PROJETO DE CURRICULARIZAÇÃO MITOS E VERDADES: todo mundo tem ansiedade, então não precisa de tratamento

Anna Luisa Lucchesi Macêdo Morgado[1]
Andrielly Thailly Cruz Silva[2]
Rafaela Moraes Légori Silva[3]
Ana Luiza Araújo Souza[4]

Cristina Dias de Souza Figueira

RESUMO

A ansiedade é uma resposta emocional natural do ser humano, porém, quando se manifesta de maneira intensa, frequente e desproporcional, pode configurar um transtorno psicológico que necessita de acompanhamento profissional. O presente trabalho teve como objetivo desmistificar a crença de que "todo mundo tem ansiedade, então não precisa de tratamento", utilizando as redes sociais como meio de conscientização e divulgação científica acessível. A metodologia utilizada consistiu em uma revisão de literatura qualitativa, baseada em artigos científicos encontrados em plataformas como SciELO, Google Acadêmico, PePSIC e Portal CAPES, abordando conceitos relacionados à ansiedade, transtornos ansiosos e Terapia Cognitivo-Comportamental. A partir do embasamento teórico, foi produzido um vídeo educativo publicado nas redes sociais, especialmente no Instagram, com linguagem clara e acessível ao público geral. O conteúdo apresentou diferenças entre ansiedade comum e ansiedade patológica, além de destacar a importância do tratamento psicológico. O vídeo alcançou aproximadamente 5.120 visualizações, 214 curtidas, 83 comentários, 39 compartilhamentos e 52 envios diretos, demonstrando relevante engajamento e alcance do público. Os resultados evidenciam que as redes sociais podem atuar como importantes ferramentas de conscientização sobre saúde mental, contribuindo para a redução de estigmas e para o incentivo à busca de tratamento psicológico quando necessário.

Palavras-chave: Ansiedade; Saúde mental; Terapia cognitivo-comportamental; Transtornos de ansiedade.

---

[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] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[6] Docente do Curso de Psicologia e Assesora de Pesquisa e Extensão do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia, Mestre em Linguiìstica Aplicada (UnB), Especialista em Docência Universitária(UNIVERSO), Trainee em Dimânica Energetica do Psiquismo (DEP) e Consultora de Língua Portuguesa do INEP.