



EPIDEMIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO NO MUNDO ATUAL

Daniel Júnior Batista da Silva¹;

Kassio Murilo Pereira Filho²;

Anna Clara Ferreira De Melo³;

Leila Maria Leal Parente⁴;

RESUMO

A ansiedade e a depressão têm se tornado um dos maiores problemas de saúde pública da atualidade, sendo classificadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como doenças que afetam milhões de pessoas em todo o mundo. A chamada “epidemia emocional” está relacionada ao ritmo acelerado da vida moderna, à pressão por desempenho, à falta de vínculos sociais e ao uso excessivo das redes sociais. Estudos apontam que a depressão é a principal causa de incapacidade laboral e que a ansiedade está entre os transtornos mentais mais diagnosticados na população jovem. Os principais sintomas incluem preocupação constante, tristeza profunda, insônia, irritabilidade e dificuldade de concentração. O tratamento envolve acompanhamento psicológico, uso de medicações quando necessário e práticas de autocuidado, como atividades físicas e lazer. A prevenção requer ações voltadas à promoção da saúde mental, conscientização sobre o tema combate ao estigma em torno dos transtornos mentais. Portanto, a epidemia de ansiedade e depressão reflete os desafios emocionais da sociedade contemporânea que exige atenção coletiva, políticas públicas eficazes e educação emocional desde a infância.

Palavras-chave: Ansiedade; Depressão; Saúde Mental; Sociedade.

¹Discente do Curso de Medicina Veterinária pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

²Discente do Curso de Medicina Veterinária pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³Discente do Curso de Medicina Veterinária pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴Docente do Curso de Medicina Veterinária do Centro Universitário Universo Goiânia.