

**PREVALÊNCIA DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO NO BRASIL:
DESAFIOS CONTEMPORÂNEOS**

**PREVALENCE OF ANXIETY AND DEPRESSION DISORDERS IN BRAZIL:
CONTEMPORARY CHALLENGES**

**PREVALENCIA DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN BRASIL:
DESAFÍOS CONTEMPORÂNEOS**

 <https://doi.org/10.56238/arev8n2-006>

Data de submissão: 02/01/2026

Data de publicação: 02/02/2026

Francisco Roberto de Sousa

Doutor em neurodesenvolvimento

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/7884300507815941>

Antonio Cássio Vaz

Doutorando em Psicologia

Instituição: Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3418209952717837>

Everaldo dos Santos Mendes¹

Doutor em Psicologia, Doutor em Teologia

Instituição: Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas), Universidade de Coimbra (UC), Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), Universidade de Lisboa (UL), Universidade Federal da Bahia (UFBA)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/610249248490009>

Rafael José Kraisch

Doutorando em Neurociências

Instituição: Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9451441115088775>

Johnata da Cruz Matos

Doutor em Ciências e Tecnologias em Saúde

Instituição: Universidade de Brasília (UnB)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3856243313864095>

Gabriel Borges Prateado Alves

Pós graduação (Psicologia Hospitalar, Psicologia da Saúde, Neuropsicopedagogia, Docência do Ensino superior com ênfase em sistemas da saúde, Transtornos mentais - neurobiologia - psicofarmacologia, Psicologia Psicossomática, Gestão e Governança Corporativa com Ênfase em ESG), MBA em Master em Gestão e qualidade de acreditação hospitalar

E-mail: gabrielbprateado@gmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4078231557949682>

¹ Bolsista CAPES/BRASIL

RESUMO

Os transtornos de ansiedade e depressão representam problema de saúde pública no Brasil, afetando milhões de pessoas e gerando custos econômicos e sociais substanciais. A prevalência desses transtornos tem apresentado crescimento alarmante, fenômeno intensificado pela pandemia de COVID-19, que expôs fragilidades estruturais dos sistemas de saúde mental. Este estudo analisa a prevalência de transtornos de ansiedade e depressão no Brasil, identificando desafios contemporâneos para prevenção, diagnóstico e tratamento. A metodologia caracteriza-se como revisão bibliográfica exploratória de abordagem qualitativa, fundamentada na análise crítica de publicações científicas entre 2020 e 2025. Os resultados evidenciam que mulheres, jovens, profissionais de saúde e estudantes de medicina apresentam prevalências particularmente elevadas. A pandemia amplificou os transtornos mentais, revelando escassez de profissionais especializados e acesso limitado a serviços. Conclui-se que a promoção de saúde mental requer ações intersetoriais que transcendem o setor saúde, incluindo redução de desigualdades sociais, fortalecimento da rede de atenção psicossocial e combate ao estigma associado aos transtornos mentais.

Palavras-chave: Transtornos de Ansiedade. Depressão. Saúde Mental. Prevalência.

ABSTRACT

Anxiety and depression disorders represent a public health problem in Brazil, affecting millions of people and generating substantial economic and social costs. The prevalence of these disorders has shown alarming growth, a phenomenon intensified by the COVID-19 pandemic, which exposed structural weaknesses in mental health systems. This study analyzes the prevalence of anxiety and depression disorders in Brazil, identifying contemporary challenges for prevention, diagnosis, and treatment. The methodology is characterized as an exploratory bibliographic review with a qualitative approach, based on critical analysis of scientific publications between 2020 and 2025. The results show that women, young people, health professionals, and medical students present particularly high prevalence rates. The pandemic amplified mental disorders, revealing shortages of specialized professionals and limited access to services. It is concluded that mental health promotion requires intersectoral actions that transcend the health sector, including reduction of social inequalities, strengthening of the psychosocial care network, and combating stigma associated with mental disorders.

Keywords: Anxiety Disorders. Depression. Mental Health. Prevalence.

RESUMEN

Los trastornos de ansiedad y depresión representan un problema de salud pública en Brasil, que afecta a millones de personas y genera importantes costos económicos y sociales. La prevalencia de estos trastornos ha experimentado un crecimiento alarmante, fenómeno intensificado por la pandemia de COVID-19, que expuso las deficiencias estructurales de los sistemas de salud mental. Este estudio analiza la prevalencia de los trastornos de ansiedad y depresión en Brasil, identificando los desafíos actuales para su prevención, diagnóstico y tratamiento. La metodología se caracteriza por una revisión exploratoria de la literatura con un enfoque cualitativo, basada en el análisis crítico de publicaciones científicas entre 2020 y 2025. Los resultados muestran que las mujeres, los jóvenes, los profesionales de la salud y los estudiantes de medicina presentan tasas de prevalencia particularmente altas. La pandemia amplificó los trastornos mentales, revelando una escasez de profesionales especializados y un acceso limitado a los servicios. Se concluye que la promoción de la salud mental requiere acciones intersectoriales que trasciendan el sector salud, incluyendo la reducción de las desigualdades sociales, el fortalecimiento de la red de atención psicossocial y la lucha contra el estigma asociado a los trastornos mentales.

Palabras clave: Trastornos de Ansiedad. Depresión. Salud Mental. Prevalencia.

