

Entre a Terapia e a Realidade Social

escrito por Eduardo Henrique



A mensagem da imagem é direta e necessária: **terapia ajuda, mas não é suficiente**. Isso porque a saúde mental não nasce apenas dentro do indivíduo – ela é profundamente moldada pelas condições em que ele vive.

Ansiedade, depressão e outros sofrimentos psíquicos não podem ser compreendidos isoladamente, como se fossem apenas resultado de fragilidades individuais ou desequilíbrios internos. Diversos estudos apontam que esses quadros são atravessados por fatores sociais concretos: desemprego, pobreza, insegurança, falta de moradia digna, baixa escolaridade e exclusão social. Segundo a Organização Mundial da Saúde, os transtornos mentais estão fortemente associados às desigualdades sociais, sendo que quanto maior a desigualdade, maior o risco de adoecimento psicológico.

Isso significa que viver sob constante instabilidade – sem saber se haverá renda no fim do mês, enfrentando violência urbana ou lidando com a precarização do trabalho – não é apenas um problema econômico, mas também emocional. Estudos mostram que condições como desemprego, pobreza e habitação precária são determinantes importantes da saúde mental. No Brasil, pesquisas baseadas em dados da PNAD indicam que fatores socioeconômicos influenciam diretamente a probabilidade de uma pessoa desenvolver sintomas de depressão, sendo que níveis mais baixos de educação e renda aumentam esse

risco.

Dessa forma, o sofrimento psíquico muitas vezes não é apenas interno – ele é uma resposta legítima a contextos de vida adversos. Sentir ansiedade em meio à insegurança constante ou tristeza diante da falta de perspectivas não é um “desajuste individual”, mas uma reação humana diante de condições desumanas.

É nesse ponto que a imagem se torna ainda mais potente: a terapia tem um papel essencial. Ela acolhe, organiza emoções, fortalece o sujeito e oferece ferramentas para lidar com a dor. No entanto, ela não elimina a fome, não resolve o desemprego, não constrói moradia e nem garante direitos básicos. Sem mudanças estruturais, o indivíduo retorna, sessão após sessão, para o mesmo cenário que produz seu sofrimento.

Por isso, falar em saúde mental exige ampliar o olhar: não basta investir apenas no cuidado individual, é necessário transformar as condições coletivas. Políticas públicas que garantam trabalho digno, acesso à educação, segurança, moradia e direitos sociais são, também, políticas de saúde mental.

Cuidar da mente, portanto, não é apenas um ato clínico – é um ato social e político. Como sugere a imagem, transformar a realidade também é uma forma de cura.

Referências e autores consultados

- Organização Mundial da Saúde (OMS). Social Determinants of Mental Health. 2014.
- Alves, Ana Alexandra Marinho; Rodrigues, Nuno Filipe Reis. Determinantes sociais e económicos da saúde mental. Revista Portuguesa de Saúde Pública, 2010.
- Santos, Marcelo Justus dos; Kassouf, Ana Lúcia. Uma investigação dos determinantes socioeconômicos da depressão

mental no Brasil. *Economía Aplicada*, 2007.

- López, Marcelino; Laviana, Margarita. Los determinantes sociales y los problemas de salud mental. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 2024.