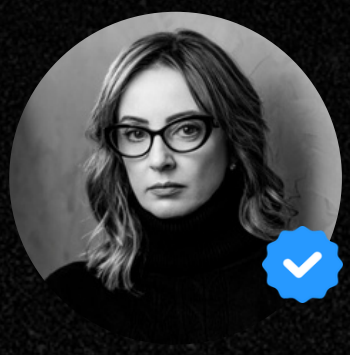


Viver com medo do futuro pode estar prejudicando sua saúde sem você perceber

Especialista explica como o excesso de notícias negativas e a expectativa de tragédias afetam o corpo, a mente e as decisões



por Camila Camaratta

Basta abrir as redes sociais para encontrar uma nova previsão preocupante.

Guerras, crises econômicas e desastres climáticos ocupam as manchetes e, para algumas pessoas, alimentam a sensação de que algo ruim está prestes a acontecer.

Mesmo dentro de casa, longe de qualquer ameaça imediata, relaxar pode se tornar uma tarefa difícil.

A repercussão recente sobre a recomendação da Defesa Civil para montar kits de emergência ilustra essa preocupação.

O que deveria representar uma medida preventiva despertou dúvidas sobre possíveis tragédias.

Mas por que notícias desse tipo mexem tanto com nossas emoções?

Como o medo do futuro afeta o corpo e a mente

Segundo a psicanalista Camila Camaratta, o medo do futuro pode fazer com que o organismo reaja a ameaças que ainda não aconteceram.

O problema começa quando a preocupação deixa de ser pontual e passa a acompanhar a rotina.

“Quando a ameaça está no futuro, mas o medo se instala no presente, o corpo pode começar a pagar antecipadamente por uma catástrofe que talvez nunca aconteça”, explica Camila.

Essa reação tem uma explicação biológica. Diante de situações ameaçadoras, o organismo ativa mecanismos de defesa, como a resposta de luta ou fuga.

Entretanto, quando não existe um perigo concreto a enfrentar, a tensão pode persistir.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) explica que o estresse prolongado pode provocar dificuldades de concentração, irritabilidade, alterações no sono e dores de cabeça. Isso não significa que toda preocupação provoque um quadro que merece atenção médica, mas reforça a importância de observar os sinais.

Essa reação tem uma explicação biológica. Diante de situações ameaçadoras, o organismo ativa mecanismos de defesa, como a resposta de luta ou fuga.

Entretanto, quando não existe um perigo concreto a enfrentar, a tensão pode persistir.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) explica que o estresse prolongado pode provocar dificuldades de concentração, irritabilidade, alterações no sono e dores de cabeça. Isso não significa que toda preocupação provoque um quadro que merece atenção médica, mas reforça a importância de observar os sinais.

@pitadas_depsicanalise

Por que viver em estado de alerta pode limitar nossas escolhas?

O estado de alerta constante também pode afetar a maneira como enxergamos o amanhã. Quem espera sempre o pior pode começar a adiar planos, evitar decisões e interpretar situações incertas como ameaças inevitáveis.

Um levantamento da Associação Americana de Psicologia, divulgado em outubro de 2026, mostrou que 26% dos adultos entrevistados nos Estados Unidos colocaram planos para o futuro em espera por causa do estresse, da incerteza ou da sensação de sobrecarga.

Camila chama atenção para outra consequência: o comprometimento da autonomia. Ao acreditar que uma tragédia é inevitável, a pessoa pode encontrar dificuldades para avaliar informações e considerar outras possibilidades.



“A certeza, mesmo terrível, organiza a angústia, mas também pode aprisionar o pensamento”, observa a psicanalista.

Nesse contexto, a ansiedade antecipatória pode transformar possibilidades negativas em preocupações recorrentes.

Embora seja natural pensar nos riscos, imaginar continuamente cenários catastróficos pode prejudicar o bem-estar.

@pitadas_depsicanalise

Como lidar com a ansiedade antecipatória sem ignorar os riscos?

A saída não está em abandonar as notícias ou fingir que os problemas não existem. Para Camila, é importante distinguir acontecimentos confirmados de previsões e questionar discursos que apresentam o pior cenário como única possibilidade.

O episódio da Defesa Civil ajuda a entender essa diferença. O órgão esclareceu que a recomendação sobre kits de emergência era preventiva e não indicava um alerta nacional ou desastre iminente.

Também vale estabelecer momentos para acompanhar o noticiário, preservar atividades prazerosas e conversar sobre as preocupações com pessoas de confiança. Quando a tensão compromete o sono, as relações ou a rotina, buscar apoio psicológico pode ajudar.

Afinal, enfrentar o medo do futuro não significa controlar tudo o que está por vir, mas reconhecer os riscos sem permitir que o estado de alerta determine cada escolha do presente.

Resumo:

A exposição constante a notícias negativas pode alimentar o medo do futuro e prolongar a sensação de ameaça.

A preocupação excessiva afeta o bem-estar, interfere nas decisões e pode levar ao adiamento de planos. Distinguir riscos reais de previsões catastróficas ajuda a preservar a autonomia e a saúde emocional.

Se este conteúdo
fez sentido pra você,

Siga, curta
e compartilhe