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos mentais representam uma das principais causas de incapacidade e sofrimento humano no século XXI, configurando-se como problema de saúde pública que transcende fronteiras geográficas, classes sociais e faixas etárias. No Brasil, a prevalência de transtornos de ansiedade e depressão tem apresentado crescimento alarmante nas últimas décadas, fenômeno intensificado por transformações socioeconômicas, precarização das relações de trabalho, violência urbana e, mais recentemente, pelos impactos da pandemia de COVID-19. A ansiedade e a depressão não se manifestam como meras reações emocionais transitórias, mas como condições clínicas complexas que comprometem o funcionamento cognitivo, afetivo e social dos indivíduos, gerando custos econômicos substanciais e reduzindo a qualidade de vida de milhões de brasileiros. A compreensão dos fatores associados à prevalência desses transtornos constitui passo fundamental para o planejamento de políticas públicas de saúde mental e para a organização de serviços de atenção psicossocial efetivos e acessíveis.

A distribuição dos transtornos mentais na população brasileira não ocorre de forma homogênea, refletindo desigualdades estruturais que caracterizam a sociedade. Determinados grupos ocupacionais, como profissionais de saúde, apresentam vulnerabilidade aumentada para o desenvolvimento de sintomas ansiosos e depressivos, devido à exposição a estressores laborais crônicos, sobrecarga de trabalho e contato frequente com sofrimento humano. Barbosa *et al.* (2021, p. 5998) demonstram que "fatores sociodemográficos e ocupacionais associam-se aos sintomas de ansiedade entre Agentes Comunitários de Saúde, evidenciando a necessidade de intervenções direcionadas a essa categoria profissional", sublinhando como condições de trabalho precárias podem comprometer a saúde mental de trabalhadores da atenção básica. A identificação de grupos de risco permite o direcionamento de recursos e a implementação de programas de prevenção e promoção de saúde mental adaptados às necessidades específicas de cada população.

O ambiente hospitalar constitui cenário particularmente desafiador para a saúde mental, tanto de pacientes quanto de profissionais. A hospitalização frequentemente desencadeia reações psicológicas intensas, incluindo medo, incerteza, perda de autonomia e ruptura de vínculos sociais, fatores que podem precipitar ou agravar quadros de ansiedade e depressão. Caires *et al.* (2023, p. 23329) observam que "a qualidade de vida de pacientes hospitalizados relaciona-se inversamente com níveis de ansiedade e depressão, indicando a necessidade de abordagens integrativas que considerem dimensões psicológicas do adoecimento", destacando a importância de intervenções psicossociais no contexto hospitalar. A atenção à saúde mental de pacientes hospitalizados não deve ser considerada

secundária ou opcional, mas componente integral do cuidado em saúde, capaz de influenciar desfechos clínicos, adesão a tratamentos e satisfação com os serviços.

A pandemia de COVID-19 impôs desafios sem precedentes aos sistemas de saúde e aos profissionais que atuam na linha de frente do cuidado, expondo-os a riscos biológicos, sobrecarga emocional e dilemas éticos complexos. O isolamento social, o medo da contaminação, a perda de entes queridos e as incertezas sobre o futuro amplificaram a prevalência de transtornos mentais na população geral e, particularmente, entre trabalhadores da saúde. Donato e Jaime (2021, p. 211) argumentam que "a atuação do psicólogo no ambiente hospitalar durante a pandemia mostrou-se fundamental para o acolhimento de profissionais e colaboradores da saúde, oferecendo suporte emocional e estratégias de enfrentamento", evidenciando o papel da psicologia na mitigação do sofrimento psíquico em contextos de crise sanitária. A experiência da pandemia revelou fragilidades estruturais dos sistemas de saúde mental no Brasil, incluindo escassez de profissionais especializados, limitado acesso a serviços e estigma associado aos transtornos mentais.

A prevalência de transtornos de ansiedade e depressão no Brasil varia conforme características sociodemográficas, incluindo gênero, idade, escolaridade, renda e região geográfica. Mulheres apresentam taxas consistentemente mais elevadas que homens, fenômeno atribuído a fatores biológicos, psicológicos e socioculturais, incluindo desigualdades de gênero, sobrecarga de trabalho doméstico e maior exposição a violências. Jovens e adultos em idade produtiva constituem grupos particularmente vulneráveis, enfrentando pressões relacionadas a inserção no mercado de trabalho, formação de vínculos afetivos e construção de identidade. Populações em situação de vulnerabilidade social, incluindo pessoas em situação de rua, população LGBTQIA+, indígenas e quilombolas, apresentam prevalências ainda mais elevadas, refletindo os efeitos cumulativos de discriminação, exclusão social e acesso limitado a serviços de saúde.

O objetivo geral deste estudo consiste em analisar a prevalência de transtornos de ansiedade e depressão no Brasil, identificando desafios contemporâneos para a prevenção, diagnóstico e tratamento dessas condições. Especificamente, pretende-se: (i) revisar dados epidemiológicos sobre a distribuição de transtornos de ansiedade e depressão na população brasileira; (ii) examinar fatores de risco e grupos populacionais vulneráveis; (iii) avaliar o impacto da pandemia de COVID-19 sobre a saúde mental da população; (iv) identificar lacunas na rede de atenção psicossocial e propor direcionamentos para políticas públicas. A relevância deste trabalho reside na necessidade de consolidar conhecimentos sobre saúde mental no Brasil, oferecendo subsídios para a formulação de estratégias de enfrentamento aos transtornos mentais que considerem as especificidades do contexto brasileiro, marcado por desigualdades sociais profundas e recursos limitados para a saúde pública.

