PROJETO DE CURRICULARIZAÇÃO MITOS E VERDADES: falar sobre problemas emocionais pode piorar a situação

Ana Paula Borges Rocha[1]
Silvia Ribeiro Gonçalves Souza[2]
Sofia Gabrielli Rocha de Moura[3]
Ms Cristina Dias de Souza Figueira[4]

RESUMO

A crença de que falar sobre problemas emocionais pode piorar a situação constitui um mito enraizado em tabus culturais e no estigma associado à saúde mental, que leva inúmeras pessoas a silenciarem seu sofrimento e a evitarem buscar apoio psicológico. O presente estudo teve como objetivo analisar criticamente esse mito com base em evidências científicas sobre expressão emocional, estigma em saúde mental e eficácia da psicoterapia. Com base em uma revisão de literatura, foram consultadas artigos científicas em bases de dados: SciELO e PePSIC e utilizados 5 artigos. Os resultados indicam que a expressão emocional favorece o equilíbrio psíquico, a organização cognitiva e a ressignificação de experiências de sofrimento, sendo a psicoterapia um dos contextos mais eficazes para esse processo; o estigma, quando internalizado, reduz a autoestima e afasta o indivíduo das redes de apoio, perpetuando um ciclo vicioso que reforça o mito. Como ação extensionista, foi produzido um vídeo educativo de curta duração, publicado no Instagram oficial do curso de Psicologia da Universo Goiânia e das integrantes do grupo, o qual alcançou 823 visualizações, 36 curtidas e 6 comentários, evidenciando engajamento do público com o tema. Conclui-se que falar sobre problemas emocionais não agrava a situação; ao contrário, a expressão emocional em ambiente seguro constitui recurso essencial para a promoção da saúde mental e o acesso ao cuidado adequado, e a comunicação em redes sociais revela-se uma ferramenta eficaz na disseminação do conhecimento psicológico.

Palavras-chave: estigma em saúde mental; expressão emocional; psicoterapia; saúde mental; sofrimento emocional.

[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 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.