



**XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA
CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA – SEMEX HÍBRIDA**
**“Empreendedorismo com
Responsabilidade Socioambiental”**
De 28 a 31 de Outubro de 2025

EPIDEMIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO NO MUNDO ATUAL

Mylenna Kamyly Lopes de Sousa¹
Isadora Vieira de Jesus Maciel²
Amélia Karolina Teles de Menezes Sousa³
Arthur Almeida Silva⁴
Leila Maria Leal Parente⁵

Resumo

A ruminação mental é o hábito de ficar repetidamente pensando em situações, problemas ou emoções negativas, sem chegar a uma solução prática. Trata-se de um processo em que a mente “repassa” acontecimentos de forma contínua, o que muitas vezes intensifica sentimentos de ansiedade, estresse e angústia. Esse padrão de pensamento costuma estar relacionado a fatores como estresse crônico, traumas passados, perfeccionismo, baixa autoestima e preocupação excessiva com erros ou fracassos. Pessoas que têm tendência a pensar demais ou que vivem sob forte pressão emocional ou social são particularmente propensas a desenvolver esse comportamento. Controlar a ruminação mental exige estratégias que ajudem a interromper esse ciclo de pensamentos repetitivos e improdutivos. Além disso, o apoio psicológico, especialmente por meio da terapia cognitivo-comportamental, contribui para identificar os padrões de pensamento negativos e substituí-los por formas mais construtivas e equilibradas de lidar com as situações. Os impactos da ruminação mental são significativos tanto no âmbito individual quanto social. No plano pessoal, ela pode gerar ansiedade, depressão, dificuldade de concentração e problemas de sono, prejudicando o bem-estar e a produtividade. Socialmente, tende a afetar os relacionamentos, tornando a pessoa mais retraída, irritável e com dificuldades de comunicação e tomada de decisões. Dessa forma, compreender e aprender a lidar com a ruminação mental é fundamental para preservar a saúde emocional, melhorar a convivência social e promover uma vida mais equilibrada e consciente.

Palavras-chave: Ruminação mental, pensamentos repetitivos, emoções negativa

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.

⁴Discente do Curso de Medicina Veterinária pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵Docente do Curso de Medicina Veterinária do Centro Universitário Universo Goiânia