



## **Fatores causais de estados depressivos e ansiosos em uma sociedade líquida**

### **Causal factors of depressive and anxious states in a liquid society**

#### **Camilly Victória Campanharo**

Ensino Médio

Instituição: Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

Endereço: Av. Fernando Ferrari, 514, Goiabeiras, Vitória - ES, CEP: 29075-910

E-mail: camilly.campanharo@gmail.com

#### **Lucas Henrique Gonzaga de Oliveira**

Mestrado

Instituição: Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

Endereço: Av. Fernando Ferrari, 514, Goiabeiras, Vitória - ES, CEP: 29075-910

E-mail: lucas\_ifes@hotmail.com

#### **Ana Carolini Cavallieri Zatta**

Ensino Médio

Instituição: Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

Endereço: Av. Fernando Ferrari, 514, Goiabeiras, Vitória - ES, CEP: 29075-910

E-mail: anacarolini\_zatta@hotmail.com

#### **Flávio dos Santos Alvarenga**

Ensino Médio

Instituição: Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

Endereço: Av. Fernando Ferrari, 514, Goiabeiras, Vitória - ES, CEP: 29075-910

E-mail: flavioalvarenga055@gmail.com

#### **Isadora Maria Coelho Vieira**

Ensino Médio

Instituição: Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

Endereço: Av. Fernando Ferrari, 514, Goiabeiras, Vitória - ES, CEP: 29075-910

E-mail: isadora.coelho1999ufes@gmail.com

#### **Marina Reis Pires**

Ensino Médio

Instituição: Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

Endereço: Av. Fernando Ferrari, 514, Goiabeiras, Vitória - ES, CEP: 29075-910

E-mail: marina.pires@edu.ufes.br

**Giovanna Borges Reis Santos**

Ensino Médio

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Endereço: Av. João Naves de Ávila, 2121, Santa Mônica, Uberlândia - MG,

CEP: 38408-100

E-mail: giovannaborgesrs@gmail.com

**Débora Dummer Meira**

Doutorado

Instituição: Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

Endereço: Av. Fernando Ferrari, 514, Goiabeiras, Vitória - ES, CEP: 29075-910

E-mail: debora.dummer.meira@gmail.com

**RESUMO**

A sociedade líquida faz referência a fluidez das relações modernas, e, neste tocante, é percebido que os transtornos de ansiedade e depressão estão sendo cada vez mais comuns na população. Estes transtornos são extremamente incapacitantes, trazem intensos prejuízos interpessoais e psicológicos. Outrossim, são multifatoriais e são associados a uma auto percepção negativa, sentimentos de estresse e perdas, crenças disruptivas, que podem provocar alterações neurofisiológicas como a baixa de neurotransmissores e conexões de redes neurais aberrantes, que levam a estados interpretativos de luta ou fuga, ou humor triste e alterado, sentimentos de isolamento, falta de motivação além de alterações somáticas. Neste artigo, foi realizada uma revisão bibliográfica do tipo qualitativa, através das palavras chave “*Depression AND Anxiety AND Society*” nas bases de dados *PubMed* e *Google Acadêmico*, onde, descrevemos como tais fatores interagem em conjunto e quais as perspectivas para o tratamento da ansiedade e depressão.

**Palavras-chave:** Depressão, Ansiedade, sociedade líquida.

**ABSTRACT**

Liquid society refers to the fluidity of modern relationships, and in this regard, it is perceived that anxiety and depression disorders are increasingly common in the population. These disorders are extremely disabling, bringing intense interpersonal and psychological damage. Equally, these disorders are multifactorial and are associated with negative self-perception, feelings of stress and loss, disruptive beliefs, which can cause neurophysiological changes such as low neurotransmitters and aberrant neural network connections, which lead to interpretive fight-or-flight states, or sad and altered mood, feelings of isolation, lack of motivation and somatic alterations. In this article, a qualitative bibliographic review was carried out, using the keywords “*Depression AND Anxiety AND Society*” in the *PubMed* and *Google Scholar* databases, where we describe how these factors interact together and what are the perspectives for the treatment of anxiety. and depression.

