

Saúde Mental no Brasil:

Um retrato da auto-observação e
emoções dos brasileiros
conectados

Janeiro
2025

Este estudo foi conduzido pela **nossa equipe de especialistas**, utilizando plataforma proprietária de pesquisa e painel exclusivo de respondentes.

O Instituto QualiBest é referência em pesquisa digital no Brasil, contando com um painel de mais de **250 mil usuários ativos** em todo o país. Entre seus clientes estão marcas como Kellogg's, Heineken, Assaí, Decathlon, Sanofi, Royal Canin, Unilever, entre outras.

Cada novo registro no **Painel QualiBest** passa por rigorosos processos de validação, combinando métodos automáticos e manuais, para garantir a autenticidade dos respondentes.



Pessoas reais, respostas reais.

Combinamos expertise em pesquisa e tecnologia para oferecer soluções personalizadas e insights profundos com mais agilidade

Objetivo



Como os brasileiros percebem e avaliam sua saúde mental.

O estudo busca revelar como os brasileiros internautas **se auto-observam** e **vivenciam** a **saúde mental**, identificando suas associações e desafios.

O objetivo é **fornecer insights inéditos** sobre a diversidade de experiências e percepções, contribuindo para debates sociais e estratégias de mercado voltadas ao bem-estar emocional.

Orientação para leitura dos resultados

- Perguntas RU (Resposta Única) que somam 100%, podem apresentar variação de até 2 p.p para mais ou para menos, em razão de arredondamentos.

- Os resultados estão sempre em percentual e a base de respondentes, com a quantidade de pessoas que responderam a pergunta estão próximas do gráfico.

- A margem de erro foi de 1,56 pontos percentuais para o total da amostra, considerando um intervalo de confiança de 95%.

Perfil dos participantes



Especificações da pesquisa

O Quê?

Metodologia **Quantitativa Online**, utilizando questionário de autopreenchimento estruturado em nossa plataforma de pesquisa proprietária, com participação de **painelistas do Painel QualiBest**.

Quando?

A coleta dos dados foi realizada entre os dias **01 de Agosto a 29 de Outubro de 2024**.

Onde?

Pesquisa de **Abrangência Nacional**.

Quem?

Foram realizadas **4.087 entrevistas, com internautas** brasileiros, entre homens e mulheres com 16 anos ou mais, representando todas as classes sociais (ABCDE) e regiões do país.

Perfil da amostra

As proporções por gênero, classe, idade e região foram equilibradas para representar o perfil do internauta brasileiro.



Parda	46%
Branca	37%
Preta	13%
Amarela	2%
Indígena	1%



Classe A	8%
Classe B	34%
Classe C	49%
Classe D e E	8%




Sudeste	44%
Nordeste	24%
Sul	14%
Centro-Oeste	9%
Norte	9%



38 anos

Media da idade dos participantes

Até 18 anos	6%
De 19 a 25 anos	19%
De 26 a 41 anos	35%
De 42 a 61 anos	32%
De 62 ou mais	8%



E como anda
a saúde?

E como anda sua saúde?

72% dos entrevistados avaliam a própria saúde de maneira geral como “boa” ou “muito boa”.

Quando questionados sobre sua própria saúde mental, com base na definição fornecida pela Organização Mundial da Saúde, **o cenário tende a se tornar ainda mais positivo para aqueles que se autoavaliam como tendo uma saúde mental "muito boa"**.

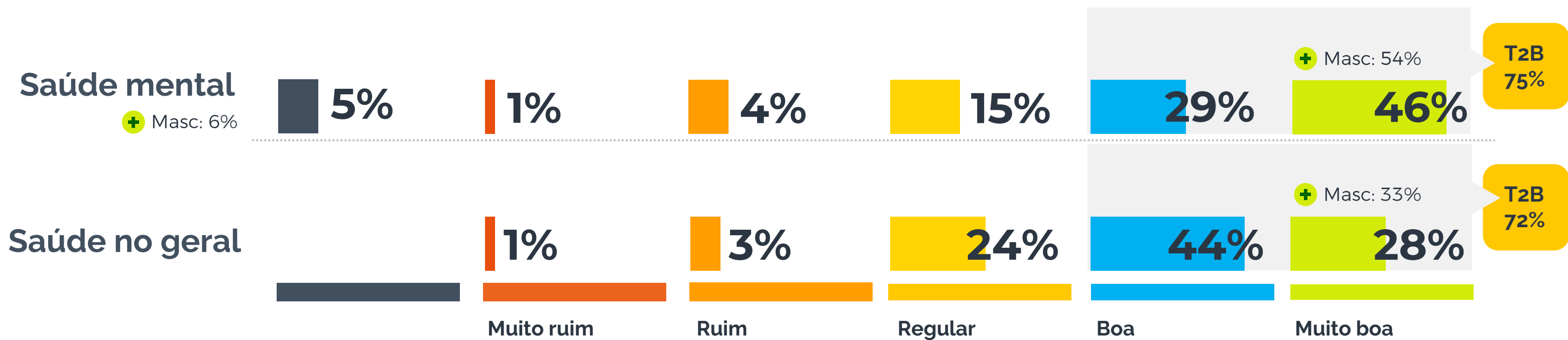
Confira o gráfico na próxima página.



Os homens entrevistados indicaram melhor autoavaliação de saúde mental e maior isenção de respostas.

E como anda sua saúde?

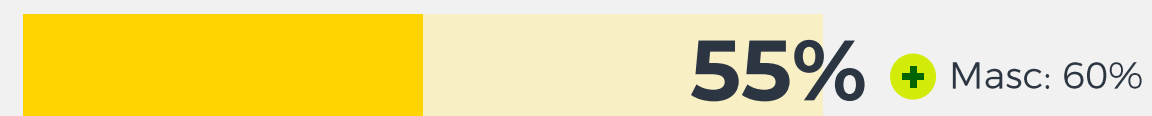
75% Autoavaliam sua saúde mental como “boa” ou “muito boa”.