A compreensão da prevalência de transtornos de ansiedade e depressão requer abordagens multidimensionais que integrem perspectivas biológicas, psicológicas e sociais. Modelos biomédicos, centrados exclusivamente em aspectos neurobiológicos e farmacológicos, mostram-se insuficientes para explicar a complexidade desses transtornos e para orientar intervenções efetivas. A adoção de perspectivas biopsicossociais, que reconhecem a interação entre vulnerabilidades biológicas, processos psicológicos e determinantes sociais, permite compreensão mais abrangente dos transtornos mentais e fundamenta intervenções que transcendem a prescrição medicamentosa, incluindo psicoterapias, intervenções comunitárias e modificações nas condições de vida e trabalho. A promoção de saúde mental e a prevenção de transtornos mentais demandam ações intersetoriais que envolvam não apenas o setor saúde, mas também educação, assistência social, trabalho e justiça.

Este artigo estrutura-se em cinco seções principais. Após esta introdução, o referencial teórico apresenta os fundamentos conceituais dos transtornos de ansiedade e depressão, discutindo modelos explicativos, critérios diagnósticos e fatores associados. A metodologia descreve os procedimentos de revisão bibliográfica e critérios de seleção de estudos. Os resultados e discussão integram evidências sobre a prevalência de transtornos de ansiedade e depressão no Brasil, analisando variações entre grupos populacionais e o impacto da pandemia de COVID-19. As considerações finais sintetizam as contribuições do estudo, apontam limitações e sugerem perspectivas para pesquisas futuras e para o fortalecimento da rede de atenção psicossocial no Brasil.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Os transtornos de ansiedade e depressão constituem categorias diagnósticas distintas, mas frequentemente coocorrem, compartilhando mecanismos neurobiológicos, fatores de risco e manifestações clínicas. A ansiedade caracteriza-se por preocupação excessiva, tensão, hipervigilância e sintomas somáticos como taquicardia, sudorese e tremores, enquanto a depressão manifesta-se através de humor deprimido, anedonia, alterações do sono e apetite, fadiga e pensamentos de morte. A comorbidade entre ansiedade e depressão é elevada, com estudos indicando que mais de 50% dos indivíduos com depressão apresentam sintomas ansiosos clinicamente relevantes. Esmero *et al.* (2024, p. 305) afirmam que "as tendências brasileiras sobre ansiedade, estresse e depressão em profissionais da saúde revelam prevalências alarmantes, demandando intervenções organizacionais e individuais", evidenciando a magnitude do problema entre trabalhadores expostos a estressores ocupacionais crônicos. A compreensão das interfaces entre ansiedade e depressão é fundamental para o planejamento de intervenções terapêuticas que abordem ambas as dimensões do sofrimento psíquico.

A prevalência de transtornos de ansiedade e depressão na sociedade brasileira tem sido objeto de investigações epidemiológicas que revelam taxas preocupantes e tendências de crescimento. Freitas *et al.* (2024, p. 650) argumentam que "compreender a prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira requer análise de determinantes sociais, incluindo desigualdades econômicas, violência e acesso limitado a serviços de saúde mental", sublinhando a natureza multifatorial desses transtornos. Estudos populacionais indicam que aproximadamente 10% a 15% da população brasileira apresenta sintomas depressivos clinicamente relevantes, enquanto transtornos de ansiedade afetam entre 15% e 20% dos brasileiros. Essas prevalências variam conforme características sociodemográficas, sendo mais elevadas entre mulheres, jovens, pessoas com baixa escolaridade e indivíduos em situação de vulnerabilidade social. A subnotificação e o subdiagnóstico constituem desafios adicionais, sugerindo que as taxas reais podem ser ainda mais elevadas.

Estudantes de medicina representam grupo populacional com prevalência particularmente elevada de transtornos de ansiedade e depressão, fenômeno atribuído a múltiplos estressores acadêmicos, incluindo carga horária extensa, pressão por desempenho, contato precoce com sofrimento e morte, e competitividade. Leitão e Moura (2023, p. 12012) demonstram que "transtornos de ansiedade em estudantes de medicina no Brasil apresentam prevalências superiores às da população geral, indicando a necessidade de programas de apoio psicológico nas instituições de ensino", destacando a vulnerabilidade dessa população. A formação médica, tradicionalmente centrada em aspectos técnicos e biomédicos, frequentemente negligencia o cuidado com a saúde mental dos próprios estudantes, perpetuando uma cultura de negação do sofrimento psíquico e de valorização da resistência emocional. A implementação de programas de promoção de saúde mental e de suporte psicológico nas escolas médicas constitui medida urgente para prevenir o adoecimento mental de futuros profissionais.

Os modelos explicativos dos transtornos de ansiedade e depressão evoluíram de perspectivas unidimensionais para abordagens integradas que reconhecem a interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. Modelos neurobiológicos enfatizam disfunções em sistemas de neurotransmissão, particularmente serotonina, noradrenalina e dopamina, bem como alterações em circuitos neurais envolvidos na regulação emocional. Modelos psicológicos destacam o papel de esquemas cognitivos disfuncionais, estilos de enfrentamento desadaptativos e experiências adversas na infância. Modelos sociais reconhecem que determinantes sociais da saúde, incluindo pobreza, desemprego, discriminação e violência, constituem fatores de risco para transtornos mentais. A integração dessas perspectivas permite compreensão mais abrangente e fundamenta intervenções multimodais que combinam farmacoterapia, psicoterapia e modificações ambientais.

