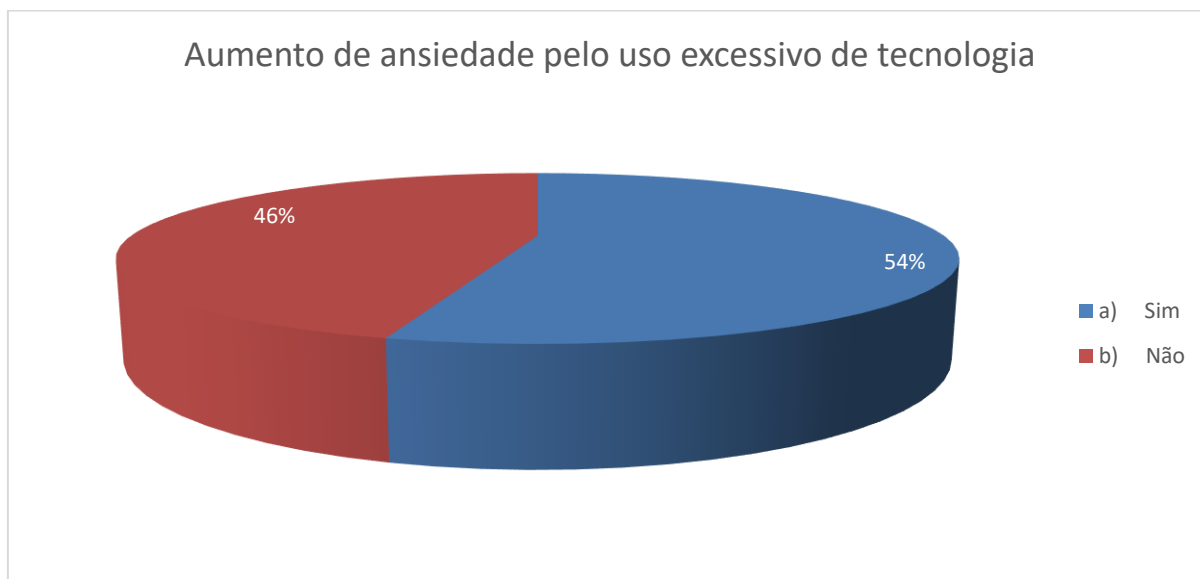
Tabela 6 - Distribuição dos respondentes que buscaram ajuda profissional

Rótulos de Linha	Contagem de 3.
a) Sim	95
b) Não	285
Total Geral	380

Fonte: dados da pesquisa aplicada

Identificou-se através do gráfico abaixo que aproximadamente 25% da amostra ($n = 285$) nunca procurou alguma ajuda profissional para começar um tratamento para a ansiedade. Complementando com os gráficos anteriores, é notável o grande número de pessoas que passam por sintomas de ansiedade, mas que nunca buscaram nenhuma ajuda profissional.

Figura 26 – Gráfico Distribuição total do aumento de ansiedade por causa da TI



Fonte: dados da pesquisa aplicada

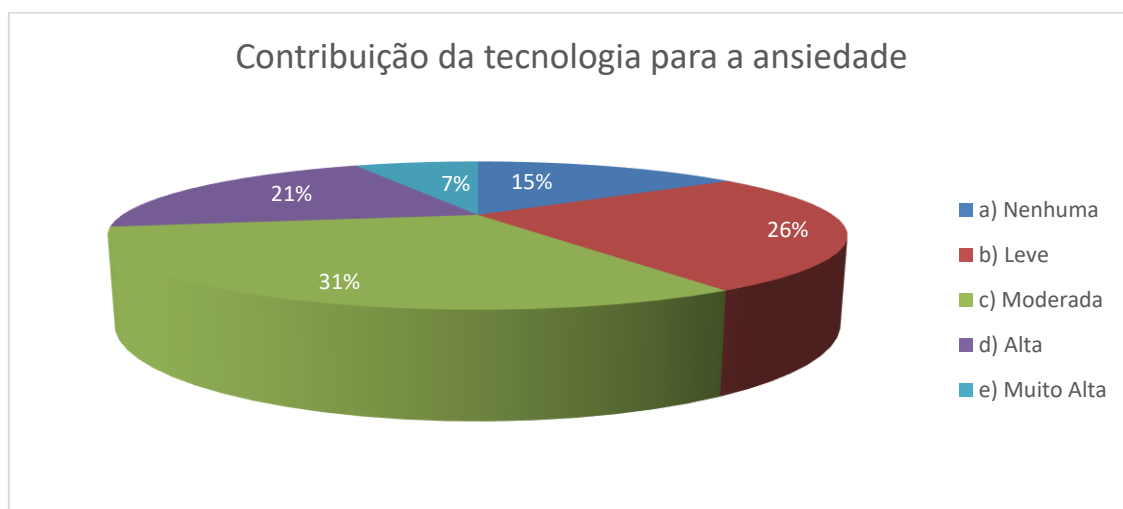
Tabela 7 - Distribuição da amostra por aumento de ansiedade pelo uso excessivo de tecnologia

Rótulos de Linha	Contagem de 6.
a) Sim	207
b) Não	173
Total Geral	380

Fonte: dados da pesquisa aplicada

A maioria da amostra, representada por 54% ($n = 207$) acredita que o uso em excesso da tecnologia é responsável pelo aumento do nível de ansiedade gerado no período da pandemia da COVID-19.

