

# 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 Efrain, 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://www.territoriopress.com.br/noticia/2235/brasil-o-pais-mais-ansioso-do-mundo-em-03/05/2026-11:15>