

PROJETO PSICOLOGIA NAS RUAS: Conscientização e Prevenção do Estresse Crônico

João Victor Rodrigues de Oliveira¹

Maria Clara Rodrigues Melo²

Kelry Rodrigues Pimentel³

Julia Thays Moura⁴

Rafaelly Gregório Aureliano Oliveira⁵

Lorena Fleury de Moura⁶

O presente relato de experiência descreve a ação desenvolvida no âmbito do projeto de extensão “Psicologia nas Ruas”, cujo objetivo foi levar práticas de promoção da saúde física e mental à comunidade. A temática escolhida para esta intervenção foi o estresse crônico, condição que afeta grande parcela da população e está diretamente associada ao ritmo acelerado da vida contemporânea. A atividade ocorreu nas proximidades da entrada do Centro Universitário Universo Goiânia, entre 17h e 19h, alcançando cerca de 50 a 60 pessoas. A metodologia consistiu na distribuição de panfletos informativos, elaborados com linguagem acessível, explicando o que é o estresse, quais fatores podem agravá-lo e torná-lo crônico, além de estratégias práticas de enfrentamento, como a prática de atividades físicas, manutenção de uma rotina de sono adequada e adoção de hábitos alimentares saudáveis. Durante a ação, os participantes do projeto também realizaram abordagens interativas com o público, promovendo momentos de diálogo, esclarecimento e escuta ativa. As pessoas demonstraram grande interesse e receptividade, fazendo perguntas e compartilhando experiências relacionadas ao tema, o que evidenciou a importância da presença do psicólogo em espaços abertos e comunitários. Os resultados obtidos indicaram que a iniciativa alcançou seu propósito de desmistificar o estresse crônico e conscientizar a população sobre a importância do autocuidado, fortalecendo o vínculo entre a Psicologia e a comunidade. Conclui-se que ações psicoeducativas em locais públicos são ferramentas eficazes de promoção de saúde, contribuindo para a prevenção de agravos emocionais e o incentivo a uma vida mais equilibrada e saudável.

Palavras-chave: Estresse Crônico; Projeto Social; Qualidade de vida

¹ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia

² Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Universo Goiânia

³ Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Universo Goiânia

⁴ Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Universo Goiânia

⁵ Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Universo Goiânia

⁶ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia, Doutora em Psicologia PUC-GO (2018)