**Keywords:** Depression, Anxiety, liquid society.



## 1 INTRODUÇÃO

Em uma entrevista, o sociólogo Zygmunt Bauman inseriu o termo “sociedade líquida”, alusão à liquidez da sociedade moderna, incapaz de manter a forma, assim como os líquidos (BAUMAN, 2003). Neste modelo de sociedade moderna, valores, crenças, hábitos, instituições e relacionamentos centram-se no “*self*”, onde a fluidez das relações se molda na manutenção do “ser”. Este modelo contemporâneo e digital, emerge os sujeitos em um universo de exposição midiática excessiva, mensagens e informações em excesso que os fazem questionar ou perder sua identidade ou mesmo se transformar em algo diferente do que eram, numa espécie de doença mental auto-infligida que leva a uma constante mudança de identidades, muitas vezes sem real razão para justificar tais mudanças, mas pelo desejo de ser diferente de si mesmo, buscando o prazer através do consumo. O conceito de sociedade líquida tem sido utilizado por diversos autores, trazendo a reflexão as consequências dessa nova sociedade para a saúde mental da população (BAUMAN, 2003; ECO, 2017[2016]). Neste tocante, os transtornos de ansiedade e depressão constituem um complexo de estados mentais incapacitantes, com forte prejuízo a vida pessoal dos sujeitos (LUDWIG; BRUTTI; ANDERSON, 2018). Neste artigo discorreremos sobre aspectos sociais e biológicos que influenciam a ocorrência, permanência e tratamento destes transtornos.

## 2 METODOLOGIA

Foi feita uma revisão bibliográfica do tipo qualitativa, sendo essa realizada por meio das seguintes Bases de Dados: *PubMed* e *Google Acadêmico*. Selecionou-se um total de Treze (13) artigos científicos para elaboração e construção do estudo. Empregou-se as seguintes palavras-chaves: “*Depression AND Anxiety AND Society*”. Os critérios de inclusão foram: a) Possuir como temática central a Depressão, Ansiedade e Sociedade; b) Artigos publicados no período de 2012 a 2022. Enquanto, os critérios de exclusão foram: a) Teses e Dissertações; b) Foram excluídos trabalhos que não compreendiam o tema.



### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

#### 3.1 ASPECTOS FILOSÓFICOS E SOCIAIS DE ESTADOS DEPRESSIVOS E ANSIOSOS EM UMA SOCIEDADE LÍQUIDA

De acordo com Umberto Eco, o anseio em ser reconhecido e tornar-se visível, o desejo excessivo por exposição midiática, notoriedade, o desejo por domínio, controle e vigilância de enredos emocionais próprios e alheios, a promoção dos sentimentos de desgraça ou dor alheia são “valores” desta sociedade líquida, e quando não atendidos, podem induzir estados de insatisfação e ansiedade (ECO, 2017[2016]). Neste modelo, as relações são superficiais e descartáveis (BAUMAN, 2003; ECO, 2017[2016]). Outrossim, o uso excessivo das mídias sociais, característica intrínseca da modernidade, corrobora com a percepção de um universo fantasioso, onde a perfeição exerce controle sobre o ser, e os valores e deveres necessários para a manutenção da vida real são corrompidos, ressaltando a “sociedade líquida” e a manutenção do “ser” (LUDWIG; BRUTTI; ANDERSON, 2018). Assim, a liberdade do mundo virtual constitui diversos desafios para a sociedade contemporânea, e os riscos impostos pelos conceitos éticos das novas gerações influenciarão as questões de cidadania, política e sustentabilidade (LUDWIG; BRUTTI; ANDERSON, 2018).

O Fórum Econômico Mundial estimou que, até 2030, apenas problemas de saúde mental seriam responsáveis por uma perda de US\$ 16 trilhões na produção econômica global (MCGORRY *et al.*, 2022). O isolamento social resultante da pandemia de COVID-19, contribuiu fortemente para o aumento dos casos de depressão e ansiedade, uma vez que estas podem surgir pelo medo do contágio, incertezas quanto aos aspectos sócio econômicos, impulsionados pela propagação de informações menos confiáveis, aumentando a confusão e o medo (MAHASE, 2020).

