

ANSIEDADE E ESTRESSE: o peso invisível do dia a dia

Fabrine Marques Carvalho Da Silva ¹

Victor Hugo Gomes Dos Santos²

Talita Ribeiro Carvalho³

Profa. Dra. Lorena Fleury de Moura⁴

RESUMO

O presente relato de experiência descreve uma ação do projeto de extensão Psi na Rua, desenvolvido pelo curso de Psicologia do Centro Universitário Universo, que tem como propósito democratizar o acesso ao conhecimento sobre saúde mental por meio de intervenções educativas em locais públicos. Considerando que a ansiedade e o estresse são questões cada vez mais recorrentes na sociedade contemporânea e impactam diretamente o bem-estar e a qualidade de vida, a iniciativa buscou sensibilizar a comunidade sobre a importância do cuidado psicológico e do autocuidado emocional. A ação foi realizada na Rodoviária Central de Goiânia, ambiente de intensa circulação, alcançando homens e mulheres em trânsito para diferentes destinos. A metodologia envolveu abordagens acolhedoras e educativas, aliadas à utilização de uma cartilha digital acessada por QR Code, contendo informações sobre ansiedade, estresse, sinais de alerta e estratégias de cuidado e prevenção. Durante a atividade, observou-se grande receptividade do público, que demonstrou interesse em aprender sobre o tema e compartilhou experiências pessoais e dúvidas relacionadas ao manejo das emoções. Muitos participantes relataram identificação com os sintomas descritos e reconheceram a importância de buscar apoio psicológico como parte do cuidado integral à saúde. Conclui-se que a experiência evidenciou a psicoeducação e o acolhimento como ferramentas essenciais na promoção da saúde mental e destacou o papel social do psicólogo em aproximar o conhecimento científico da comunidade, promovendo diálogo, empatia e incentivo à busca por ajuda profissional.

Palavras chaves: Ansiedade; Comunidade; Estresse; Público; Saúde.

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 Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia e Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