Base 4.087 13) Agora vamos falar um pouco sobre a sua saúde...No geral, como você avalia sua saúde neste momento? (RU) | 15) Por favor, considere a saúde mental conforme descrito pela Organização Mundial da Saúde, "A saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade." Agora, como você avalia sua saúde mental atual? (RU)

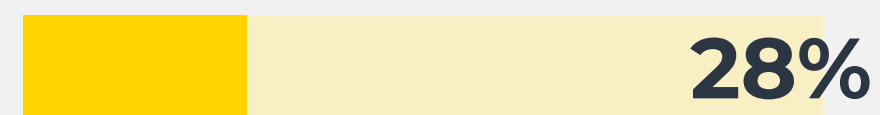
O cuidado com a mente

Muito bom, sou muito cuidadoso(a) com minha saúde mental

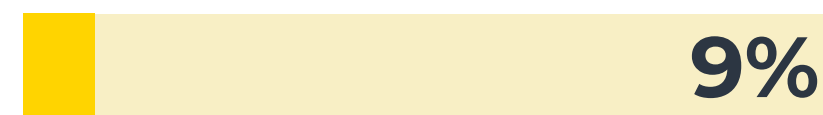


T2B
83%

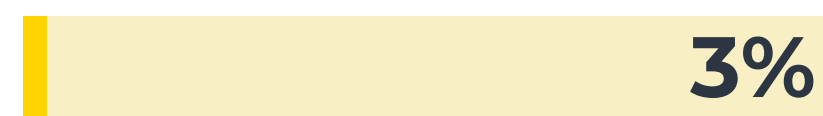
Bom



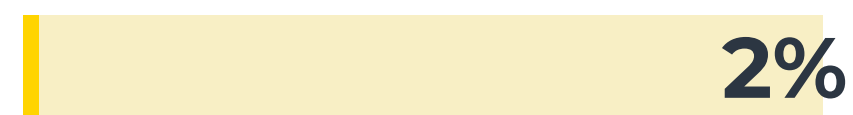
Nem bom, nem ruim



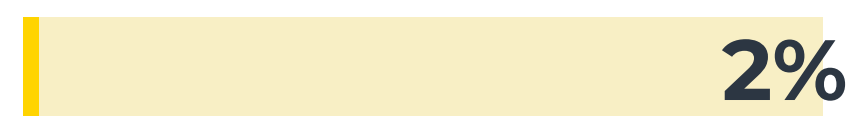
Ruim, não tenho muito cuidado



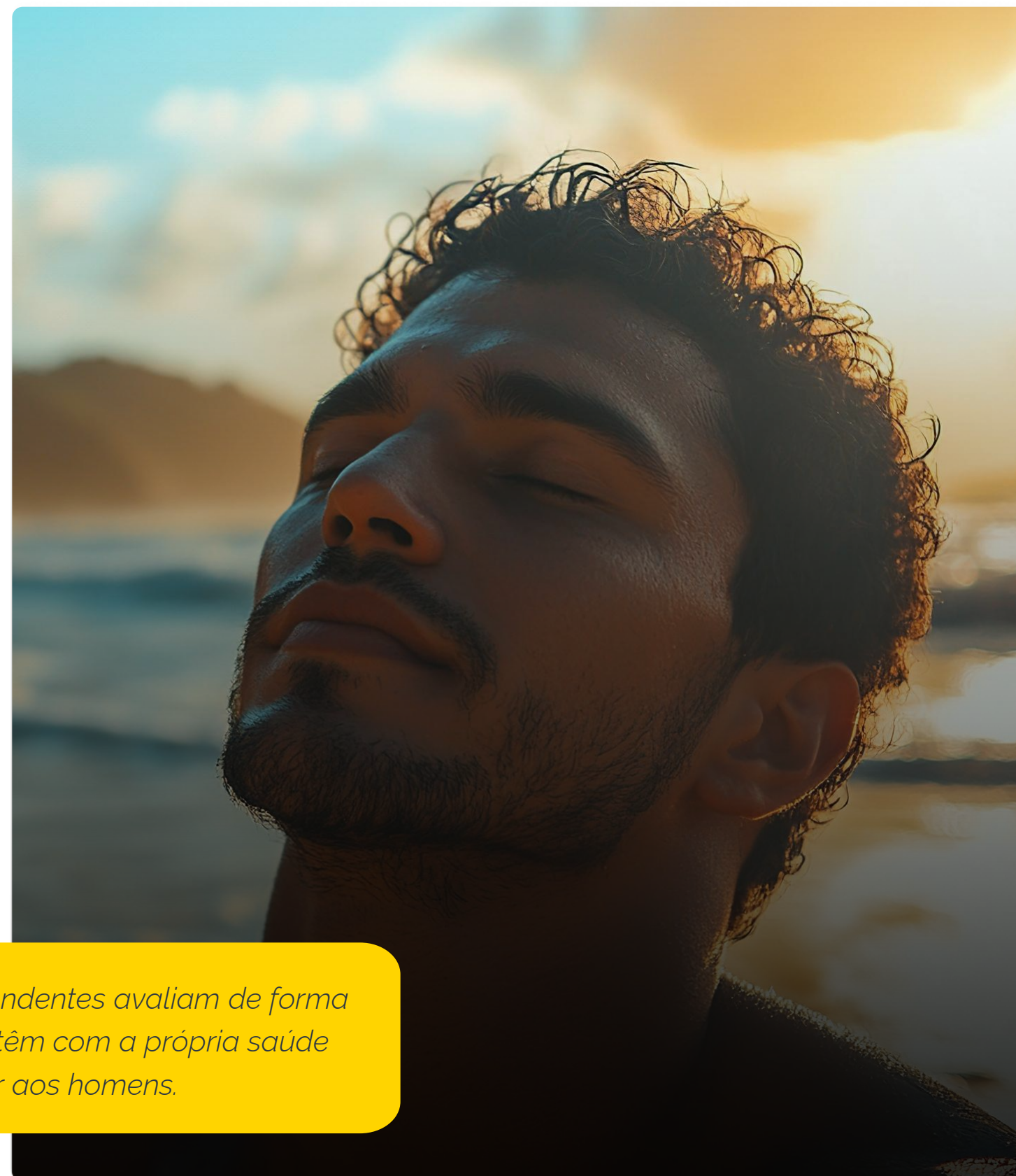
Péssimo, não cuido nada da minha saúde mental



Prefiriram não responder



Grande parte dos respondentes avaliam de forma positiva o cuidado que têm com a própria saúde mental. Destaque maior aos homens.



E como anda sua saúde?

