

b_fwd / saúde mental

be_air
always beta

Ago_2022

impacto e tendências
sobre saúde mental
no Brasil e mundo



índice

01. DADOS

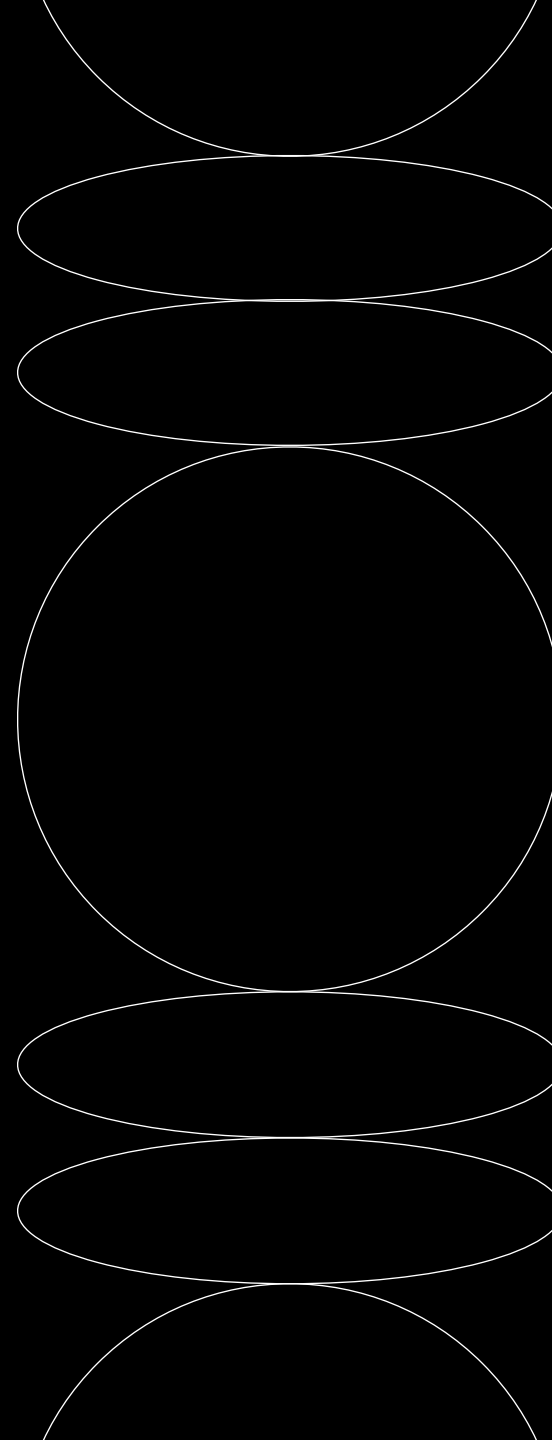
02. MOTIVOS

03. REDES SOCIAIS

04. COMO LIDAM

05. MERCADO

06. REMÉDIOS



01. *dados*

MUNDO / BRASIL / ENTRE GERAÇÕES

MUNDO

A saúde mental é um assunto que vem ganhando relevância nos últimos anos, principalmente após os efeitos negativos da pandemia do Covid-19.

De acordo com dados divulgados pela OMS, **na última década tivemos um grande número de pessoas com depressão, são quase 5% da população mundial que convive com a doença.** Na pandemia esses números aumentaram, levando a uma demanda maior pelos serviços de saúde mental.

Nos Estados Unidos o número de pessoas com depressão triplicou entre os jovens adultos. **Esses números são maiores em grupos marginalizados,** com 40% dos jovens LGBTQIAP+ com ascendência asiática e das ilhas do Pacífico relatando aumento no número de tentativas de suicídio.

25%

da população mundial viu um aumento no número de pessoas com distúrbios de ansiedade e depressão na pandemia.

4 EM 10

adultos dos Estados Unidos apresentam sintomas de ansiedade e depressão.



As condições da saúde mental, com efeitos da pandemia, devem se tornar a principal causa de mortalidade mundial até o ano de 2030.

Um relatório feito pela London School Of Economics apontou que as perdas econômicas causadas por transtornos mentais que levam à deficiência ou à morte entre os jovens da América Latina e Caribe é estimada em aproximadamente 30,6 bilhões de dólares por ano.

Ainda assim são muito os que não querem falar sobre o assunto. No Reino Unido, 40% dos homens preferem não falar sobre Saúde Mental e 20% evitam tocar no tema.

27%

na pandemia o índice de depressão nos Estados Unidos saltaram de 8,5% para 27%.



HOMENS & MULHERES

Quando se fala da saúde mental da mulher e do homem, há uma desigualdade. As mulheres são mais familiarizadas com o termo, mas também são as que menos se sentem bem com a sua saúde mental, enquanto os homens se sentem satisfeitos. A mesma situação se repete quando o assunto é vida amorosa e profissional.

MULHERES

85%

das mulheres conhecem o termo saúde mental.

60%

delas se sentem bem com o seu bem-estar mental.

20%

das mulheres se sentem mal com sua vida amorosa e profissional.

HOMENS

70%

dos homens se dizem sentir bem com a sua saúde mental

14%

dos homens se sentem mal com sua vida amorosa e profissional.

BRASIL

O Brasil, desde 2017, tem a população com o maior número de pessoas ansiosas no mundo. É também o segundo país com diagnósticos de depressão. Para a população brasileira, viver no país é estressante.

Os óbitos no Brasil por lesão autoprovocadas equivale a mais de um óbito por hora, superando mortes por acidente de moto ou HIV. Uma tendência crescente dentro da América Latina, causada pela piora na pobreza, na desigualdade e violência.

O Rio Grande do Sul lidera o ranking dos estados com casos de depressão e suicídio no Brasil. Mesmo com esse índice alarmante, saúde mental ainda é visto com maus olhos pela população.



70%

da população brasileira se sente estressada.

11 MILHÕES

de brasileiros tem diagnóstico de depressão.

1,6 MILHÕES

de brasileiros sofrem com algum tipo de enfermidade relacionada à ansiedade, segundo a OMS.

PARA OS BRASILEIROS A VIOLÊNCIA, CRISE ECONÔMICA, CORRUPÇÃO & MÁ GESTÃO DOS SERVIÇOS PÚBLICOS SÃO OS PRINCIPAIS MOTIVO DE ESTRESSE.

Durante a pandemia a população brasileira foi a que teve a saúde mental mais impactada. De acordo com uma pesquisa realizada pela UERJ, **os transtornos de ansiedade e os depressivos se tornaram comuns durante o período de isolamento social, e mesmo depois do fim da pandemia esses números tendem a aumentar.**

Mesmo o país vivendo esse cenário, o Brasil só destina apenas 1% do orçamento nacional de saúde para redes de atenção psicossocial, abaixo do indicado pela OMS.



60%

dos brasileiros se autodeclararam ansiosos.

59%

tem sintomas de depressão.

80%


deles acreditam que a sociedade atual apresenta algum grau de ansiedade.

63%

da população brasileira apresentam relatos de ansiedade.

Uma pesquisa realizada em 30 países pela Ipsos para o Dia Mundial da Saúde Mental, mostrou que **a população brasileira é a que mais pensa com frequência sobre o próprio bem-estar mental. Principalmente as mulheres e os mais jovens.**

Para essa população, as doenças mentais é um dos maiores problemas sanitários do país. E **é quase unânime entre eles que o tema saúde mental precisa ser levado mais a sério.**



75%

dos brasileiros pensam sobre sua saúde mental.

40%

para a população do Brasil, saúde mental é um dos maiores problemas sanitários que o país enfrenta atualmente.

90%

deles concordam que doenças mentais precisam ser levadas mais a sério.

Os brasileiros estão cada vez mais cuidando da sua saúde mental. **Uma parte deles gastam em média entre 100 e 500 reais com psicoterapia ou análise.** Aqueles que não veem necessidade em um acompanhamento profissional, buscam outras alternativas para cuidar do bem-estar mental, como: exercícios físicos, passar um tempo com os amigos e cuidar da alimentação.

Também há aquela parcela da população que sabe da importância do cuidado com a saúde mental, mas que mesmo assim não fazem nada a respeito.



63%

da população brasileira afirma que cuida da saúde mental.

46%

não veem necessidade em fazer acompanhamento profissional por agora.

25%

deles gastam, mensalmente, entre 100 e 200 reais com algum tipo de psicoterapia ou análise.

10%

não fazem nada para cuidar da mente e do bem-estar, mesmo sabendo da sua importância.

&

12%

chegam a gastar mensalmente mais de 500 reais.

ENTRE GERAÇÕES

Entre as gerações, **os zoomers (Geração Z) são os que mais tem sofrido com a saúde mental.** Em algum momento eles já sofreram de depressão ou conhecem alguém da sua idade que sofre com a doença. O fato é que essa **é a geração mais ansiosa de todas, com uma perspectiva de vida menos positiva e emocionalmente angustiados.**

35%

da Geração Z já sofreu de depressão em algum momento da vida.

57%

conhece alguém da sua idade que sofre com a doença.

55%

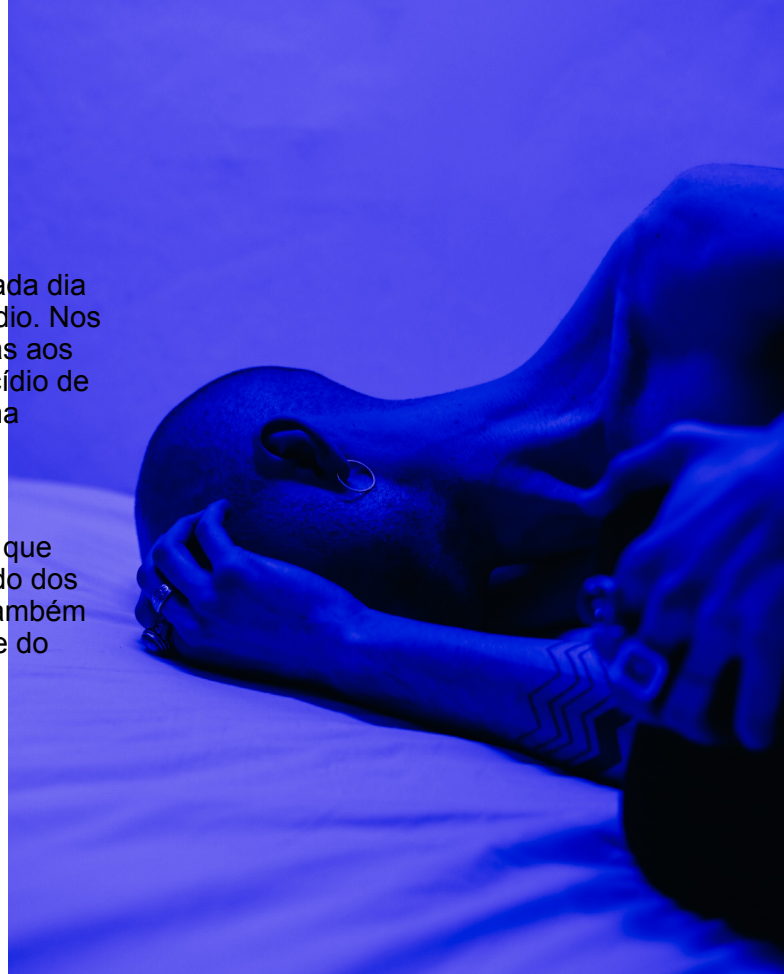
se definem como ansiosos ou muito ansiosos.

