IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 28 de Maio de 2026

Ansiedade em Adultos Jovens e o combate a desinformação em saúde mental

Autor (Yasmin Suelen Silva)[1]
Coautor (Lara Santana Rocha Santos) [2]
Coautor (Leticia Rodrigues Ribeiro)[3]
Coautor (Maria Mariza da Silva Rezende)[4]
Orientador (José da Rocha) [5]

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo promover a conscientização sobre a ansiedade em adultos jovens, abordando fatores biológicos, sociais e ambientais relacionados ao desenvolvimento dos sintomas ansiosos, além de destacar a importância da atuação da Psicologia na Atenção Básica à Saúde. A atividade foi desenvolvida em conjunto com alunos do curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia, durante a disciplina de Análise Experimental do Comportamento, por meio do desenvolvimento do projeto "Zero Desinformação". A proposta teve como base o artigo "Sintomas de ansiedade em adultos jovens: a atuação do profissional de psicologia na atenção básica". A metodologia utilizada consistiu na elaboração de um questionário interativo contendo perguntas relacionadas às causas da ansiedade, predisposição genética, influência do sedentarismo, uso excessivo de redes sociais, efeitos do café, exercícios físicos e estratégias utilizadas durante crises ansiosas. Posteriormente, foi realizada uma chamada de vídeo pela plataforma Google Meet com os integrantes do projeto e convidados, na qual ocorreu a explicação do conteúdo teórico e a resolução conjunta do formulário, promovendo debate, reflexão e esclarecimento sobre cada resposta apresentada. Durante a atividade, observou-se a participação ativa dos participantes e o interesse em compreender melhor os fatores associados à ansiedade e às formas de cuidado em saúde mental. A ação contribuiu para a disseminação de informações sobre saúde mental, desmistificando conceitos equivocados sobre ansiedade e evidenciando a relevância do acolhimento psicológico, da psicoeducação e das práticas preventivas na promoção da qualidade de vida e do bem-estar emocional dos adultos jovens

Palavras-chave: Ansiedade; Saúde mental; Adulto jovem; Psicologia; Atenção básica.

[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