# PROJETO DE CURRICULARIZAÇÃO MITOS E VERDADES: a ansiedade e seus efeitos, corpo e mente caminham juntos no sentir

Ana Laura Valente Cunha[1]
Raphaela Mazer Tagliapietra [2]
Isis Juliane Arantes Granja[3]
Cristina Dias de Souza Figueira[4]

**RESUMO**

A ansiedade é uma condição inerente ao ser humano e é necessária para a sobrevivência. Entrantanto, quando ocorre de forma intensa e prolongada, ela pode provocar impactos significativos na saúde mental e no funcionamento fisiológico do organismo. Apesar da ampla discussão sobre saúde mental na contemporaneidade, ainda persistem crenças equivocadas de que a ansiedade afeta exclusivamente o campo psíquico, desconsiderando suas manifestações no corpo do sujeito. O presente trabalho teve como objetivo desmitificar a falsa ideia de que a ansiedade atinge apenas a mente, considerando também seus efeitos fisiológicos. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, desenvolvida por meio de revisão de literatura, utilizando sete artigos científicos como base, selecionados na plataforma Google Acadêmico, em que discutem a ansiedade e suas repercussões físicas e emocionais. Como estratégia complementar de divulgação científica, foi produzido e publicado um vídeo informativo na plataforma Instagram, abordando os principais sintomas físicos relacionados à ansiedade. O conteúdo alcançou 1.496 visualizações, 43 curtidas, 11 comentários, 7 reposts e 5 compartilhamentos, demonstrando significativo alcance e engajamento do público. Os comentários recebidos evidenciaram identificação do público com a temática abordada. Portanto, conclui-se que compreender a ansiedade como um fenômeno que integra o corpo e a mente é fundamental para promover a consciência social a respeito dos impactos desse transtorno.

**Palavras-chave**: Ansiedade; Saúde mental; Corpo e mente.

---

[1] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
[2] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia, Graduada em Letras (UFG) e Especialista em Ensino de Literatura e Estudos Literários (UFG).
[3] Docente do Curso de Farmacia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiania. Doutora (2025) e Pós-Doutora (2026) em Química pela Universidade Federal de Goiás.
[4] Docente do Curso de Psicologia e Assesora de Pesquisa e Extensão do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia, Mestre em Linguística Aplicada (UnB), Especialista em Docência Universitária(UNIVERSO), Trainee em Dimânica Energetica do Psiquismo (DEP) e Consultora de Língua Portuguesa do INEP.