25%

dos zoomers se sentem mais emocionalmente angustiados. o dobro se comparado com os Millennials e a Geração X (13% cada).

A situação é global. Na América Latina e Caribe, a cada dia 10 adolescentes entre 10 e 19 anos comentem suicídio. Nos EUA houve um aumento de 30% no número de visitas aos prontos socorros em decorrência a tentativas de suicídio de adolescentes durante a pandemia, enquanto na China adolescente relataram sintomas leves ou graves de depressão.

Essa é uma geração que cada vez mais tem sentido que suas necessidades sociais não são atendidas. Ao lado dos millennials, os níveis de estresse dessas gerações também são altos, eles se sentem estressados na maior parte do tempo.



15%

dos jovens entre 10 e 19 anos na América Latina tem um transtorno mental.

25%

dos adolescentes da China relataram sentir algum tipo de depressão leve ou grave.

58%

da Geração Z tem relatado duas ou mais necessidades sociais não atendidas.

48%

da Geração Z se sentem estressada na maior parte do tempo.

44%

dos Millennials se sentem estressados na maior parte do tempo.

Apesar de terem ciência do seu diagnóstico e de anunciarem através das redes sociais, eles preferem buscar ajuda de familiares ou amigos do que de profissionais especializados, como psicólogos e psiquiatras. Eles também preferem soluções rápidas para lidar com as crises de ansiedade ou depressão.

Ter uma saúde mental mais positiva e com menos efeitos negativos é o segundo objetivo mais importante da vida para eles.



16%

deles recorrem a psicólogos ou psiquiatras.

57%

prefere buscar ajuda de familiares ou amigos para lidar com suas crises de saúde mental.

97%

da Geração Z coloca a saúde mental positiva como seu segundo objetivo de vida mais importante.

Mas não é somente a Geração Z que está sofrendo com problemas de saúde mental. **Os Millennials também andam se sentindo mal ou muito mal com a sua vida particular, com níveis de angústia bastante preocupantes.** Quando se trata de gênero, **são as mulheres das duas gerações que se sentem mais ansiosas o tempo todo ou na maior parte do tempo.**

Apesar das gerações lidarem com as mesmas questões de saúde mental, **no Brasil é a Geração Z que mais vem sofrendo com ansiedade e estresse.**

16%

dos jovens entre 18 e 29 anos se sentem mal ou muito mal com a sua vida particular.

54%

da Geração Z no Brasil sofre com estresse e ansiedade.

47%

dos Millennials no Brasil sofre com estresse e ansiedade.

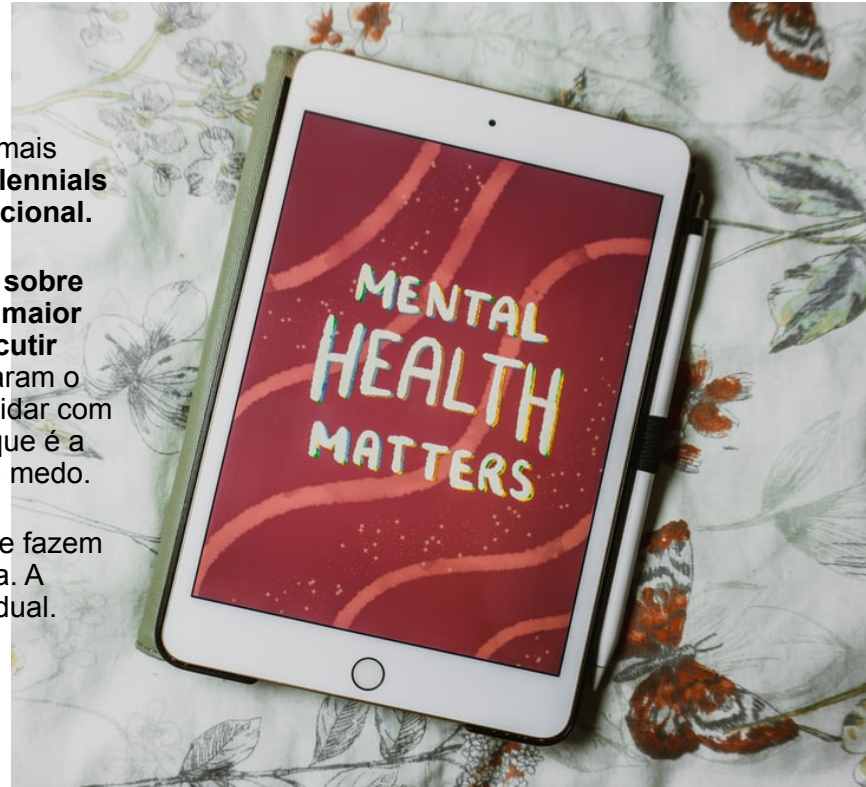


ESSAS DUAS GERAÇÕES SENTEM UMA PREOCUPAÇÃO
MUITO GRANDE COM O PRÓPRIO FUTURO.

Apesar da Gen Z ser uma geração mais jovem e mais ciente das questões de saúde mental, **são os Millennials que mais se preocupam com o bem-estar emocional.**

A razão pelo qual essas gerações falam muito sobre saúde e bem-estar mental é que elas tem uma maior facilidade em reconhecer seus sintomas e discutir com maior naturalidade. Foram eles que quebraram o tabu e os preconceitos que a sociedade tinha ao lidar com questões mentais. É uma geração deprimida porque é a que reconhece seu mal-estar sem vergonha, nem medo.

Já entre as gerações anteriores, são pouco os que fazem acompanhamento com um psicólogo ou psiquiatra. A maioria diz se sentir muito bem na sua vida individual.



35%

dos Millennials tem uma maior preocupação com questões emocionais.

28%

da Geração Z também tem se preocupado com sua saúde emocional.

25%

dos jovens entre 18 e 29 anos realizam algum tratamento com um profissional da área da saúde mental.

15%

dos adultos com mais de 50 anos fazem acompanhamento com psicólogo ou psiquiatra.

78%

dos adultos com mais de 50 anos dizem se sentir muito bem na sua vida individual.

Vivemos em um contexto onde saúde mental precisa ser uma pauta importante, principalmente no Brasil. Enquanto marcas, como parte estrutural da sociedade, devemos transformar esses dados em soluções que possam ajudar nosso público a desmitificar tabus a cerca do tema e fazer parte dessa luta ao lado das gerações mais novas, gerando uma conversa próxima e não um diálogo raso.

considerações

02. *motivos*

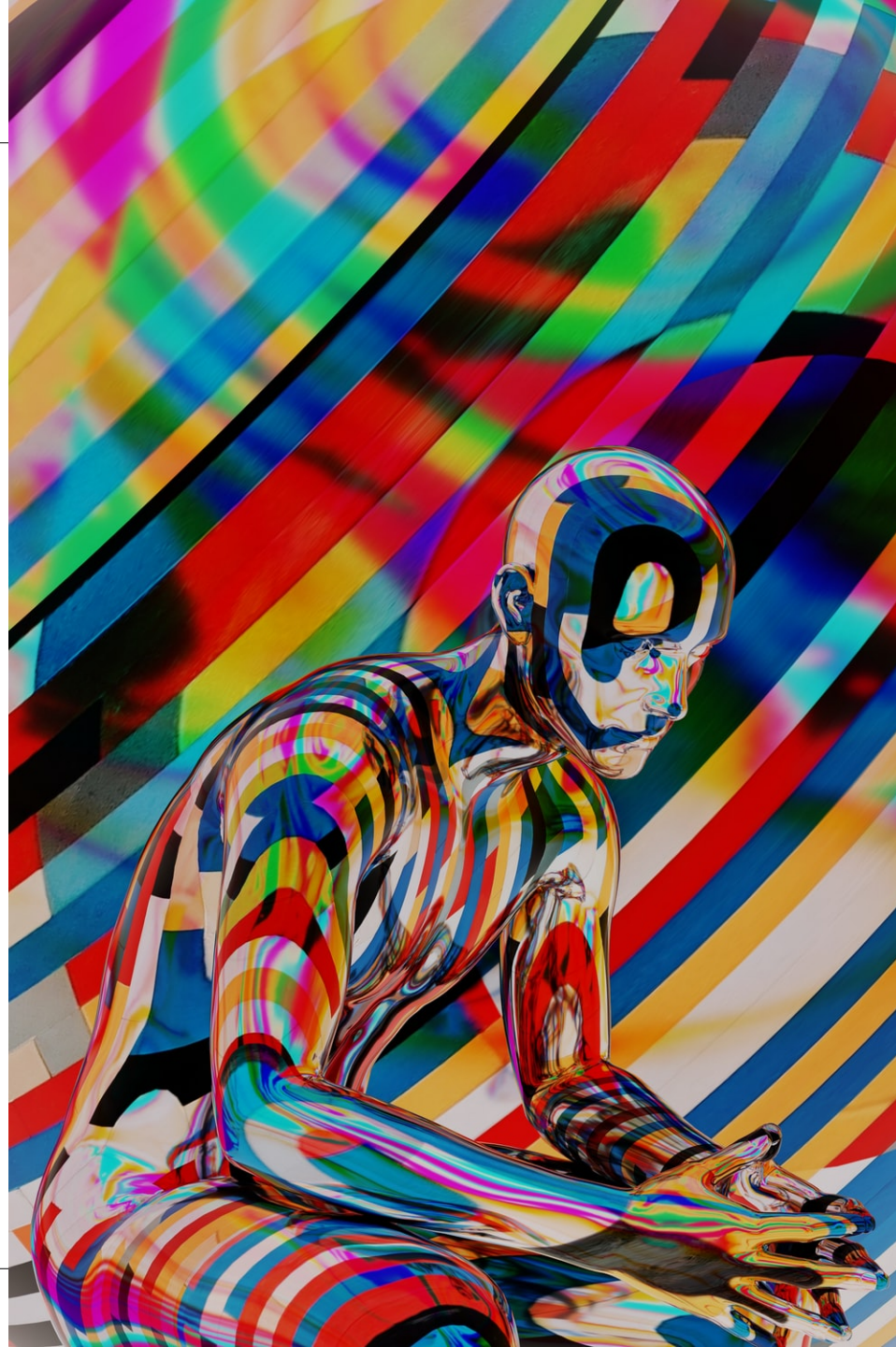
MUNDO VIRTUAL / PANDEMIA / TRABALHO / NOVOS CENÁRIOS

MUNDO VIRTUAL

Conforme o metaverso ganha vida, surgem preocupações acerca das implicações que esses espaços virtuais podem trazer. **As pessoas temem os perigos que essa nova tecnologia possa representar para a saúde mental.**

Essa preocupação não vem sem um contexto. Não é de hoje que a população mundial vem debatendo sobre os perigos da internet para a saúde mental das pessoas, principalmente os mais jovens. A intenção é alertar sobre qual o efeito que essa tecnologia vai ter na visão dos usuários em seus corpos e como vai ser o impacto na segurança e bem-estar mental deles.