Estudos recentes mostram que a promoção de um estilo de vida saudável, incluindo nutrição adequada e prática de exercícios físicos regularmente, podem ter efeitos positivos sobre o desenvolvimento, desempenho escolar e saúde mental (ARANGO *et al.*, 2018). Outras revisões, consideraram o *bem-estar físico*



e a *saúde mental*, aspectos sinônimos da qualidade de vida, e para uma melhor descrição dos fatores que influenciam essa dinâmica, são também considerado parâmetros psicossociais (ARANGO *et al.*, 2018). Logo, a atenção integral à saúde é uma relevante abordagem, pois otimiza a capacidade de atender a múltiplas necessidades de saúde e sociais a partir de uma única plataforma de atenção (MCGORRY *et al.*, 2022).

### 3.2 ASPECTOS NEUROBIOLÓGICOS E PATOLÓGICOS ASSOCIADOS A ESTADOS DEPRESSIVOS E ANSIOSOS EM UMA SOCIEDADE LÍQUIDA

Segundo DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) (2013), os transtornos depressivos incluem transtorno disruptivo da desregulação do humor, transtorno depressivo maior (incluindo episódio depressivo maior), transtorno depressivo persistente (distímia), transtorno disfórico pré-menstrual, transtorno depressivo induzido por substância/medicamento, transtorno depressivo devido a outra condição médica, outro transtorno depressivo especificado e transtorno depressivo não especificado. A característica comum desses transtornos é a presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo (LEMOULT; GOTLIB, 2019).

Dessa forma, a depressão é classificada como um transtorno do humor, multifatorial, que possui uma ampla sintomatologia, que inclui alterações de humor, sintomas cognitivos e neurovegetativos, e o que difere entre eles são os aspectos de duração, momento ou etiologia presumida (LEMOULT; GOTLIB, 2019). Atualmente, a depressão é uma das psicopatologias mais prevalentes e incapacitantes no mundo, acometendo cerca de 30 milhões de adultos, em algum momento da vida, sendo mais comum na faixa etária de 30 anos, mas também pode ocorrer na infância com recorrência na vida adulta (KRYGSMAN *et al.*, 2022; LEMOULT; GOTLIB, 2019). Por conseguinte, este é um problema de saúde complexo e multidimensional, que afeta diretamente todos os sentidos da vida de um indivíduo sendo caracterizado por isolamento social e risco



aumentado para suicídios, além de ser um transtorno incapacitante e que está relacionado a desequilíbrios químicos de algumas substâncias do cérebro (KRYGSMAN *et al*, 2022; LEMOULT; GOTLIB, 2019; KENWOOD; KALIN; BARBAS., 2022). Ademais, a perda de prazer é uma característica essencial da depressão, e é atribuída às reduções nos níveis dos neurotransmissores serotonina, dopamina, noradrenalina e ácido gama-aminobútrico (GABA), com alterações nas sensações de prazer e recompensa. Outrossim, o cortisol em excesso contribui para desequilíbrios imunológicos, e seu efeito também é associado a alterações cardiovasculares, além de outras alterações somáticas (KENWOOD; KALIN; BARBAS, 2022).

Já a ansiedade é um estado experimentado em resposta a ameaças distais ou incertas e envolve mudanças no estado subjetivo, comportamento e fisiologia de um indivíduo, oriundas de um conjunto que inclui a amígdala e o córtex pré-frontal, assim como estruturas subcorticais necessárias para a execução de respostas defensivas adaptativas (KENWOOD; KALIN; BARBAS, 2022). Existem evidências de que o Córtex pré-frontal fornece uma rede de conexões diversas e complexas, permitindo a elaboração de estratégias adaptativas, interligando diferentes regiões associadas à luta, fuga ou comportamentos diversos, onde indivíduos com redes neurais aberrantes, desenvolveriam estratégias desadaptativas, contribuindo para estados ansiosos (KENWOOD; KALIN; BARBAS, 2022). Experiências traumáticas interrompem a vida plena das vítimas, além de gerar grande perturbação de suas rotinas e autonomia, somam-se a isso uma incapacidade em lidar adequadamente com seus sentimentos (FRIZZELL *et al.*, 2022).

