

## **IMPOSER SYNDROME AND ITS IMPACTS ON THE LIFE OF IT PROFESSIONALS IN TIMES OF THE COVID-19 PANDEMIC**

Diogo Renan Tedesco Moreira - CENTRO UNIVERSITÁRIO ESTÁCIO DO CEARÁ - Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1033-4886>

Wellington Sousa Aguiar - CENTRO UNIVERSITÁRIO ESTÁCIO DO CEARÁ - Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0677-5782>

Lorena Pereira Da Ponte Pierre - UNIVERSIDADE VALE DO ACARAÚ - UVA - Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0800-9398>

Rafael Santana Aguiar - UNIVERSIDADE DE FORTALEZA - UNIFOR - Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3826-7048>

The objective of this research is to assess the impacts of the imposter syndrome in the lives of IT professionals and unravel whether the Covid-19 virus pandemic affected as main impostering characteristics of IT professionals through the data collected from the interviewed professionals. The IT market is increasingly demanding and constantly pressures its professionals with new technologies. The imposter syndrome psychologically abuses these professionals in their frantic search to obtain this new knowledge. When they fail, they believe they are frauds, affecting their personal and professional lives. The methodology used for this research was quantitative 139 interviews of IT professionals from several states in Brazil were considered during the critical period of the Covid-19 pandemic in 2020, in order to carry out statistical treatments on the subject Bibliographic research was also used to give theoretical support to As a result, it was found that 60% of the professionals interviewed did not know about the imposter syndrome, but after explaining the term, 63.3% of the survey participants confirmed that they had already felt or are feeling the symptoms during the pandemic and almost 80% reported that he The research seeks to raise the personal and psychological issue in the lives of IT professionals, who work with machines, computers and systems, but are human beings giving life to machines, suffering from the fears and pressures of the frenetic life of computing, aggravated by the pandemic of Covid-19. IT professionals face constant technological changes that cause problems and psychosocial pressures and during the pandemic they faced it alone in the home office work. Management needs to be more present, even at a distance, attentive to the signs of the imposter syndrome that surrounds its IT professionals.

Keywords: Pandemic, Information Technology, Imposter Syndrome., Covid-19, IT professional

## **A SÍNDROME DO IMPOSTOR E SEUS IMPACTOS NA VIDA DOS PROFISSIONAIS DE TI EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19**

O Objetivo desta pesquisa é avaliar os impactos causados pela síndrome do impostor na vida dos profissionais de TI e desvendar se a pandemia do vírus Covid-19 afetou as principais características impostoras dos profissionais de TI através dos dados coletados com os profissionais entrevistados. O mercado de TI é cada vez mais exigente e pressiona constantemente seus profissionais com novas tecnologias. A síndrome do impostor maltrata psicologicamente esses profissionais na busca frenética para obtenção desses novos conhecimentos. Quando eles não conseguem, acreditam que são fraudes, afetando suas vidas pessoais e profissionais. A metodologia utilizada para esta pesquisa foi a quantitativa. Foram consideradas 139 entrevistas de profissionais de TI de vários estados do Brasil durante o período crítico da pandemia de Covid-19 em 2020, para realizar tratamentos estatísticos sobre o tema. Também foi utilizada a pesquisa bibliográfica para dar sustentação teórica ao estudo. Como resultado, verificou-se que 60% dos profissionais entrevistados não conheciam a síndrome do impostor, mas depois de explicado o termo, 63,3% dos participantes da pesquisa confirmaram que já sentiram ou estão sentindo os sintomas durante a pandemia e quase 80% relatou que já fez esforço exagerado para concluir tarefas. A pesquisa busca levantar a questão pessoal e psicológica na vida dos profissionais de TI, que trabalham com máquinas, computadores e sistemas, mas são seres humanos dando vida às máquinas, sofrendo com os medos e pressões da vida frenética da computação, agravadas com a pandemia da Covid-19. Os profissionais de TI enfrentam constantes mudanças tecnológicas que causam problemas e pressões psicossociais e durante a pandemia eles enfrentaram sozinhos no trabalho home office. A gestão precisa estar mais presente, mesmo à distância, atenta aos sinais da síndrome do impostor que ronda os seus profissionais de TI.

Palavras-chave: Pandemia, Tecnologia da informação, Síndrome do impostor, Covid-19, Profissional de TI

## **A SÍNDROME DO IMPOSTOR E SEUS IMPACTOS NA VIDA DOS PROFISSIONAIS DE TI EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19**

O Brasil, onde uma pequena parte dos profissionais possuem nível superior e o mercado cada vez mais exigente, pressiona, principalmente durante a pandemia, os profissionais de tecnologia da informação à constante atualização. Quando eles não conseguem se manter atualizados, passam a acreditar que são fraudes. A síndrome do impostor é uma desordem psicológica em que o profissional não consegue ver seus méritos e conquistas, sempre duvidando que todo o seu sucesso é baseado em sorte ou por conta de ajudas. O Objetivo desta pesquisa é avaliar os impactos causados pela síndrome do impostor e descobrir se a pandemia do vírus Covid-19 afetou as principais características impostoras dos profissionais entrevistados. A metodologia utilizada para esta pesquisa foi a quantitativa, para constatar que através de conjuntos complexos e representações simples podemos verificar se os dados possuem relações entre si, através de tratamentos estatísticos. Também foi utilizada a pesquisa bibliográfica para dar sustentação teórica ao estudo. Os resultados obtidos na pesquisa são provenientes do questionário aplicado aos participantes, onde verificou-se que 60% dos profissionais entrevistados não conheciam a síndrome do impostor. Depois de explicado o termo, 63,3% dos participantes da pesquisa já sentiram ou estão sentindo os sintomas durante a pandemia. Concluindo, a pesquisa constatou que a síndrome do impostor atinge profissionais de todas as áreas do estudo e a pandemia da Covid-19 modificou a forma de trabalho desses profissionais, criando novos tipos de pressões e necessidades.

**Palavras-chave:** Pandemia, Tecnologia da informação, Síndrome do impostor

## **IMPOSER SYNDROME AND ITS IMPACTS ON THE LIFE OF IT PROFESSIONALS IN TIMES OF THE COVID-19 PANDEMIC**

The Brazil, where a small part of professionals have University education and the market is increasingly demanding, presses, mostly during the pandemic, the information technology professionals to constantly update. When they cannot keep up to date, they start to believe they are frauds. The imposter syndrome is a psychological disorder which professionals cannot see their merits and achievements, always doubting that all their success is based on luck or because of help. The objective of this research is to evaluate the impacts caused by the imposter syndrome and find out if the Covid-19 virus pandemic affected the main imposter characteristics of the interviewed professionals. The methodology used for this research was quantitative, to verify that through complex sets and simple representations we can verify if the data are related to each other, through statistical treatments. Bibliographic research was also used to give theoretical support to the study. The results obtained in the research come from the questionnaire applied to the participants, where it was found that 60% of the professionals interviewed did not know about the imposter syndrome and, after explaining the term, 63.3% of research participants have already felt or were feeling symptoms during the pandemic. In conclusion, the survey found that the imposter syndrome affects professionals from all areas of the study and the Covid-19 pandemic has changed the way these professionals work, creating new types of pressures and needs.

