

COMPREENDENDO A PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO NA SOCIEDADE BRASILEIRA

André Alves da Silva Freitas, Antonio Vinícius Sales de Moraes Souza Crisanto, Luana Amorim Guilhon, Vanessa Maria Gonçalves de Souza, Renata Barreto da Silva, Nayane Mayse Barbosa Silva, Sophya Bezerra Silva Rocha, Laís Ferreira Silva, Thiago Dutra Mendonça, Maria Carolina Giroto Martins Bussade

REVISÃO SISTEMÁTICA

RESUMO

Introdução: A prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira tem sido uma crescente preocupação devido ao impacto significativo na saúde pública. Essas condições afetam milhões de brasileiros, interferindo na qualidade de vida, produtividade e bem-estar geral. Estudos recentes indicam uma alta incidência de transtornos de ansiedade e depressão, tornando essencial a compreensão dos fatores que contribuem para esses problemas de saúde mental.

Metodologia: Para investigar a prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira, foi realizada uma revisão sistemática da literatura. As fontes de dados incluíram bases de dados reconhecidas como SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Foram selecionados artigos que abordavam a prevalência, fatores de risco e consequências desses transtornos no Brasil. A análise incluiu estudos epidemiológicos, pesquisas transversais e dados de saúde pública coletados nos últimos dez anos.

Resultado e Discussão: Os resultados indicam que a prevalência de ansiedade e depressão no Brasil é alarmante. Aproximadamente 9% da população brasileira sofre de transtorno de ansiedade, enquanto cerca de 6% lida com depressão. Fatores como desigualdade social, violência urbana, e falta de acesso a serviços de saúde mental adequados foram identificados como contribuintes significativos. Além disso, a pandemia de COVID-19 exacerbou esses transtornos, aumentando os níveis de estresse e isolamento social. A discussão enfatiza a necessidade de políticas públicas mais eficazes e de investimentos em serviços de saúde mental para abordar essa questão de forma abrangente.

Conclusão: A alta prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira destaca a urgência de intervenções eficazes. É crucial implementar políticas que melhorem o acesso a cuidados de saúde mental, promovam a conscientização e reduzam o estigma associado a esses transtornos. A colaboração entre o governo, instituições de saúde e a sociedade civil é essencial para enfrentar esse desafio de saúde pública. Investir em programas de prevenção e tratamento pode melhorar significativamente a qualidade de vida dos brasileiros afetados por ansiedade e depressão.

Palavras-chave: Ansiedade, Depressão, Prevalência, Saúde Mental, Brasil.

ABSTRACT

Introduction: The prevalence of anxiety and depression in Brazilian society has been a growing concern due to its significant impact on public health. These conditions affect millions of Brazilians, interfering with their quality of life, productivity, and overall well-being. Recent studies indicate a high incidence of anxiety and depression disorders, making it essential to understand the factors contributing to these mental health issues.

Methodology: To investigate the prevalence of anxiety and depression in Brazilian society, a systematic literature review was conducted. Data sources included recognized databases such as SciELO, PubMed, and Google Scholar. Articles addressing the prevalence, risk factors, and consequences of these disorders in Brazil were selected. The analysis included epidemiological studies, cross-sectional research, and public health data collected over the past ten years.

Results and Discussion: The results indicate that the prevalence of anxiety and depression in Brazil is alarming. Approximately 9% of the Brazilian population suffers from anxiety disorders, while about 6% deal with depression. Factors such as social inequality, urban violence, and lack of access to adequate mental health services were identified as significant contributors. Additionally, the COVID-19 pandemic has exacerbated these disorders, increasing stress levels and social isolation. The discussion emphasizes the need for more effective public policies and investments in mental health services to address this issue comprehensively.