Apesar de 75% da amostra indicar que tem boa saúde mental atualmente,

73%

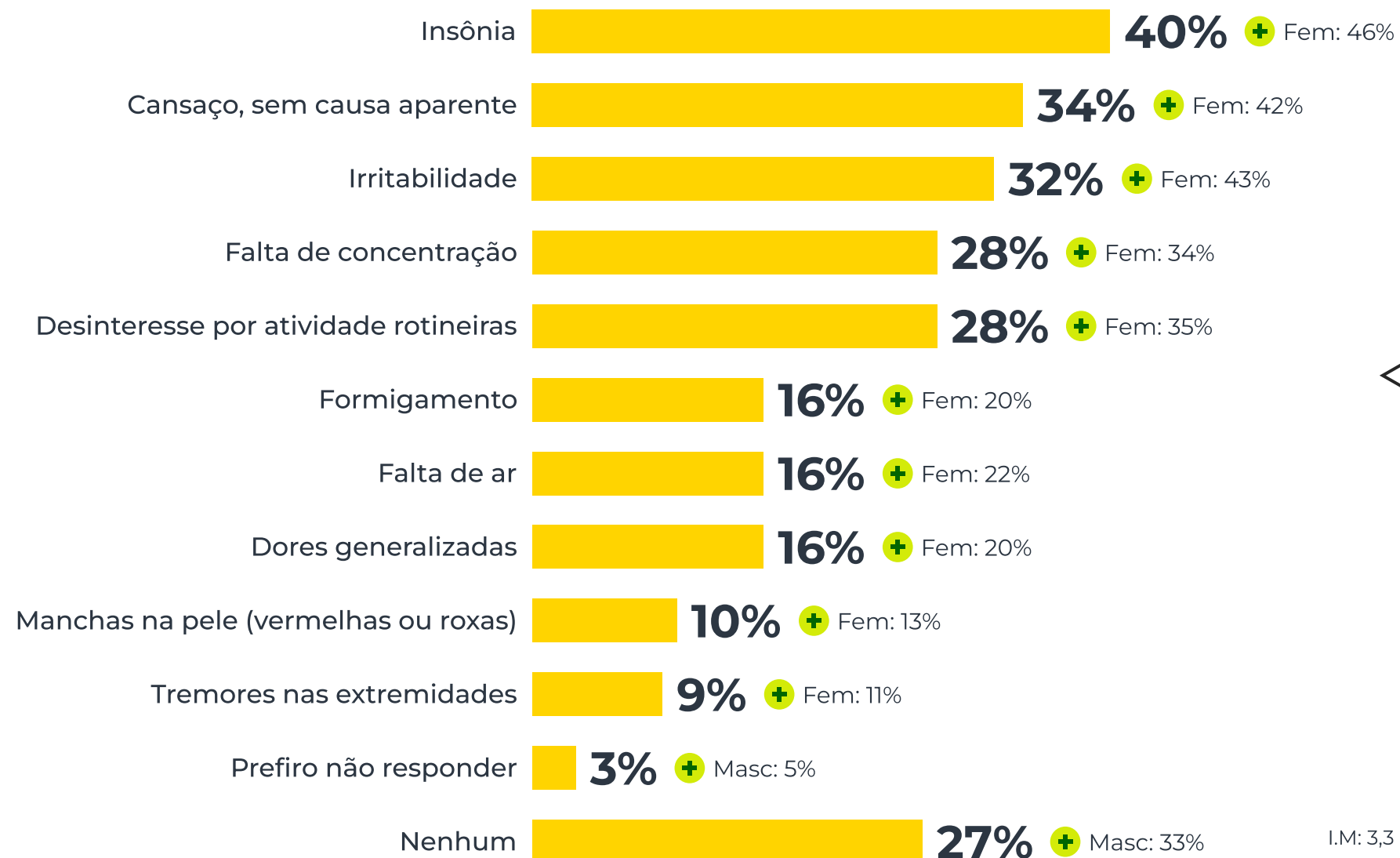
vivenciaram sintomas como insônia, cansaço e irritabilidade, causados por questões emocionais nos últimos 2 anos.



Nota-se que todos os sintomas foram mais presentes no público feminino em comparação ao público masculino.

Sintomas vivenciados

Nos últimos 2 anos você sentiu alguns dos sintomas abaixo, gerados por questões emocionais?



		GAP
34	46	12 p.p
26	42	16 p.p
20	43	23 p.p
22	34	12 p.p
21	35	14 p.p
13	20	7 p.p
10	22	11 p.p
11	20	10 p.p
6	13	7 p.p
6	11	5 p.p
5	2	3 p.p
33	21	12 p.p

Base 4.087

17) Nos últimos 2 anos você sentiu algum dos sintomas abaixo, gerados por questões emocionais? Por favor, pense que as questões emocionais, são sintomas físicos causados por algum nível de sofrimento emocional, isto é, quando uma emoção ou sentimento tem a capacidade de gerar ou agravar uma doença ou sintoma no corpo. (RM)

Tratamento & Diagnóstico

Tratamento & Diagnóstico

Embora

83% dos participantes informem cuidar da saúde mental,

37% nunca passou por consulta com especialistas, podendo indicar uma prática de "autocuidado".

Alguma vez você já foi ao médico para avaliar esses sintomas emocionais?

37% + Masc: 43%

Não. Nunca me consultei com médico para ver esses sintomas

56%

Sim. Já fui ao médico para ver esses sintomas.

7% + Masc: 8%

Prefiro não responder

Entre os que foram ao médico:

