

Quinta-Feira, 04 de Junho de 2026

## **Brasil é um dos países mais estressados do mundo**

Em um cenário global de crescente preocupação com a saúde mental, um relatório recente do Instituto Ipsos revelou que o Brasil ocupa a quarta posição entre os países mais estressados do mundo. Esta pesquisa, parte do “World Mental Health Day 2024”, destaca que cerca de 77% dos brasileiros estão refletindo sobre a importância de cuidar da saúde mental, sublinhando uma consciência cada vez maior sobre o tema no país.

### **Crescimento da Preocupação com a Saúde Mental no Brasil**

A pesquisa demonstra um aumento significativo na preocupação com a saúde mental entre os brasileiros nos últimos anos. De acordo com os dados, em 2018, apenas 18% dos entrevistados citavam a saúde mental como o principal problema de saúde no país. Esse número cresceu constantemente, atingindo 54% em 2024. Este aumento pode ser atribuído, em parte, ao impacto da pandemia da COVID-19 e suas consequências na saúde emocional da população.

A preocupação com o estresse não é exclusiva do Brasil. Globalmente, 62% dos entrevistados afirmaram ter experimentado níveis significativos de estresse, capazes de impactar suas rotinas diárias. O Chile lidera a lista com 69% dos participantes relatando preocupações relacionadas à saúde mental, seguido da Suécia com 68% e da Austrália com 60%.

### **Impacto do Estresse nas Diferentes Gerações**

A pesquisa também revela variações no impacto do estresse entre diferentes grupos etários e de gênero. Entre a geração Z, impressionantes 46% das mulheres relataram que o estresse afeta significativamente suas rotinas, contrastando com 33% dos homens da mesma geração. Já entre os Millennials, 37% reconheceram sentir-se estressados ao ponto de influenciar suas vidas cotidianas, enquanto 22% alegaram que o estresse resultou em afastamento do trabalho.

A geração X e os “Baby Boomers” relataram índices menores de estresse. Apenas 25% das mulheres e 19% dos homens nascidos entre 1945 e 1964 identificaram impactos do estresse na rotina, evidenciando que as gerações mais jovens são mais afetadas pelas pressões emocionais contemporâneas.

### **Considerações sobre o Estresse e a Saúde Mental**

Os dados do relatório do Instituto Ipsos não apenas sublinham a prevalência do estresse em contextos diversos, mas também reforçam a necessidade de estratégias eficazes de enfrentamento e apoio psicológico amplo. A crescente consciência sobre a saúde mental e a busca por soluções adequadas refletem uma mudança importante na percepção pública das questões emocionais e sua relevância no bem-estar geral.