

RELATO DE EXPERIÊNCIA: Compreendendo a Ansiedade

Agnes Ariel Jacobson ¹;
Bruna de Sousa Alves Rocha ²;
Bianca Santos Avila³;
Julia de Melo⁴;
Lorena Fleury de Moura⁵

O presente relato de experiência descreve o desenvolvimento de uma ação de psicoeducação voltada à conscientização sobre a ansiedade e ao fortalecimento do cuidado com a saúde mental. A ansiedade, embora seja uma resposta natural do organismo diante de situações desafiadoras, pode tornar-se patológica quando ocorre de forma intensa e persistente, afetando significativamente o bem-estar e a qualidade de vida. A atividade foi realizada na Feira da Avenida Pasteur, no Parque Anhanguera, onde foram distribuídas 30 cartilhas educativas intituladas “Compreendendo a Ansiedade”. O material abordou, de maneira clara e acessível, os sintomas físicos, psicológicos e comportamentais da ansiedade, seus fatores de risco, tipos de transtornos ansiosos e estratégias de enfrentamento saudáveis. Durante a ação, também foram apresentadas orientações sobre a importância de buscar ajuda profissional e os principais recursos de apoio disponíveis, como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), os Postos de Saúde e o CVV – Centro de Valorização da Vida (188). A intervenção proporcionou um espaço de escuta, diálogo e reflexão, promovendo o autocuidado e contribuindo para a quebra de estigmas relacionados à saúde mental. A receptividade do público foi bastante positiva, revelando o interesse e a necessidade de informações confiáveis sobre o tema. Conclui-se que a psicoeducação é uma ferramenta essencial na promoção da saúde mental, favorecendo a conscientização, o fortalecimento emocional e a prevenção de transtornos ansiosos na comunidade.

Palavras chaves: Ansiedade, Saúde Mental, Psicoeducação, Autocuidado, Conscientização, Enfrentamento, Apoio Psicológico.

¹ Discente do curso de Psicologia- Centro Universitário UNIVERSO- Goiânia

² Discente do curso de Enfermagem- Centro Universitário UNIVERSO-Goiânia

³ Discente do curso de Psicologia – Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia

⁴ Discente do curso de Psicologia – Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia

⁵ Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia. Doutora em Psicologia pela PUC-GO (2018)