34%

já foram diagnosticados com uma doença emocional

43%

não apresentaram diagnóstico de doenças emocionais

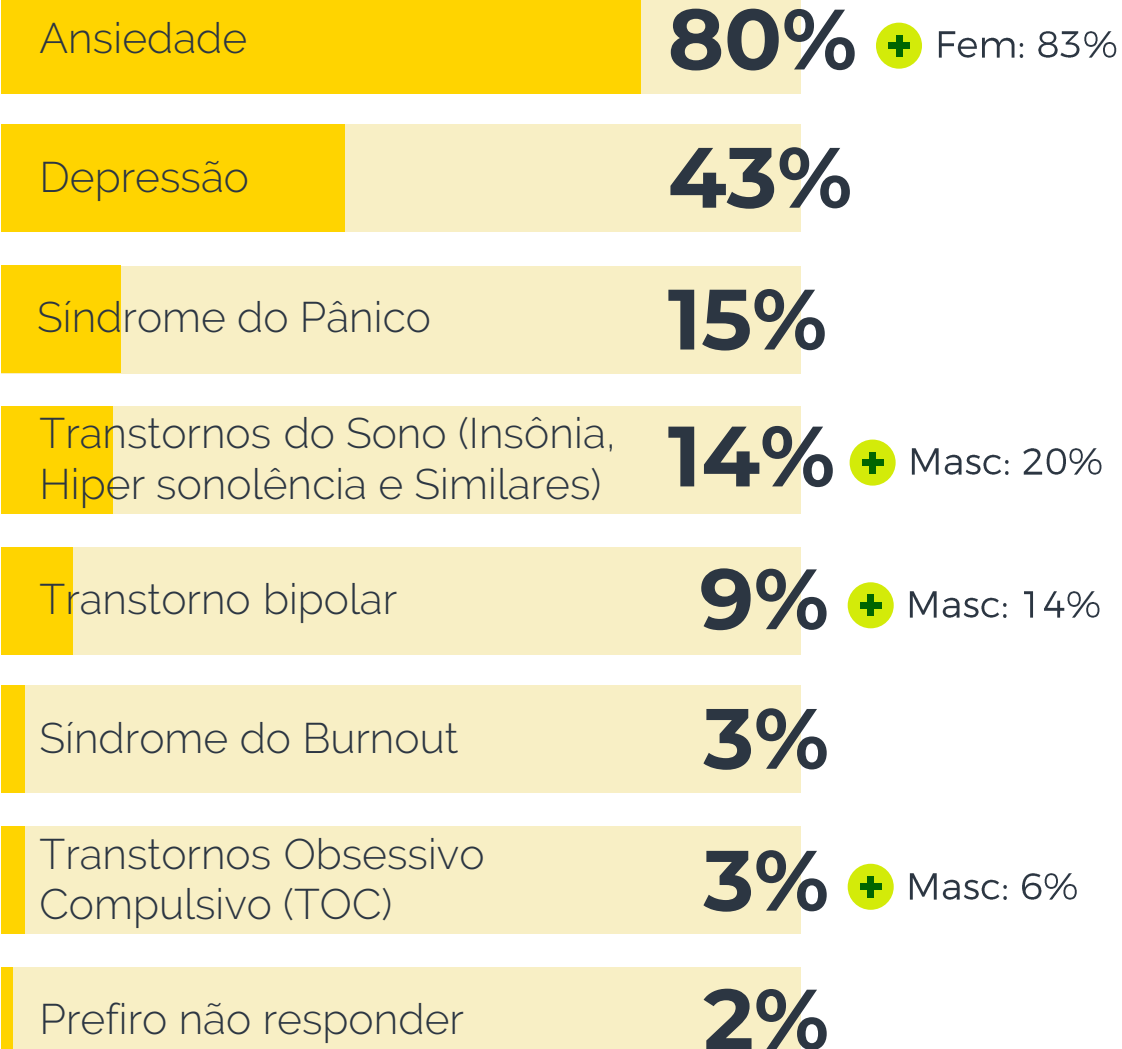
23%

ainda não tiveram o diagnóstico revelado (estão em processo de diagnóstico)



Aqueles que procuraram ajuda profissional, a maior parte foi diagnosticada com ansiedade e em segundo lugar surgiu a depressão

Com qual doença emocional você foi diagnosticado?



Os gatilhos às doenças

Questões financeiras, problemas de relacionamento e episódios traumáticos ao longo da vida são os principais gatilhos para o surgimento de doenças emocionais.

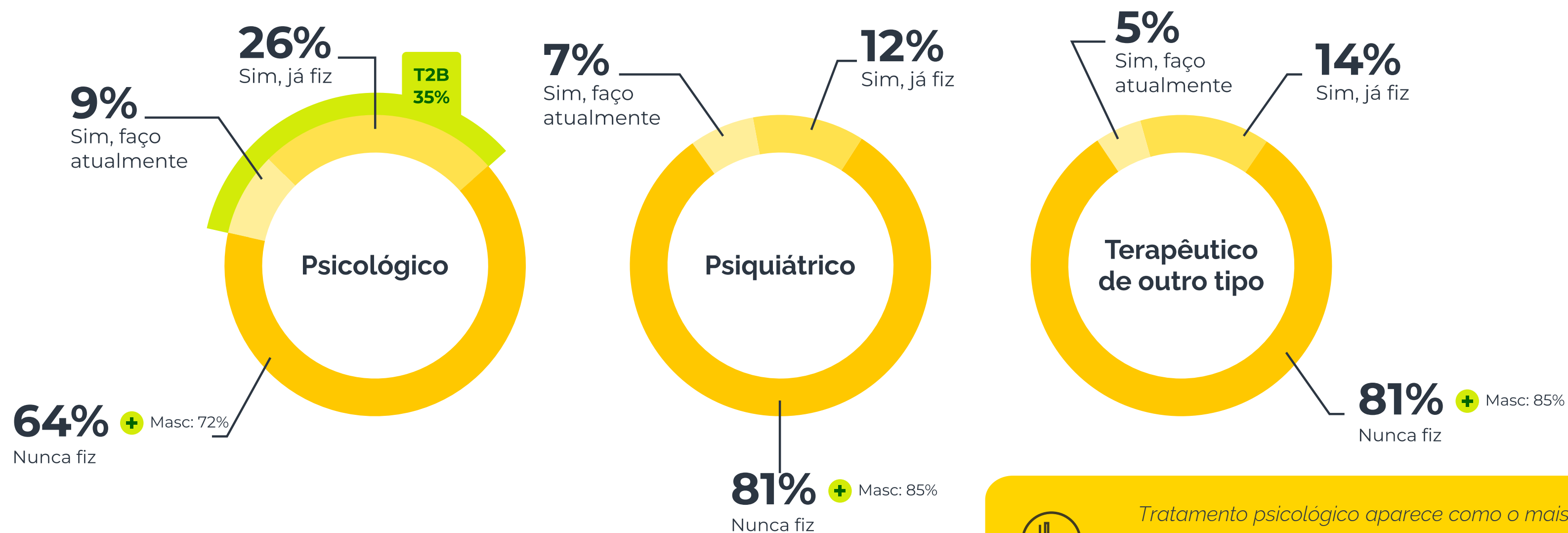


I.M: 2,38

Base 548

21) E, pensando nessa doença emocional, você saberia dizer o que a poderia ter causado? (RM)

