

Brasil, o país mais ansioso do mundo



A pandemia da COVID-19 foi uma das maiores emergências de saúde pública enfrentadas no século 21. Além das preocupações quanto à saúde física, o isolamento e a diminuição de contato social impostos pelo coronavírus trouxeram inúmeras consequências emocionais para a população mundial.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostraram que o Brasil é o país mais ansioso do mundo (2019) e um dos líderes em casos de depressão. Este cenário se intensificou nos últimos anos. Uma pesquisa global liderada pela Universidade Estadual de Ohio (EUA) apontou que o Brasil continua líder em índices de ansiedade e depressão na pandemia, com um aumento de 25% em casos envolvendo essas duas doenças.

O cenário ‘ansioso’ do Brasil está enraizado nas diferenças sociais. Um país em que muitos não têm renda suficiente para terminar o mês, ou que trabalham muitas horas por dia, ou ainda, que vivem sob pressão de metas desrespeitosas no trabalho, se torna palco para incertezas e inseguranças emocionais.

Esse histórico – acompanhado dos sentimentos de medo, insegurança e angústia desencadeados pela pandemia da COVID-19 – contribuiu para o crescimento dos transtornos psicológicos. É o que explica a psiquiatra Melina Efraim, especialista em transtornos de ansiedade. “Além da desigualdade social do país, da violência, da atual crise financeira e da era do imediatismo que estamos vivendo, a pandemia foi algo sem precedentes, que ninguém tinha vivido algo parecido, pelo menos não nessas gerações atuais.”

SINTOMAS

“Vivenciamos uma crise sanitária de um hospital superlotado, milhões de mortes e o desconhecimento do vírus, suas consequências e causas no organismo. Ficamos inseguros e ansiosos ao pensar no futuro. O isolamento social, por exemplo, que apesar de muito necessário para controlar a doença, trouxe um enorme custo psíquico. Temos então inúmeros ingredientes necessários para um aumento dos sintomas depressivos, ansiosos e insônia”, ressalta a médica.

Outro fato que contribuiu para esse panorama, segundo a médica, foi o fenômeno que ganhou nome de “infodemia”, ou seja, a epidemia de informação. A sociedade foi bombardeada com informações vindas de todos os lados, entre elas um monte de fake news. “Nem sempre vamos conseguir diferenciar o que é verdadeiro ou não. E essa inundação de informações, ou muitas vezes desinformações, causa muito estresse e ansiedade”, declara Melina.

Em tempos de estímulos contínuos, rotinas agitadas e excesso de informações, estar presente nas atividades do dia a dia é um grande desafio. A pandemia da COVID-19, entretanto, trouxe alguns hábitos que devem prevalecer no futuro: dados mostram que homens e mulheres estão cada vez mais preocupados com o bem-estar completo, combinando experiências online e presenciais para cuidar dos diferentes aspectos da saúde. A saúde mental, inclusive, está no topo das prioridades hoje.

UMA SOLUÇÃO DIGITAL

As healthtechs, startups da área da saúde, apresentaram um crescimento significativo nos últimos anos. Segundo pesquisa da Sling Hub, o número de empresas com esse perfil no Brasil passou de 542 para 1158 de 2020 a 2021. Com foco em saúde mental, algumas startups têm surgido no mercado com o objetivo de proporcionar mais qualidade de vida e prevenir o adoecimento emocional.

De acordo com dados do Gympass Data Hub, plataforma de bem-estar corporativo que estimula todas as formas de atividades físicas, mentais e emocionais, no Brasil houve um crescimento de 35,6% (em novembro de 2021 na comparação com o mesmo mês de 2020), na utilização de aplicativos que não estão ligados necessariamente ao universo fitness, como saúde mental e emocional, nutrição, hábitos saudáveis e educação financeira. Se considerado apenas as sessões de terapia, o crescimento foi de 69,1% na mesma base de comparação.

CRISE DE SAÚDE

Alexandre Ayres, cofundador da MindSelf, empresa que faz parte desse grupo de startups, conta que a nova realidade imposta pela crise de saúde com o novo coronavírus contribuiu muito para o crescimento da demanda pelos serviços da empresa. A corporação iniciou as operações em 2019 e teve um crescimento próximo a 400% de seu faturamento durante a pandemia e um aumento exponencial no número de clientes com programas recorrentes.

“Antes do coronavírus, a demanda já era crescente, mas esse cenário foi agravado pelo período de pandemia. Desenvolvemos um instrumento de avaliação de equilíbrio emocional, mapeando 16 áreas do equilíbrio e da qualidade de vida e recomendamos que ele seja executado no início de nossas atividades e repetido ao longo do programa”, comenta Ayres.

Fonte: Estado de Minas

<https://territoriopress.com.br/noticia/2235/brasil-o-pais-mais-ansioso-do-mundo> em 11/02/2026 23:17