**Palavras-chave:** Pandemic, Information Technology, Imposter Syndrome.

## INTRODUÇÃO

Segundo a teoria da motivação humana (Maslow, 1943) em escalas de sua pirâmide, o ser humano busca por necessidades classificadas em fisiológicas, segurança, afiliação, autoestima e autorrealização, seja ela no âmbito pessoal ou profissional. A Figura 1 afirma que sua teoria corresponde a uma necessidade que é substituída por outra na hierarquia a medida em que for satisfeita.

**Figura 1** – Pirâmide das necessidades de Maslow.



Fonte: Adaptado de Maslow (1943).

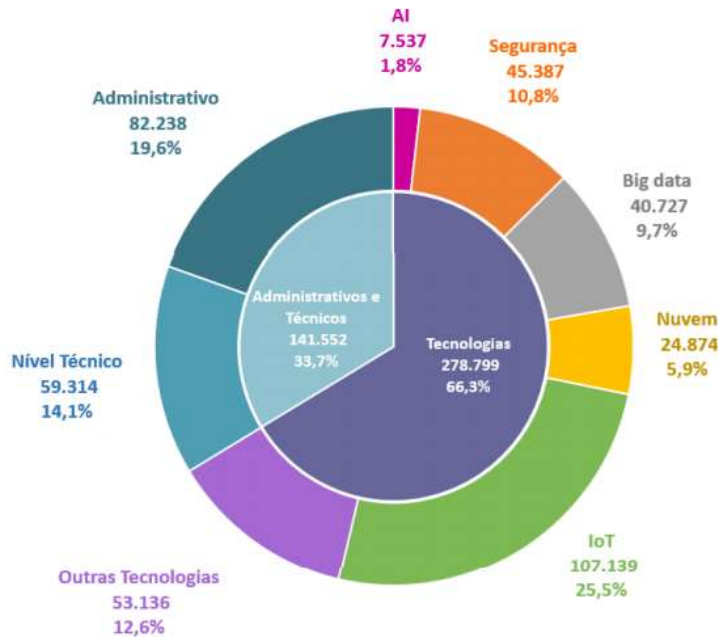
Um estudo realizado na década de 1970 pelas psicólogas norte-americanas Pauline Clance e Suzanne Imes (1978) reuniu um grupo de mulheres bem-sucedidas para demonstrar como estas pessoas tinham dificuldade de aceitar que suas conquistas vieram por mérito e esforço e não através da pura sorte, mais tarde este pioneiro estudo abriu portas no mundo acadêmico para que novos estudos fossem realizados e o tema pudesse evoluir e chegar ao entendimento que temos hoje.

As constantes mudanças que o mundo sofre devido a globalização, o constante fluxo de informações, o surgimento de novas tecnologias e a falta de tempo devido aos afazeres da vida pessoal e profissional, fazem com que algumas pessoas sintam-se desatualizadas e passem a acreditar que são fraudes, vendo sua posição constantemente ameaçada, podendo a qualquer momento ser descoberto.

Olhando para a área de tecnologia da informação (TI) onde o surgimento de tecnologias e a necessidade de se adaptar a novas ferramentas, linguagens de programação e outras tecnologias, faz com que os profissionais busquem a constante atualização. A pandemia de COVID-19 que atinge todos os países nesse início de 2020, também afetou as expectativas dos profissionais de TI, obrigando ao trabalho de casa (*Home office*) da noite para o dia.

De acordo com o Gráfico 1, nota-se que as tecnologias e áreas ofertadas pelas empresas no Brasil, estão buscando profissionais qualificados para atender a demanda por produtos e serviços.

**Gráfico 1** – Demanda de Emprego por Tecnologias e TI *In House*.



Fonte: Brasscom, IDC.

A busca por profissionais aptos para o mercado de trabalho é uma tarefa árdua para os recrutadores, a escassez de mão de obra é algo preocupante para o crescimento do mercado de TI. Na Tabela 1, podemos verificar o cenário do mercado de TI e a quantidade de profissionais graduados, que não está suprindo a quantidade de vagas ofertadas pelas empresas, gerando um déficit e atrasando o crescimento exponencial para os próximos anos.

**Tabela 1** – Demanda de empregos e oferta de profissionais de TI no Brasil.

Cenário Atual de Empregos	Profissionais formados por Ano	Profissionais demandados por ano	Déficit de profissionais / ano
845 mil	46 mil	70 mil	24 mil

Fonte: Adaptação de (Brasscom, Inep, Rais e Caged).

As melhores vagas ofertadas pelas empresas causam uma grande concorrência no mercado, obrigando os profissionais que estão inseridos no mercado, e os novos profissionais a estarem sempre atualizados com as tecnologias e podem acabar frustrando-se por não conseguir qualificar-se totalmente para uma determinada vaga.

Clance e Matthews (1985) descobriram que cerca de 70% dos profissionais de ambos os sexos já se sentiram impostores pelo menos uma parte de suas carreiras. Através desta pesquisa vamos mensurar o impacto deste fenômeno aplicado aos profissionais de TI durante a pandemia de Covid-19 no Brasil.

## REFERENCIAL TEÓRICO

### Síndrome do Impostor

Para Bandura (1982, p.125, apud Matos, 2014, p.27) “(...) as pessoas são influenciadas mais pela forma como elas leem suas performances de sucesso, do que o sucesso, por si só (...)”. Desta forma a síndrome do impostor impacta em pessoas que tem

dificuldades de confiança em suas capacidades e acreditam que são incapazes de aceitar que seu sucesso é fruto de um trabalho e não apenas do acaso.

A definição de Síndrome do impostor ou Fenômeno do impostor segundo Clance & Imes (1978), autoras do estudo que classificou como uma doença patológica, que mais tarde através de outros estudos de Clance (1985) e Holmes (1993), puderam classificar como uma desordem psicológica em que a pessoa não consegue enxergar seus méritos e conquistas, sempre duvidando que todo o seu sucesso é baseado em sorte ou por conta de ajuda, colocando-se em uma situação em que acredita ser uma fraude e que a qualquer minuto ela pode ser descoberta e pôr fim na sua carreira.

A síndrome do impostor foi introduzida na literatura em um artigo publicado no ano de 1978 pelas psicólogas Pauline Rose Clance e Suzanne Ament Imes, pesquisadoras da Universidade Estadual da Georgia. O estudo foi concluído e publicado no artigo “O fenômeno do impostor em mulheres de alto rendimento: dinâmica e intervenção terapêutica”.

Durante o período de 5 (cinco) anos um grupo de mulheres de sucesso que obtiveram títulos em várias especialidades, profissionais conceituadas em suas áreas, e estudantes reconhecidas por sua excelência, passaram por trabalhos de psicoterapia individual, em grupos interativos com foco no tema. Elas tinham dificuldades de aceitar o seu sucesso assim denominando-se “impostoras”, afirmando que não eram inteligentes e que estariam enganando a todos ao seu redor.

