

## RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

### **TÍTULO: PSICOLOGIA É PARA TODOS: DESMISTIFICANDO PRECONCEITOS E PROMOVENDO O CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL**

*Elivania Pereira Da Silva (mulhervirtuosapv14@hotmail.com)*

*Gessica Oliveira Mota (gessicalorena@outlook.com)*

ALUNA: Elivânia Pereira da Silva

ORIENTADORA: Iasminny Loiola Teixeira

#### INTRODUÇÃO:

A psicologia ainda é cercada por tabus e equívocos que dificultam o acesso da população aos cuidados com a saúde mental. Muitas pessoas associam o psicólogo apenas a casos de “loucura” ou acreditam que a fé e a

família substituem a ajuda profissional. Diante disso, o projeto busca informar, conscientizar e desmistificar ideias errôneas sobre a atuação do psicólogo e a importância do acolhimento psicológico.

#### OBJETIVO:

Promover o entendimento acessível sobre o papel da psicologia na vida cotidiana, destacando que procurar ajuda psicológica é um ato de coragem e

cuidado com a vida, além de divulgar os serviços gratuitos e acessíveis oferecidos à comunidade.

## MATERIAL E MÉTODOS

O material foi produzido em formato de folder informativo e visualmente atrativo, utilizando a plataforma Canva. A criação baseou-se em pesquisas bibliográficas e materiais acadêmicos da área de Psicologia da Saúde, com linguagem simples e exemplos do cotidiano, visando atingir o público geral e estimular o autocuidado e a busca por atendimento psicológico.

## RESULTADOS

O folder permitiu a difusão de informações corretas sobre a psicologia, contribuindo para a redução do estigma e a ampliação do acesso ao conhecimento sobre a importância do cuidado psicológico. A ação fortaleceu o vínculo entre universidade e comunidade, reafirmando o compromisso social da Psicologia.

## CONCLUSÃO:

A iniciativa reforça que a psicologia é uma ciência e profissão voltada ao bem-estar coletivo. Cuidar da mente é cuidar da vida, e buscar ajuda psicológica é um gesto de autoconhecimento, prevenção e coragem.

## REFERÊNCIAS

ALVES, R. F. Psicologia da saúde: teoria, intervenção e pesquisa. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB, 2011.

Palavras-chave: psicologia; saúde mental; autoconhecimento; acolhimento; prevenção; cuidado emocional; desmistificação.