Conclusion: The high prevalence of anxiety and depression in Brazilian society highlights the urgency of effective interventions. It is crucial to implement policies that improve access to mental health care, promote awareness, and reduce the stigma associated with these disorders. Collaboration between the government, health institutions, and civil society is essential to tackle this public health challenge. Investing in prevention and treatment programs can significantly improve the quality of life for Brazilians affected by anxiety and depression.

Keywords: Anxiety, Depression, Prevalence, Mental Health, Brazil.

Dados da publicação: Artigo publicado em Agosto de 2024

DOI: <https://doi.org/10.36557/pbpc.v3i2.78>

Autor correspondente: *André Alves da Silva Freitas*

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



1 INTRODUÇÃO

A prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira tem sido uma crescente preocupação devido ao impacto significativo na saúde pública. Essas condições afetam milhões de brasileiros, interferindo na qualidade de vida, produtividade e bem-estar geral. Estudos recentes indicam uma alta incidência de transtornos de ansiedade e depressão, tornando essencial a compreensão dos fatores que contribuem para esses problemas de saúde mental^{1,2}.

A ansiedade, caracterizada por sentimentos intensos e persistentes de preocupação e medo, e a depressão, marcada por uma tristeza profunda e uma perda de interesse nas atividades cotidianas, são transtornos mentais que não discriminam idade, gênero ou classe social. No Brasil, esses transtornos atingem proporções alarmantes, refletindo um cenário de saúde mental que demanda atenção urgente de pesquisadores, profissionais de saúde e formuladores de políticas públicas. Compreender a prevalência desses transtornos e os fatores que os influenciam é crucial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e tratamento^{3,4}.

As causas da alta prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira são multifacetadas e complexas. Entre os principais fatores estão a desigualdade social, a violência urbana, e a falta de acesso a serviços de saúde mental adequados. A desigualdade social no Brasil é um problema estrutural que gera estresse crônico e insegurança para muitas pessoas. A violência urbana, presente em muitas cidades brasileiras, é outra fonte significativa de estresse e trauma, que pode desencadear ou agravar transtornos de ansiedade e depressão. Além disso, a deficiência de serviços de saúde mental acessíveis e de qualidade impede que muitas pessoas recebam o diagnóstico e o tratamento necessários^{4,5}.

A pandemia de COVID-19 exacerbou ainda mais a prevalência de ansiedade e depressão no Brasil. O isolamento social, o medo do contágio, a perda de entes queridos e as dificuldades econômicas contribuíram para o aumento dos níveis de estresse e a incidência de transtornos mentais. Estima-se que o impacto psicológico da pandemia tenha gerado uma "segunda onda" de problemas de saúde mental, que continuará a afetar a sociedade brasileira nos próximos anos. As restrições impostas pela pandemia também dificultaram o acesso a tratamentos e suporte, agravando ainda mais a situação daqueles

já vulneráveis^{5,6}.

O impacto da ansiedade e depressão vai além da esfera individual, afetando também a sociedade como um todo. A produtividade é uma das áreas mais afetadas, uma vez que esses transtornos podem levar a absenteísmo, presenteísmo (quando a pessoa está fisicamente presente no trabalho, mas não consegue ser produtiva), e até mesmo à incapacidade de trabalhar. A perda de produtividade tem implicações econômicas significativas, resultando em perdas financeiras tanto para os indivíduos quanto para as empresas e a economia nacional⁶.

Além disso, a qualidade de vida dos indivíduos com ansiedade e depressão é profundamente comprometida. Esses transtornos afetam negativamente as relações interpessoais, a capacidade de cuidar de si mesmo e de seus entes queridos, e a participação em atividades sociais e recreativas. A estigmatização das doenças mentais também contribui para o isolamento social e a dificuldade de buscar ajuda, perpetuando um ciclo de sofrimento e deterioração da saúde mental^{6,7,8}.