A adoção de um avatar, ou de vários, pode fazer com que essas pessoas se desconectem da realidade, corrompendo a linha tênue entre o físico e o virtual.



51%

dos consumidores globais estão preocupadas com os perigos que o metaverso pode trazer para o bem-estar mental das pessoas.

Os filtros de realidade aumentada tem mudado a forma como as pessoas vem se enxergando. Usar apps com filtros de maquiagem podem fazer com que essas pessoas se enxerguem cada vez menos distantes de um padrão de beleza.

O vício em mundo virtuais representa um grande risco para os consumidores. Devemos explorar o metaverso com responsabilidade, pensando no impacto que essas tecnologias podem ter na sociedade como um todo.

44%

das pessoas que usam apps de filtro sentem uma distância maior entre a sua aparência e o padrão de beleza.

16%

dos usuários que já lidam com problemas de autoestima relatam uma queda ainda maior após usar apps de filtros.



PANDEMIA

Enquanto de um lado os governantes dos países se viam em uma crise sanitária global, lidando com um vírus que só no Brasil matou mais de meio milhão de pessoas em dois anos de pandemia, do outro se tinha **uma população com uma saúde mental abalada lidando com medos, inseguranças, fome, vícios e passando necessidades.**

As pessoas estão sentindo uma piora na sua saúde mental causada pela pandemia. **No Reino Unido, 6 em cada 10 pessoas sentiram uma dificuldade em manter a positividade em dias de lockdown.**



Nos primeiros dois meses de pandemia no Brasil, 8 em cada 10 pessoas sofreram de algum transtorno de ansiedade.

Quando falamos de distúrbios do sono, antes da pandemia apenas $\frac{1}{3}$ da população sofria com a doença, agora esse número só aumentou.

Quando falamos de pandemia e home office, os trabalhadores brasileiros tem relatado sentimentos de nervosismo.

Um estudo da World Happiness Report de 2021 revelou que a **solidão e a perda de conexão foram os principais motivos da queda nos índices de felicidade em 2020.**

80%

das pessoas disseram que a pandemia piorou sua saúde mental.

48%

dos australianos acreditam que a pandemia causou danos à sua saúde mental.

70%

dos trabalhadores brasileiros se sentem nervosos nesse período de pandemia e home office.

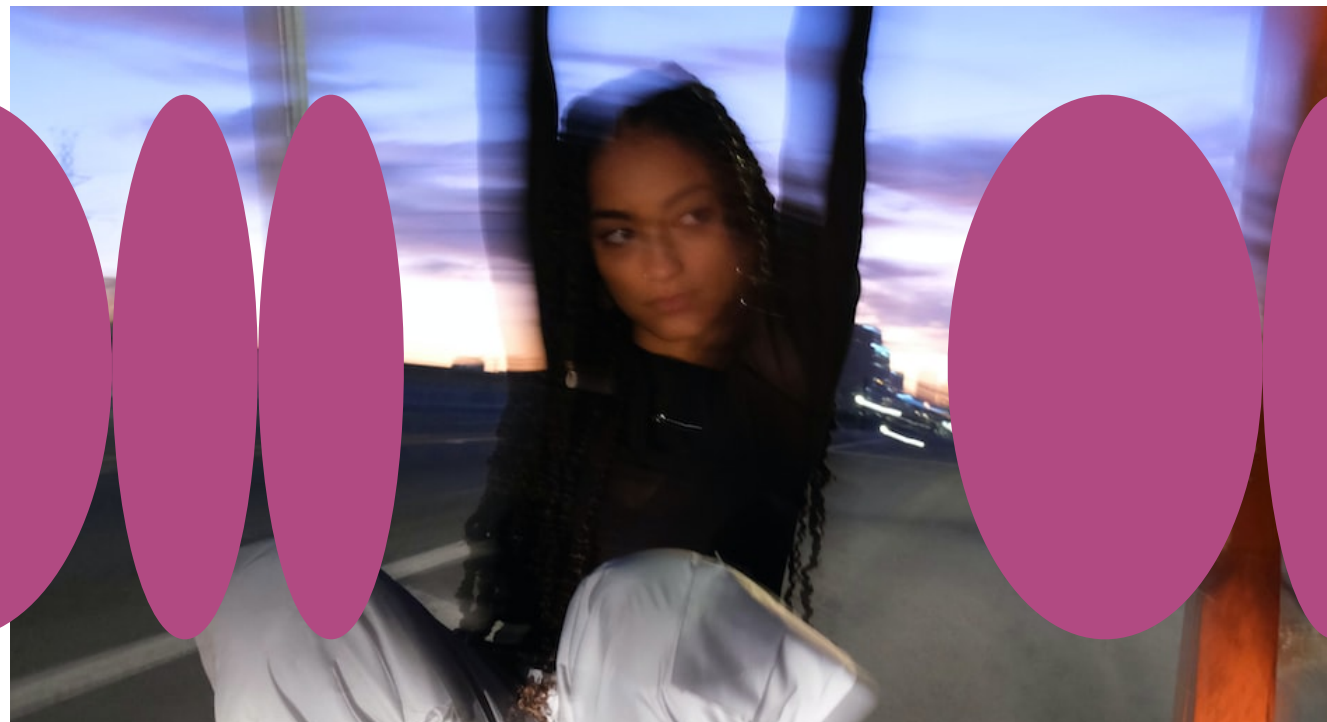


Parte da Geração Z adulta tem trazido relatos de mudanças de comportamento devido ao estresse causado pela pandemia. **Eles estão crescendo e chegando a essa idade adulta em um momento de ansiedade elevada, enfrentando uma série de dificuldades que outras gerações não tiveram.**

A falta das relações sociais, o ensino à distância, emprego, finanças pessoais e dívidas e a crise econômica causada pela pandemia são parte dos motivos pelos quais essa geração se sente depressiva e estressada. **Eles sentem estar em uma época difícil.**

79%

da Geração Z adulta tem relatado mudanças de comportamento devido ao estresse causado pela pandemia.



Essa geração se sente estressada com a pandemia e não sabem como gerenciar esse estresse. **Eles sentem que têm que lutar para tomar decisões básicas.**

Mais da metade disse que o maior desafio durante a pandemia foi sua saúde mental. 1 em cada 4 jovens de 18 a 24 anos considerou automutilação durante a pandemia e mais da metade relatou sintomas negativos relacionados a sua saúde mental. **Eles se sentem deprimidos, ansiosos e solitários.**

37%

dos adultos da Geração Z relatam estar mais estressados com a pandemia.

50%

luta para tomar decisões importantes na vida.

48%

dizem se sentir moderada ou extremamente deprimidos.

45%

da Geração Z não sabe como gerenciar seu estresse relacionado à pandemia.

53%

dos jovens disseram que o seu maior desafio na pandemia foi sua saúde mental.

26%

se sentem extremamente ansiosos.

21%

se sentem solitários.

TRABALHO

Um terço da Geração Z dos Estados Unidos vem relatando problemas como estresse e burnout, causados pelo trabalho. Eles se sentem sobrecarregados e, ao lado dos Millennials, estão tirando licença do trabalho para lidar com a sua saúde mental.

Durante a pandemia, com o isolamento prolongado, estresse emocional, a crise climática e as incertezas econômicas, esses jovens se viram lidando cada vez mais com o burnout no seu dia a dia.

33%

da Geração Z e Millennials tiram licença do trabalho por conta de questões de saúde mental.



No Brasil, mais da metade da Geração Z e millennials se sente esgotada do trabalho e quando comparado com os dados globais, o nosso país se encontra acima da média. Essas gerações estão cada vez mais desistindo dos seus cargos devido a alta pressão que sentem.



MAIS DE 45%

da Geração Z e Millennials do Brasil e global se sentem esgotados devido à intensidade e demandas do trabalho.

MAIS DE 45%

da Geração Z e Millennials do Brasil e global diz ter deixado seus empregos devido à pressão de seus cargos.

De 2019 para cá, **houve uma alta de 30% no número de pessoas que estão se aposentando por invalidez e em auxílios-doença por problemas ligados à saúde mental**, como depressão.

Dois terços dessas gerações sentem que seus empregadores estão mais focados no bem-estar mental no local de trabalho depois da pandemia, mas eles não acreditam que isso vá ter um impacto significativo sobre eles.

66%

da Geração Z acredita que seus empregadores estão mais focados na saúde mental no local de trabalho.

68%

dos Millennials acreditam que seus empregadores estão mais focados na saúde mental no local de trabalho.



NOVOS CENÁRIOS

Para a Geração Z e os Millennials do Brasil, a **preocupação com o financeiro a longo prazo e as finanças do dia a dia** fazem parte dos principais motivos que geram estresse e ansiedade neles.

Essas duas gerações vivem sem reservas financeiras e com medo de que o salário não seja o suficiente para cobrir as despesas do mês e os gastos extras.



62%

da Geração Z do Brasil diz que as finanças do dia a dia e as finanças a longo prazo fazem parte dos principais fatores que geram estresse e ansiedade.

50%

dos Millennials do Brasil dizem que as finanças do dia a dia e as finanças a longo prazo fazem parte dos principais fatores que geram estresse e ansiedade.