A busca por auxílio profissional

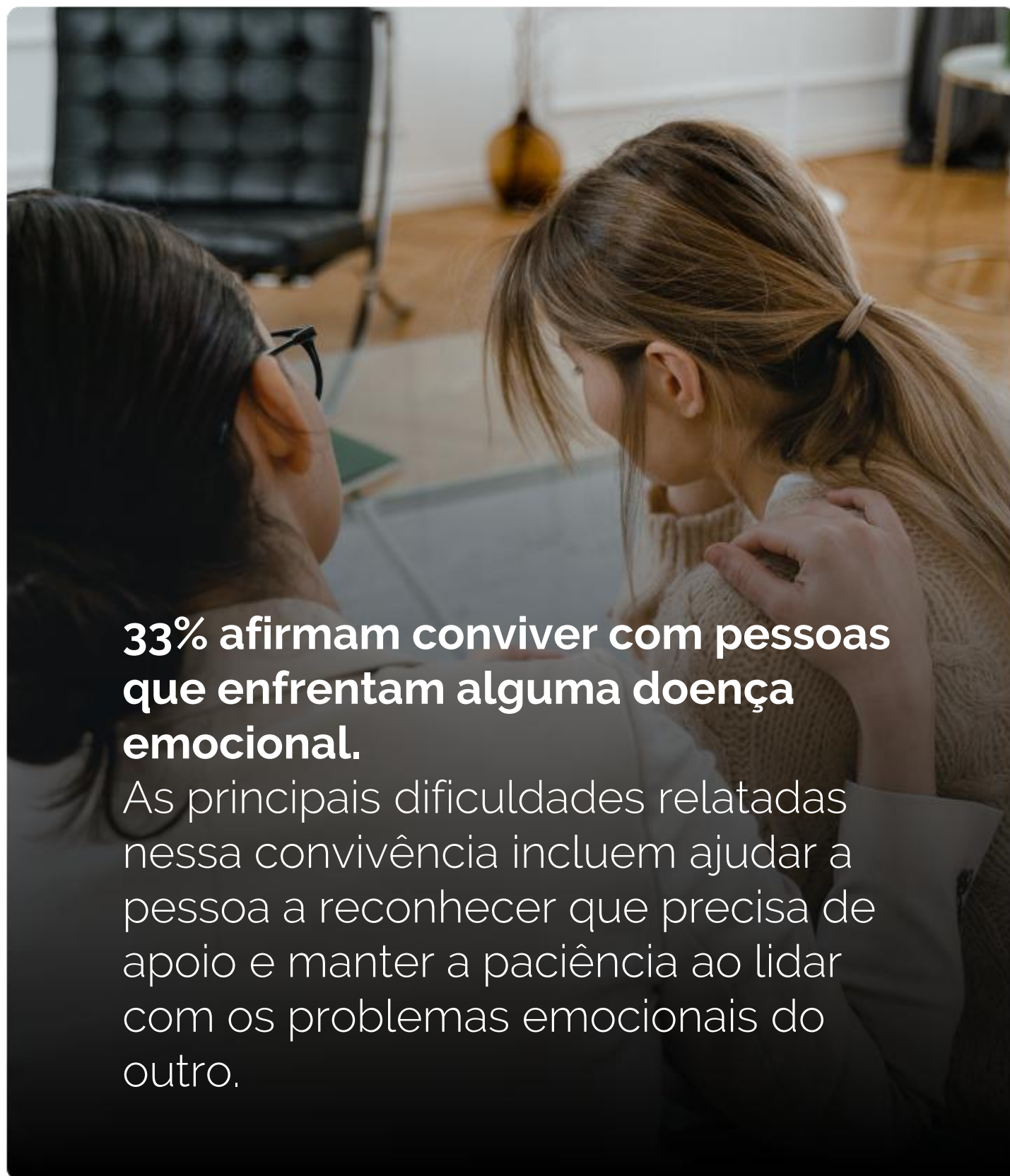


Tratamento psicológico aparece como o mais realizado quando comparado aos tratamentos psiquiátricos ou terapêuticos de outra natureza.

A woman with curly hair, wearing a white t-shirt, is sitting in a circle with other people. She is looking down and to the side, with her hand resting on her forehead, appearing thoughtful or stressed. The background shows other people sitting in a circle, but they are out of focus. The overall scene suggests a group therapy or support session.

Falando em convivência....

Falando em convivência...



33% afirmam conviver com pessoas que enfrentam alguma doença emocional.

As principais dificuldades relatadas nessa convivência incluem ajudar a pessoa a reconhecer que precisa de apoio e manter a paciência ao lidar com os problemas emocionais do outro.

Convive com pessoas com doenças emocionais?

63% + Masc: 69%

Não

33%

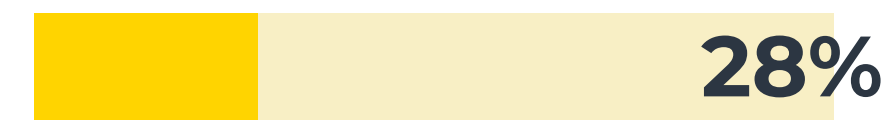
Sim

5%

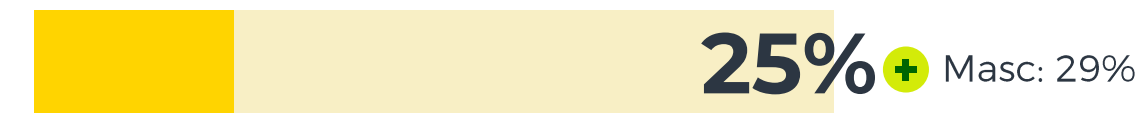
Prefiro não responder

Qual é a maior dificuldade de lidar com pessoas com problemas ou doenças emocionais?

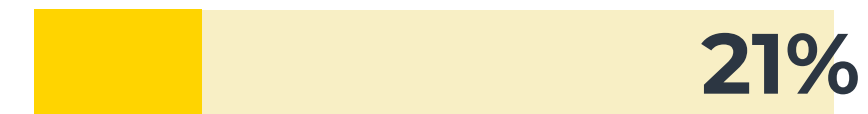
Fazer a pessoa perceber que está com problemas e que precisa de ajuda



