



JANEIRO  
*branco*

DÍALOGOS SOBRE A SAÚDE MENTAL NO BRASIL

Fotos: Ed Alves CB/DA Press



Especialistas apontam fatores sociais, culturais e estruturais por trás do avanço dos transtornos mentais no Brasil e detalham dois elementos centrais no tratamento em saúde mental: a escuta ética e o respeito ao tempo de cada um

# Mais interação e menos velocidade

» ANA CAROLINA ALVES  
» LUIZ FELLIPE ALVES  
» JÚLIA SIRQUEIRA

Em 2025, a Previdência Social concedeu 546.254 benefícios por transtornos mentais e comportamentais. No Distrito Federal, foram registradas 12.588 licenças, segundo dados do Ministério da Previdência Social. Para enfrentar essa realidade, o primeiro painel do debate *Janeiro Branco* discutiu os fatores de adoecimento mental e desafios na assistência.

Participaram a psicóloga, psicanalista, doutora e pós-doutora em psicologia clínica e servidora pública federal Ana Luísa Coelho; o doutor e pós-doutor em neurociências pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) Leandro Freitas de Oliveira; e o médico psiquiatra da clínica Verse In, Lucas Benevides, mediados pelas jornalistas Sibeke Negromonte e Carmen Souza.

Para Ana Luísa Coelho, a saúde mental está diretamente ligada ao cuidado coletivo, embora ainda seja, muitas vezes, compreendida apenas como uma responsabilidade individual. Segundo ela, é preciso repensar essa lógica a partir de uma perspectiva social. “Precisamos repensar essa questão do cuidado como sociedade, como coletividade. É sempre ‘é você que não está dando conta, é você que não está entregando o que deveria ou é você que não está conseguindo se cuidar’. Quando a gente vai calcular, eu preciso dormir oito horas, trabalhar oito horas, me deslocar, cuidar da família, ter lazer, comer bem, me preocupar em fazer exercício físico... como é que dá conta disso tudo?”, questionou.

A especialista avalia que muitos pacientes chegam ao consultório relatando sintomas físicos ou emocionais que estão associados a questões estruturais da sociedade, mas que nem sempre são percebidas de imediato. “Por exemplo: ‘não estou bem, estou sentindo uma palpitação’. Só que, às vezes, a gente esquece dessa estrutura que existe anteriormente, que perpassa a nossa vida, a nossa cultura, as nossas relações”, afirmou.

Ana Luísa chamou atenção para fatores sociais presentes no cotidiano que impactam diretamente o adoecimento psíquico. “Trago para a gente refletir sobre esses fatores sociais que estão presentes no nosso dia a dia, como as desigualdades sociais e as questões da violência. Isso tudo permeia questões que já vêm desde a nossa infância, que já estão com a gente e que, de repente, vão eclodindo na efemeridade da vida”, disse.

De acordo com a psicóloga, esse processo provoca sofrimento psíquico profundo, especialmente nas relações construídas ao longo da vida. “Quando a gente chega ao consultório, vai ser quase impossível relatar todos os anos da nossa vida para chegar numa questão de ansiedade, por exemplo. Mas isso tudo está interligado”, completou.

Ela também destacou a importância de observar os sinais do corpo, que, segundo ela, comunicam constantemente o sofrimento. “O corpo fala o tempo todo com a gente. Ele está comunicando, seja no extremo cansaço, na sonolência ou em questões mais psíquicas e psicológicas, quando a gente vai falar alguma coisa e não consegue, fica engasgado na garganta.”

Ana Luísa reforçou que, embora os diagnósticos possam ser semelhantes, as pessoas não adoecem da mesma forma, e que o contexto histórico, social e familiar precisa ser considerado. “A gente precisa pensar no conceito de interseccionalidade, ou seja, nas intersecções que nos permeiam como ser humano: gênero, raça, classe social, religião, território. Isso tudo precisa ser considerado”, destacou.

A especialista apontou que dois elementos são centrais no tratamento em saúde mental: a escuta ética e o respeito ao tempo de cada pessoa. “Se a gente leva um tempo para o crescimento psíquico e mental acontecer, a gente também vai levar um tempo para sair disso”, concluiu.



**O corpo fala o tempo todo com a gente. Ele está comunicando, seja no extremo cansaço, na sonolência ou em questões mais psíquicas e psicológicas"**

**Ana Luísa Coelho, psicóloga**



**Criar algo gera mais sentido do que apenas consumir o que já está pronto. E a lógica do consumo oferece apenas um prazer breve"**

**Lucas Benevides, psiquiatra**



**Ao invés de falar que eu estou com raiva, eu mando um rostinho com raiva. Onde tem emoji, há ausência de linguagem, e onde há ausência de linguagem, tem sofrimento psíquico"**

**Leandro Freitas de Oliveira, neurocientista**



## Valores

O psiquiatra Lucas Benevides ampliou o debate ao afirmar que o sofrimento psíquico contemporâneo está ligado não apenas a falhas estruturais do sistema de saúde, mas a uma crise mais profunda de valores. Para ele, a sociedade tem perdido referências fundamentais, como autonomia, racionalidade, autocontrole e previsibilidade, elementos historicamente associados à estabilidade emocional e ao bem-estar psíquico.