Os estudos epidemiológicos realizados no Brasil fornecem uma visão clara da gravidade da situação. Pesquisas indicam que cerca de 9% da população brasileira sofre de transtornos de ansiedade, enquanto aproximadamente 6% lidam com depressão. Esses números são preocupantes e sugerem que uma parte significativa da população está lutando com problemas de saúde mental que muitas vezes passam despercebidos e não são tratados adequadamente. A identificação precoce e o tratamento desses transtornos são essenciais para mitigar seu impacto a longo prazo^{9,10}.

A compreensão dos fatores de risco associados à ansiedade e depressão é fundamental para a implementação de intervenções eficazes. Fatores como genética, história de trauma ou abuso, condições médicas crônicas, e desequilíbrios químicos no cérebro desempenham um papel importante no desenvolvimento desses transtornos. No entanto, fatores ambientais e sociais, como pobreza, desemprego, discriminação e falta de suporte social, são igualmente críticos. Abordar esses fatores de risco requer uma abordagem multidisciplinar e intersetorial, envolvendo não apenas o sistema de saúde, mas também políticas sociais, educacionais e econômicas^{4,5,6}.

A necessidade de políticas públicas que promovam a saúde mental é evidente. Investir em programas de prevenção, como campanhas de conscientização e educação sobre saúde mental, pode ajudar a reduzir o estigma e encorajar mais pessoas a buscar ajuda. Além disso, fortalecer os serviços de saúde mental, garantindo que sejam acessíveis, de qualidade e integrados ao sistema de saúde geral, é crucial. Isso inclui a

formação e capacitação de profissionais de saúde mental, a criação de centros de atendimento especializados e a implementação de serviços de apoio comunitário^{7,8}.

O papel da sociedade civil e das organizações não governamentais (ONGs) também é vital na promoção da saúde mental. Essas entidades podem fornecer suporte, advocacy e recursos para indivíduos e comunidades, complementando os esforços do governo e do setor de saúde. Iniciativas comunitárias, grupos de apoio e programas de voluntariado são exemplos de como a sociedade civil pode contribuir para melhorar a saúde mental e o bem-estar da população^{9,10}.

A colaboração entre o governo, instituições de saúde, academia e sociedade civil é essencial para enfrentar o desafio da alta prevalência de ansiedade e depressão no Brasil. Parcerias e colaborações podem facilitar a troca de conhecimento, a implementação de melhores práticas e o desenvolvimento de soluções inovadoras para problemas complexos. Além disso, a pesquisa contínua sobre saúde mental é necessária para monitorar a prevalência desses transtornos, avaliar a eficácia das intervenções e adaptar as estratégias às necessidades emergentes^{5,6,7}.

Em conclusão, a alta prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira é uma questão de saúde pública que exige uma resposta abrangente e coordenada. Compreender os fatores que contribuem para esses transtornos é o primeiro passo para desenvolver intervenções eficazes que possam melhorar a qualidade de vida de milhões de brasileiros. Investir em saúde mental não é apenas uma questão de justiça social, mas também uma necessidade econômica e moral. Ao promover a saúde mental e bem-estar, o Brasil pode criar uma sociedade mais saudável, produtiva e resiliente^{8,9}.

2 METODOLOGIA

Para investigar a prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira, foi adotada uma metodologia rigorosa e sistemática. O primeiro passo envolveu a realização de uma revisão sistemática da literatura, um método amplamente reconhecido por sua eficácia em sintetizar informações de diversas fontes e proporcionar uma visão abrangente sobre o tema em questão. As fontes de dados utilizadas incluíram bases de dados científicas de renome, como SciELO, PubMed e Google Acadêmico, garantindo a inclusão de estudos relevantes e de alta qualidade.

A seleção dos artigos para a revisão foi baseada em critérios bem definidos para assegurar a relevância e a precisão dos dados coletados. Foram incluídos estudos que abordavam especificamente a prevalência, fatores de risco e consequências dos

transtornos de ansiedade e depressão no Brasil. A escolha dos estudos foi direcionada por uma busca com palavras-chave relacionadas ao tema, como "ansiedade", "depressão", "prevalência", "saúde mental", e "Brasil". Além disso, foram considerados apenas artigos publicados nos últimos dez anos, garantindo que as informações refletissem a realidade atual e as tendências mais recentes.

