

BEM-ESTAR MENTAL NUM MUNDO EM TRANSFORMAÇÃO

Catiane Pinheiro Morales

Psicóloga. Mestrado em Antropologia pela UFPel. Especialista em Psicologia Clínica; Psicologia Social e Sexualidade Humana. Docente no Centro Universitário Estácio de São Paulo. Coordenadora do Curso de Psicologia no Centro Universitário Estácio Santo André. E-mail: catianemorales@gmail.com

O mundo contemporâneo atravessa um período de transformações aceleradas que impactam diretamente a saúde mental da população. A hiperconectividade, a instabilidade social e a intensificação das demandas emocionais e cognitivas têm contribuído para o aumento expressivo de transtornos como ansiedade, depressão e comportamentos suicidas. Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde, houve um crescimento superior a 25% na prevalência global de ansiedade e depressão após o início da pandemia de COVID-19. No Brasil, dados epidemiológicos do Ministério da Saúde apontam aumento consistente de sofrimento psíquico, especialmente entre adolescentes e jovens adultos, grupo que também apresenta maior vulnerabilidade ao comportamento suicida. Um fenômeno cada vez mais discutido na literatura psicológica é a baixa tolerância à frustração, conceito originalmente desenvolvido por Albert Ellis e amplamente difundido em obras traduzidas para o português. Em uma sociedade marcada pela busca de gratificação imediata, pela comparação constante e pela pressão por desempenho, torna-se mais difícil lidar com limites, atrasos e incertezas. Essa dificuldade se manifesta em irritabilidade, impulsividade, ansiedade antecipatória e sensação de inadequação. Pesquisas brasileiras sobre regulação emocional reforçam que a intolerância à frustração está associada a maior vulnerabilidade ao estresse e a sintomas depressivos (SILVA et al., 2021). Além disso, estudos conduzidos por instituições brasileiras, como a Fundação Oswaldo Cruz e o Cetic.br, mostram que a sobrecarga informacional e o uso intensivo de tecnologias digitais contribuem para fadiga mental, redução da capacidade de concentração e aumento da autocrítica. Esses fatores, combinados a um ambiente social instável, criam um cenário propício ao adoecimento emocional. Apesar dos desafios, a psicologia contemporânea oferece caminhos promissores para a promoção do bem-estar mental. Estratégias baseadas em evidências, como práticas de atenção plena, fortalecimento de vínculos sociais, desenvolvimento de autocompaixão e educação emocional, têm demonstrado eficácia na redução do estresse e no aumento da resiliência. O bem-estar mental, portanto, não se limita à ausência de sintomas, mas envolve a construção de recursos internos e externos que permitam ao indivíduo enfrentar adversidades com flexibilidade e propósito. Em um mundo em transformação, cuidar da saúde mental torna-se um compromisso individual e coletivo. Exige consciência, práticas consistentes e a capacidade de desacelerar para sustentar uma vida mais equilibrada, significativa e humana.

Descritores: Bem-Estar, Saúde Mental, Mundo Contemporâneo.