Acreditou-se que este fenômeno atingiria apenas mulheres, porém Holmes (1993) em seu estudo demonstrou que o fenômeno atinge homens e mulheres em proporções iguais.

### **Características da síndrome do impostor**

Impostores refutam evidências de suas habilidades, rejeitando qualquer feedback positivo sobre o seu sucesso e buscam justificativas caso obtenham um desempenho abaixo do que era esperado em uma atribuição (Clance & O’Toole, 1988) buscam a perfeição e demonstram comportamento *workaholic*, evitando a distribuição de tarefas e compartilhamento de conhecimento. (Clance & Imes, 1978; Clance, 1985).

Pelo fato de acreditar que o sucesso vem por obra do acaso, o impostor demonstra seu ponto de vista através de dois tipos de comportamentos: O excesso de preparo e a procrastinação (Clance, 1995; Clance & Imes, 1978). Os mesmos quando colocam empenho excessivo em uma tarefa e obtém êxito, passam a acreditar que aquilo foi fruto de muito suor e trabalho pesado, enquanto a tarefa não está concluída o impostor busca em sua mente desculpas caso a tarefa não tenha êxito, assim podendo justificar seu fracasso. Quando optam pela procrastinação os impostores seguram suas tarefas até o último minuto e quando obtém sucesso a atribuem como sorte.

### **Síndrome do Impostor em Profissionais de TI**

O fenômeno em profissionais de TI é algo que pelo menos uma vez na vida o profissional vai experimentar devido as rápidas mudanças que o cenário tecnológico sofre com surgimento de inovações. O profissional de TI tende a ficar deslocado acreditando que não possui habilidades suficientes para o mercado de trabalho.

O setor de TI é um dos que mais cresce no Brasil de acordo com a Agência Brasil (2020). A demanda tem crescido exponencialmente e a criação de novas vagas tem gerado muita procura por profissionais capacitados e as melhores vagas acabam gerando disputas para quem tem mais conhecimento e habilidades acumuladas, e acaba despertando um sentimento em pessoas que não conseguiram se preparar no mesmo nível dos seus concorrentes, alimentando um dos “sintomas” da síndrome.

O mercado de TI é composto em sua maioria de homens e quando uma mulher tenta se inserir no contexto da tecnologia acaba por experimentar um episódio da síndrome do impostor, fazendo com que passe a duvidar se ela pertence mesmo a aquele estereótipo de profissional de tecnologia, contudo este problema não se acomete apenas a mulheres na área de TI, homens experimentam o mesmo problema. O fato de profissionais que se consideram impostores de ocupar cargos de expressão dentro de organizações é classificado por eles como sorte, estar no lugar certo e na hora certa.

### **Efeito Dunning-Kruger**

Um efeito contrário à síndrome do impostor é o efeito Dunning-Kruger, onde a pessoa possui total desconhecimento de determinados assuntos, e mesmo assim atesta que possui conhecimento e habilidades necessárias para debater assuntos complexos e realizar tarefas nas quais necessita de habilidades apuradas.

Para Kruger & Dunning (1999), o sucesso e a satisfação dependem do conhecimento em sua essência para saber quais caminhos seguir e quais atitudes tomar, no âmbito social e intelectual devemos aplicar nosso conhecimento para diversas áreas, através de teorias e testar suas ações buscando resultados favoráveis.

Segundo Charles Darwin (1871, p.3, apud Kruger & Dunning, 1999, p.2) “(...) a ignorância gera mais frequentemente confiança do que o conhecimento(...)”. Esta afirmação feita a mais de um século retrata quando não atestamos nosso conhecimento de forma funcional, damos brecha para aqueles que são considerados ignorantes perante determinados assuntos que assumam o controle tentando impor sua filosofia de pensar e consequentemente influenciando pessoas com o mesmo intelecto.

### **Efeitos da Pandemia no mercado de TI**

A definição de pandemia de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) (Agência Brasil, 2020), trata-se de uma doença de ampla disseminação. O Brasil encontra-se em estado de pandemia causado por um vírus, o SARS-Cov-2, também chamado de Coronavírus ou Covid-19.

Para Aguiar (2020), as tecnologias da área da Inteligência Artificial (IA) e outras que auxiliam com dados estatísticos ganham cada vez mais força no combate a pandemia. Porém com a interrupção de vários serviços, algumas empresas necessitaram investir em tecnologia para continuarem respirando e desta forma novas vagas de emprego surgiram para profissionais de TI.

Contudo não é uma tarefa simples, ao mesmo tempo que novas oportunidades de emprego surgem no mercado de TI, outras empresas que possuem profissionais da área de tecnologia não estão resistindo os efeitos da pandemia, causando instabilidade financeira e emocional nos profissionais.

Adicionado a isso, a saúde física e o combate ao Covid-19 foram os principais focos de atenção dos gestores e profissionais da saúde, durante a pandemia, tentando assim, a negligenciar a saúde mental. (Ornell, Schuch, Sordi, & Kessler, 2020). Entretanto, de acordo com Ornell et al (2020), não podemos subestimar as influências negativas na saúde mental, pois essas consequências podem ser mais duradouras do que a própria infecção por Covid-19 e influenciando diversos setores da sociedade.

É importante ressaltar que, durante a pandemia, sintomas de depressão e ansiedade se tornaram mais comuns dentro da população geral (Wang et al., 2020). Essas influências da saúde mental são causadas não só por consequências psicológicas da infecção por Covid-19, mas também pelas medidas de isolamento social durante a quarentena, levando preocupações financeiras e de escassez de suprimentos (Shojaei & Masoumi, 2020).

### **Home Office durante a pandemia para profissionais de TI**

O aumento considerável na taxa de desemprego de acordo com o IBGE (2020), mostrou que áreas como comércio e indústrias sofreram mais para manter suas equipes trabalhando em seus escritórios e tiveram que adaptar-se à realidade da pandemia do Covid-19, o *Home Office*.

A prática do trabalho remoto não é novidade mesmo estando em distanciamento social, uma vez que contamos com o avanço da tecnologia da informação e da comunicação, criando flexibilidade nas relações de trabalho (Barros & Silva, 2010).

Empresas fora do Brasil vem executando esta prática e recrutam profissionais de todas as partes do mundo, incluindo o Brasil. Seus colaboradores trabalham de suas residências, se comunicam através de e-mail e aplicativos de conferências, como Skype, ou até reuniões presenciais quando a empresa fica próxima ao trabalhador. Contudo muitos profissionais que passaram a trabalhar em *home office* durante a pandemia não estão acostumados com esta modalidade de trabalho e temem não ter a mesma produtividade que tinham em seus escritórios, fatores como sua cama estar perto, sua televisão estar à disposição, presença da família, influencia negativamente os profissionais.

Segundo Mitchell (1996), identificou em seu estudo que existem fatores que influenciam o sucesso do trabalho remoto, ele classifica como parâmetros macro e micro. Os parâmetros micro estão relacionados ao indivíduo e suas atribuições, já os parâmetros macro estão ligados a fatores como gestão da empresa e sua localização. Fatores que são determinantes para o sucesso de muitos profissionais que estão migrando do trabalho em escritórios para o trabalho remoto.