A avaliação e o diagnóstico de transtornos de ansiedade e depressão requerem instrumentos padronizados e validados, capazes de identificar sintomas, avaliar gravidade e monitorar resposta a tratamentos. Escalas de autoavaliação, como o Inventário de Ansiedade de Beck e o Inventário de Depressão de Beck, oferecem medidas rápidas e de baixo custo, adequadas para rastreamento em contextos de atenção primária. Entrevistas diagnósticas estruturadas, baseadas em critérios do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais ou da Classificação Internacional de Doenças, permitem diagnósticos mais precisos e diferenciação entre subtipos de transtornos. A formação de profissionais de saúde para a identificação precoce de sintomas de ansiedade e depressão constitui estratégia fundamental para ampliar o acesso a diagnóstico e tratamento, especialmente em regiões com escassez de especialistas em saúde mental.

As intervenções para transtornos de ansiedade e depressão incluem abordagens farmacológicas, psicoterápicas e psicossociais, cuja eficácia varia conforme características individuais, gravidade dos sintomas e contexto sociocultural. Antidepressivos, particularmente inibidores seletivos da recaptação de serotonina, constituem a primeira linha de tratamento farmacológico, apresentando eficácia moderada e perfil de efeitos adversos relativamente favorável. Psicoterapias, incluindo terapia cognitivo-comportamental, terapia interpessoal e terapia de aceitação e compromisso, demonstram eficácia comparável aos antidepressivos, com vantagens de efeitos duradouros e ausência de efeitos adversos medicamentosos. Intervenções psicossociais, incluindo grupos de apoio, atividades físicas, práticas contemplativas e intervenções comunitárias, podem complementar tratamentos convencionais e promover recuperação sustentável. A escolha da intervenção deve considerar preferências individuais, disponibilidade de recursos e características culturais, respeitando a autonomia e a singularidade de cada pessoa.

A prevenção de transtornos de ansiedade e depressão requer ações em múltiplos níveis, desde intervenções universais direcionadas a toda a população até intervenções indicadas para indivíduos com sintomas subclínicos. Estratégias de prevenção universal incluem promoção de ambientes de trabalho saudáveis, redução de desigualdades sociais, combate à violência e fortalecimento de redes de suporte social. Estratégias de prevenção seletiva direcionam-se a grupos de risco, como adolescentes, gestantes, cuidadores de pessoas com doenças crônicas e profissionais expostos a estressores ocupacionais, oferecendo programas de desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e resiliência. Estratégias de prevenção indicada focam indivíduos com sintomas iniciais, oferecendo intervenções breves que podem prevenir a progressão para transtornos completos. A implementação de programas de prevenção requer investimentos sustentados, articulação intersetorial e avaliação sistemática de resultados, desafios que demandam compromisso político e mobilização social.

3 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como revisão bibliográfica exploratória de abordagem qualitativa, fundamentada na análise crítica de publicações científicas que investigam a prevalência de transtornos de ansiedade e depressão no Brasil. A revisão bibliográfica permite sintetizar conhecimentos dispersos na literatura, identificar padrões epidemiológicos e lacunas no conhecimento, oferecendo uma visão panorâmica do estado da arte em um campo específico. A abordagem qualitativa justifica-se pela natureza interpretativa dos dados analisados, que requerem síntese conceitual, avaliação crítica de evidências e construção de frameworks teóricos integradores. A escolha por uma revisão exploratória decorre da necessidade de mapear o campo de estudo, identificando tendências epidemiológicas, grupos vulneráveis e desafios para a atenção à saúde mental no contexto brasileiro.

A coleta de dados foi realizada através de busca sistemática em bases de dados científicas, incluindo periódicos de saúde pública, psiquiatria, psicologia e ciências sociais. Lopes *et al.* (2021) orientam que revisões sistemáticas sobre transtornos mentais em estudantes universitários devem empregar critérios rigorosos de seleção e avaliação de qualidade metodológica dos estudos. Os critérios de inclusão contemplaram estudos publicados entre 2020 e 2025, que abordassem prevalência de ansiedade e depressão, fatores de risco, grupos vulneráveis e impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população brasileira. A busca utilizou descritores combinados em português e inglês, incluindo termos como "ansiedade", "depressão", "prevalência", "Brasil", "saúde mental", *anxiety*, *depression*, *prevalence* e *mental health*. Foram excluídos estudos que não apresentavam dados empíricos, revisões secundárias sem análise crítica e publicações sem revisão por pares, assegurando a confiabilidade das informações compiladas.

A análise dos dados seguiu procedimentos de leitura crítica, fichamento e categorização temática, com extração de informações sobre objetivos, metodologias, principais resultados e implicações para políticas públicas. Martins *et al.* (2020) sugerem que estudos sobre sentimentos de angústia e isolamento social durante a pandemia devem considerar múltiplas dimensões do sofrimento psíquico, incluindo aspectos emocionais, sociais e existenciais. Os estudos foram categorizados segundo populações investigadas, instrumentos de avaliação empregados, prevalências reportadas e fatores associados aos transtornos mentais. Esta categorização permitiu identificar tendências epidemiológicas, como o aumento da prevalência durante a pandemia, e lacunas no conhecimento, como a escassez de estudos longitudinais que acompanhem a evolução dos transtornos ao longo do tempo. A análise comparativa entre estudos possibilitou avaliar a consistência de resultados e identificar controvérsias metodológicas.

A interpretação dos resultados fundamentou-se na triangulação de evidências, confrontando dados de diferentes estudos para avaliar a robustez das conclusões e identificar consensos e divergências na literatura. Meleiro *et al.* (2021) enfatizam que o adoecimento mental de médicos durante a pandemia reflete não apenas fatores individuais, mas também condições organizacionais e políticas de saúde, destacando a importância de análises contextualizadas. A triangulação permitiu identificar convergências, como a elevada prevalência de transtornos mentais entre profissionais de saúde e estudantes de medicina, e divergências, como variações nas taxas de prevalência conforme instrumentos de avaliação utilizados. A análise crítica considerou limitações metodológicas dos estudos revisados, incluindo vieses de seleção, uso de amostras de conveniência, variabilidade de instrumentos de avaliação e insuficiência de dados sobre populações vulneráveis.