Segundo o médico, o adoecimento mental também se manifesta de forma intensa entre profissionais responsáveis pelo cuidado e pela organização social. Médicos, policiais, professores e trabalhadores do sistema financeiro, de acordo com Lucas, apresentam índices de

sofrimento até cinco vezes maiores que a média da população. “Nós, profissionais do cuidado, também adoecemos”, afirmou, ao defender que a saúde mental precisa ser pensada de forma transversal, alcançando diferentes áreas da sociedade.

Lucas destacou, ainda, que o debate público costuma se concentrar na falta de acesso, na escassez de leitos e na judicialização da saúde, mas negligencia a dimensão existencial do sofrimento. A partir da prática clínica, ele observa uma recorrente perda de sentido da vida, agravada por uma sociedade acelerada, marcada pela impulsividade, pela influência constante e pela valorização de comportamentos agressivos em detrimento da moderação e do diálogo.

Ao tratar do autocontrole diante de

frustrações, erros e decepções, o psiquiatra afirmou que a sociedade tem perdido clareza sobre quais recursos ajudam a desenvolver essa capacidade. Ele apontou a arte, o esporte e a espiritualidade como ferramentas essenciais para a elaboração emocional, especialmente desde a infância. “O brincar é uma forma de lidar com a frustração e tentar novamente”, exemplificou, ao defender o resgate dessas práticas como estratégias de promoção da saúde mental.

O especialista também analisou os mecanismos de satisfação da natureza humana, explicando que a busca por alívio emocional ocorre por meio da destruição, do consumo ou da criação. Para Lucas, a lógica do consumo — intensificada pelo uso excessivo de telas — oferece apenas um

prazer breve, enquanto a criação produz uma satisfação mais duradoura. “Criar algo gera mais sentido do que apenas consumir o que já está pronto”, afirmou.

Outro aspecto abordado foi a importância das redes de apoio para a estabilidade psíquica. Lucas relacionou o suporte familiar e social ao valor da previsibilidade, essencial para atravessar períodos de crise. Em um mundo marcado por incertezas políticas, econômicas e sociais, ele destacou que vínculos estáveis funcionam como pontos de segurança emocional.

O psiquiatra também defendeu que o cuidado em saúde mental precisa ir além da técnica e da medicalização excessiva. A partir da experiência clínica, alertou para desafios como o abandono de tratamento, a cronificação de quadros e a sobrecarga das equipes, reforçando que o enfrentamento do sofrimento psíquico exige tempo, continuidade e valores que sustentem o processo de cuidado.

## Comunicação

O neurocientista Leandro Freitas de Oliveira comentou sobre os riscos da alta exposição às telas que a sociedade moderna vive. Ele enxerga uma “substituição da comunicação” na sociedade atual, o que dificulta os tratamentos psicológicos e o enfrentamento de doenças da mente.

“Durante a pandemia, fomos afastados das interações e ficamos trancados em nossas casas”, afirmou Freitas. O professor cita uma pesquisa da empresa AirView que revelou que ficamos aproximadamente 5h30 por dia em frente ao celular. “Em uma vida, isso equivale a 16 anos que passamos em frente às telas. Somos o país que mais faz uso das redes sociais, isso tem um impacto enorme na saúde mental”, explicou.

O especialista afirmou que a comunicação e a linguagem foram os fatores que permitiram que a espécie *homo sapiens sapiens* evoluísse e sobrevivesse durante muito tempo. “Somos um desastre biológico. Descobrimos que temos o poder da linguagem que as outras espécies não possuem”, afirmou.

Segundo o neurocientista, o assunto parece não se encaixar em discussões sobre saúde mental, entretanto, a falta de comunicação dificulta os tratamentos da mente. “Ao invés de falar que eu estou com raiva, eu mando um rostinho com raiva (emoji). Onde tem emoji, há ausência de linguagem, e onde há ausência de linguagem, tem sofrimento psíquico. As pessoas estão adoecendo porque elas não conseguem sequer se comunicar”, ressaltou.

Leandro Freitas alertou que é preciso tomar cuidado com a quantidade de remédios que a sociedade toma. “Não estou falando para que nós possamos ter uma farmacofobia, mas para termos cuidados para não desenvolvermos uma farmacolatria (dependência, culto ou uso excessivo e, muitas vezes, irracional de medicamentos). Não podemos achar que tudo se resolve a partir de um mediador químico no nosso sistema nervoso”, salientou.

O especialista também avaliou que a humanidade, de um modo geral, está cansada. “Nunca houve uma época em que discutimos tanto sobre saúde mental.” Um dos motivos apontados pelo neurocientista é a necessidade de sempre consumir as coisas de forma mais veloz. “Estamos cada vez mais acelerados e ansiosos. As atualizações (em celulares) sempre prezam para aumentar a velocidade”, completou.

Leandro também reforçou que a interação humana, olho a olho, é fundamental para o desenvolvimento do cérebro, sobretudo para as crianças. “O cérebro se desenvolve em meio ao contato com outras pessoas. As crianças, durante a pandemia, são um exemplo. Muitas apresentam atraso de linguagem por causa da falta de interação”, pontuou.