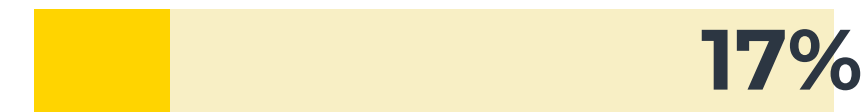
Ter paciência para entender o problema



Não saber como ajudar



O medo de que a pessoa possa fazer algum mal a si mesma

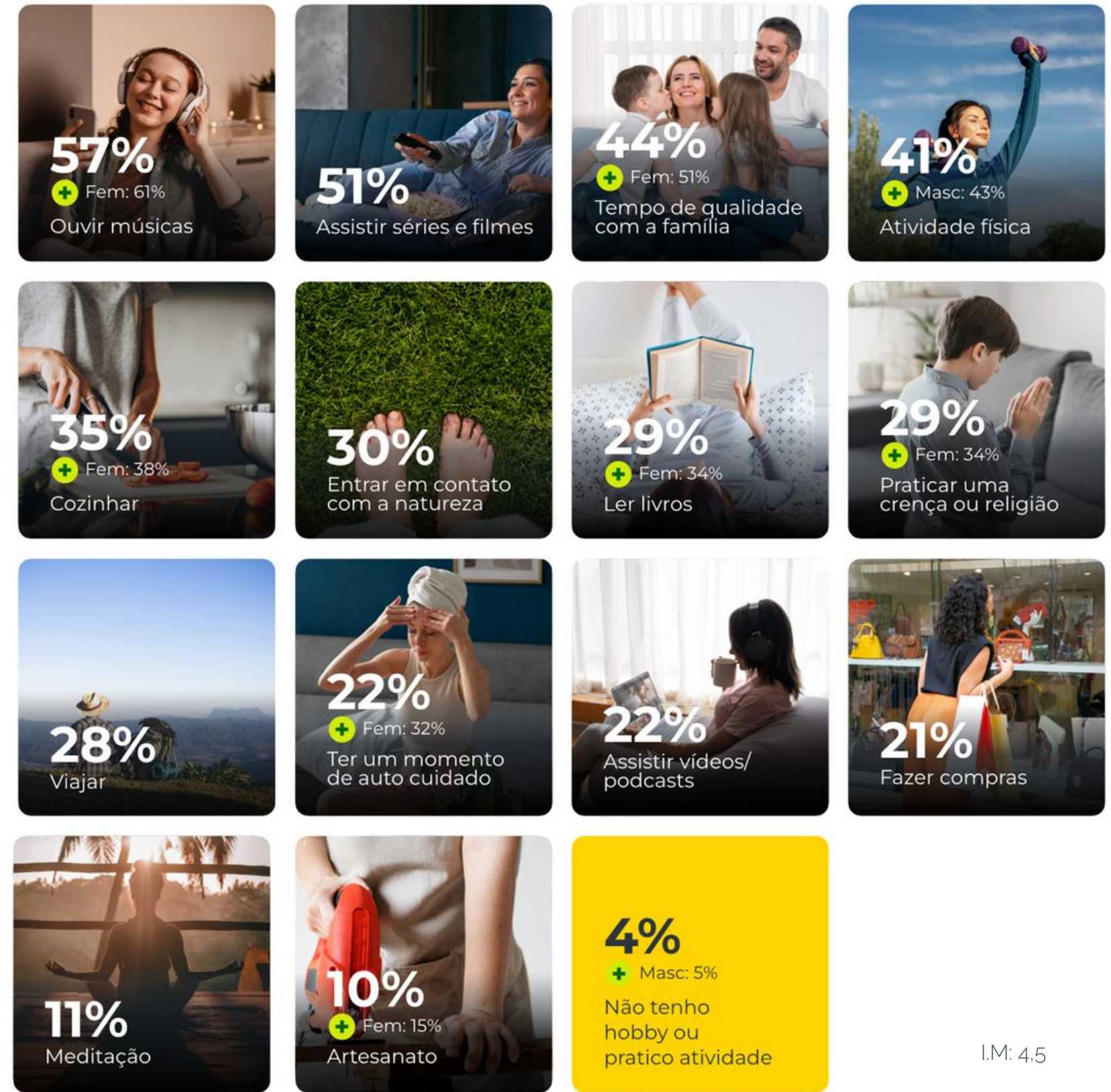


Ter a sensação de que a pessoa não está melhorando



O que fazem para melhorar a saúde mental?

Ouvir músicas, assistir séries e filmes, tempo com a família e prática de atividade física são grandes aliados quando falamos de melhorar a saúde mental.

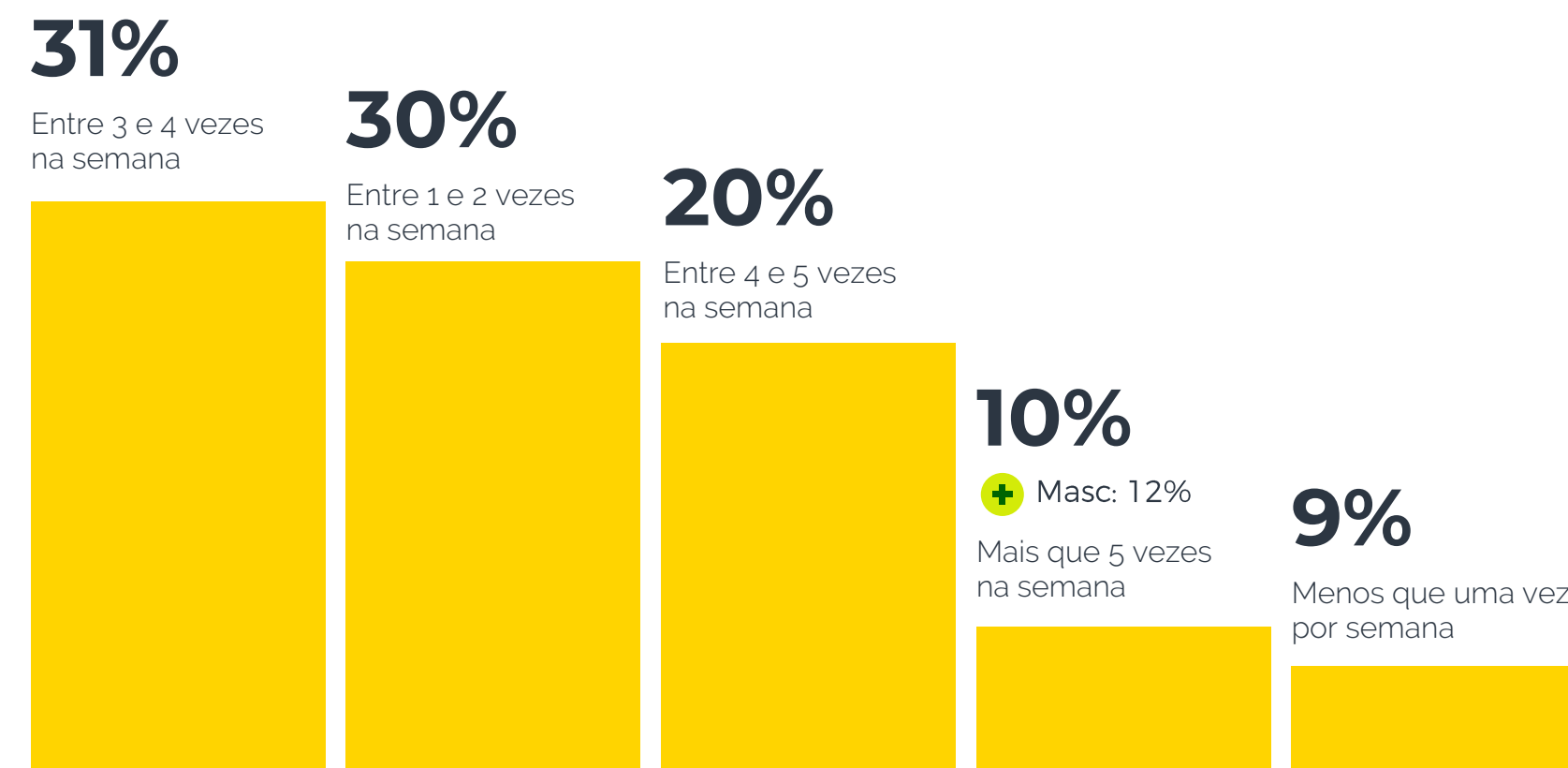


I.M: 4,5



Entre os que fazem exercício físico, 61% mencionam fazer pelo menos 1 vez ou mais vezes na semana.