Aspectos éticos foram observados através da citação adequada de todas as fontes consultadas, respeitando direitos autorais e integridade intelectual dos pesquisadores. A revisão bibliográfica, por não envolver coleta de dados primários ou experimentação com seres humanos, não requereu aprovação de comitês de ética em pesquisa. A transparência metodológica foi assegurada através da descrição detalhada dos procedimentos de busca, seleção e análise de estudos, permitindo a replicação da revisão por outros pesquisadores. A limitação principal deste estudo reside na dependência da qualidade e disponibilidade de publicações científicas, que podem não representar integralmente o conhecimento acumulado sobre transtornos de ansiedade e depressão no Brasil, especialmente considerando subnotificação, subdiagnóstico e barreiras de acesso a serviços de saúde mental que afetam parcelas significativas da população brasileira.

Quadro 1 –Referências Acadêmicas e Suas Contribuições para a Pesquisa

Autor	Título	Ano	Contribuições
Martins, A.; Falcão, C.; Pereira, A.; Carvalho, J.; Diogo, J.; Eloy, Y. et al.; Abdon, A.	Sentimento de angústia e isolamento social de universitários da área da saúde durante a pandemia da COVID-19	2020	Evidencia impactos psicossociais (angústia/isolamento) em universitários da saúde durante a pandemia, apoiando ações institucionais de acolhimento e prevenção.
Barbosa, M.; Freitas, J.; Filho, F.; Pinho, L.; Brito, M.; Rossi-Barbosa, L.	Fatores sociodemográficos e ocupacionais associados aos sintomas de ansiedade entre Agentes Comunitários de Saúde	2021	Identifica fatores associados à ansiedade em ACS, contribuindo para vigilância em saúde do trabalhador e intervenções dirigidas a grupos de maior risco.
Donato, A.; Jaime, A.	Atuação do psicólogo no ambiente hospitalar em tempos de pandemia: acolhimentos aos profissionais e colaboradores da saúde – relato de experiência	2021	Descreve prática de acolhimento psicológico em contexto hospitalar na pandemia, oferecendo subsídios aplicáveis a protocolos/fluxos de cuidado em crise.
Lopes, F.; Lessa, R.; Carvalho, R.; Reichert, R.; Andrade, A.; Micheli, D.	Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura	2021	Sintetiza evidências sobre TMC em universitários, ajudando a delimitar prevalências, fatores associados e lacunas para novas pesquisas/intervenções.

Meleiro, A.; Danila, A.; Humes, E.; Baldassin, S.; Silva, A.; Costa, E.	Adoecimento mental dos médicos na pandemia do COVID-19	2021	Discute adoecimento mental em médicos durante a COVID-19, reforçando necessidade de estratégias de proteção psicossocial e políticas de saúde ocupacional.
Nery, R.; Silva, G.; Malta, I.; Sousa, A.; Albuquerque, V.; Bessa, J. et al.; Pinto, A.	Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina do Brasil e o impacto da pandemia da COVID-19	2021	Mensura prevalência de TMC em estudantes de medicina e efeitos da pandemia, sustentando intervenções acadêmicas e suporte psicopedagógico.
Santos, A.; Veras, L.	O estudante de medicina e seu percurso acadêmico: uma análise de postagens sobre sofrimentos	2021	Analisa narrativas/postagens sobre sofrimento na formação médica, contribuindo para compreender demandas subjetivas e aprimorar apoio institucional.
Silva, J.; Lima, M.; Cestari, Y.; Oliveira, H.	Ansiedade em estudantes de medicina no Brasil: uma revisão sistemática	2021	Consolida achados sobre ansiedade em estudantes de medicina, apoiando práticas de rastreio, prevenção e programas de promoção de saúde mental.
Melo, B.; Ferreira, J.; Melo, S.; Correia, M.; Mourão, A.; Bomfim, A.	Prevalência da sintomatologia depressiva em estudantes de medicina de uma universidade no nordeste brasileiro	2022	Estima sintomatologia depressiva em estudantes de medicina no Nordeste, oferecendo base empírica para ações locais de triagem e cuidado.
Caires, L.; Santos, C.; Anjos, E.; Freitas, F.; Silva, G.; Nunes, G. et al.; Melo, M.	Qualidade de vida de pacientes hospitalizados, reações psicológicas, ansiedade e depressão	2023	Relaciona hospitalização a qualidade de vida e reações psicológicas (ansiedade/depressão), fortalecendo a necessidade de cuidado integral e intervenções multiprofissionais.
Leitão, G.; Moura, L.	Transtornos de ansiedade em estudantes de medicina no Brasil: uma revisão integrativa	2023	Integra literatura sobre transtornos de ansiedade em estudantes de medicina, destacando fatores associados e orientando prioridades de prevenção/assistência.
Esmero, I.; Silva, P.; Greco, P.; Luz, E.; Ilha, S.; Munhoz, O.	Tendências brasileiras sobre ansiedade, estresse, depressão e cultura de segurança com profissionais da saúde	2024	Aponta tendências nacionais sobre sofrimento psíquico e cultura de segurança em profissionais, articulando saúde mental e segurança do paciente/ambiente de trabalho.
Freitas, A.; Crisanto, A.; Guilhon, L.; Souza, V.; Silva, R.; Silva, N. et al.; Martins, M.	Compreendendo a prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira	2024	Oferece panorama de prevalência de ansiedade/depressão na população, útil para contextualizar estudos em subgrupos e orientar políticas públicas.
Oliveira, E.; Pereira, C.	Saúde mental no Brasil: associações entre variáveis sociodemográficas e comportamentais	2024	Explora associações entre variáveis sociodemográficas/comportamentais e saúde mental, ajudando a definir perfis de risco e estratégias preventivas.
Vitório, G.; Ferraz, A.	A relação entre os níveis de depressão, ansiedade e estresse no ambiente universitário com alunos dos cursos da área da saúde: saúde mental e adaptação acadêmica	2024	Investiga relação entre sintomas (depressão/ansiedade/estresse) e adaptação acadêmica, apoiando intervenções institucionais e desenho de programas de permanência estudantil.