### **Tecnologias emergentes**

A tecnologia está transformando a forma como os negócios transacionam seus produtos e serviços entre as pessoas e como essa experiência está sendo otimizada com o surgimento de novas tecnologias e o aprimoramento de tecnologias já consolidadas no mercado de trabalho.

Porém para um profissional adquirir habilidades é necessário tempo e dedicação, devido as rotinas atribuladas que a maioria dos profissionais enfrentam, o tempo é escasso para adquirir novos conhecimentos. A diversidade de tecnologias consolidadas somadas as emergentes causam indecisão para algumas pessoas, pois a curva de aprendizado das

tecnologias é diferente, necessitando analisar os aspectos relativos à tecnologia selecionada para aprendizado, tais como documentação e a aceitação da comunidade em relação a ferramenta utilizada através de fóruns e tutoriais pela web.

Observar tecnologias emergentes na área de infraestrutura e desenvolvimento é fundamental para se manter atualizado, porém é necessária certa dedicação para que ela possa ser dominada, neste artigo vamos descrever brevemente algumas dessas tecnologias que estão presente no dia a dia da maioria dos profissionais de tecnologia.

*JavaScript*: Linguagem de programação em alto nível usado para trabalhar em navegadores no client-side em forma de script, dando dinamismo em páginas da web e servindo de base para desenvolvimento de vários frameworks e bibliotecas baseadas na linguagem.

*Node.js*: É uma ferramenta multiplataforma de código aberto que interpreta Javascript no server-side, criando aplicações de alta escalabilidade, baseado em um interpretador de Javascript chamado V8, que funciona em single thread gerenciando através de event loop assim funcionando de forma assíncrona, trazendo flexibilidade e leveza para sua comunidade que está bem difundida entre os profissionais.

*R*: Linguagem multi-paradigma de código aberto, dinâmica, voltada a manipulação, análise e visualização de dados, oferecendo variedade de técnicas estatísticas e técnicas gráficas, muito usada por cientistas para fazer modelos estatísticos.

*Python*: Linguagem interpretada de alto nível multi-paradigma, dinâmica e de tipagem forte, voltada para uso em geral, originalmente tinha foco para usuários como engenheiros e físicos, porém com a sua versatilidade ela ganhou diversas aplicações desde análises estatísticas a construção de backend através de seus frameworks.

*Inteligência Artificial (IA)*: O conceito de IA é antigo, porém com o constante avanço da tecnologia a IA ganha cada vez mais espaço nas relações homem vs máquina na atualidade, seja ela através de chatbots, redes neurais, utilizando linguagens de programação como Python, Java, R, para fazer a máquina em um processo de aprendizado evoluir e tomar decisões de acordo com o que foi ensinado.

*Big Data*: Processamento e análise de conjuntos de dados extremamente grandes, que não podem ser processados utilizando ferramentas convencionais de processamento de dados. Sua fonte de dados pode surgir das seguintes formas: estruturadas, semiestruturadas e não estruturadas.

*Kubernetes*: É um sistema de código aberto de orquestração de contêineres, utilizada para deploy, escalonamento e gerenciamento de aplicações em contêiner, não havendo necessidade de criar máquinas virtuais inteiras como é feito na maioria dos softwares de virtualização. Funciona em conjuntos com softwares geradores de contêineres como o *Docker*, entre outros.

*Computação em Nuvem*: É o termo para utilização de serviços e recursos computacionais através da internet. Apesar de estar difundido no mercado continua ganhando espaço nas empresas que utilizam serviços de armazenamento e recursos de processamento, bastando apenas uma conexão à internet.



## METODOLOGIA

Nesta pesquisa foi utilizado o método do tipo quantitativo, quando obtemos através de conjuntos complexos, representações simples, constatando se essas verificações simplificadas têm relações entre si, de tal forma que fenômenos sociológicos, políticos, econômicos etc. sejam reduzidos a termos quantitativos e de manipulação estatística, que permite comprovar as relações dos fenômenos entre si, obtendo generalizações sobre sua natureza, ocorrência ou significado (Marconi e Lakatos, 2003).

Para o embasamento da pesquisa foi realizado uma pesquisa bibliográfica. Severino (2007) classifica como uma pesquisa que é realizada a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas em documentos como, livros, artigos, teses etc.

Para o levantamento de dados foi elaborado um questionário através da ferramenta *Google Forms* para avaliar se o participante possuía características da síndrome do impostor e se a pandemia tinha afetado o seu comportamento. O questionário foi aplicado para 207 (duzentos e sete) profissionais, mas só foram consideradas as respostas de 139 (cento e trinta e nove) profissionais que responderam completamente o questionário. Entre os respondentes participaram profissionais de vários estados do Brasil durante o período de 19/maio/2020 a 12/junho/2020, considerado um dos piores momentos da pandemia no Brasil até então.

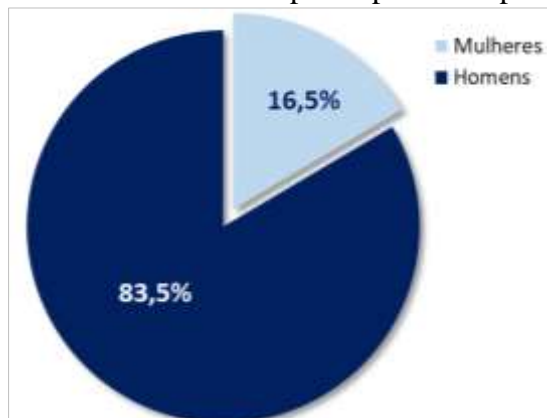
## LEVANTAMENTO DE DADOS

O questionário aplicado na pesquisa foi dividido em duas necessidades, a primeira era levantar um censo demográfico dos participantes para ajudar a entender melhor através de estatística os profissionais de TI. A segunda parte da pesquisa contida no questionário, visava avaliar sobre como as pessoas reagem às situações presentes na carreira profissional. Por estarmos em tempos de pandemia de Covid-19, foram incorporadas perguntas para medir se o distanciamento social estava afetando os profissionais entrevistados.

### Censo demográfico

Analisar dados dos participantes nos permite verificar afinidade dos participantes do sexo masculino com mundo da tecnologia, sua presença pode ser vista no Gráfico 2. A presença feminina nas carreiras da área da tecnologia está em crescimento, porém ainda há um longo caminho a percorrer para atingir essa igualdade.