Com que regularidade você pratica atividades físicas?



Bases: 27) 1.683

27) Com que regularidade você pratica atividades físicas? Mesmo que você varie, indique a frequência mais comum de prática. (RU)



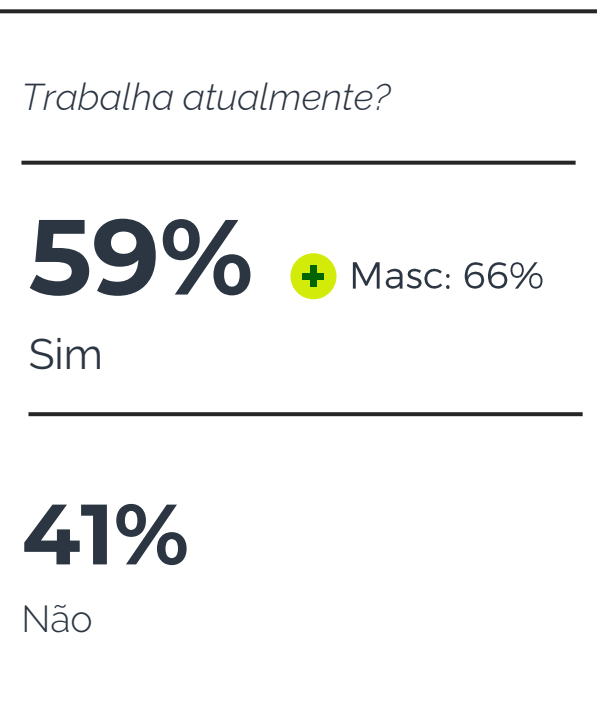
Saúde mental & Trabalho

Satisfação com o trabalho atual

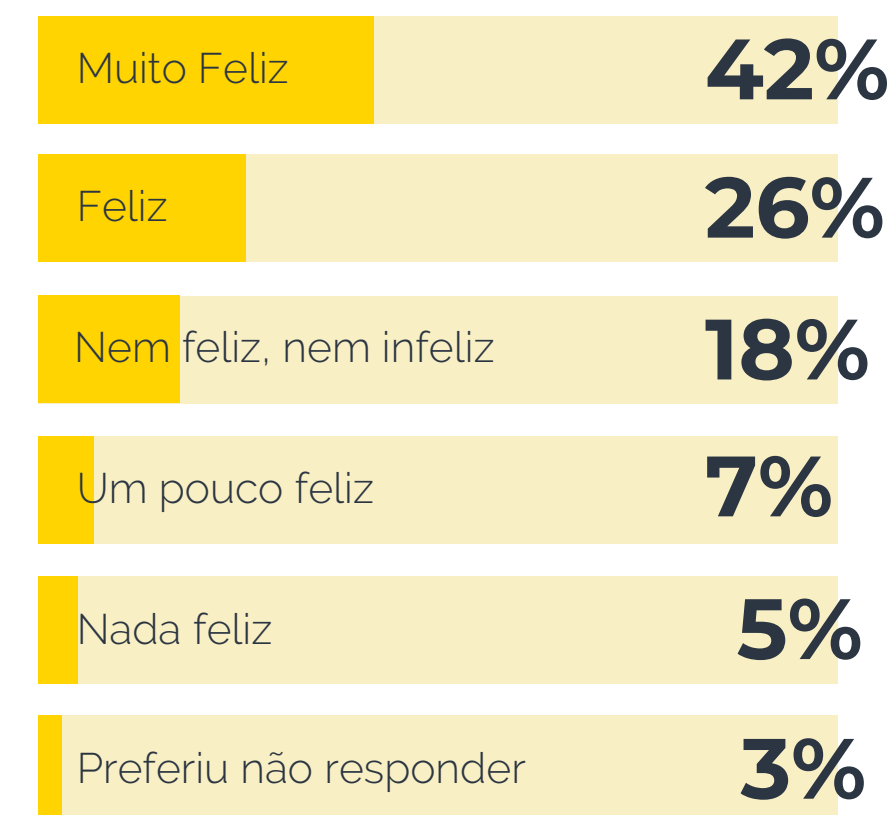


59% dos participantes estão empregados.

Desses, 68% informam estar "feliz" ou "muito feliz" com o emprego atual.



Nível de satisfação com o emprego atual



Bases: 29) 4.087 | 30) 2.427

29) Agora, vamos voltar a falar sobre as questões emocionais, mas com relação ao mercado de trabalho...Atualmente você trabalha? (RU) 30) E, o quanto você está feliz com o seu trabalho atualmente? (RU)