56%

dos jovens entre 18 e 29 anos realizam algum tratamento com um profissional da área da saúde mental.

57%

dos adultos com mais de 50 anos fazem acompanhamento com psicólogo ou psiquiatra.

NO BRASIL, AS PRINCIPAIS
PREOCUPAÇÕES PARA ESSAS
GERAÇÕES SÃO:

DESEMPREGO

33% GERAÇÃO Z & 31% MILLENNIALS.

PREOCUPAÇÕES COM AS MUDANÇAS CLIMÁTICAS E PROTEGER O MEIO AMBIENTE

22% GERAÇÃO Z E 19% MILLENNIALS.

SEGURANÇA PESSOAL/CRIMINALIDADE

24% GERAÇÃO Z & 27% MILLENNIALS.

DESIGUALDADE DE RENDA

24% MILLENNIALS.

CUSTO DE VIDA

23% GERAÇÃO Z & 25% MILLENNIALS.

PREOCUPAÇÃO COM ASSÉDIO SEXUAL

21% GERAÇÃO Z.

Os problemas enfrentados por essas gerações acerca da economia mundial é global. **Menos da metade de um terço da população global da Geração Z e Millennials acreditam em uma melhora econômica**, os números são ainda menores quando perguntado sobre a situação sociopolítica.



28%

da Geração Z e Millennials global acreditam em uma melhora econômica.

24%

da Geração Z global acredita em uma melhora sobre a situação sociopolítica.

25%

dos Millennials global acreditam em uma melhora sobre a situação sociopolítica.

São gerações que se preocupam com questões globais, como feminismo, direitos LGBTQIAP+ e imigração. **Eles estão sentindo o impacto dos eventos atuais, que vão desde mudanças climáticas, clima político e os tiroteios nas escolas. Muitas vezes podem sentir que o mundo está piorando e deixam se levar por uma ansiedade de preocupações.**

E quando se trata de raça, é outro problema. Pessoas negras enfrentam um maior estresse e sofrem trauma racial causados pelos desafios do racismo.



60%

dos jovens globais se dizem preocupados ou extremamente preocupados com a crise climática.

45%

dos jovens globais dizem que seus sentimentos em relação ao tema afetam o dia a dia.

Essa é uma geração que se sente exausta e estressada, que está entrando na fase adulta lidando com um mundo se recuperando da pandemia de Covid-19, sofrendo com um esgotamento causado pelo trabalho e cercado de tecnologias virtuais, como o metaverso. Diariamente eles vêm recebendo um excesso de estímulos que muitas das vezes não sabem como reagir ou como se proteger.

À medida que tecnologias como o metaverso vai evoluindo, é importante criar espaços onde a saúde mental dos usuários possa ser preservada em um ambiente seguro e livre de discriminação, mas também é importante desenvolver esses espaços fora de esferas virtuais, ajudando e dando suporte a eles nesse momento de transição do pós-pandemia.

considerações



03. *redes sociais*

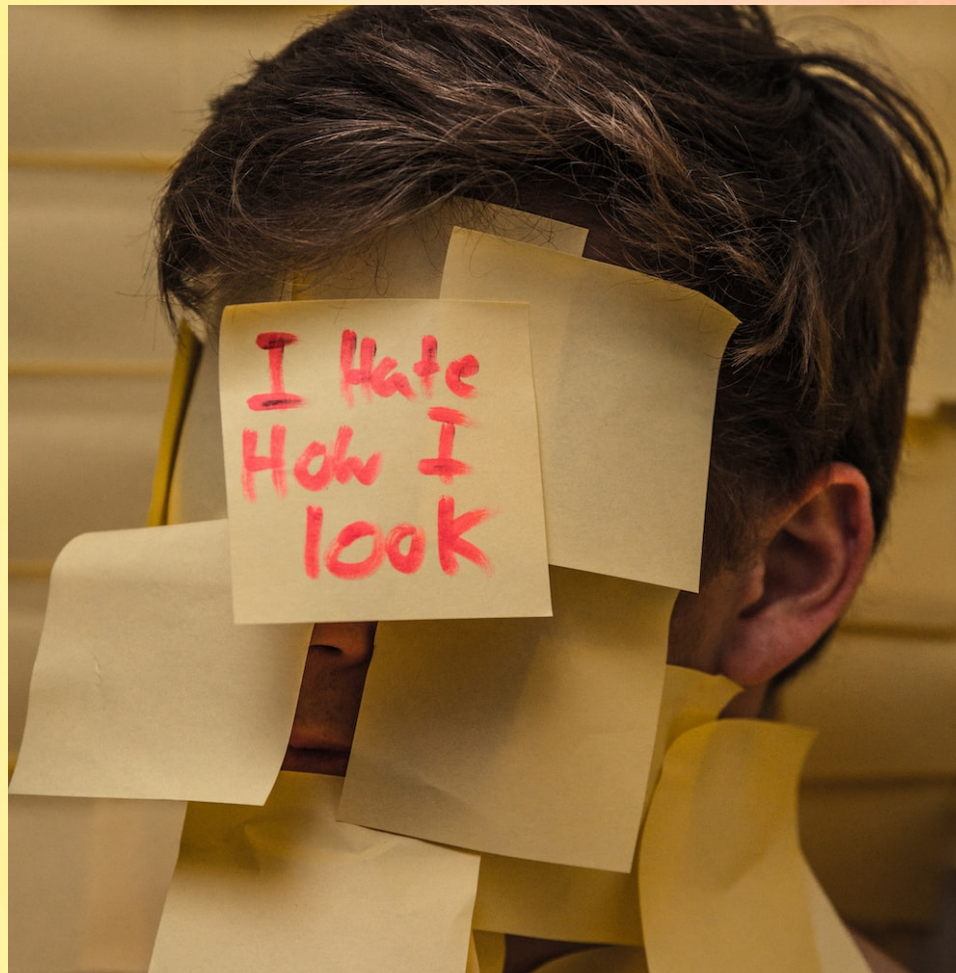
O VILÃO / A SOLUÇÃO / DIÁLOGOS

O VILÃO

A solidão entre os adolescentes tem crescido cada vez mais à medida em que seu uso em smartphones e internet tem aumentado. Mesmo antes da pandemia eles vem relatando ter mais interações sociais online do que presenciais. A Geração Z vem sendo considerada a geração mais solitária devido ao seu uso frenético das redes sociais.



Mídias sociais como o Instagram estão repletas de conteúdos que refletem uma imagem distorcida da vida e do corpo, além de perfis fakes que disseminam ódio e bullying. O que tornou esses espaços perigosos, principalmente para crianças e adolescentes. As redes sociais se transformaram em um lugar de gatilho para as dificuldades mentais desses jovens - mas não somente os mais jovens, adultos também podem sofrer com esses gatilhos.



Esses espaços se tornam ainda mais perigosos para as mulheres. Redes sociais como o TikTok e Instagram têm impactado na autoestima delas, sendo o Instagram o que mais faz elas se sentirem pior em relação ao seu corpo.

Ao mesmo tempo que usamos as redes sociais como uma válvula de escape durante a pandemia, **esse uso massivo começou a impactar na imagem que as pessoas tinham sobre os seus corpos. A procura por procedimentos estéticos bateu recordes durante a pandemia**, só nos Estados Unidos foram gastos mais de R\$ 8,7 bilhões com intervenções estéticas.

53%

dos adultos dos Estados Unidos disseram que o lockdown mudou para pior sua relação com a própria aparência.

58%

das crianças abaixo de 18 anos dos Estados Unidos também dizem que o lockdown piorou sua relação com a aparência.

Perfis de mulheres, pessoas LGBTQIAP+ e negras são os que mais sofrem com ataques virtuais. A situação chega a ser tão alarmante, que o Facebook se comprometeu a criar alternativas de ambientes mais saudáveis para esses usuários.



O excesso de informações que há nas mídias sociais também pode criar preocupações demais para os usuários, em especial os da Geração Z que são muito preocupados com o seu futuro. Existe até um termo para isso, chamado 'cybersickness'.

Esse excesso de internet também pode causar efeitos negativos na saúde física. Recentemente o TikTok foi associado ao aumento global da incidência de tiques entre mulheres de 12 a 25 anos.

Com a fadiga digital cada vez mais comum, as pessoas estão questionando sua presença nas redes sociais. Jovens estão trocando seus smartphones por modelos mais antigos e com menos distrações.

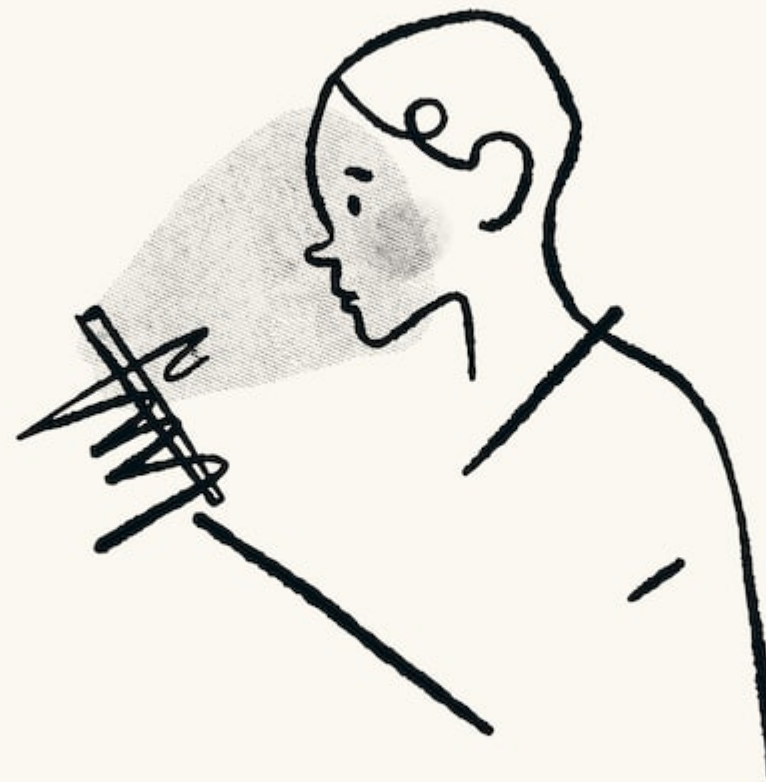


A SOLUÇÃO

Apesar de se sentirem exaustos e afetados pelo uso da internet, **muitos deles estão usando as redes sociais para compartilhar suas experiências, emoções e sentimentos.** Eles também estão buscando novos meios de enfrentar seus momentos de crise.