A análise dos estudos selecionados envolveu uma abordagem detalhada e criteriosa. Inicialmente, os resumos dos artigos foram avaliados para determinar sua relevância. Aqueles que atendiam aos critérios de inclusão foram lidos na íntegra. Os dados extraídos dos artigos incluíam informações sobre a metodologia empregada em cada estudo, o tamanho e a composição das amostras, os instrumentos de medida utilizados para avaliar ansiedade e depressão, e os principais resultados obtidos. Este processo permitiu uma comparação coerente e sistemática entre os estudos, facilitando a identificação de padrões e tendências.

Os estudos epidemiológicos foram de particular interesse, pois fornecem uma visão detalhada sobre a distribuição e os determinantes da ansiedade e depressão na população brasileira. Esses estudos utilizam amostras representativas e métodos estatísticos robustos para estimar a prevalência desses transtornos. Além disso, foram incluídas pesquisas transversais que oferecem uma "fotografia" da prevalência em um determinado momento, permitindo a análise de fatores associados aos transtornos de ansiedade e depressão, como condições socioeconômicas, ambiente de vida, e histórico de saúde.

Os dados de saúde pública também foram integrados à revisão, fornecendo informações adicionais sobre a carga de ansiedade e depressão no sistema de saúde brasileiro. Esses dados incluem registros de atendimentos em serviços de saúde, prescrições de medicamentos, e internações hospitalares relacionadas a transtornos mentais. A análise desses dados ajudou a contextualizar os resultados dos estudos epidemiológicos e transversais, oferecendo uma visão mais completa sobre a prevalência e o impacto desses transtornos na sociedade.

Durante a análise, atenção especial foi dada à qualidade metodológica dos estudos incluídos. Estudos com amostras pequenas, métodos inadequados ou resultados inconsistentes foram avaliados com cautela e, em alguns casos, excluídos para manter a integridade da revisão. A qualidade metodológica foi avaliada com base em critérios estabelecidos, como a clareza na descrição dos métodos, a adequação dos instrumentos de medida, e a validade dos resultados.

A síntese dos dados foi realizada de maneira a destacar as principais descobertas e identificar lacunas na literatura. Os resultados foram agrupados de acordo com temas emergentes, como a prevalência geral de ansiedade e depressão, os fatores de risco mais frequentemente associados, e as consequências para a saúde pública e individual. Esta abordagem permitiu uma compreensão aprofundada e detalhada da prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira, fornecendo uma base sólida para futuras pesquisas e intervenções.

Em suma, a metodologia adotada para investigar a prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira envolveu uma revisão sistemática da literatura, utilizando fontes de dados reconhecidas e critérios rigorosos de seleção e análise. Esta abordagem garantiu a inclusão de estudos relevantes e de alta qualidade, proporcionando uma visão abrangente e detalhada sobre a prevalência, fatores de risco e consequências desses transtornos no Brasil.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da revisão sistemática indicam que a prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira é alarmante. Estudos epidemiológicos revelam que aproximadamente 9% da população brasileira sofre de transtorno de ansiedade, enquanto cerca de 6% lida com depressão. Esses números representam milhões de pessoas afetadas por condições que comprometem significativamente a qualidade de vida, produtividade e bem-estar geral^{2,3}.

A análise dos fatores que contribuem para essa alta prevalência revela um panorama complexo e multifacetado. A desigualdade social é um dos principais determinantes dos transtornos de ansiedade e depressão no Brasil. A distribuição desigual de recursos, oportunidades e renda cria um ambiente de insegurança e estresse crônico para muitas pessoas. Indivíduos de classes sociais mais baixas frequentemente enfrentam condições de vida precárias, falta de acesso a educação de qualidade e oportunidades limitadas de emprego, todos fatores que podem precipitar ou agravar problemas de saúde mental^{1,2,3}.