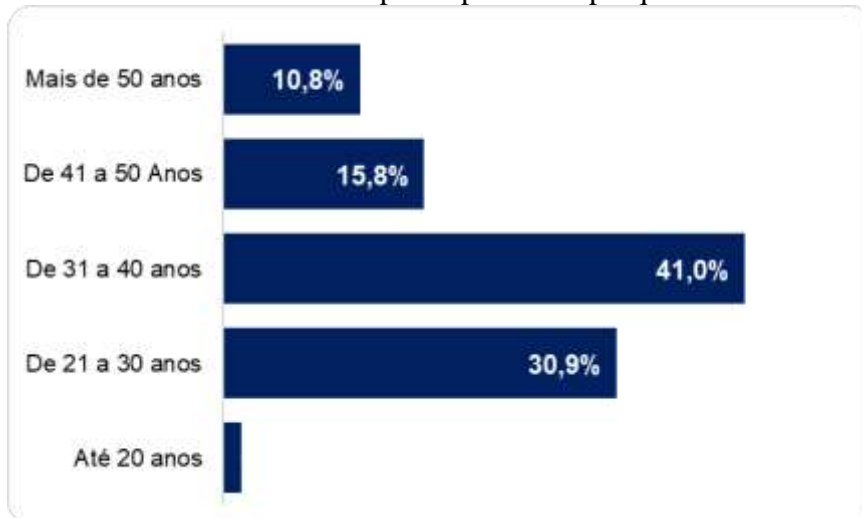
**Gráfico 2** – Sexo dos participantes da pesquisa.



**Fonte:** Base de dados coletados

A faixa etária dos participantes apresentada no Gráfico 3, demonstra cinco faixas, com maior concentração entre os profissionais de 31 a 40 anos, seguido por profissionais de 21 a 30 anos, totalizando 71,9% para profissionais de 21 a 40 anos.

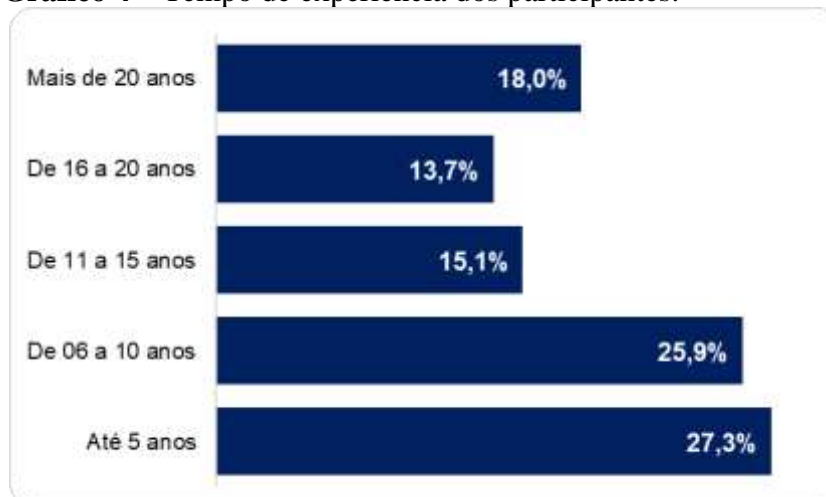
**Gráfico 3** – Faixa etária dos participantes da pesquisa.



**Fonte:** Base de dados coletados.

O Gráfico 4 apresenta o tempo de experiência dos profissionais entrevistados, mostrando que 53,2 % dos entrevistados, mais da metade, possuem até 10 anos de experiência.

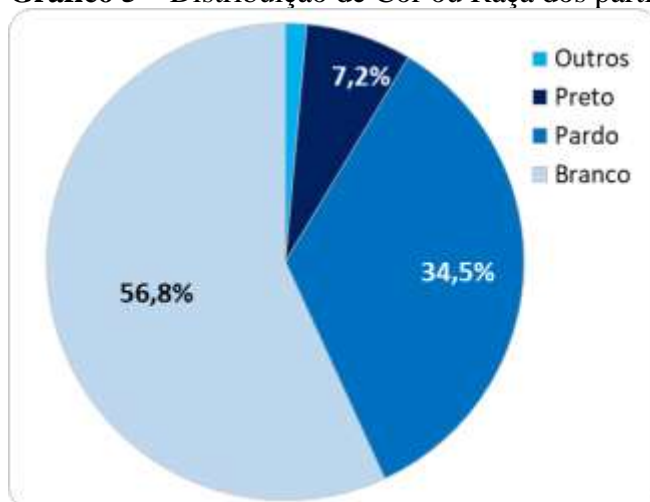
**Gráfico 4** – Tempo de experiência dos participantes.



**Fonte:** Base de dados coletados.

O Gráfico 5, apresenta a composição de etnias dos profissionais na área de tecnologia, evidenciando a presença expressiva de pessoas brancas e pardas, compondo assim a sua maioria com mais de 90%. As minorias são compostas de pessoas pretas, indígenas e asiáticos no mercado de tecnologia no Brasil.

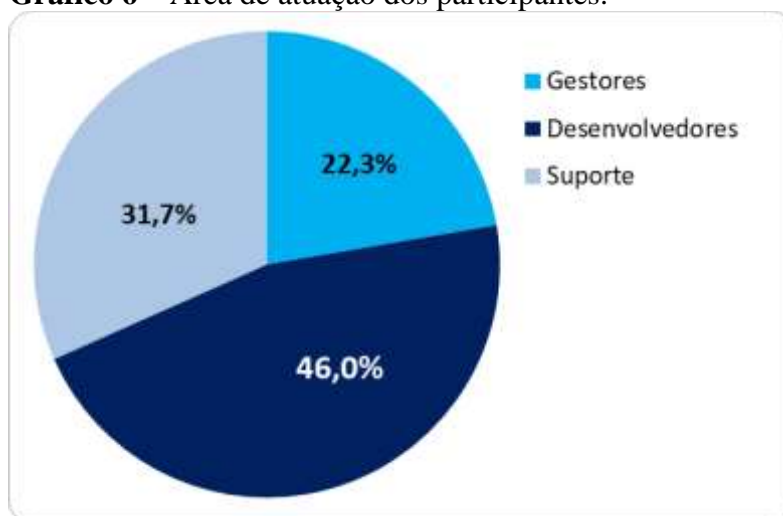
**Gráfico 5** – Distribuição de Cor ou Raça dos participantes.



**Fonte:** Base de dados coletados.

O Gráfico 6 apresenta a distribuição dos profissionais pesquisados quanto a atividade profissional, onde quase a metade dos entrevistados eram da área de desenvolvimento de sistemas.

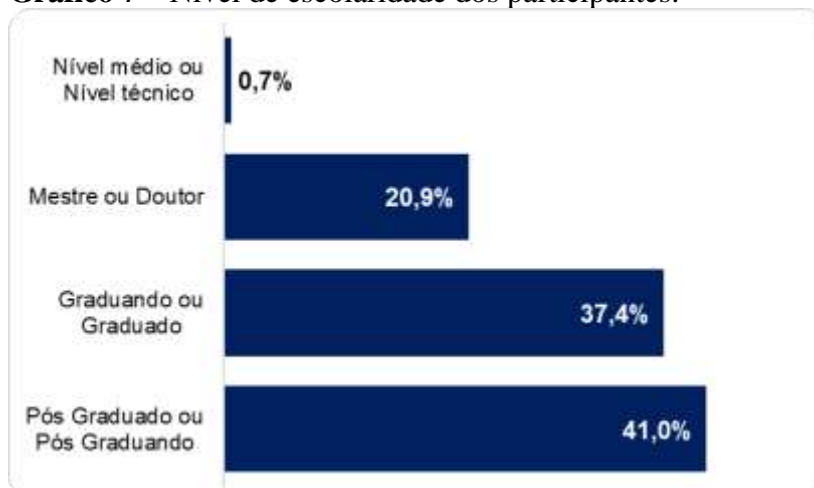
**Gráfico 6** – Área de atuação dos participantes.