A Geração Z cada vez mais têm buscado ajuda em ferramentas digitais, como serviços de cuidado emergencial via telefone, redes sociais e aplicativos de saúde.

Eles estão encontrando nas redes sociais um espaço onde podem se comunicar com outras pessoas que passam pelo mesmo problema, criando um momento de troca entre eles. Esse tipo de conexão é importante, principalmente para aqueles que vivem em lugares onde a saúde mental ainda é considerada um tabu.



ENCONTRAR COMUNIDADE E VALIDAÇÃO NAS REDES
SOCIAIS NÃO É APENAS NORMAL, MAS NECESSÁRIO PARA O
O DESENVOLVIMENTO DA GERAÇÃO Z.

O TikTok, também considerada a rede social preferida da Geração Z, se tornou um espaço para conteúdos sobre saúde mental. Durante a pandemia vídeos sobre o assunto cresceram muito fazendo com que profissionais da área explorassem o aplicativo para aliviar a ansiedade dos jovens através de dicas e informações.

O aplicativo cria espaços para que as pessoas se sintam confortáveis ao falarem sobre sua saúde mental e onde podem se sentir pertencentes a uma comunidade.



#THERAPY

conta com mais de dois bilhões de visualizações.

#MENTALHEALTH

tem mais de 36 bilhões de visualizações.

#TIKTOKTHERAPY

já soma mais de 460 milhões.

#ANXIETY

tem mais de 16 bilhões de visualizações.

A Geração z começou a usar o TikTok como um momento de alívio. Conteúdos engraçados/divertidos foram os mais buscados por essa geração no ano de 2020.

Mas eles também usaram o aplicativo para se informar e cuidar da sua saúde mental. A demanda por esse tipo de conteúdo criou um novo gênero de influenciadores na plataforma, os influenciadores de saúde mental.

72%

da Geração z que usou o TikTok disseram que memes engraçados de coronavírus fizeram eles se sentirem mais capazes de lidar com a pandemia.



Tem surgido um interesse nos usuários do TikTok por conteúdos sobre saúde mental, um movimento que tem sido utilizado por aqueles que não tem condições de pagar um tratamento convencional, se ancorando em postagens com dicas e aconselhamentos.

Assim como o TikTok, **as pessoas também estão construindo um senso de comunidade no Instagram, principalmente as mulheres**. Essas pessoas estão trazendo debates que sozinhas não seriam capazes de fazer.



Hashtags como o [#bodypositivemovement](#) vem trazendo diálogos importantes sobre como as pessoas enxergam seus corpos, incentivando homens e mulheres a postarem fotos dos seus corpos reais.

A perfeição projetada pelos feeds e que mostram apenas as partes boas da vida está sendo questionado pelos usuários, eles estão trazendo relatos honestos que descrevem a turbulência emocional vivida nos últimos anos.



PERFIS DE SAÚDE MENTAL ESTÃO EM ALTA NO BRASIL. OS
PROFISSIONAIS DA ÀREA ESTÃO APROVEITANDO O MOMENTO
PARA DIVULGAR CONTEÚDOS DE QUALIDADE AOS SEUS
SEGUIDORES.

DIÁLOGOS

TIKTOK

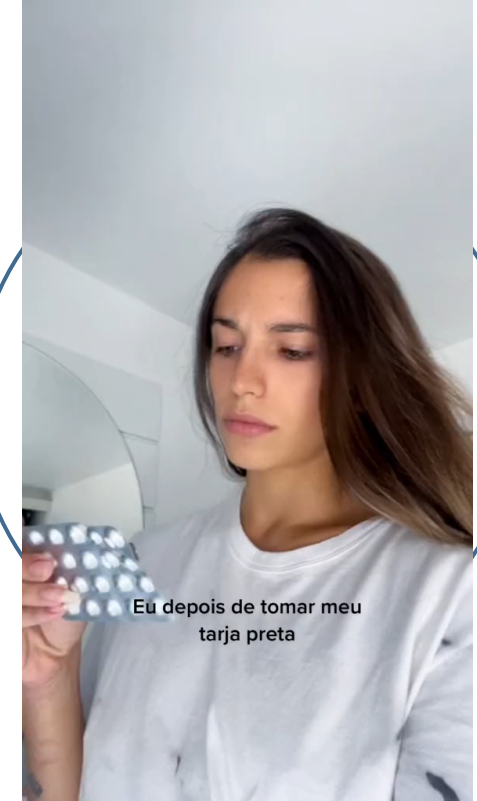
Os usuários do TikTok começaram a usar a plataforma para compartilhar relatos sobre situações e momentos que enfrentam com ansiedade ou depressão e suas experiências com remédios. Eles também estão usando a plataforma para se autodiagnosticarem, usando conteúdos com dicas e informações compartilhadas por outros usuários.



[LINK](#)



[LINK](#)



[LINK](#)

T W I T T E R

No Twitter eles estão comentando sobre o quanto as redes sociais colocam uma pressão sobre eles e prejudicam sua saúde mental. Devido ao aumento de violência, aumento no preço dos produtos e o atual cenário político, viver esse atual cenário do Brasil também tem abalado seu bem-estar mental.

E quando falam sobre os remédios que tomam é sempre em tom de humor, transformando a situação em um meme.



OG
@ogxficial

rio de janeiro tá um bagulho doentio, todo dia uma desgraça nesse lugar, a covardia tá EM TODO CANTO, não dá pra confiar demais, não pra viver em paz, esse lugar trás sérios problemas pra nossa saúde mental!!!!!!

4:35 PM · 13 de jul de 2022 · Twitter for iPhone



psicologia tarja preta
@psitarjapreta

Meu amigo contou que vai na psicóloga amanhã e eu perguntei oq motivou ele o cara me lança um “tá geral indo o role deve ser insano”

3:55 PM · 8 de jul de 2022 · Twitter for Android



gf
@victoralmeidap

como criador de conteúdo num mundo onde as coisas acontecem muito rápido, eu me sinto pressionado pra sempre estar ativamente em TODAS as redes, e eu simplesmente decidi que não tenho saúde mental pra isso



Ana
@anamnesias

Não adianta reclamar de saúde mental e abrir caixinha de perguntas anônimas no instagram depois. Nada que seja dito de forma anônima vai agregar na sua vida. Não busquem mais ferramentas pra se torturar.

3:42 PM · 13 de jul de 2022 · Twitter for iPhone



*** alice ***
@alicinhawp

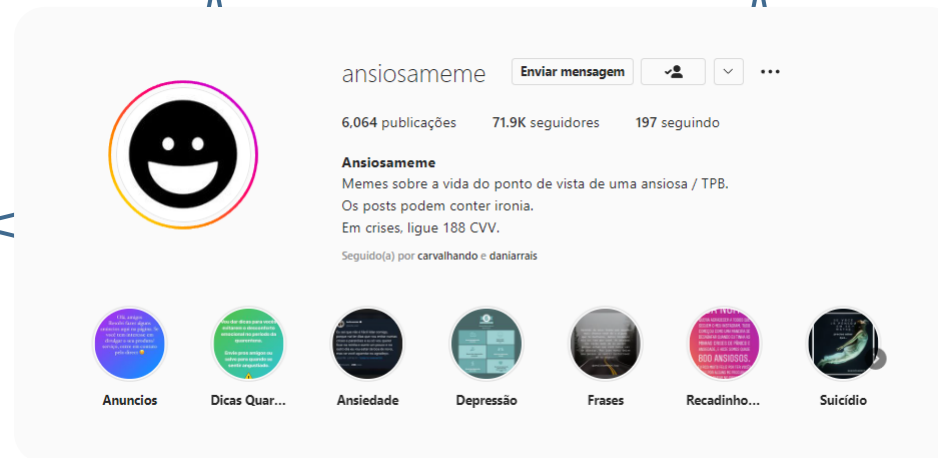
como eu vejo o mundo após uma unidade de alprazolam



11:17 PM · 5 de jul de 2022 · Twitter for iPhone

M E M E S

E cada vez mais eles estão registrando essas vivências e relatos em memes.



Apesar de ser vista com uma geração contraditória, e em alguns aspectos serem, a grande questão para eles é que é difícil viver em um ambiente não digital, visto que sua geração é nativa digital e toda sua comunidade de amigos se encontram online. São poucos os que conseguem se desapegar e os que não conseguem, seja por medo ou dificuldade, está tentando transformar a internet em um lugar cada vez mais seguro para a sua saúde mental.

Tendo um peso importante na construção da sociedade, como marcas como podemos ajudar esses jovens a construir uma internet mais segura e menos distorcida para cada vez menos se tornarem refém das tecnologias e poderem transitar em ambientes digitais seguros e sem afetar sua saúde mental.

considerações



04. *como lidam*

De acordo com uma pesquisa da Dazed, **menos de um terço da Geração Z pretende continuar usando as redes sociais**. Alguns deles estão se apoiando em comunidades, como o NoSurf, um fórum no Reddit onde usuários compartilham relatos de vícios na internet e tentam se desconectar.

Desde 2018 a venda de celulares não convencionais vem crescendo entre os jovens da Geração Z. Essa onda pode ter uma maior intensidade agora, no pós-pandemia, onde esses jovens se encontram em um momento de fadiga digital e se atraem por tudo aquilo que remetem a um tempo mais simples.