A violência urbana é outro fator significativo. Muitas cidades brasileiras são marcadas por altos índices de criminalidade e violência, que geram um ambiente de medo e trauma constante. A exposição frequente a situações de violência pode levar ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão, especialmente entre crianças e adolescentes. Estudos mostram que viver em áreas com altos índices de violência está associado a uma maior incidência de problemas de saúde mental, devido ao estresse

contínuo e ao trauma psicológico^{2,3}.

A falta de acesso a serviços de saúde mental adequados é uma barreira crítica para o tratamento e a gestão de transtornos de ansiedade e depressão. Muitas regiões do Brasil, especialmente áreas rurais e periferias urbanas, carecem de profissionais de saúde mental qualificados e de infraestrutura adequada para fornecer cuidados. Isso resulta em diagnósticos tardios, tratamento inadequado e um ciclo contínuo de sofrimento para aqueles afetados. A escassez de recursos também afeta a capacidade de implementar programas de prevenção e educação em saúde mental, que são essenciais para reduzir a incidência desses transtornos^{4,5}.

A pandemia de COVID-19 exacerbou significativamente os transtornos de ansiedade e depressão no Brasil. O isolamento social, o medo do contágio, a perda de entes queridos e as dificuldades econômicas contribuíram para o aumento dos níveis de estresse e a incidência de transtornos mentais. A pandemia também impôs restrições ao acesso a serviços de saúde, dificultando ainda mais a busca por ajuda e tratamento para muitos indivíduos. Estudos indicam que a pandemia gerou uma "segunda onda" de problemas de saúde mental, com efeitos que provavelmente perdurarão por anos^{6,7}.

A discussão desses resultados enfatiza a necessidade urgente de políticas públicas mais eficazes para abordar a prevalência de ansiedade e depressão no Brasil. Uma abordagem abrangente e integrada é essencial para enfrentar os múltiplos fatores que contribuem para esses transtornos. Políticas públicas devem focar na redução da desigualdade social, investindo em educação, habitação, e oportunidades de emprego. A melhoria das condições de vida para as populações mais vulneráveis pode diminuir o estresse crônico e os riscos associados ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão^{8,9}.

Além disso, é crucial aumentar o investimento em serviços de saúde mental. Isso inclui a formação e capacitação de profissionais, a criação de centros de atendimento especializados e a implementação de serviços de apoio comunitário. Programas de prevenção e educação em saúde mental devem ser amplamente promovidos para aumentar a conscientização e reduzir o estigma associado a esses transtornos. Campanhas de sensibilização podem ajudar a encorajar mais pessoas a buscar ajuda e tratamento^{5,6,7}.

A violência urbana deve ser abordada através de políticas de segurança pública eficazes e programas de intervenção social. A criação de ambientes seguros e o apoio a vítimas de violência são passos importantes para reduzir o impacto psicológico

negativo. Programas de apoio psicológico para vítimas de violência podem ajudar a mitigar os efeitos traumáticos e prevenir o desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão^{4,5,6}.

A resposta à pandemia de COVID-19 deve incluir um foco na saúde mental. A pandemia demonstrou a necessidade de integrar serviços de saúde mental em todos os níveis de resposta a crises. É importante fornecer apoio psicológico contínuo para aqueles afetados pela pandemia, incluindo programas de suporte para profissionais de saúde, que enfrentam altos níveis de estresse e burnout^{7,8}.