**Fonte:** Base de dados coletados.

O Gráfico 7 apresenta o nível de escolaridade dos profissionais entrevistados, que estão concentrados principalmente entre os graduados e pós-graduados, atingindo 78,4%. Poucos profissionais não ingressaram no ensino superior, o que prova a alta competitividade dessa área em que apenas 0,7% são de nível técnico ou médio.

**Gráfico 7** – Nível de escolaridade dos participantes.



**Fonte:** Base de dados coletados.

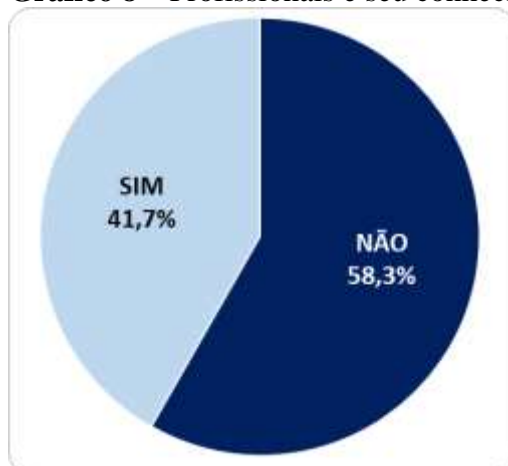
Quando cruzamos os dados de escolaridade com a área de atuação, foi possível verificar que os desenvolvedores são a maioria entre os graduados e pós-graduados, e os gestores são a maioria entre os profissionais com títulos de mestre e doutor.

### **Síndrome do impostor**

Neste ponto da análise iniciamos a verificação do conhecimento e impactos da síndrome do impostor nos profissionais entrevistados durante a pandemia do Covid-19.

O Gráfico 8 abaixo, apresenta o alto desconhecimento dos profissionais de TI sobre a existência do termo “Síndrome do impostor” e sobre este fenômeno. No momento da aplicação do questionário foi realizada uma explicação sobre o termo e foi perguntado se antes do contato com o questionário o participante tinha conhecimento sobre a síndrome. Quase 60% desconheciam esse termo.

**Gráfico 8** – Profissionais e seu conhecimento sobre a síndrome do impostor.



**Fonte:** Base de dados coletados.

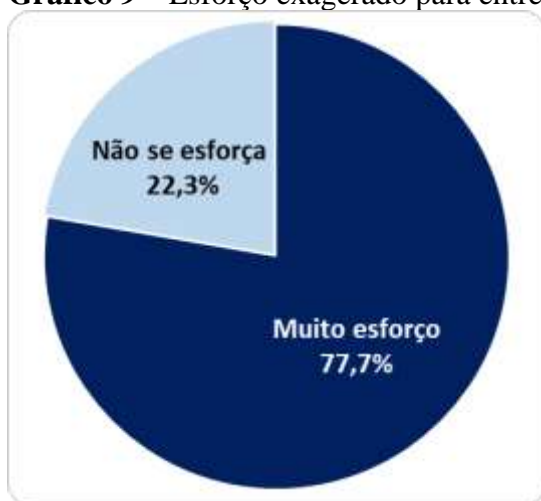
Passar por alguns sintomas da síndrome do impostor, é algo que a maioria dos profissionais de TI já passaram ou vão vivenciar em suas carreiras. A pesquisa mostrou que 63,3% dos participantes da pesquisa já sentiram ou estão sentindo nesse período da pandemia

algum dos sintomas da síndrome do impostor, enquanto 37% afirmaram que nunca sentiram os sintomas.

A pesquisa nos mostrou que 60,4% dos profissionais que participaram da pesquisa já passaram pelo menos uma vez por um episódio de frustração em sua carreira, como por exemplo: tentar dominar uma tecnologia e fracassar, podendo gerar incertezas em realizar novas tentativas.

O fato de sempre achar que está à beira do fracasso, faz com o que o impostor se esforce além do limite para concluir suas tarefas. O Gráfico 9 demonstra que quase 80% dos profissionais se esforçam ao máximo quando recebem uma tarefa, não importando seu grau de dificuldade.

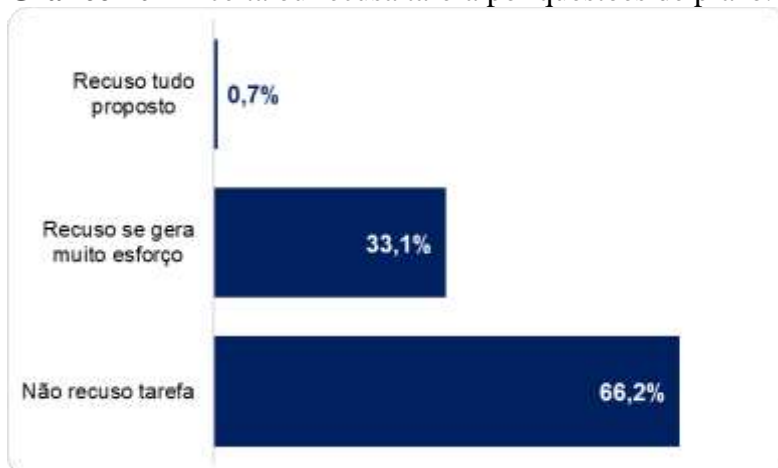
**Gráfico 9** – Esforço exagerado para entregar tarefas.



**Fonte:** Base de dados coletados

O Gráfico 10 reforça as informações obtidas no Gráfico 9 acima, em que o profissional necessita estar se provando que é capaz de realizar qualquer tarefa em seu trabalho. Esse comportamento faz o profissional aceitar qualquer tarefa e nunca dizer “NÃO” quando é necessário.

**Gráfico 10** – Aceita ou recusa tarefa por questões de prazo.



**Fonte:** Base de dados coletados.

Contar com a sorte é algo que os impostores acreditam que está a sua disposição, quando não contam com este fator, eles estão se esforçando ao máximo em suas tarefas, porém alguns profissionais mesmo esforçando-se ao máximo necessitam da sorte para concluir algumas tarefas. Na pesquisa pudemos notar que 64,7% dos profissionais não atribuíam o fator sorte às suas tarefas.

