

PSICOLOGIA NA RUA: Informação e cuidado como aliados no combate à ansiedade, um relato de experiência

Aline Gonçalves Cordeiro¹
Danyelle Dâmaso²
Fernanda Nobre Fernandes³
Giovanna de Melo Braga⁴
Hully do Nascimento Segatti⁵

O presente relato descreve a experiência vivenciada durante a ação de extensão Psicologia nas Ruas, desenvolvida por alunas do curso de Psicologia com o objetivo de promover a conscientização sobre a ansiedade e incentivar o cuidado com a saúde mental. A atividade teve como base uma revisão de literatura nas plataformas Scielo e Google Acadêmico, a partir da qual foi elaborado um panfleto informativo contendo explicações sobre o que é a ansiedade, seus sintomas, formas de prevenção e orientações sobre onde buscar apoio psicológico. A ação ocorreu em dois parques públicos da cidade de Goiânia, onde as estudantes realizaram abordagens diretas com a população, distribuíram os materiais e promoveram momentos de escuta e diálogo. Durante a atividade, observou-se o interesse das pessoas em compreender melhor o tema, o que possibilitou trocas significativas sobre experiências pessoais com a ansiedade. Muitos relataram nunca terem conversado abertamente sobre o assunto, demonstrando a importância de ações que levem a Psicologia para fora dos consultórios e dos espaços acadêmicos. A experiência revelou que o contato direto com a comunidade amplia a disseminação de informações corretas, reduz o estigma associado aos transtornos mentais e fortalece o papel social do psicólogo na promoção da saúde emocional. Conclui-se que iniciativas como essa são essenciais para tornar o conhecimento psicológico mais acessível, acolhedor e transformador na vida cotidiana das pessoas.

Palavras-chave: ansiedade, saúde mental, psicologia comunitária, extensão universitária.

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, Mestre em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás - UFG, 2024.