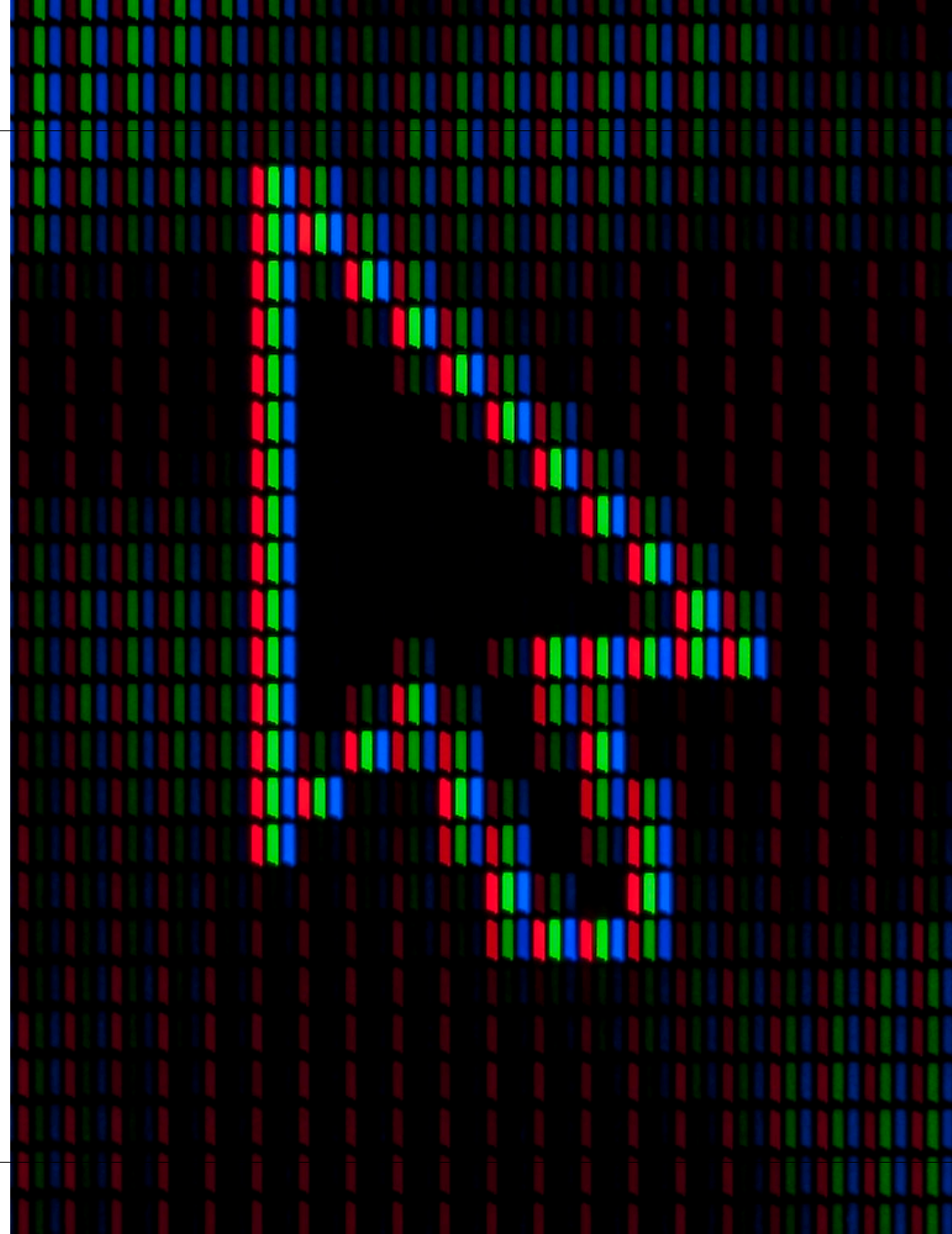
48%

dos jovens da Geração Z consideram as redes sociais como impulsionadores de ansiedade, depressão e tristeza.

58%

deles estão buscando um alívio dessas plataformas digitais.

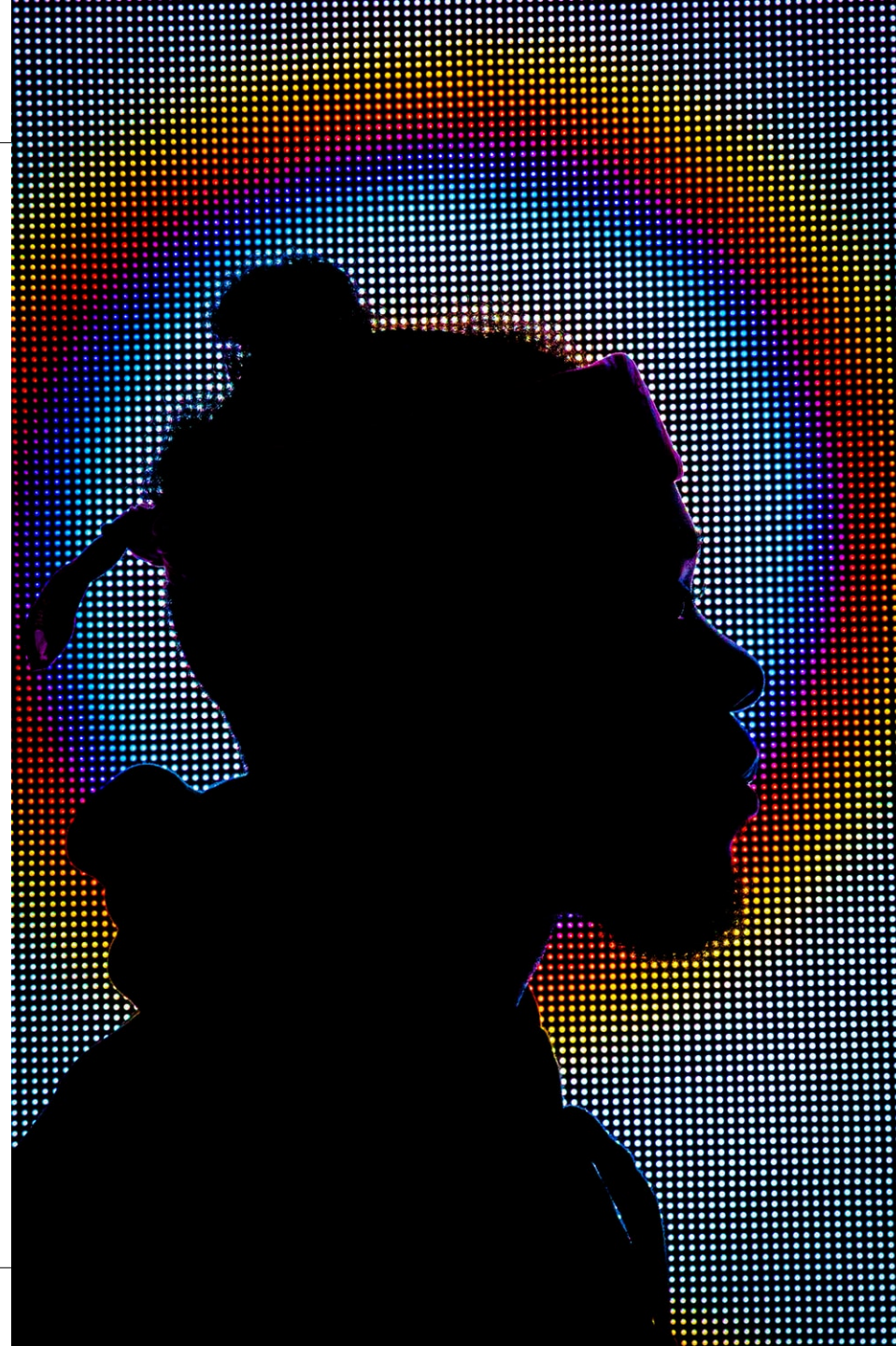
Para alguns, desconectar ainda não é a melhor opção para proteger a saúde mental. Eles estão usando a internet para buscar apoio emocional dentro de comunidades online, onde oferecem meditações guiadas, diários de humor e chatbots de terapia. **Também estão usando os memes como uma forma de terapia.** Memes cômicos e relacionados à pandemia têm ajudado a aliviar o estresse e a processar novas informações para essa geração.



As pessoas agora estão repensando onde e quando vão gastar seu tempo livre. Elas serão responsáveis pelo tempo gasto on-line, caminhando em direção a um momento de reequilíbrio, **reconfigurando o modo como trabalham e organizam o tempo gasto na internet.**

Na China, os jovens da Geração Z têm adotado a cultura do 'tang ping', que envolve um **consumo consciente e o desejo de ter apenas o básico**, abrindo mão de filhos e casamento em nome de uma vida mais livre.

O interesse por atividades livres tem crescido desde o início da pandemia.



A tendência de repensar prioridades também tem se estendido para o mercado de trabalho. **A Geração Z tem buscado uma carreira mais baseada em propósitos, procurando por ambientes de trabalho abertos à soluções de problemas e à criatividade.**

Mas esse cansaço não se restringe apenas aos mais jovens, as pessoas estão buscando só o suficiente no trabalho, internet e bens materiais. **Nos próximos anos elas irão buscar ter mais tempo para gastar com interesses pessoais.**



42%

da Geração Z aceitaria ganhar menos em uma empresa com mais propósito.

Por ser a geração mais preocupada, a Geração Z tem focado em ser feliz e ter sucesso. **Esses jovens acreditam que cuidar de si antes de tudo é fundamental**, com uma visão mais holística do bem-estar, eles andam consumindo menos álcool do que os outros grupos demográficos, fazem mais atividades físicas, reconhecem os benefícios da alimentação saudável e das necessidades sociais.

A Geração Z e os Millennials estão buscando o equilíbrio em suas vidas, lidando melhor com o estresse do dia a dia. Muitos consumidores estão buscando alternativas que possam incorporar às suas dietas e rotina diária, como bebidas funcionais e chás que contêm ervas adaptógenas e que atuam no sistema nervoso.



87%

da Geração Z se exercita pelo menos três vezes por semana.

O AUTO CUIDADO PARA ESSA NOVA GERAÇÃO TEM A VER COM
RESPEITAR SUAS VONTADES E FAZER O QUE AS FAZEM
FELIZES A CURTO E LONGO PRAZO.

Quando se trata do trabalho, eles estão querendo dias de saúde mental - um dia, além do final de semana, para relaxar e fazer atividades desopilantes. No Brasil essa geração quer que as empresas promovam a cultura de líderes solidários, horários flexíveis, opção de trabalho remoto, uma semana mais curta de trabalho e vagas de meio período.

Eles estão estressados e querem que seus locais de trabalho apoiem sua saúde mental.

GERAÇÃO Z & MILLENNIALS

82% Z
que trabalha quer dias de saúde mental.

18% Z & M
querem trabalhos com horários flexíveis.

11% Z & 13% M
querem experimentar uma semana mais curta de trabalho.

18% Z & 12% M
querem líderes solidários.

16% Z & 19% M
querem opções de trabalho remoto.

10% Z & 11% M
querem vagas de meio período para trabalhar.

ESSA NOVA GERAÇÃO É APEGADA À PRÓPRIA SENSACÃO
DE BEM-ESTAR. ELES QUEREM SE SENTIR BEM.

A Geração Z tem investido em uma vida com mais propósito e buscado um equilíbrio sobre o seu tempo gasto na internet, querendo viver mais experiências ao ar livre junto de seus amigos e familiares. Momentos fora do virtual vão ser cruciais para eles que querem explorar todos os seus prazeres e ter momentos onde possam gastar com seus hobbies. E eles querem que as empresas estejam ao lado deles nessa nova fase da sua vida, com suporte e apoio.

considerações

05. *mercado*

O VILÃO / A SOLUÇÃO / DIÁLOGOS

SOLUÇÕES DO MERCADO



Pensando no bem-estar dos seus funcionários **algumas empresas passaram a oferecer benefícios que vão desde acesso gratuito a academias e nutricionistas à dispensa por questões de saúde mental.** O número de empresas no Brasil que implantaram serviços de saúde mental cresceu 62% no último ano.