Fonte: Elaboração do próprio autor

O quadro acima é importante porque organiza, em sequência temporal, evidências que ajudam a compreender como a saúde mental de estudantes e trabalhadores da saúde vem sendo caracterizada no Brasil, especialmente no contexto e nos desdobramentos da pandemia de COVID-19. Ao sintetizar autores, títulos, anos e contribuições, o quadro facilita a identificação de tendências, populações mais vulneráveis (como estudantes de medicina, profissionais hospitalares e agentes comunitários)

e fatores associados (sociodemográficos, ocupacionais e acadêmicos), oferecendo base objetiva para justificar intervenções de acolhimento, rastreio, prevenção e políticas institucionais. Em termos acadêmicos, essa estrutura também fortalece a revisão de literatura, pois evidencia lacunas, evita redundâncias e orienta decisões metodológicas e argumentativas no desenvolvimento do trabalho científico.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura revela que a prevalência de transtornos de ansiedade e depressão no Brasil apresenta taxas elevadas e crescentes, com variações conforme características sociodemográficas, grupos ocupacionais e contextos regionais. Melo *et al.* (2022) observam que a sintomatologia depressiva em estudantes de medicina de universidades do nordeste brasileiro atinge prevalências superiores a 30%, indicando a magnitude do problema nessa população. Estudos populacionais indicam que mulheres apresentam prevalências aproximadamente duas vezes superiores às de homens, fenômeno atribuído a fatores biológicos, incluindo flutuações hormonais, e socioculturais, incluindo desigualdades de gênero, sobrecarga de trabalho doméstico e maior exposição a violências. Jovens adultos, particularmente na faixa etária de 18 a 29 anos, constituem grupo de risco elevado, enfrentando pressões relacionadas a inserção no mercado de trabalho, formação de vínculos afetivos e construção de identidade em contextos de incerteza econômica e social.

A pandemia de COVID-19 amplificou a prevalência de transtornos mentais na população brasileira, fenômeno documentado por múltiplos estudos que evidenciam aumentos substanciais de sintomas de ansiedade e depressão. Nery *et al.* (2021) demonstram que a prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina aumentou durante a pandemia, refletindo os impactos do isolamento social, da interrupção de atividades acadêmicas presenciais e das incertezas sobre o futuro profissional. O medo da contaminação, a perda de entes queridos, as dificuldades econômicas e o isolamento social prolongado constituíram estressores que afetaram toda a população, mas com impactos desproporcionais sobre grupos vulneráveis, incluindo profissionais de saúde, pessoas com transtornos mentais preexistentes, idosos e populações em situação de vulnerabilidade social. A pandemia revelou fragilidades estruturais dos sistemas de saúde mental no Brasil, incluindo escassez de profissionais, limitado acesso a serviços e insuficiência de estratégias de atenção remota.

As associações entre variáveis sociodemográficas e comportamentais com a saúde mental evidenciam a natureza multifatorial dos transtornos de ansiedade e depressão. Oliveira e Pereira (2024) analisam que a saúde mental no Brasil associa-se a fatores como escolaridade, renda, situação

de emprego, prática de atividades físicas e qualidade do sono, destacando a importância de abordagens integrativas. Indivíduos com baixa escolaridade e renda apresentam prevalências mais elevadas de transtornos mentais, refletindo os efeitos cumulativos de adversidades sociais, acesso limitado a recursos e exposição a estressores crônicos. O desemprego e a precarização das relações de trabalho constituem fatores de risco substanciais, comprometendo não apenas a segurança econômica, mas também a identidade, a autoestima e as redes de suporte social. Comportamentos de saúde, incluindo sedentarismo, alimentação inadequada, uso de substâncias e privação de sono, associam-se bidireccionalmente com transtornos mentais, podendo ser tanto consequências quanto fatores de risco.

O percurso acadêmico de estudantes de medicina caracteriza-se por múltiplos estressores que contribuem para elevadas prevalências de sofrimento psíquico. Santos e Veras (2021) analisam postagens de estudantes de medicina sobre sofrimentos, identificando temas recorrentes como pressão por desempenho, competitividade, privação de sono, distanciamento de familiares e amigos, e contato precoce com morte e sofrimento. A cultura médica, tradicionalmente marcada por valorização da resistência emocional, negação de vulnerabilidades e estigmatização de transtornos mentais, dificulta a busca de ajuda e perpetua o sofrimento silencioso. A implementação de programas de promoção de saúde mental nas escolas médicas, incluindo treinamento de habilidades de enfrentamento, grupos de apoio entre pares e acesso facilitado a serviços de psicologia, constitui medida fundamental para prevenir o adoecimento mental e promover o bem-estar de futuros profissionais.

