



XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA – SEMEX HÍBRIDA

“Empreendedorismo com Responsabilidade Socioambiental”

De 28 a 31 de Outubro de 2025

ZERO DESINFORMAÇÃO: desmistificando a saúde mental, um relato de experiência

Graziella Tosta França Ramos ¹

Jonathas Filipe Monteiro de Freitas ²

Flavia Damascena Ribeiro ³

Ana Carolina Y. Sebba Neder ⁴

Lorena Fleury de Moura ⁵

RESUMO

O presente relato de experiência descreve o projeto de extensão “Zero Desinformação: Desmistificando a Saúde Mental”, desenvolvido na disciplina Psicologia Social do Trabalho do curso de Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO). A ação teve como objetivo combater a desinformação sobre saúde mental, promover o pensamento crítico e incentivar o autocuidado por meio de práticas psicoeducativas. A atividade foi realizada em 17 de outubro de 2025, com seis participantes da empresa MLC Produções, por meio de videochamada interativa. Durante o encontro, foram abordados conceitos científicos acerca da saúde mental e discutidas crenças populares equivocadas, como “depressão é falta de fé” ou “psicólogo só conversa”. Além disso, aplicou-se um formulário avaliativo para compreender percepções e aprendizados dos participantes. Os resultados revelaram que 83% dos participantes já haviam ouvido informações falsas sobre saúde mental e 100% reconheceram a importância de procurar apoio psicológico, mesmo sem apresentar sofrimento intenso. As falas destacaram a necessidade de checar a veracidade das informações e o reconhecimento do papel da Psicologia na promoção do bem-estar e na melhoria dos ambientes de convivência. Conclui-se que a experiência proporcionou reflexão crítica e conscientização social, evidenciando o potencial da psicoeducação como ferramenta eficaz para o enfrentamento da desinformação e para o fortalecimento da responsabilidade social da Psicologia, contribuindo para uma sociedade mais informada, empática e acolhedora.

Palavras-chave: Autocuidado; Desinformação; Psicoeducação; Saúde Mental.

¹ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia

² Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia

³ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia

⁴ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia

⁵ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia; Doutora em psicologia pela PUC-GO focada em psicologia do esporte (2018); Mestrado em psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás em (2012).