Figura 27 - Gráfico Distribuição total por contribuição para ansiedade pela TI



Fonte: dados da pesquisa aplicada

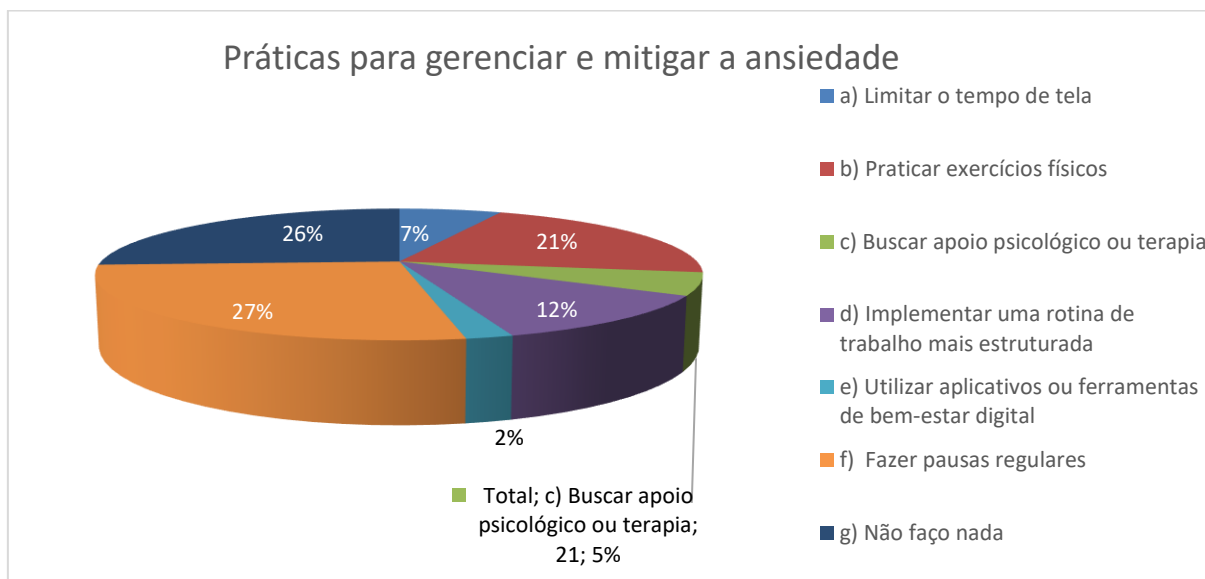
Tabela 8 - Distribuição da amostra da ansiedade

Rótulos de Linha	Contagem de 7.
a) Nenhuma	58
b) Leve	98
c) Moderada	119
d) Alta	78
e) Muito Alta	27
Total Geral	380

Fonte: dados da pesquisa aplicada

Em contrapartida, a contribuição da tecnologia para gerar o aumento desses níveis, é predominantemente moderado ou leve, totalizando 57% ($n = 217$), deixando 36% com uma estimativa de contribuição alta ou muito alta.

Figura 28 - Gráfico Distribuição total por método de mitigação da ansiedade



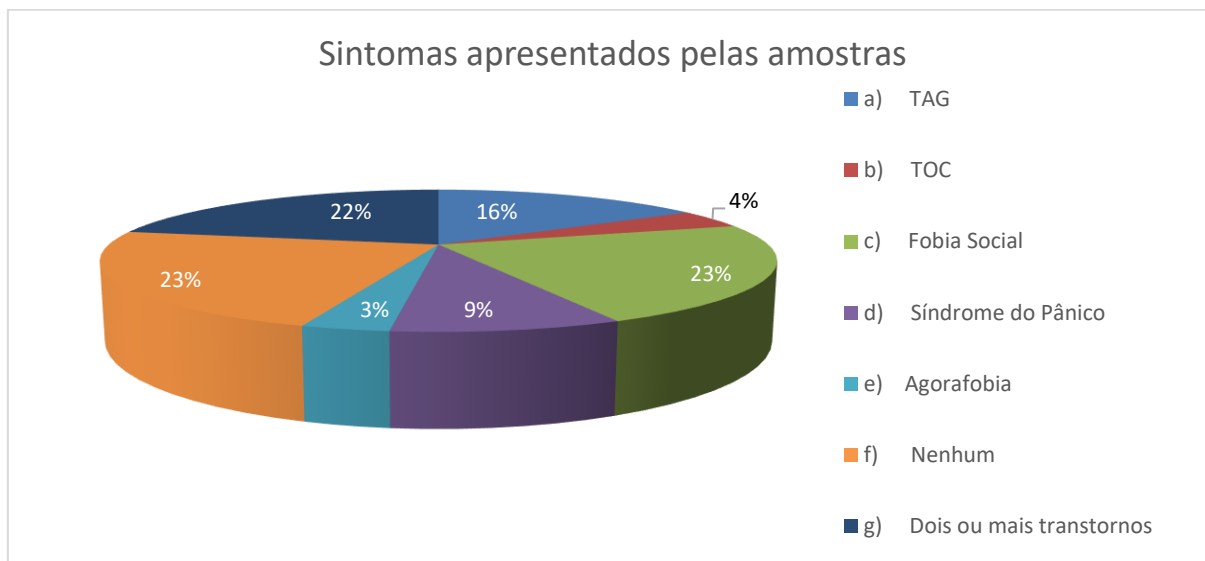
Fonte: dados da pesquisa aplicada

Tabela 9 - Distribuição da amostra por método de mitigação da ansiedade

Rótulos de Linha	Contagem de 8.
a) Limitar o tempo de tela	25
b) Praticar exercícios físicos	80
c) Buscar apoio psicológico ou terapia	21
d) Implementar uma rotina de trabalho mais estruturada	45
e) Utilizar aplicativos ou ferramentas de bem-estar digital	8
f) Fazer pausas regulares	103
g) Não faço nada	98
Total Geral	380

Fonte: dados da pesquisa aplicada

Foram mencionadas abaixo, algumas práticas mais comuns para gerenciar e mitigar a ansiedade. Embora a realização de pausas regulares da tecnologia tenha sido realizada por 27% (n = 103) da amostra para mitigar a ansiedade, cerca de 26% (n = 98) apresentaram não realizar nenhum tipo de prática para esse gerenciamento.