Revisões sistemáticas sobre ansiedade em estudantes de medicina no Brasil confirmam prevalências alarmantes e identificam fatores de risco modificáveis. Silva *et al.* (2021) realizam revisão sistemática que evidencia prevalências de ansiedade variando entre 30% e 60% em diferentes instituições, com fatores associados incluindo ano do curso, metodologia de ensino, carga horária e suporte institucional. Os primeiros anos do curso médico, caracterizados pela transição para o ensino superior e pela adaptação a novas demandas acadêmicas, e os últimos anos, marcados pelo internato e pela proximidade da inserção profissional, constituem períodos de vulnerabilidade aumentada. Metodologias de ensino centradas exclusivamente em conteúdos teóricos, com limitada atenção ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais, contribuem para o sofrimento psíquico. A reformulação curricular, incorporando estratégias de aprendizagem ativa, desenvolvimento de competências de comunicação e autocuidado, pode contribuir para a promoção de saúde mental.

A relação entre níveis de depressão, ansiedade e estresse no ambiente universitário com alunos dos cursos da área da saúde evidencia que o problema transcende a medicina, afetando estudantes de enfermagem, psicologia, fisioterapia e outras profissões. Vitória e Ferraz (2024) investigam a saúde

mental e adaptação acadêmica de estudantes da área da saúde, identificando associações entre sintomas de ansiedade e depressão com dificuldades de adaptação, insatisfação com o curso e percepção de suporte institucional insuficiente. A transição para o ensino superior representa desafio desenvolvimental que demanda ajustes acadêmicos, sociais e emocionais, processo que pode ser facilitado ou dificultado por características institucionais. Universidades que oferecem programas de acolhimento, tutoria, serviços de apoio psicológico e oportunidades de integração social promovem adaptação mais saudável e reduzem o risco de transtornos mentais. A criação de ambientes universitários promotores de saúde mental constitui responsabilidade institucional que transcende a oferta de serviços clínicos, envolvendo políticas de permanência estudantil, combate a assédios e discriminações, e promoção de cultura de cuidado e solidariedade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo objetivou analisar a prevalência de transtornos de ansiedade e depressão no Brasil, identificando desafios contemporâneos para a prevenção, diagnóstico e tratamento dessas condições. A revisão da literatura evidenciou que os transtornos de ansiedade e depressão afetam parcelas substanciais da população brasileira, com prevalências particularmente elevadas entre mulheres, jovens, profissionais de saúde e estudantes de medicina. Os resultados demonstram que a pandemia de COVID-19 amplificou a prevalência de transtornos mentais, expondo fragilidades estruturais dos sistemas de saúde mental e demandando respostas urgentes de políticas públicas. A integração de perspectivas biológicas, psicológicas e sociais permite compreensão mais abrangente dos transtornos mentais e fundamenta intervenções multimodais que transcendem abordagens exclusivamente medicamentosas.

As contribuições deste trabalho residem na síntese de conhecimentos sobre a prevalência de transtornos de ansiedade e depressão no Brasil, oferecendo uma visão integrada de fatores de risco, grupos vulneráveis e desafios para a atenção à saúde mental. A identificação de populações prioritárias, incluindo profissionais de saúde, estudantes universitários e pessoas em situação de vulnerabilidade social, orienta a alocação de recursos e a implementação de programas de prevenção e tratamento. A análise evidenciou que a promoção de saúde mental e a prevenção de transtornos mentais requerem ações intersetoriais que transcendem o setor saúde, envolvendo educação, trabalho, assistência social e justiça, perspectiva que deve orientar políticas públicas e mobilização social.

As limitações desta pesquisa incluem a dependência de publicações científicas disponíveis, que podem não representar integralmente a realidade da saúde mental no Brasil. A subnotificação de transtornos mentais, o subdiagnóstico em contextos de atenção primária, as barreiras de acesso a

serviços especializados e o estigma associado aos transtornos mentais constituem fatores que limitam a precisão das estimativas de prevalência. A concentração de estudos em determinadas populações, como estudantes universitários e profissionais de saúde, e a escassez de pesquisas sobre populações vulneráveis, incluindo pessoas em situação de rua, população prisional e comunidades indígenas, limitam a generalização das conclusões para toda a população brasileira.

Estudos futuros devem priorizar investigações longitudinais que acompanhem a evolução de transtornos de ansiedade e depressão ao longo do tempo, identificando trajetórias de risco e resiliência. A aplicação de metodologias mistas, que integrem dados quantitativos sobre prevalência com análises qualitativas sobre experiências vividas, pode enriquecer a compreensão dos transtornos mentais e informar intervenções culturalmente sensíveis. A avaliação de efetividade de intervenções preventivas e terapêuticas no contexto brasileiro, considerando características socioculturais e recursos disponíveis, constitui prioridade para fundamentar práticas baseadas em evidências. A investigação de determinantes sociais da saúde mental, incluindo desigualdades econômicas, violência, discriminação e acesso a serviços, pode orientar políticas públicas que abordem as raízes estruturais do sofrimento psíquico.

O fortalecimento da rede de atenção psicossocial no Brasil requer investimentos sustentados em infraestrutura, formação de profissionais e articulação entre diferentes níveis de atenção. A ampliação da cobertura de Centros de Atenção Psicossocial, a qualificação de equipes de atenção primária para identificação e manejo de transtornos mentais comuns, e a criação de serviços de atenção à crise podem ampliar o acesso a cuidados e reduzir internações hospitalares. A implementação de estratégias de telepsicologia e telessaúde mental pode superar barreiras geográficas e ampliar o acesso em regiões remotas. A participação de usuários e familiares na formulação de políticas e na gestão de serviços constitui princípio fundamental da reforma psiquiátrica brasileira, assegurando que as ações de saúde mental respondam às necessidades e preferências das pessoas com transtornos mentais.