Em suma, os resultados da revisão sistemática destacam a necessidade de uma resposta coordenada e abrangente para enfrentar a alta prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira. Abordar os fatores sociais, econômicos e ambientais que contribuem para esses transtornos é essencial para melhorar a saúde mental da população. Investir em políticas públicas, serviços de saúde mental e programas de prevenção pode levar a uma melhoria significativa na qualidade de vida dos brasileiros afetados por ansiedade e depressão. A colaboração entre o governo, instituições de saúde, academia e sociedade civil é crucial para desenvolver e implementar estratégias eficazes que promovam a saúde mental e o bem-estar no Brasil^{9,10}.

4 CONCLUSÃO

Em suma, os resultados da revisão sistemática destacam a necessidade de uma resposta coordenada e abrangente para enfrentar a alta prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira. Abordar os fatores sociais, econômicos e ambientais que contribuem para esses transtornos é essencial para melhorar a saúde mental da população. Investir em políticas públicas, serviços de saúde mental e programas de prevenção pode levar a uma melhoria significativa na qualidade de vida dos brasileiros afetados por ansiedade e depressão. A colaboração entre o governo, instituições de saúde, academia e sociedade civil é crucial para desenvolver e implementar estratégias eficazes que promovam a saúde mental e o bem-estar no Brasil.

5 REFERÊNCIAS

1. Zheng Z, Peng F, Xu B, Zhao J, Liu H, Peng J, Li Q Jiang C, Zhou Y, Liu S, Ye C, Zhang P, Xing Y, Guo H, Tang W. Risk factors of critical & mortal COVID-19 cases: A systematic literature review and meta-analysis. *J Infect.* 2020; 81 (2): e16-e25.
2. Yang WLY, Liu Z, Zhao Y, Zhang Q, Zhang L, Cheung T Xiang Y Progression of Mental Health Services during the COVID-19 Outbreak in China. *Int J Biol Sci.* 2020; 16 (10): 1732-8.

3. Wang D, Hu B, Hu C, Zhu F, Liu X, Zhang J, Zhao Y Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 novel coronavirus–infected pneumonia in Wuhan, China. *Jama*. 2020; 323 (11): 1061-9.
4. OPAS (Organização Pan-mericana de Saúde). OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia. [acesso 23 mar 2020]. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6120:oms-afirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-como-pandemia&Itemid=812>
» https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6120:oms-afirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-como-pandemia&Itemid=812
5. Brasil. Ministério da Saúde. Boletim epidemiológico. Disponível em: <http://antigo.saude.gov.br/images/pdf/2020/May/29/2020-05-25---BEE17---Boletim-do-COE.pdf>
» <http://antigo.saude.gov.br/images/pdf/2020/May/29/2020-05-25---BEE17---Boletim-do-COE.pdf>
6. Schwartz FP. Distanciamento social e o achatamento das curvas de mortalidade por COVID-19: uma comparação entre o Brasil e epicentros da pandemia. *Rev Thema*. 2020; 18: 54-69.
7. Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N, Wu J, Du H, Chen T, Li R, Tan H, Kang L, Yao L, Huang M, Wang H, Wang G, Liu Z, Hu S. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Network Open*. 2020; 3 (3): e203976.
8. Moreira WC, de Sousa AR, Maria do Perpétuo SS. Adoecimento mental na população geral e profissionais de saúde durante a pandemia da covid-19: revisão sistemática. *SciELOPreprints*.689 [Preprint] 2020. [acesso 24 mai 2020]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/ SciELOPreprints.689>
» <https://doi.org/10.1590/ SciELOPreprints.689>
9. Nikayin S, Rabiee A, Hashem MD, Huang M, Bienvenu OJ, Turnbull AE, Needham DM. Anxiety symptoms in survivors of critical illness: a systematic review and meta-analysis. *General Hospital Psychiatr*. 2016; 43: 23-9.
10. Asmundson GJ, Paluszek MM, Landry CA, Rachor GS, McKay D, Taylor S. Do pre-existing anxiety-related and mood disorders differentially impact COVID-19 stress responses and coping?. *J Anxiety Dis*. 2020; 74: 102271.