A previsão é que até 2024 empresas ofereçam ambientes de trabalhos mais flexíveis, priorizando a saúde mental dos seus colaboradores - ajudando a combater o burnout e oferecendo-lhes licenças remuneradas -, permitindo que eles trabalhem de onde quiserem e os ajudem a estimular interesses por outros temas.

Empresas que, através de sua comunicação, ajudam a eliminar o tabu em torno da terapia e transtornos mentais serão importantes para essa nova geração, eles querem que as marcas contribuam com as causas sociais. A constante exposição do tema pela mídia pode ajudar na redução desse preconceito. Porém, é necessário que as marcas se atentem a Geração Z, eles não gostam que reforcem estereótipos. **Essa geração se preocupa profundamente com os problemas de saúde mental e também são os mais propensos a denunciá-los.**



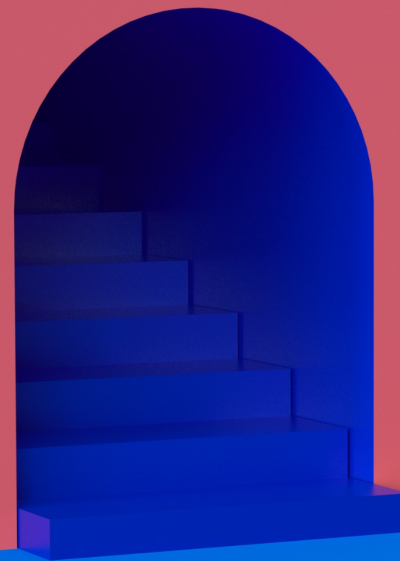
As marcas precisam levar em consideração essa nova realidade, as pessoas aprenderam a se importar mais com o bem-estar e saúde mental e elas querem experiências que agreguem ao seu dia a dia, que as traga valor e que respeite esses seus novos hábitos e costumes.

O bem-estar digital também está em pauta para o mercado. Governos e plataformas estão buscando meios de proteger os usuários dos vícios on-line. Um exemplo disso é o "Digital Detox challenge", lançado no início deste ano pelo site Reviews.org, que prometeu pagar US\$ 2.400,00 para quem evitasse telas digitais de qualquer tipo durante um dia e escrevesse um "kit de sobrevivência analógico".

Cada vez mais as pessoas estão buscando atividades presenciais, sendo mais seletivas e priorizando interações mais curtas e intensas.



Ao passo que o detox digital tem ganhado força nesses últimos anos, principalmente devido a pandemia do covid-19, **soluções digitais que oferecem a experiência de usar a internet com moderação ao invés de abandoná-la e alternativas em espaços de jogos como apoio ao tratamento de ansiedade e depressão também estão surgindo como meios de ajudar a Geração Z com sua saúde mental.**



BEM-ESTAR

O bem-estar tem se tornado uma prioridade para os consumidores, porém a maioria da população global tem relatado que seu nível de bem-estar está estagnado ou em queda. No Brasil e na China essa insatisfação é maior.



79%

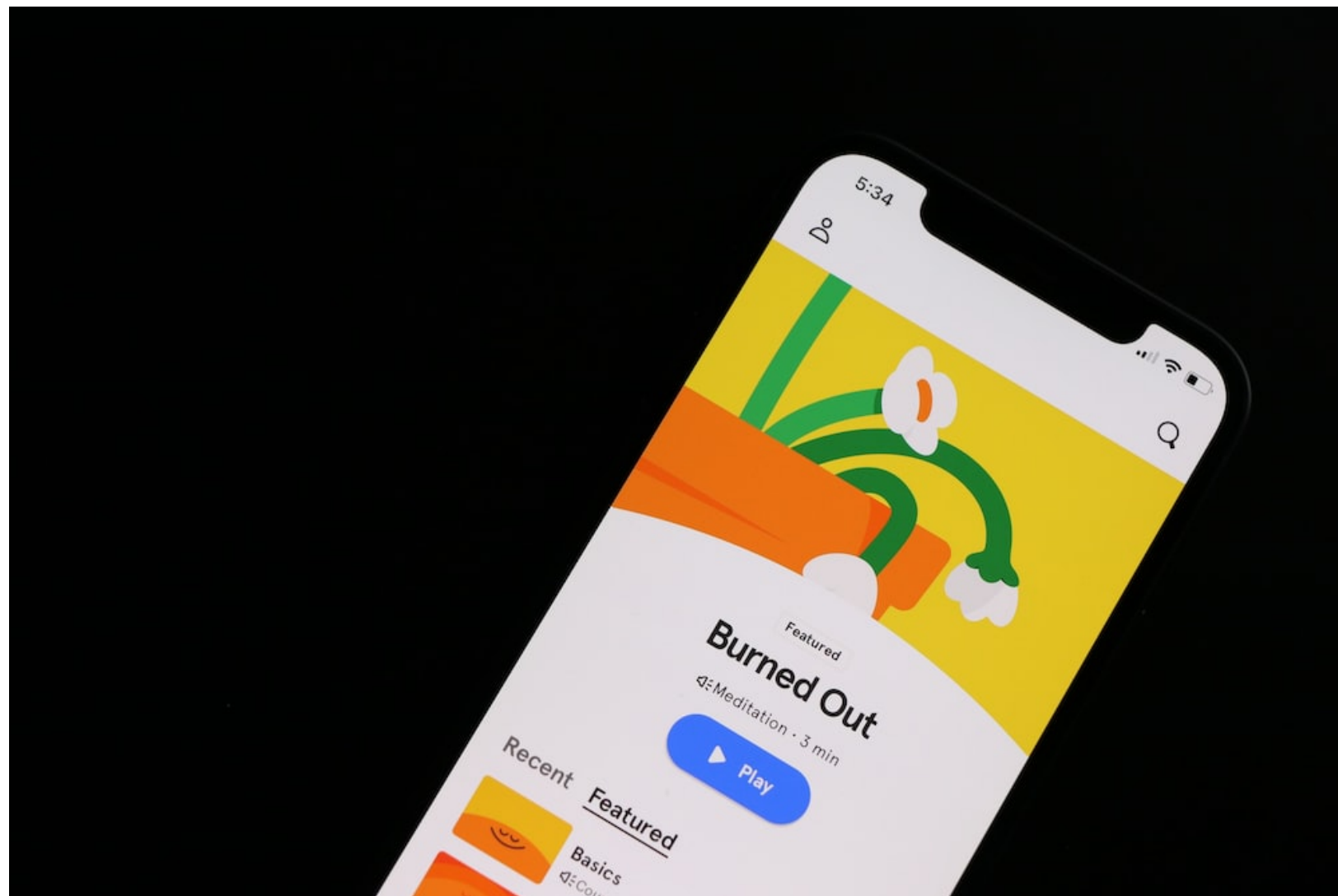
dos consumidores disseram acreditar que o bem-estar é importante.

42%

deles consideram o bem-estar uma das maiores prioridades para eles.

O mercado de saúde mental tem movimentado cerca de US\$ 121 bilhões na categoria de bem-estar. Os consumidores têm aumentado seus gastos com produtos e serviços de bem-estar. Seja em um retiro espiritual ou em apps e serviços on-line de meditação para ajudar na concentração.

A categoria de produtos de meditação deve crescer US\$ 2 bilhões até o final deste ano, o mesmo vale para o mercado de aplicativos de saúde mental, que deve movimentar US\$ 500 milhões também até o final do ano.



Um mercado que tem ganhado destaque recentemente é o mindfulness, **mais da metade dos consumidores globais disseram que querem dar uma maior prioridade e exercitar a sua atenção plena.** Empresas de televisão e serviços de streaming têm aderido a essa tendência, como Headspace da Netflix, A World of Calm da HBO Max e Zanimation da Disney.



PSICODÉLICOS

O mercado de psicodélicos é um setor novo que tem crescido nos últimos anos. **Nos Estados Unidos esse novo tipo de droga tem gerado interesse na população com problemas de saúde mental, como uma alternativa para o tratamento de depressão e estresse pós-traumático.** Os psicodélicos podem se tornar a próxima grande tendência do setor de bem-estar. Atualmente não existem dados no Brasil sobre esse novo setor, mas é uma área que pode se tornar uma oportunidade para empresas que queiram inovar no país.

Um exemplo disso é o novo setor de bebidas com infusão de canabidiol, nos Estados Unidos a venda desses produtos devem chegar a US\$ 1,4 bilhões. Outro mercado que vem surgindo é o de retiros que oferecem terapias para depressão e transtornos pós-traumáticos assistidos por ayahwasca, psilocibina e cetamina.