### 3.3 TRATAMENTOS E PERSPECTIVAS FUTURAS

Atualmente é bem compreendido que muitos casos de ansiedade e depressão são originados por uma estrutura psicológica não adequada do indivíduo, onde a incapacidade de processar coerentemente as informações, sentimentos e emoções induzem a elaboração de estratégias desadaptativas, associadas a tais transtornos (LEMOULT; GOTLIB, 2019). Também é notável



que os sentimentos de importância percebidos por um indivíduo, frente a seus pares, contribuem para a formação de vieses autorreferenciais negativos (KRYGSMAN *et al*, 2022). Desta forma, uma rede de apoio multiprofissional influenciará fortemente na recuperação de tais episódios de ansiedade e depressão (KENWOOD; KALIN; BARBAS, 2022; LEMOULT; GOTLIB, 2019). Novas perspectivas apontam um futuro promissor para aplicações de drogas psicodélicas alucinógenas, uma vez que tais drogas provocam alterações comportamentais, onde o indivíduo se vê de forma mais acolhedora e respeitosa, onde tais mudanças perduram semanas ou meses, mesmo após uma única dose (OLSON, 2022). Além disso, a aprendizagem de novos conhecimentos e atividades físicas, com a estimulação de áreas não dominantes do sistema nervoso central, mostrou-se promissora quanto à estimulação da neuroplasticidade axonal, promovendo o aumento e alterações de redes neurais, associadas a homeostase e bem estar (FRIZZELL *et al.*, 2022).

#### **4 CONCLUSÕES**

Concluimos que é necessária uma mudança de hábitos sociais, pois estados depressivos e ansiosos causados pela sociedade líquida impactam negativamente na saúde do indivíduo. A interação social demonstrou ser importante e firmemente relacionada aos aspectos neurobiológicos e patológicos, acometendo não apenas a saúde mental do paciente, e sim todo o funcionamento corporal deste. Visto isso, a aprendizagem de novas habilidades físicas e mentais, assistência fármaco-psicológica, educação física e cuidados multiprofissionais relacionados à prevenção e tratamento dos estados depressivos e ansiosos são alternativas que contribuem fortemente para a recuperação da saúde mental humana.



## REFERÊNCIAS

ARANGO, C. *et al.* Preventive strategies for mental health. **The Lancet Psychiatry**, [S.L.], v. 5, n. 7, p. 591-604, jul. 2018. Elsevier BV.

ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA *et al.* DSM-5: **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. Editora Artmed, 2014.

BAUMAN, Z. A sociedade líquida. **Folha de São Paulo**, v. 19, p. 4-9, 2003.

ECO, U. **Pape Satàn aleppe: crônicas de uma sociedade líquida**. Rio de Janeiro: Record, 2017 [2016]. Tradução do italiano por Eliana Aguiar.

FRIZZELL, Tory O. *et al.* Imaging functional neuroplasticity in human white matter tracts. **Brain Structure and Function**, v. 227, n. 1, p. 381-392, 2022.

KENWOOD, M. M.; KALIN, N. H.; BARBAS, Helen. The prefrontal cortex, pathological anxiety, and anxiety disorders. **Neuropsychopharmacology**, v. 47, n. 1, p. 260-275, 2022.

KRYGSMAN, A. *et al.* Depression symptoms, mattering, and anti-mattering: Longitudinal associations in young adulthood. **Journal of Psychoeducational Assessment**, p. 07342829211050519, 2022.

LEMOULT, J.; GOTLIB, I. H. Depression: A cognitive perspective. **Clinical Psychology Review**, v. 69, p. 51-66, 2019.

LUDWIG, M.; BRUTTI, T. A. **Sociedade líquida, cibercultura e cibercidadania na contemporaneidade**. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL NO MERCOSUL, n. XVIII. 2018. 18ª ed. Anais [...] Rio Grande do Sul, p. 1- 4, 2018.

MAHASE, E. Covid-19: UK starts social distancing after new model points to 260 000 potential deaths. **BMJ (Clinical research ed.)**, v. 368, p. m1089, 17 mar. 2020.

MCGORRY, P. D. *et al.* Designing and scaling up integrated youth mental health care. **World Psychiatry**, v. 21, n. 1, p. 61-76, 1 fev. 2022.

OLSON, D. E. Biochemical mechanisms underlying psychedelic-induced neuroplasticity. **Biochemistry**, v. 61, n. 3, p. 127-136, 2022.

VALKENBURG, P. M.; MEIER, A.; BEYENS, I. **Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence**. *Current Opinion in Psychology*. Elsevier B.V., 1 abr. 2022.