Figura 29 – Gráfico Distribuição total por tipo de sintoma apresentado

Fonte: dados da pesquisa aplicada

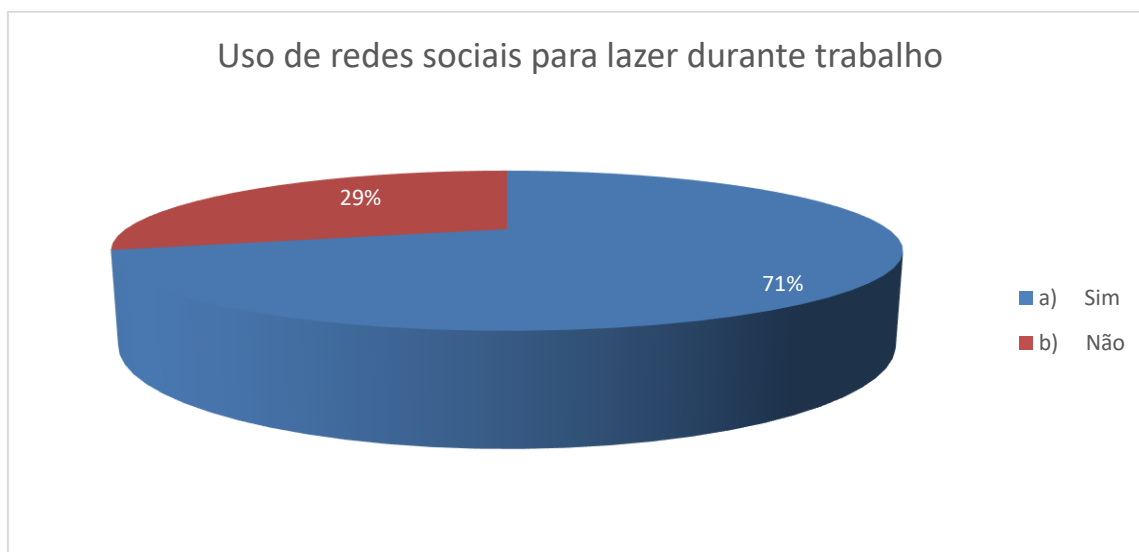
Tabela 10 - Distribuição da amostra por tipo de sintoma

Rótulos de Linha	Contagem de 2.
a) TAG	61
b) TOC	16
c) Fobia Social	86
d) Síndrome do Pânico	34
e) Agorafobia	13
f) Nenhum	87
g) Dois ou mais transtornos	83
Total Geral	380

Fonte: dados da pesquisa aplicada

Os transtornos de ansiedade mais comuns percebidos pela amostra foram identificados no gráfico abaixo, sendo eles 23% (n = 87) como Fobia Social, 22% (n = 83) identificados com dois ou mais transtornos ao mesmo tempo e 16% (n = 61) com Transtorno de ansiedade generalizada (TAG).

A adoção do uso de redes sociais no trabalho foi bastante presente e ocupou 71% (n = 269) da amostra da pesquisa.

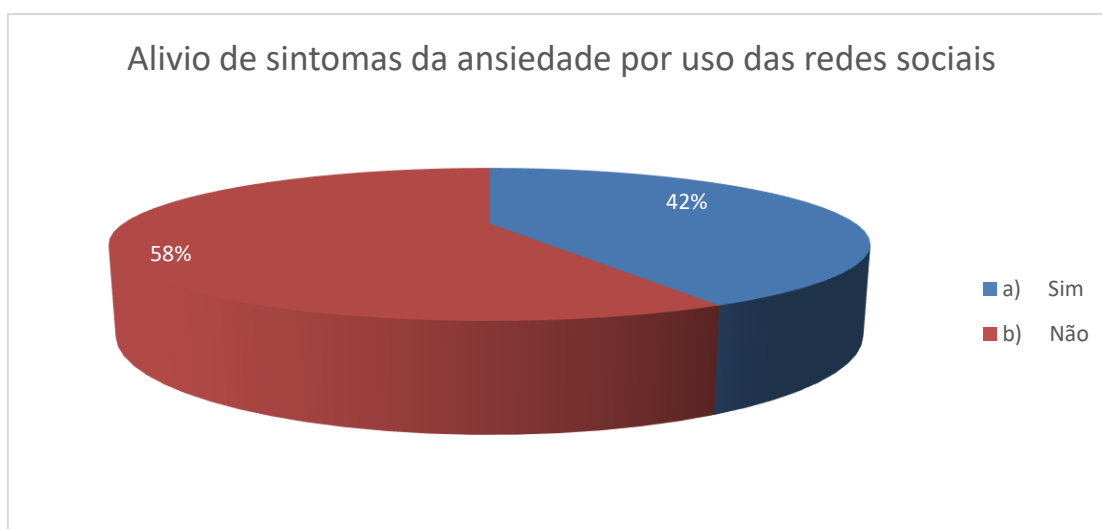
Figura 30 - Gráfico Distribuição total por uso de rede social no trabalho