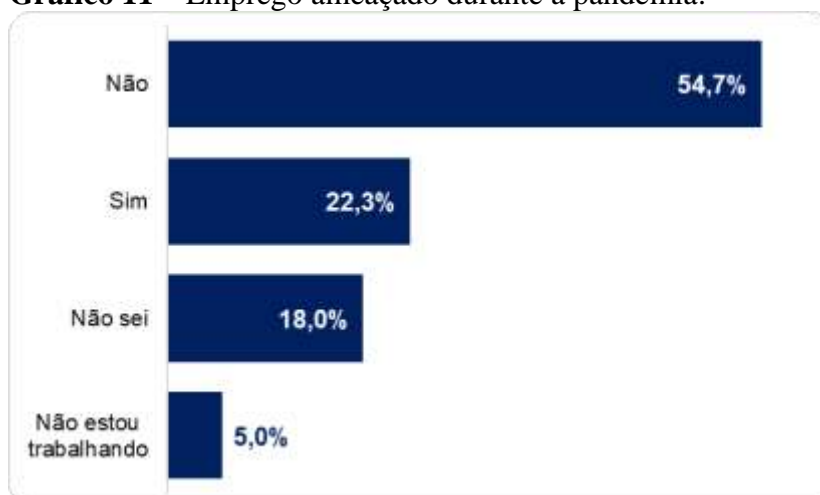
Os profissionais entrevistados buscam aprimorar seus conhecimentos continuamente, desta forma quando obtêm êxito na tarefa, passam a acreditar que concluíram pela sua perspicácia e habilidade nata, ou passam a atribuir como “sorte de principiante”. Somente um quarto (1/4) dos entrevistados relataram não assumir tarefas quando não dominavam o tema, mas 75% deles assumem para testar seus conhecimentos.

### Síndrome do impostor na pandemia da Covid-19

Neste ponto da análise, avaliamos se a pandemia da Covid-19 afetou os profissionais entrevistados. O fato de muitas empresas não terem resistido financeiramente durante a pandemia, estar empregado era um ponto positivo para o profissional e para o mercado de trabalho. Os dados mostraram que 92,1% dos profissionais entrevistados continuavam empregados durante a pandemia, isso demonstra um ponto positivo para os profissionais de TI que se adaptaram rapidamente ao novo contexto de *home office*.

No contexto da pandemia, observamos que mesmo que a maioria dos profissionais de TI mantiveram seus empregos, medidas de contenção de despesas foram adotadas pelas empresas durante a pandemia e isso despertou naturalmente um clima de incerteza entre os profissionais. No Gráfico 11 pudemos observar que mais da metade dos profissionais não temiam perder o emprego durante a pandemia, enquanto 22,3% temiam por seus empregos embora continuassem trabalhando e uma parte não soube opinar sobre o tema. Esse comportamento está alinhado com a facilidade que os profissionais de TI se adaptaram ao trabalho *Home Office*.

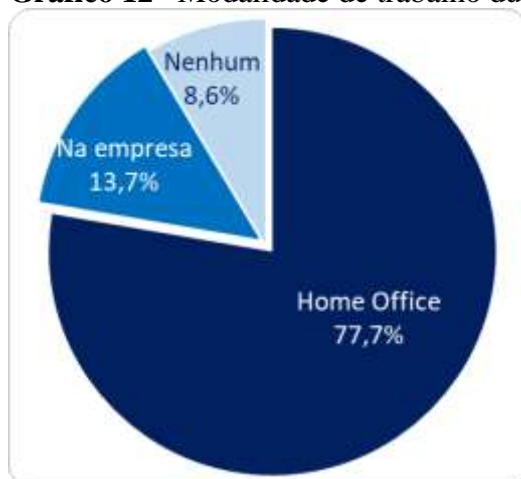
**Gráfico 11** – Emprego ameaçado durante a pandemia.



**Fonte:** Base de dados coletados.

O Gráfico 12 apresenta como os profissionais de TI estão trabalhando durante a pandemia. O *Home office* parece que veio para ficar definitivamente, sendo a alternativa mais utilizada pelas empresas durante a pandemia, atingindo 77,7% dos entrevistados, evitando a descontinuidade dos serviços e a demissão dos profissionais de TI.

**Gráfico 12**– Modalidade de trabalho durante a pandemia.



**Fonte:** Base de dados coletados.

Deslocar-se durante a pandemia é bastante arriscado, fazendo com que as empresas adotassem o *home office* para respeitar as medidas de isolamento de cada estado. Entre os respondentes verificamos que 65,5% dos profissionais não estavam se deslocando para as empresas, e 26% que precisaram ir para a empresa usaram o transporte próprio, apenas 7% dos profissionais que necessitam se deslocar para o trabalho durante a pandemia usaram o transporte público, que em tempos de Covid-19 era o procedimento de maior risco.

Estar preparado para uma boa oportunidade é o cenário ideal para o sucesso em qualquer profissão. Questionamos sobre a disponibilidade do profissional de participar de um time novo para um projeto importante durante a pandemia, algo novo para os profissionais e para empresa. Observamos que a maioria, 71,9% dos profissionais responderam topariam participar do novo time e começar a estudar a nova tecnologia do zero, enquanto 17,3% dos profissionais preferiam não participar do novo time, mas começar a estudar a tecnologia e aguardar uma nova oportunidade aparecer.

Realizar a aquisição de um bem, tirar férias ou simplesmente pedir um aumento, são planejamentos que os profissionais fazem durante a vida. O Gráfico 25 evidencia que 80,6% dos profissionais não sentem que seu planejamento foi atrapalhado por decorrência da pandemia.

Manter o ambiente de trabalho produtivo precisa que os profissionais envolvidos estejam em sintonia. Dividir o conhecimento com os colegas de trabalho em alguns casos pode ser interpretado de forma negativa para quem ensina, mas alguns temem a concorrência. Nas respostas coletadas observamos que 84,9% dos profissionais não viam problemas em compartilhar seus conhecimentos com seus colegas de trabalho durante a pandemia, enquanto 13,7% ficariam apreensivos em compartilhar seus conhecimentos.

## CONCLUSÕES

De acordo com o conteúdo apresentado neste estudo, concluímos que profissionais de todas as idades possuem características impostoras. O tempo de experiência dos profissionais ajuda a entender em qual momento de suas carreiras eles se sentiram impostores.

A maioria dos profissionais entrevistados, 60% , desconheciam o tema desta pesquisa até a apresentação do questionário. Entre os profissionais que participaram da pesquisa, identificamos traços relativos à síndrome do impostor, sendo o mais visível o “empenho excessivo” para realizar tarefas. Notou-se ainda que os participantes dão preferência a novos desafios para testar seus limites e pôr a prova seus conhecimentos.

A pandemia da Covid-19 modificou as formas de trabalho, gerando incertezas para os profissionais que não se sentiam seguros em seus empregos. A forma como os profissionais lidam com situações que tem características impostoras, está relacionado com a necessidade de tornar-se indispensável em momentos críticos como esse, porém o respeito e companheirismo estão presentes quando o assunto é compartilhamento de conhecimento.

Por ser um estudo incipiente, ele serviu para avaliar as características impostoras que são consideradas visíveis nos profissionais de TI. O estudo em si abre possibilidades para o surgimento de novas pesquisas visando contribuir com a vida dos profissionais de TI.