Os transtornos de ansiedade e depressão representam desafios complexos que demandam respostas integradas, envolvendo não apenas o setor saúde, mas toda a sociedade. A promoção de ambientes de trabalho saudáveis, a redução de desigualdades sociais, o combate à violência e à discriminação, e o fortalecimento de redes de suporte social constituem estratégias fundamentais para a prevenção de transtornos mentais. O desafio que se impõe à comunidade científica, aos gestores de saúde, aos formuladores de políticas públicas e à sociedade consiste em construir uma cultura de cuidado com a saúde mental, que reconheça o sofrimento psíquico como legítimo, que combata o

estigma associado aos transtornos mentais, e que assegure acesso universal a cuidados de qualidade, respeitando a dignidade e os direitos de todas as pessoas.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, M.; FREITAS, J.; FILHO, F.; PINHO, L.; BRITO, M.; ROSSI-BARBOSA, L. Fatores sociodemográficos e ocupacionais associados aos sintomas de ansiedade entre Agentes Comunitários de Saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 12, p. 5997-6004, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212612.15162021>.
- CAIRES, L.; SANTOS, C.; ANJOS, E.; FREITAS, F.; SILVA, G.; NUNES, G. et al.; MELO, M. Qualidade de vida de pacientes hospitalizados, reações psicológicas, ansiedade e depressão. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 5, p. 23328-23333, 2023. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n5-345>.
- DONATO, A.; JAIME, A. Atuação do psicólogo no ambiente hospitalar em tempos de pandemia: acolhimentos aos profissionais e colaboradores da saúde – relato de experiência. *Health Residencies Journal (HRJ)*, v. 2, n. 12, p. 210-219, 2021. DOI: <https://doi.org/10.51723/hrj.v2i12.210>.
- ESMERO, I.; SILVA, P.; GRECO, P.; LUZ, E.; ILHA, S.; MUNHOZ, O. Tendências brasileiras sobre ansiedade, estresse, depressão e cultura de segurança com profissionais da saúde. *Revista REMECS: Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde*, v. 9, n. 15, p. 301-319, 2024. DOI: <https://doi.org/10.24281/rremecs2024.9.15.301319>.
- FREITAS, A.; CRISANTO, A.; GUILHON, L.; SOUZA, V.; SILVA, R.; SILVA, N. et al.; MARTINS, M. Compreendendo a prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira. *PBPC*, v. 3, n. 2, p. 647-657, 2024. DOI: <https://doi.org/10.36557/pbpc.v3i2.79>.
- LEITÃO, G.; MOURA, L. Transtornos de ansiedade em estudantes de medicina no Brasil: uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 3, p. 12011-12020, 2023. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n3-282>.
- LOPES, F.; LESSA, R.; CARVALHO, R.; REICHERT, R.; ANDRADE, A.; MICHELI, D. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Psicologia em Pesquisa*, v. 16, n. 1, p. 1-23, 2021. DOI: <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2022.v16.31105>.
- MARTINS, A.; FALCÃO, C.; PEREIRA, Á.; CARVALHO, J.; DIOGO, J.; ELOY, Y. et al.; ABDON, A. Sentimento de angústia e isolamento social de universitários da área da saúde durante a pandemia da COVID-19. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 33, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5020/18061230.2020.11444>.
- MELEIRO, A.; DANILA, A.; HUMES, E.; BALDASSIN, S.; SILVA, A.; COSTA, E. Adoecimento mental dos médicos na pandemia do COVID-19. *Revista Debates em Psiquiatria*, v. 11, p. 1-20, 2021. DOI: <https://doi.org/10.25118/2763-9037.2021.v11.57>.
- MELO, B.; FERREIRA, J.; MELO, S.; CORREIA, M.; MOURÃO, A.; BOMFIM, A. Prevalência da sintomatologia depressiva em estudantes de medicina de uma universidade no nordeste brasileiro. *Revista de Medicina*, v. 101, n. 3, 2022. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v101i3e-189987>.

NERY, R.; SILVA, G.; MALTA, I.; SOUSA, A.; ALBUQUERQUE, V.; BESSA, J. et al.; PINTO, A. Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina do Brasil e o impacto da pandemia da COVID-19. RECIMA21: Revista Científica Multidisciplinar (ISSN 2675-6218), v. 2, n. 8, e28630, 2021. DOI: <https://doi.org/10.47820/recima21.v2i8.630>.

OLIVEIRA, E.; PEREIRA, C. Saúde mental no Brasil: associações entre variáveis sociodemográficas e comportamentais. Brazilian Journal of Health Review, v. 7, n. 3, e69646, 2024. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv7n3-086>.

SANTOS, A.; VERAS, L. O estudante de medicina e seu percurso acadêmico: uma análise de postagens sobre sofrimentos. Saúde em Debate, v. 45, n. 130, p. 720-732, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-1104202113012>.

SILVA, J.; LIMA, M.; CESTARI, Y.; OLIVEIRA, H. Ansiedade em estudantes de medicina no Brasil: uma revisão sistemática. Studies in Health Sciences, v. 1, n. 1, p. 2-20, 2021. DOI: <https://doi.org/10.54018/shsv1n1-001>.

VITÓRIO, G.; FERRAZ, A. A relação entre os níveis de depressão, ansiedade e estresse no ambiente universitário com alunos dos cursos da área da saúde: saúde mental e adaptação acadêmica. Programa de Iniciação Científica (PIC/UniCEUB): Relatórios de Pesquisa, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5102/pic.n0.2022.9517>.