Fonte: dados da pesquisa aplicada

Tabela 11 - Distribuição da amostra que usa redes sociais no trabalho

Rótulos de Linha	Contagem de 1.
a) Sim	269
b) Não	111
Total Geral	380

Fonte: dados da pesquisa aplicada

Figura 31 - Gráfico Distribuição total por alívio da ansiedade pelo uso de redes sociais

Fonte: dados da pesquisa aplicada

Tabela 12 - Distribuição por alívio de sintomas da ansiedade por redes sociais

Rótulos de Linha	Contagem de 1.
a) Sim	160
b) Não	220
Total Geral	380

Fonte: dados da pesquisa aplicada

Embora a maioria das pessoas faça o uso de redes sociais dentro do seu ambiente de trabalho, não há consenso em pensar que elas são um alívio para os sintomas de ansiedade.

5. CONCLUSÃO

Os achados e interpretações provenientes deste estudo oferecem contribuições valiosas para uma compreensão mais profunda das questões de saúde mental entre os profissionais de TI no Brasil, oferecendo informações realistas sobre a correlação de sintomas de ansiedades ligados ao uso excessivo de tecnologia da informação no ambiente de trabalho.

De fato houve um relevante aumento da ansiedade em profissionais de TI causado pela dependência tecnológica no período da Pandemia e existe uma correlação de maiores cargas de horário durante seu período com maiores índices de estresse. É importante, contudo, reconhecer as limitações deste estudo, como o curto período de pesquisa e a ausência de critérios médicos objetivos para os pontos levantados pela população pesquisada. Trata-se da fotografia de uma percepção, o que pode levar a divergências com relação aos números reais.

A continuidade deste trabalho é crucial, abarcando métricas qualitativas e adicionando tratamentos individualizados para aliviar os sintomas encontrados. É essencial também a implementação de iniciativas governamentais que envolvam os sindicatos de TI para avaliar modificações na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) e em regulamentações, buscando uma maior adaptação nos horários e ambientes laborais dos profissionais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGÊNCIA BRASIL; 28 de jul de 2020, **Home office foi adotado por 46% das empresas durante a pandemia** <https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2020-07/home-office-foi-adotado-por-46-das-empresas-durante-pandemia> Acesso em 2 de fev de 2024

BACHION, M. M. et al. **Estresse, ansiedade e coping: uma revisão dos conceitos, medidas e estratégias de intervenção voltadas para a prática de enfermagem.** 1998. Em: <https://repositorio.bc.ufg.br/items/cb02e629-2e15-4a5e-a9c1-e9c1dc5b2d15> Acesso em 20 de novembro de 2023.

BARRETO, C. S. D. **Utilização de aparelhos eletrônicos durante a pandemia e implicações na qualidade do sono e ansiedade em jovens adultos.** Disponível em: <https://repositorio.ual.pt/handle/11144/6550>. Acesso em: 20 nov. 2023.

BARROS, M. B. DE A. et al. **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19.** Epidemiologia e serviços de saúde: revista do Sistema Único de Saúde do Brasil, v. 29, n. 4, p. e2020427, 2020. Em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/nFWPcDjfNcLD84Qx7Hf5yng/> Acesso em 20 de novembro de 2023.

BERNARDINO, ANDRE F; CARNEIRO, JACIARA M S; ROGLIO, KARINA D D; KATO, HEITOR T; **Teletrabalho e Gestão de Recursos Humanos: Análise em uma Organização de Tecnologia da Informação**; II Encontro de Administração da Informação, jun 2009 https://docplayer.com.br/14324540-Teletrabalho-e-gestao-de-recursos-humanos-analiseem-uma-organizacao-de-tecnologia-da-informacao.html#google_vignette Acesso em 2 de fev de 2024

Biblioteca Alberto Freire de Carvalho, 2021; **O QUE É TRABALHO? IMPACTOS SOCIAIS, COGNITIVOS**; Acesso em 10 de fev de 2024. <https://www.bibc3.cefetmg.br/2021/03/12/o-que-e-trabalho/>

BOONEN, EDUARDO M; **As várias faces do teletrabalho**; Revista Economia & Gestão <https://periodicos.pucminas.br/index.php/economiaegestao/article/view/104> Acesso em 01 de nov de 2023

BRASSCOM, **Demanda de Talentos em TIC e Estratégia Σ TCEM** <https://brasscom.org.br/pdfs/demanda-de-talentos-em-tic-e-estrategia-tcem/> Acesso em 01 de nov. de 2023.

CNN BRASIL, <https://www.cnnbrasil.com.br/economia/procura-por-profissionais-de-tecnologia-cresce-671-durante-a-pandemia> Acesso em 01 de nov de 2023

COÊLHO, N. L.; TOURINHO, E. Z. **O conceito de ansiedade na análise do comportamento.** SciELO,

<https://www.scielo.br/j/prc/a/MrqdGPVCrQG7SQzZXDCWbCg/?lang=pt>, p. 1-8, 30 ago. 2007.

CORDEIRO, P. **Relação entre redes sociais e Bem-Estar Psicológico: o que dizem os jovens adultos?** p. 30, 14 dez. 2021. Em:

<http://raam.alcidesmaya.edu.br/index.php/SGTE/article/view/316> Acesso em 20 de novembro de 2023.

COSTA, C. O. DA et al. **Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos.** Jornal brasileiro de psiquiatria, v. 68, n. 2, p. 92–100, 2019. Em:

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PSrDy4ZFSGDCzNgJfJwVRxz/> Acesso em 20 de novembro de 2023.

