

Domingo, 13 de Setembro de 2026

Ansiedade Crônica e o Encolhimento da Vida Adulta: Como o Medo se Transforma em Prisão

Medo prolongado compromete sono, trabalho e relacionamentos. Especialistas alertam sobre evitação como sinal de alerta para buscar ajuda profissional.

O medo cumpre função essencial na sobrevivência humana, porém quando transcende seu papel protetor e passa a governar as decisões, relacionamentos e trajetos pessoais, metamorfoseia-se numa jaula invisível. Desde preocupações com segurança financeira até temores relacionados à violência, fracasso profissional, rompimento de vínculos ou simples deslocamentos externos, a ansiedade persistente pode dominar a vida adulta, afetando repouso noturno, desempenho laboral, conexões emocionais e independência individual.

Indicadores epidemiológicos revelam a magnitude dessa questão. Conforme o levantamento Vigitel 2023 do Ministério da Saúde, 12,3% dos adultos nas capitais brasileiras e Distrito Federal receberam diagnóstico clínico de depressão. Entre a população feminina, esse índice alcançou 16,8%, representando mais que o dobro dos 7,1% identificados na população masculina.

Mato Grosso apresenta cenário igualmente preocupante. A Pesquisa Nacional de Saúde de 2019 registrou que 8,2% da população adulta estadual possuía diagnóstico de transtorno depressivo, configurando parcela considerável dos residentes. Na região Centro-Oeste, a taxa atingiu 10,4%, próxima à média nacional de 10,2%.

Em Cuiabá, dados recentes amplificam esse alerta. O Vigitel 2023 aponta que 10,6% dos adultos cuiabanos receberam diagnóstico médico de depressão. Entre mulheres, o percentual chegou a 12,1%, enquanto para homens fixou-se em 9,1%.

Conforme a psicóloga clínica Gina Coelho, 52 anos, originária de Corumbá (MS) e radicada em Cuiabá, parcela significativa do sofrimento psíquico contemporâneo emerge de contextos onde preocupações legítimas mantêm o corpo em estado de vigilância permanente.