Recomendados ainda a aplicação de estudos semelhantes em profissionais da gestão administrativa e profissionais de saúde, visto que esses dois grupos de profissionais foram muito impactados e exigidos durante a pandemia da Covid-19.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, W. S. O PODER DA INFORMAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19, 25 mai. de 2020, <<https://oppceufc.wordpress.com/2020/05/25/o-poder-da-informacao-em-tempos-de-pandemia-por-covid-19/>>, Acesso 25 mai. de 2020.

BARROS, Alexandre Moço; SILVA, José Roberto Gomes da, *Percepções dos indivíduos sobre as consequências do teletrabalho na configuração home-office: estudo de caso na Shell Brasil*, artigo publicado em 2010

CLANCE, Pauline Rose; IMES, Suzanne, *The Impostor Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention*, artigo científico publicado no livro *Psychotherapy: Theory, Research and Practice, volume 15*, em 1978

CLANCE, Pauline Rose, *The Impostor Phenomenon: When Success Makes You Feel Like A Fake (pp.20-22)*, artigo científico publicado por: Toronto Bantam Books, em 1985

CLANCE, Pauline Rose; O'TOOLE, Maureen Ann, *The Impostor Phenomenon: An internal barrier to empowerment and achievement. Women and Therapy*, 654-64, artigo científico publicado em 1988

CLANCE, P. R., DINGMAN, D., REVIERE, S. L., & STOBER, D. R. (1995). *Impostor phenomenon in an interpersonal/social context: Origins and treatment. Women & therapy*, 16 (4), 79-96.

FELIX, Rogger K. A., Síndrome do impostor, seu impacto nos profissionais de TI da RMF (Região Metropolitana de Fortaleza) e como lidar com esse fenômeno, dissertação (pós-graduação em Governança de Tecnologia da Informação) – Centro universitário Estácio do Ceará, Ceará, 2019

MASLOW, A. H. *A Theory of Human Motivation. Psychological Review*, 50, 370-396. Publicado em 1943.

MATOS, Patrícia Andréa Victorio Camargo de. *Síndrome do impostor e auto eficácia de minorias sociais: alunos de contabilidade e administração*. 2014. 91f. Dissertação (Mestrado em Controladoria e Contabilidade) – Departamento de Contabilidade e Atuária, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.

MATTHEWS, Gail; CLANCE, Pauline, *Treatment of the Impostor Phenomenon in Psychotherapy Clients*, artigo científico publicado em 1985

KRUGER, J.; DUNNING, D., Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, artigo publicado em 1999.

MARCONI, Marina Andrade; LAKATOS, Eva Maria, *Fundamentos de metodologia científica* 1 Marina de Andrade Marconi, Eva Maria Lakatos. - 5. ed. - São Paulo: Atlas 2003.

MITCHELL, H., *The social implications of telework: the UK experience*. World Transport Policy & Practice, artigo publicado em 1996.

SARAH W. Holmes; LES KERTAY; LAUREN B. ADAMSON; C. L. Holland; PAULINE Rose Clance *Measuring the Impostor Phenomenon: A Comparison of Clance's IP Scale and Harvey's I-P Scale*, artigo científico publicado em 1993

SEVERINO, Antônio Joaquim, Metodologia do trabalho científico / Antônio Joaquim Severino – 23. ed. ver. e atual – São Paulo: Cortez, 2007

WANG, Cuiyan; PAN, Riyu; WAN, Xiaoyang; TAN, Yilin; XU, Linkang; HO, Cyrus S.; HO, Roger C.. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 17, n. 5, p. 1729, 6 mar. 2020.

SHOJAEI, Seyedeh Fahimeh; MASOUMI, Roya. The Importance of Mental Health Training for Psychologists in COVID-19 Outbreak. **Middle East Journal Of Rehabilitation And Health Studies**, [S.L.], v. 7, n. 2, 29 mar. 2020. Kowsar Medical Institute.

ORNELL, Felipe; SCHUCH, Jaqueline B.; SORDI, Anne O.; KESSLER, Felix Henrique Paim. “Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies. **Brazilian Journal Of Psychiatry**, [S.L.], v. 42, n. 3, p. 232-235, jun. 2020. FapUNIFESP (SciELO).

PNAD Contínua 2019: rendimento do 1% que ganha mais equivale a 33,7 vezes o da metade da população que ganha menos, IBGE, 06/05/2020 Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/27594-pnad-continua-2019-rendimento-do-1-que-ganha-mais-equivale-a-33-7-vezes-o-da-metade-da-populacao-que-ganha-menos>>, Acesso em 07 mai. de 2020

Acesso a nível superior no Brasil é abaixo dos padrões internacionais, Agência Brasil, 06/11/2019, disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2019-11/acesso-nivel-superior-no-brasil-e-muito-abaixo-dos-padroes-internacionais>>, acesso em: 07 mai. de 2020

Síndrome de Impostor: O que é e como você pode lidar com ela, BBC, 28 dez 2018 Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/curiosidades-46705305>>. Acesso em: 10 mar. de 2020

‘Será que eu sou uma fraude?’ Conheça a síndrome do impostor, UFMG, 28 ago. 2019 Disponível em: <<https://www.medicina.ufmg.br/sera-que-sou-uma-fraude-conheca-a-sindrome-do-impostor/>>. Acesso em: 22 abr. de 2020

O que é a Síndrome do Impostor?, Youtube. 06 de fevereiro de 2020. 15min10s. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=b4wEwsu\\_l6g](https://www.youtube.com/watch?v=b4wEwsu_l6g)>, Acesso em: 06 de mar. de 2020.

O Síndrome do Impostor | Alexandra Baldeh Loras | TEDxSaoPaulo. TEDx Talks. Youtube. 22 de out. De 2015. 18min54s. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=pAcebtGKThA>>, acesso em: 06 abr. de 2020.

DNE 90 – Síndrome do Impostor, Devnaestrada, 03 fev. 2017 <<https://devnaestrada.com.br/2017/02/03/sindrome-do-impostor.html>>, acesso em: 09 mar. de 2020.

New research on ‘impostor phenomenon’ shows how it can impact your career News.com.au, 23/11/2016 Disponível em:<<https://www.news.com.au/lifestyle/real-life/news-life/new-research-on-impostor-phenomenon-shows-how-it-can-impact-your-career/news-story/00b575308f75a95b310edbc5e800de05>>, acesso em 01 mai. de 2020

Setores de TI e Internet dominam ranking sobre mercado de trabalho, Agencia Brasil, 11/01/2020, <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2020-01/setores-de-ti-e-internet-dom><<https://oppceufc.wordpress.com/2020/05/25/o-poder-da-informacao-em-tempos-de-pandemia-por-covid-19/>>inam-ranking-sobre-mercado-de-trabalho>, acesso em 08 mai. de 2020

Coronavírus: saiba o que é uma pandemia, Agencia Brasil, 11/03/2020, <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-03/coronavirus-saiba-o-que-e-uma-pandemia>>, Acesso 25 mai. de 2020

Desemprego aumenta em 12 estados no primeiro trimestre Agência IBGE, disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/27708-desemprego-aumenta-em-12-estados-no-primeiro-trimestre>>, Acesso 06 jun. de 2020