

Saúde mental na era da pressa: o preço emocional da atualidade

Mental health in the age of haste: the emotional price of modern life

La salud mental en la era de la prisa: el coste emocional de hoy en día.

Luís Henrique da Silva Costa

Editorial

Introdução


Há poucos anos, falar abertamente sobre ansiedade, esgotamento ou tristeza persistente ainda soava como fraqueza para boa parte da população brasileira. O cenário mudou de figura. Em 2024, pela primeira vez na história do levantamento, a palavra "ansiedade" foi eleita a mais representativa do ano pelos brasileiros, segundo pesquisa do Instituto IDEIA em parceria com a CAUSE. Não é um detalhe curioso de pesquisa de opinião. É sintoma de um país que carrega, há anos, o topo de rankings que ninguém deveria querer liderar.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde de 2017, o Brasil já ocupava a primeira posição mundial em prevalência de transtornos de ansiedade, com cerca de 18,6 milhões de pessoas afetadas, o equivalente a 9,3% da população. Quase uma década depois, a pesquisa Covitel 2023, conduzida pelo Observatório de Saúde Pública da Umane, mostra que 26,8% dos brasileiros apresentam diagnóstico de ansiedade. O número praticamente triplicou. E o relatório World Mental Health Day, publicado pela Ipsos em 2024, coloca o país na quarta posição entre as nações mais estressadas do planeta, com a saúde mental apontada por 54% dos entrevistados como o principal problema de saúde enfrentado no Brasil hoje, contra apenas 18% em 2018.

Este editorial não pretende repetir estatísticas por si só. Pretende perguntar o que essas estatísticas revelam sobre o modo como estamos vivendo, adoecendo e, também, cuidando uns dos outros.

Uma sociedade que não para

O sociólogo Zygmunt Bauman cunhou a expressão "modernidade líquida" para descrever uma era marcada pela mudança constante, pela fragilidade dos vínculos e pela dificuldade de sustentar qualquer forma de

 10.5281/zenodo.20850108

Data de Submissão: 01/07/2026

Data de Aprovado: 04/07/2026



Este é um artigo distribuído em Acesso Aberto sob os termos da Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional. CC BY-SA

¹Graduado em Psicologia pela Faculdade Pitágoras São Luís; Pós-graduado em Saúde Mental

permanência, seja no trabalho, nos relacionamentos ou na própria identidade. Essa liquidez tem um custo psíquico. Vitória Nassar Viapiana, Rogério Miranda Gomes e Guilherme Souza Cavalcanti de Albuquerque, em artigo publicado na revista *Saúde em Debate*, argumentam que o capitalismo contemporâneo, sobretudo pela forma como organiza o trabalho, produz cargas psíquicas que se transformam em sofrimento e adoecimento mental. Não se trata apenas de uma metáfora. É um perfil epidemiológico concreto, com taxas crescentes de transtornos mentais associadas a jornadas longas, remuneração baixa e ausência de descanso real.

As redes sociais aprofundam esse quadro. A exposição constante a comparações, a busca por validação e a superficialidade de vínculos mediados por telas têm sido associadas ao aumento de quadros de ansiedade, depressão e do que já se chama de solidão digital, conforme discutido em estudo publicado na Revista FT sobre os desafios da saúde mental na era digital. Vivemos conectados a centenas de pessoas e, ainda assim, muitos relatam nunca ter se sentido tão sós.

O sujeito e o laço social

Carlos Alberto Pegolo da Gama, Rosana Teresa Onocko Campos e Ana Luiza Ferrer, em artigo publicado na Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental, trazem uma contribuição que considero central para qualquer reflexão clínica sobre o tema. Os autores retomam o psicanalista René Kaës para afirmar que a saúde psíquica está diretamente relacionada à capacidade de simbolização e, principalmente, à capacidade de fazer laços sociais. Quando esses laços se fragilizam, seja pela precarização do trabalho, seja pela vulnerabilidade social, o psiquismo perde parte de sua sustentação. Isso ajuda a entender por que o sofrimento psíquico no Brasil não se distribui de forma igual entre a população: ele se concentra, com mais força, onde a vida já é mais difícil.

Essa leitura tem uma implicação prática importante para quem trabalha em saúde mental no país. Ela desloca o problema de um suposto desequilíbrio individual, algo a ser resolvido apenas com força de vontade ou medicação, para uma questão também social e coletiva. Os Centros de Atenção Psicossocial, os CAPS, nasceram exatamente dessa compreensão, ao propor um modelo de cuidado territorial e comunitário em substituição à lógica manicomial. E ainda assim, como bem observam estudos publicados na área, esses serviços seguem sendo atravessados pelas próprias contradições da pós-modernidade que tentam tratar.

O que a clínica ensina todos os dias

Quem atua na prática clínica, especialmente com crianças, adolescentes e famílias enlutadas, percebe algo que os números por si só não mostram completamente. Grande parte do sofrimento que chega ao consultório vem acompanhada de uma dificuldade concreta de nomear o que se sente. As pessoas chegam esgotadas, mas não sabem dizer de quê. Chegam ansiosas, mas atribuem a ansiedade a qualquer coisa, menos ao ritmo de vida que as adoceceu. Falar sobre saúde mental na atualidade é, antes de tudo, ajudar a nomear. E nomear já é o começo do cuidado.

Considerações finais

O Brasil segue entre os países mais ansiosos do mundo. Os dados mudam de ano para ano, mas a posição no topo do ranking, infelizmente, se mantém. Diante disso, cabe à psicologia, à psiquiatria e a todos os campos que se dedicam ao cuidado psíquico manter viva uma pergunta simples: o que a atualidade está exigindo de nós, e a que custo estamos pagando por isso?

Não existe resposta fácil nem solução que caiba em uma única edição de revista. Mas existe um compromisso possível, que é o de continuar produzindo conhecimento sério, brasileiro, comprometido com a realidade concreta de quem sofre e de quem cuida. É esse o convite que a Revista Cedigma renova nesta edição: que pesquisadores, clínicos e estudantes continuem investigando, escrevendo e questionando o tempo em que vivemos, porque entender a atualidade é também uma forma de cuidar dela.

Referências

BAUMAN, Zygmunt. Modernidade líquida. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

GAMA, Carlos Alberto Pegolo da; ONOCKO CAMPOS, Rosana Teresa; FERRER, Ana Luiza. Saúde mental e vulnerabilidade social: a direção do tratamento. Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 69-84, mar. 2014.

VIAPIANA, Vitória Nassar; GOMES, Rogério Miranda; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de. Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença. Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v. 42, n. especial 4, p. 175-186, dez. 2018.

INSTITUTO IDEIA; CAUSE. Palavra do ano 2024. São Paulo, dez. 2024.

OBSERVATÓRIO DE SAÚDE PÚBLICA DA UMANE. Pesquisa Covitel 2023: ansiedade no Brasil. 2023.

IPSOS. World Mental Health Day 2024 Report. Ago. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Levantamento sobre prevalência global de transtornos de ansiedade. Genebra, 2017.