Questões emocionais relacionadas ao trabalho

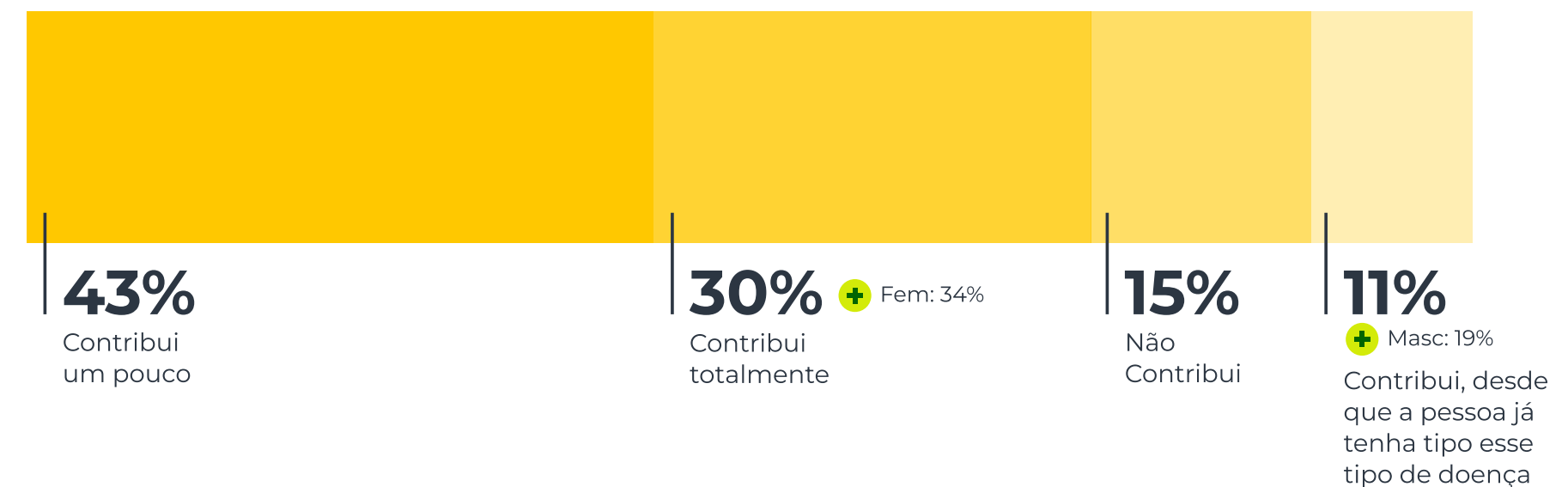
Apesar de grande parte da amostra declarar estar satisfeita com sua ocupação atual, **85% entendem que o mercado de trabalho contribui, de alguma forma, para o surgimento de doenças emocionais.**

Além disso, **34% confirmam que o trabalho impactou suas vidas com questões emocionais.**

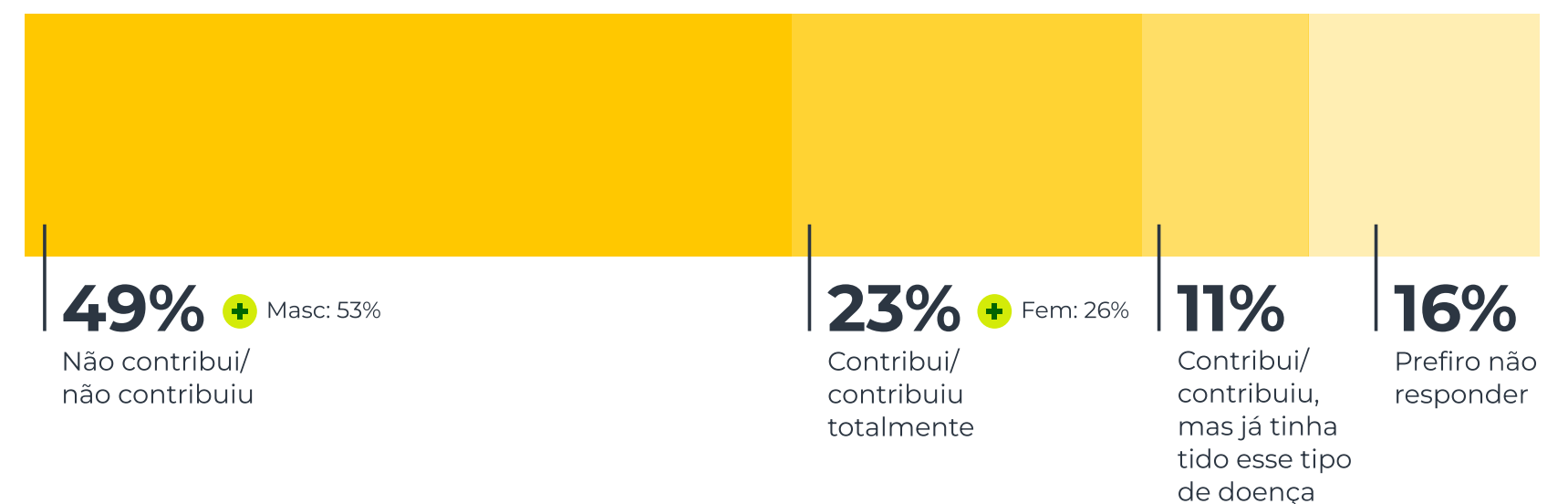


O surgimento dessas doenças foi mais frequente em cargos auxiliares.

Contribuição do trabalho para o aparecimento de doenças emocionais nas pessoas



Contribuição do trabalho para o aparecimento de doenças emocionais na própria vida



Base 4.087

31) Na sua opinião, o mercado de trabalho contribui para o aparecimento de doenças emocionais nas pessoas? (RU)

32) Agora pensando em você, o seu trabalho contribui ou contribuiu para o aparecimento de doenças emocionais? (RU)

Fatores do trabalho que levam às doenças emocionais

Tarefas excessivas, má remuneração e falta de empatia do empregador quando o empregado apresenta algum problema pessoal são os 3 fatores que mais colaboram ao surgimento de doenças emocionais advindas do mercado de trabalho.



I.M: 2,6

Benefícios corporativos que trazem qualidade de vida

Trazendo o contraponto, os respondentes percebem que empresas com boa remuneração, apoio psicológico e que investem na capacitação e especialização dos funcionários são bem vistas e agregam maior qualidade de vida aos empregados.



Percebe-se que o público feminino prioriza benefícios que trazem maior equilíbrio entre a vida pessoal e profissional ao passo em que os homens tendem a preferir benefícios que entregam maior foco à carreira.



I.M: 2,6

Base 1.408

35) Na sua opinião, quais são os benefícios que uma empresa poderia oferecer para contribuir com a qualidade de vida e saúde mental de seus colaboradores? Por favor, escolha até três benefícios mais importantes. (RM)



Sobre o Instituto QualiBest

Pioneiro em pesquisa digital, o Instituto QualiBest acumulou, ao longo dos anos, uma série de ferramentas inovadoras, que vêm transformando a forma de conduzir pesquisa de mercado e buscar respostas para projetos qualitativos e quantitativos de diversos níveis de complexidade. Além disso, compartilha com o mercado com regularidade seus estudos proprietários.

Conte com o **QualiBest** para o seu próximo projeto.
Acesse www.institutoqualibest.com.br e fale com nossos especialistas.



Diretora:
Vasiliki Calliyeris
vasiliki@institutoqualibest.com.br

Gerente:
Elder Munhoz
elder@institutoqualibest.com.br

Analista:
Ana Clara Kahvedjian

Siga as nossas redes: LinkedIn | Facebook | Instagram



Saúde Mental no Brasil:

Um retrato da auto-observação e
emoções dos brasileiros
conectados