

A EPIDEMIA DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE NO MUNDO

Júlia Peres Azevedo
Caio Lucas Olinda
Maria Eduarda Farinha
Macedo
Pabliny Clay Gonçalves
Laura Martins Gonçalves

Nos últimos anos, a depressão e a ansiedade têm sido chamadas de “epidemias do século XXI”, devido ao crescimento alarmante no número de casos em todo o mundo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que milhões de pessoas sofrem com esses transtornos, que já estão entre as principais causas de incapacidade laboral e afastamento das atividades diárias. Diversos fatores explicam esse aumento. O ritmo acelerado da vida moderna, a pressão por produtividade, o excesso de informações, o uso intenso das redes sociais e o isolamento social são elementos que contribuem para o adoecimento emocional. A comparação constante, o medo de fracassar e a sensação de solidão são sentimentos cada vez mais presentes, especialmente entre os jovens e adultos em idade produtiva. A pandemia de COVID-19 intensificou ainda mais essa realidade, gerando incerteza, medo e distanciamento social, o que levou muitas pessoas a desenvolverem ou agravarem sintomas de ansiedade e depressão. Apesar de ser um problema crescente, ainda existe muito preconceito e desinformação sobre o tema. Muitas pessoas evitam buscar ajuda por medo de julgamentos, o que reforça a importância de falar abertamente sobre saúde mental, incentivar a busca por tratamento psicológico e psiquiátrico, e valorizar o autocuidado como parte da rotina. Portanto, enfrentar essa epidemia exige não apenas tratamentos individuais, mas também mudanças sociais e culturais, com mais empatia, apoio emocional e políticas públicas voltadas à prevenção e promoção da saúde mental.

Palavras- chave: Autocuidado, ansiedade, depressão, pandemia, saúde mental, sociedade moderna.