COSTA, ISABEL de S A; **Teletrabalho: subjugação e construção de subjetividades,** Revista de Administração Pública, 20 de jul de 2007,

<https://www.scielo.br/j/rap/a/6m3FZKkkjb5GVBzYtVczpVk> Acesso em 2 de fev de 2024

CRUZ, C. et al. **Ansiedade nos estudantes do ensino superior. Um Estudo com Estudantes do 4º Ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu.** Disponível em: <https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/305> Acesso em 20 de novembro de 2023.

DA SILVA, B. R. R. et al. **Análise da ansiedade em jovens adultos, decorrente da pandemia da COVID-19.** Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/33457/28192> Acesso em: 20 nov. 2023.

Diário do Nordeste, Editorial, 09 de mar de 2020; **Mercado de TI tem grande demanda e déficit de novos profissionais**

<https://diariodonordeste.verdesmares.com.br/editorias/negocios/mercado-de-ti-tem-grande-demanda-e-deficit-de-novos-profissionais-1.2219900> Acesso em 2 de fev de 2024.

FREITAS, A R R; NAPIMOGA, M; DONALISIO, M R; **Análise da gravidade da pandemia de Covid-19,** SCIELO, 06 de abr de 2020,

<https://www.scielo.org/article/ress/2020.v29n2/e2020119> . Acesso em 2 de fev de 2024

GOES, GERALDO S; MARTINS, FELIPE S; NASCIMENTO, JOSÉ A S; **O trabalho remoto nos setores formal e informal na pandemia**; Carta de Conjuntura – IPEA; https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/10163/15/CC_48_nt_teletrabalho_nt.pdf ; 21 de set de 2020 . Acesso em 2 de fev de 2024

GUEDES, A. L. P. **Ansiedade, Stress e Burnout: Definição Conceptual e Operacional, Inter-relações e Impacto na Saúde**. [s.l.] Universidade Beira Interior, maio 2020. Em: <http://raam.alcidesmaya.edu.br/index.php/SGTE/article/view/316> Acesso em 20 de novembro de 2023.

HAUBRICH, D B ; FROEHLICH, C; **Benefícios e Desafios do Home Office em Empresas de Tecnologia da Informação**, Revista Gestão & Conexões, Vol. 9, Nº. 1, 2020 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8108636> . Acesso em 2 de fev de 2024

LADEIA, E. P.; TEIXEIRA, T. F. DA S. **Ansiedade e depressão em universitários brasileiros: um estudo de revisão bibliográfica**. p. 19, 2021. Em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/17771> Acesso em 20 de novembro de 2023.

LIMONE, P.; TOTO, G.A. **Psychological and Emotional Effects of Digital Technology on Children in COVID-19 Pandemic**. University of Foggia, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-3425/11/9/1126>. Acesso em 03 de ago. de 2023.

MALACHIAS, C; **RECRUTAMENTO DE TALENTOS DE TI NO BRASIL PARA STARTUPS**, DNA HUNTER, <https://dnahunter.com.br/mercado-ti-brasil/> Acesso em 01 de nov de 2023. Acesso em 2 de fev de 2024

MIURA, J. I.; WICHOSKI, C. **Efeitos da ansiedade no comportamento alimentar de jovens adultos durante o período pandêmico da Covid-19**. Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa, v. 38, n. especial, p. 37–60, 2022. Em: <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistatestes/article/view/2585> Acesso em 20 de novembro de 2023.

MONTEIRO CAMPOS, L. A., AMORIM, G. M. ., LOPES, J. DE S. M., & DA SILVA, J. C. T. (2021). **ANSIEDADE SOCIAL: O QUE A BOCA NÃO FALA O CORPO SENTE**. RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218, 2(3), 183–197. <https://doi.org/10.47820/recima21.v2i3.159> Acesso em 20 de novembro de 2023.

MORELO PEREIRA, M. et al. **Plantão psicológico: a prática do acolhimento on-line durante a pandemia da COVID-19**. Revista de Extensão da UPE, v. 6, n. 1.0, p. 39–51, 2021.

Em: <https://www.revistaextensao.upe.br/index.php/reupe/article/view/96> Acesso em 20 de novembro de 2023.

MOURA, D. F. et al. **Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática.** *Psicología Conocimiento y Sociedad*, v. 11, n. 3, p. 99–114, 2021. Em: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-70262021000300099&script=sci_arttext Acesso em 20 de novembro de 2023.

NASCIMENTO REIS, M. **O CONSUMO DE MEMES COMO FORMA DE MINIMIZAÇÃO DA ANSIEDADE EM JOVENS ADULTOS NO BRASIL.** *Revista Augustus*, v. 28, n. 55, p. 67–85, 2021. Em: <https://doi.org/10.15202/1981896.2021v28n55p67> Acesso em 20 de novembro de 2023.

OLIVEIRA, G. P. S.; ARMOND, L. F. M. **Home office em tempo de pandemia: saúde mental do trabalhador.** 2022. 32 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) -- Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2023. Em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/37001> Acesso em: 01 de nov. de 2023.

Organização Panamericana da Saúde, **Histórico da Pandemia de COVID-19** <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19> Acesso em 01 de nov de 2023

Organização Pan-Americana da Saúde (2022). **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo.** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em> Acesso em 03 de ago. de 2023.

POLESSO, P. A. S. C. D. **Mídia social e internet predispõe a ansiedade, depressão, bulimia e anorexia em adolescentes e adultos jovens: uma revisão de literatura.** 2020. Em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/641> Acesso em 20 de novembro de 2023.