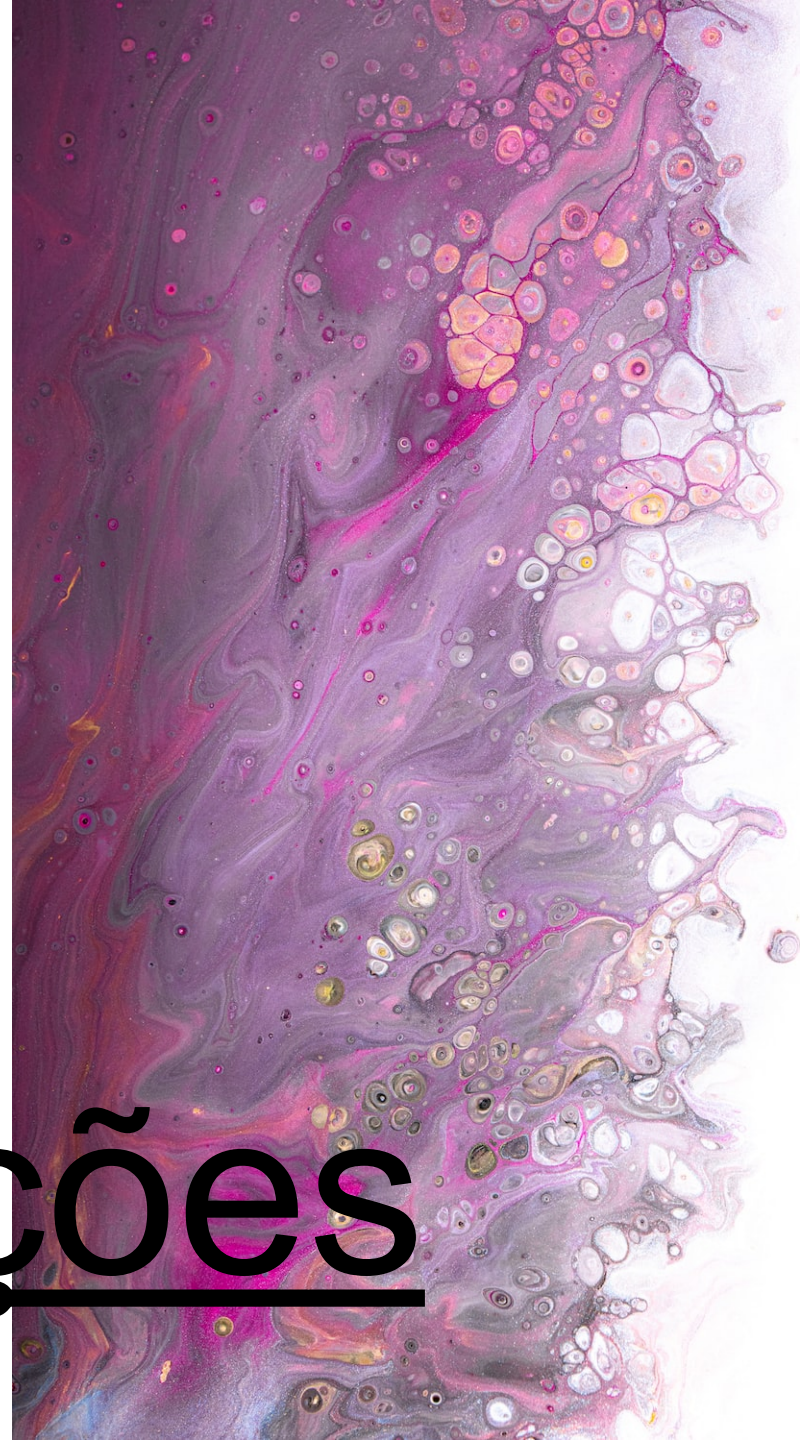
65%

da população com problemas de saúde mental dos Estados Unidos querem usar drogas psicodélicas para tratar ansiedade e depressão.

Empresas que oferecem benefícios aos seus funcionários e marcas que ajudam a eliminar o preconceito em torno da terapia e transtornos mentais serão relevantes para essa nova geração, já que o bem-estar é um assunto que cada vez mais vem ganhando importância nos últimos anos.

Serviços que ofereçam uma experiência digital moderada e jogos como apoio ao tratamento de ansiedade e depressão estão surgindo no mercado. Soluções como essas são importantes para essa geração que busca por soluções, mas não querem abdicar do seu entretenimento.

considerações



06. *remédios*

MERCADO / PÚBLICO / HÁBITOS

MERCADO

Entre os anos de 2014 e 2018 houve um aumento de mais de 20% no consumo de antidepressivos no Brasil. Em 2020 esse aumento foi para 17%, equivalente a mais de R\$ 64,1 milhões em vendas. O consumo de ansiolíticos também cresceu (7%) entre os adultos de 23 e 36 anos. Entre janeiro e julho de 2021 o aumento foi de 14%.

A busca por tratamento com antidepressivos e estabilizadores de humor também cresceu 44% no ano de 2020. **Na região do Sul, local onde há mais casos de depressão no país, o consumo de antidepressivos teve um aumento de 37,4% durante a pandemia.** A previsão é de que nesse ano sejam vendidos 7,7 milhões de antidepressivos e 4,9 milhões de ansiolíticos na região sul.



Medicamentos para ansiedade e insônia tiveram um crescimento de 20% nos seis primeiros meses deste ano. As vendas de antidepressivos também cresceram, no primeiro bimestre do ano o aumento foi de 11%.

São Paulo, Rio de Janeiro e Minas Gerais são os estados que lideram as vendas de antidepressivos no Brasil.

PÚBLICO



Traçando um perfil desses consumidores no Brasil, **mulheres entre 19 e 23 anos que residem nas capitais são as que mais consomem medicamentos ansiolíticos e antidepressivos.**

Em um âmbito geral, os antidepressivos são mais consumidos por pessoas com 34, 33 e 23 anos, enquanto os ansiolíticos por consumidores com 24, 36 e 31 anos.

HÁBITOS

Um hábito comum que a população brasileira como um todo tem é o de se automedicar e na pandemia essa prática ficou ainda mais comum.

As pessoas têm buscado aliviar os sofrimentos ou desconfortos mentais. Vivendo num contexto de estresse, crise econômica e desemprego, elas precisam continuar trabalhando e as medicações entram nesse momento.



Consumido principalmente por mulheres jovens aqui no Brasil, o número de remédios para ansiedade, depressão e insônia teve um aumento considerável de uns anos para cá, tendo aumentado ainda mais no período de pandemia. Parte desse consumo se deve a uma parte da população que cada vez mais tem seu automedicado com esses remédios, afim de buscar uma solução rápida para o sofrimento e desconforto mental causado pelas dificuldades socioeconômicas e políticas do país.

Tendo em vista que o Brasil é o país com mais casos de ansiedade, ainda assim pouco se fala sobre saúde mental fora das redes digitais, principalmente em locais onde não há acesso a internet. Mesmo aqueles que acessam a internet diariamente e tem interações sociais por meio das redes sociais muitas vezes não segue ou consomem conteúdos sobre o tema, por vezes não porque não querem, mas porque não são incentivados ou porque o algoritmo está mais focado em te dar prazer do que trazer soluções para eles.

considerações

Consumidor Moderno, 2022. [Pandemia, saúde mental e os novos perfis de consumidores.](#)

Consumidor Moderno, 2021. [Saúde mental: as marcas precisam lidar com o conceito no pós-pandemia.](#)

Consumidor Moderno, 2021. [Os principais impactos da pandemia na saúde mental e como lidar com eles.](#)

Gente, 2020. [Geração Z – Saúde e Beleza.](#)

Gente, 2022. [Brasil, um país de ansiosos.](#)

BBC News Brasil, 2022. [Millennials e geração Z: por que elas são a 'geração deprimida'.](#)

BBC News Brasil, 2022. [Por que estamos cada vez mais deprimidos?](#)

G1, 2022. [Trabalho, saúde mental e finanças preocupam geração Z e millennials, aponta pesquisa.](#)

Guia do Estudante, 2022. [Geração Z sente mais sofrimento emocional do que as outras, diz pesquisa.](#)

O Liberal, 2022. [Com mudanças no mercado, saúde mental é preocupação de millennials e nascidos na geração Z.](#)

Estadão, 2021. [Geração Z e Simone Biles: quando é hora de dizer não no trabalho.](#)

Forbes, 2022. [Geração Z adia a maternidade em nome da carreira e da saúde mental.](#)

Opinion Box, 2022. [Saúde Mental no Brasil: pesquisa exclusiva sobre hábitos, cuidados e opiniões sobre saúde mental.](#)

Exame, 2021. [André Jácomo: geração Z é a mais preocupada com as finanças pessoais.](#)

McKinsey & Company, 2022. [Addressing the unprecedented behavioral-health challenges facing Generation Z.](#)

Forbes, 2022. [Prioritizing Mental Health At Work Across Generations.](#)

Spectrum News 1, 2022. [CVS monthly survey spotlights mental health of Gen Z and Millennials.](#)

Discover Magazine, 2022. [Mental Health Problems Increase In Millennials and Gen Z, New Study Reports.](#)

Bustle, 2022. [Millennials May Be The “Therapy Generation,” But Gen Z Is Even More Open About Mental Health.](#)

Medical News Today, 2022. [Is Gen Z more depressed?](#)

Cristianity Today, 2022. [Generation Z Is Sinking in a Post-pandemic Mental Health Crisis.](#)

Therapy Group Of NYC, 2021. [Gen Z Therapy: A Focus on Mental Health for a New Generation.](#)

Los Angeles Times, 2022. [TikTok is helping Gen Z with mental health. Here's what it can and can't do.](#)

EU Factcheck, 2022. [Social media and gen z: how do tik tok & co influence tomorrow's mental health?](#)

Fanbytes, 2022. [TikTok and Mental Health: What Brands Need to Know.](#)

Yahoo Notícias, 2022. [80% da geração Z quer mais contato presencial após pandemia, diz pesquisa.](#)

BBC News Brasil, 2022. [Novas gerações são mais frágeis e mimadas?](#)

Exame, 2021. [Tendências para 2022: foco no tempo, bem-estar e saúde mental.](#)

Época Negócios, 2022. [Por que 2022 é o ano da saúde mental nas empresas, e o que a tecnologia tem a ver com isso?](#)

Vida Celular, 2021. [Terapia do Instagram: saúde mental é tendência entre usuários.](#)

Yahoo Esportes, 2021. [Em nome da saúde mental, jovens estão abandonando smartphones por celulares antigos.](#)

Whow, 2021. [Apps para saúde mental seguem em alta e devem faturar US\\$ 500 mi em 2022.](#)

Saúde Debate, 2021. [Aumento no uso de medicamentos controlados durante a pandemia.](#)

ICTQ, 2020. [Vendas de medicamentos para saúde mental aumentam até 20% na pandemia.](#)

Medicina S/A, 2021. [Aumenta consumo de remédios para ansiedade e depressão.](#)

NSC Total, 2021. [Cresce venda de antidepressivos no Brasil e saúde mental da população preocupa.](#)

Faculdade de Medicina UFMG, 2021. [Automedicação aumenta na pandemia e abuso pode causar danos à saúde.](#)

CNN Brasil, 2021. [Venda de antidepressivos cresce 17% durante pandemia no Brasil.](#)

Veja, 2022. [Venda de antidepressivos cresce 11% no primeiro bimestre, diz levantamento.](#)

SBT News, 2021. [Uso de antidepressivos cresce 23% no primeiro ano de pandemia.](#)

McKinsey & Company, 2021. [Sentir-se bem: o futuro do mercado de bem-estar de \\$ 1,5 trilhão.](#)

Folha de São Paulo, 2022. [Brasil vive '2ª pandemia' na saúde mental, com multidão de deprimidos e ansiosos.](#)

Folha de São Paulo, 2021. [Brasileiros são os que mais se preocupam com sua saúde mental entre 30 países.](#)

Folha de São Paulo, 2022. [Brasil ainda sofre para levar saúde mental aos extremos 20 anos após reforma](#)

b_fwd



be__air
always beta