PONTES, A. L.; HIRATA, L. C.; NEVES, D. L. F. **O Home Office na pandemia de Covid-19: uma perspectiva da eficiência dos profissionais de Tecnologia da Informação.** *Revista Fatec Zona Sul*, v. 7, n. 5, p. 1–16, 2021. Em: <https://www.revistarefas.com.br/RevFATECZS/article/view/429> Acesso em 20 de novembro de 2023.

Pontotel; **Conheça qual a diferença entre teletrabalho e home office;** <https://www.pontotel.com.br/diferenca-teletrabalho-home-office/> Acesso em 01 de nov de 2023.

RODRÍGUEZ-SÁNCHEZ, I. et al. **Associação entre ansiedade e depressão em brasileiros durante o isolamento social da pandemia de covid-19.** Rev. baiana saúde pública, 2023. Em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/dip-4906> Acesso em 20 de novembro de 2023.

SANTOS, D. M.; DE SOUZA OLIVEIRA, Í. F. (EDS.). **A ANSIEDADE DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 PARA OS ALUNOS DO CEAAT/IAT EM SALVADOR–BAHIA: INTERLOCUÇÃO ENTRE EDUCAÇÃO FÍSICA E PSICOLOGIA.** [s.l.] REVISTA ESTUDOS IAT, 2020. v. 7 Em: <http://estudiosiat.sec.ba.gov.br/index.php/estudiosiat/article/view/210> Acesso em 20 de novembro de 2023.

SANTOS, V L G; CORDEIRO, D S; PEREIRA, E D; LANGHI, C; MAIELLARO, J R; **Trabalho Remoto Em Tempos De Pandemia: Necessidades E Possibilidades**, Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza, 2022. <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/5774> . Acesso em 01 de nov de 2023.

SHAH, S.; NOGUERAS, D.; VAN WOERDEN, H.; KIPAROGLOU, V. **The COVID-19 Pandemic: A Pandemic of Lockdown Loneliness and the Role of Digital Technology**, 2020. Disponível em: URL: <https://www.jmir.org/2020/11/e22287/>. Acesso em 03 de ago. de 2023.

SILVA, F. D., SOARES, R. Y. B. & FREITAS M. (2021). **ESTRESSE DO HOME OFFICE. 5º SEMINÁRIO DE TECNOLOGIA GESTÃO E EDUCAÇÃO.** Em: <http://raam.alcidesmaya.edu.br/index.php/SGTE/article/view/316> Acesso em: 01 de Nov. de 2023.

SILVA, O, T; **OS IMPACTOS SOCIAIS, COGNITIVOS E AFETIVOS SOBRE A GERAÇÃO DE ADOLESCENTES CONECTADOS ÀS TECNOLOGIAS DIGITAIS** Repositório Institucional da UFPB, 2016. <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/1867> Acesso em 10 de fev de 2024.

SILVEIRA, J. A. et al. **ANSIEDADE EM ALUNOS DO ENSINO MÉDIO: UM ESTUDO DE REVISÃO.** Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1379.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2023.

SMALL, Gary W. et al. **Brain Health Consequences of Digital Technology**. University of California, London, 2020. Disponível em:

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>. Acesso em 03 de ago. de 2023.

TASCHETO M; FROEHLICH C; **TELETRABALHO SOB A PERSPECTIVA DOS PROFISSIONAIS DE RECURSOS HUMANOS DO VALE DO SINOS E PARANHANA NO RIO GRANDE DO SUL**, Revista Carreiras e Pessoas, 17 de abr de 2019 <https://revistas.pucsp.br/index.php/ReCaPe/article/view/39652/29651> . Acesso em 2 de fev de 2024.

TAYLOR, C. B.; FITZSIMMONS-CRAFT, E. E.; GRAHAM, A. K. **Digital Technology Can Revolutionize Mental Health Services Delivery: The COVID-19 Crisis as a Catalyst for Change**, 2020. Stanford University, Washington. Disponível em:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/eat.23300>. Acesso em 03 de ago. de 2023.

VIDA SAUDAVEL; 2023, **Ansiedade: o que é, principais sintomas e como controlar** <https://vidasaudavel.einstein.br/ansiedade/> Acesso em 4 de fev de 2024.

GLOSSÁRIO

Distúrbio de Ansiedade Generalizada (TAG)

É caracterizado por um estado constante de preocupação e tensão exageradas sobre variados eventos ou atividades, frequentemente sem uma razão específica. Pessoas que sofrem deste distúrbio frequentemente acham difícil lembrar de um período em que se sentiram em paz ou relaxadas. (VIDA SAUDAVEL, 2023)

Transtorno de Pânico:

Se manifesta através de episódios recorrentes e abruptos de ansiedade intensa, que surgem sem aviso e são acompanhados de fortes sentimentos de pavor e sintomas físicos agudos, como aceleração do coração, desconforto no peito, dificuldades respiratórias, sensação de vertigem ou dor no abdômen. (VIDA SAUDAVEL, 2023)

Fobia Específica:

Refere-se a um medo extremo e persistente de um objeto ou situação específica, muitas vezes exagerado em relação ao risco real, levando a um esforço considerável para evitar o que se teme. (VIDA SAUDAVEL, 2023)

Transtorno de Ansiedade Social:

Também conhecido como Fobia Social, envolve um temor intenso de enfrentar avaliações negativas ou situações embaraçosas em ambientes sociais. Esse receio impacta diretamente a capacidade de realizar tarefas como se apresentar em público, estabelecer novos relacionamentos ou até mesmo comer e beber na presença de outros. (VIDA SAUDAVEL, 2023)

Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT):

Desenvolve-se como resposta à exposição a uma situação extremamente traumática, tais como conflitos armados, catástrofes naturais, acidentes de grande magnitude ou experiências de violência intensa. Os indivíduos afetados podem sofrer de recorrências visuais do evento, sonhos perturbadores e um esforço consciente

para esquivar-se de circunstâncias que possam reavivar as lembranças traumáticas. (VIDA SAUDAVEL, 2023)

Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC):

O Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) é caracterizado por obsessões (pensamentos ou impulsos recorrentes e indesejados) e/ou compulsões (comportamentos ou rituais mentais repetidos, realizados em resposta a uma obsessão). (VIDA SAUDAVEL, 2023)

Agorafobia

Trata-se do temor e preocupação de estar em circunstâncias ou lugares sem um método simples de fuga ou onde o socorro pode não estar acessível caso um estado de ansiedade aguda se manifeste. (VIDA SAUDAVEL, 2023)

Anexo A

Perguntas da pesquisa:

Este questionário teve como finalidade explorar a conexão entre a ansiedade e a atividade laboral dos especialistas em TI no contexto da crise sanitária do COVID-19 no Brasil. A meta deste estudo, por meio de informações quantitativas, foi examinar e entender o vínculo entre a ansiedade e o exercício profissional em TI durante a crise do COVID-19, e contribuir para a criação de abordagens mais efetivas para fomentar o bem-estar e a eficiência desses trabalhadores, além de subsidiar a elaboração de diretrizes organizacionais focadas no cuidado com a saúde mental no local de trabalho.

Identificação Profissional

Definição sobre um profissional de TI

Um profissional de Tecnologia da Informação (TI) é alguém cujo trabalho envolve o uso, desenvolvimento, gestão ou manutenção de sistemas e infraestruturas de tecnologia da informação.

1. Você é um profissional de Tecnologia da Informação (TI)?

- a) Sim
- b) Não

A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu oficialmente o início da pandemia da Covid-19 em 11 de março de 2020 e anunciou o término da mesma em 5 de maio de 2023.

2. Você trabalhou em Tecnologia da Informação (TI) durante este período?

- a) Sim
- b) Não

Dados demográficos

3. Quantos anos você tem?

- a) menos que 18
- b) entre 18 e 25
- c) entre 26 e 30
- d) mais que 30

4. Com qual gênero você se identifica?

- a) Masculino: Tradicionalmente utilizado para indivíduos que se identificam como homens.
- b) Feminino: Tradicionalmente utilizado para indivíduos que se identificam como mulheres.
- c) Não-Binário: Para pessoas que não se identificam exclusivamente como homem ou mulher.
- d) Transgênero: Para pessoas cuja identidade de gênero difere do sexo atribuído no nascimento. Pode ser incluído como uma categoria separada ou como uma especificação dentro das categorias masculino e feminino.
- e) Prefiro não dizer: Para participantes que preferem não revelar sua identidade de gênero.
- f) Outro: Com um espaço para que o participante especifique sua identidade de gênero, caso não se identifique com as opções listadas.

5. Em qual estado brasileiro você mora?

- 1. Acre (AC)
- 2. Alagoas (AL)
- 3. Amapá (AP)
- 4. Amazonas (AM)
- 5. Bahia (BA)

6. Ceará (CE)
7. Distrito Federal (DF)
8. Espírito Santo (ES)
9. Goiás (GO)
10. Maranhão (MA)
11. Mato Grosso (MT)
12. Mato Grosso do Sul (MS)
13. Minas Gerais (MG)
14. Pará (PA)
15. Paraíba (PB)
16. Paraná (PR)
17. Pernambuco (PE)
18. Piauí (PI)
19. Rio de Janeiro (RJ)
20. Rio Grande do Norte (RN)
21. Rio Grande do Sul (RS)
22. Rondônia (RO)
23. Roraima (RR)
24. Santa Catarina (SC)
25. São Paulo (SP)
26. Sergipe (SE)
27. Tocantins (TO)

6. Trabalho em tempos de pandemia

- a) Sim
- b) Não

7. Em qual modelo de trabalho?

- a) Home Office
- b) Modelo híbrido
- c) Presencial

8. Quantas horas por dia você chegou a trabalhar nesse período?

- a) 4 Horas
- b) 6 Horas
- c) 8 Horas
- d) 10 Horas
- e) 12 Horas
- f) Superior a 12 horas diárias

Avaliação da Ansiedade

A ansiedade é caracterizada como uma condição emocional que inclui sentimentos de tensão, preocupação excessiva, pensamentos ansiosos e mudanças físicas, tais como aumento da pressão arterial. Este conceito é detalhado pela Associação Americana de Psiquiatria no Guia Diagnóstico e Estatístico de Distúrbios Mentais, 5ª edição, publicado em 2013.

Os tipos mais comuns de ansiedade incluem:

a. Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG):

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é caracterizado por uma ansiedade e preocupação exageradas sobre diversos aspectos da vida cotidiana, muitas vezes sem uma causa justificável. Indivíduos que sofrem de TAG tendem a experimentar uma sensação persistente de nervosismo e acham desafiador recordar momentos de tranquilidade.

b. Transtorno de Pânico:

O transtorno é definido pela ocorrência de episódios súbitos de pânico, os quais são acompanhados por um forte sentimento de terror e sintomas físicos intensos, tais como aceleração cardíaca, dores no peito, dificuldades respiratórias, vertigens ou mal-estar estomacal.

c. Fobia Específica:

Refere-se a um medo extremo e persistente de um objeto ou situação específica, muitas vezes exagerado em relação ao risco real, levando a um esforço considerável para evitar o que se teme.

d. Transtorno de Ansiedade Social (Fobia Social):

Envolve um medo acentuado de ser julgado ou humilhado em contextos sociais, afetando atividades como falar em público, conhecer pessoas novas ou comer e beber em público.

e. Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT):

Surge após vivenciar um evento traumático, como guerra, desastres, acidentes graves ou violência. Os sintomas incluem flashbacks, pesadelos e evitação de situações que remetem ao trauma.

f. Transtorno Obsessivo-compulsivo (TOC):

O Transtorno Obsessivo-compulsivo (TOC) é identificado por apresentar obsessões (ideias ou impulsos persistentes) e/ou compulsões (ações repetidas ou rituais mentais efetuados como reação a uma obsessão).

1. Com base nas definições acima você se considera:

a) Nada Ansioso: Não experimentei sentimentos de ansiedade ou os experimentei de forma muito rara

b) Pouco Ansioso: Raramente senti ansiedade, apenas em ocasiões isoladas ou em resposta a eventos muito específicos.

c) Moderadamente Ansioso: Experimentei ansiedade ocasionalmente, era uma presença notável em alguns momentos, mas não constante.

d) Muito Ansioso: Frequentemente senti ansiedade, era uma sensação regular e afetou várias áreas da minha vida.

e) Extremamente Ansioso: Senti ansiedade de forma constante e intensa, afetando significativamente meu dia a dia e bem-estar.

2. Você já apresentou alguns dos sintomas abaixo?

Caso não tenha nenhum sintoma, por gentileza marcar somente a última alternativa

a) TAG

b) TOC

c) Fobia Social

d) Síndrome do Pânico

e) Agorafobia

f) Não tenho nenhum dos sintomas mencionado acima

3. Já chegou a procurar alguma ajuda profissional para sua ansiedade?

a) Sim

b) Não

4. Qual seu nível de ansiedade relacionada ao trabalho ou uso de tecnologia?

a) Raramente: Sinto ansiedade relacionada ao trabalho ou uso de tecnologia em raras ocasiões, quase nunca é um problema para mim.

b) Às Vezes: Ocasionalmente, experimento ansiedade devido ao trabalho ou uso de tecnologia, mas não é frequente.

c) Regularmente: Sinto ansiedade relacionada ao trabalho ou uso de tecnologia de forma regular, mas não é uma presença constante.

d) Frequentemente: Muitas vezes, sinto ansiedade devido ao trabalho ou uso de tecnologia; é um problema recorrente para mim.

e) Constantemente: Sinto ansiedade relacionada ao trabalho ou uso de tecnologia de forma constante; é uma questão persistente e dominante em minha vida.

5. Com que frequência você utiliza tecnologias da informação (computadores, smartphones, etc.)?

a) Raramente: Quase nunca uso tecnologias da informação ou as uso em circunstâncias muito específicas e infrequentes.

b) Ocasionalmente: Uso tecnologias da informação de vez em quando, mas não faz parte da minha rotina diária.

c) Regularmente: Uso tecnologias da informação regularmente, mas não é uma parte constante de todas as minhas atividades diárias.

d) Frequentemente: Uso tecnologias da informação com frequência, sendo uma parte importante da maioria das minhas atividades diárias.

e) Constantemente: Uso tecnologias da informação continuamente, é uma parte central e constante do meu dia a dia.

6. Você acredita que o uso excessivo da tecnologia durante a pandemia, tenha causado um aumento no seu nível de ansiedade?

a) Sim

b) Não

7. Qual a contribuição do uso de tecnologias da informação para a sua ansiedade?

a) Nenhuma Contribuição: O uso de tecnologias da informação raramente contribui para a minha ansiedade.

b) Contribuição Leve: Ocasionalmente, o uso de tecnologias da informação contribui levemente para a minha ansiedade.

c) Contribuição Moderada: Regularmente, encontro uma contribuição moderada do uso de tecnologias da informação para a minha ansiedade.

d) Contribuição Alta: Frequentemente, o uso de tecnologias da informação contribui de forma significativa para a minha ansiedade.

e) Contribuição Muito Alta: Constantemente, sinto que o uso de tecnologias da informação é uma grande fonte de ansiedade para mim.

8. O que você costuma fazer para gerenciar sua ansiedade quando relacionada a tecnologia?

a) Limitar o tempo de tela

b) Praticar exercícios físicos

c) Buscar apoio psicológico ou terapia

d) Implementar uma rotina de trabalho mais estruturada

e) Utilizar aplicativos ou ferramentas de bem-estar digital

f) Fazer pausas regulares durante o uso da tecnologia

Não faço nada

Uso de redes sociais no ambiente de trabalho

Redes sociais online, são um ambiente digital, podendo ser sites ou aplicativos que operam em níveis diversos permitindo o compartilhamento de informações entre pessoas e/ou empresas.

Alguns exemplos de redes sociais: WhatsApp, YouTube, Instagram, Facebook, TikTok, LinkedIn, Messenger, Discord, Pinterest, Twitter

- 1. Você utiliza algum site ou rede social para lazer durante o seu horário de trabalho?**
 - a) Sim
 - b) Não

- 2. A utilização das redes sociais acima mencionadas, aliviam o sintoma de ansiedade no horário de trabalho?**
 - a) Sim
 - b) Não