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

PROJETO DE CURRICULARIZAÇÃO MITOS E VERDADES: quem tem saúde mental forte nunca se sente triste ou ansioso.

Ariane Claudio dos Santos[1]
Hábia Cristina Machado de Souza[2]
Matheus Henrique Albrnaz Rocha[3]
Yuri Raphael de Carvalho Candido[4]
Isis Juliane Arantes Granja[5]
Ms. Cristina Dias de Souza Figueira[6]

RESUMO

A saúde mental é um componente essencial do bem-estar humano, estando relacionada à capacidade de compreender, regular e vivenciar emoções de forma saudável. Entretanto, ainda existem crenças equivocadas, como a ideia de que pessoas com saúde mental forte nunca sentem tristeza ou ansiedade. O presente trabalho teve como objetivo desmistificar essa afirmação, promovendo conscientização sobre a importância das emoções na experiência humana. A metodologia utilizada consistiu em uma revisão de literatura de natureza qualitativa, baseada em 3 artigos científicos encontrados nas plataformas SciELO, PePSIC e MEDLINE, para produção de um vídeo educativo de curta duração publicado no Instagram do curso de Psicologia, nos perfis dos integrantes do grupo e da professora orientadora Cristina Dias. O conteúdo foi elaborado em linguagem acessível, buscando aproximar a informação científica do público em geral. Os resultados demonstraram alcance significativo nas redes sociais, obtendo 594 visualizações, 48 curtidas e 23 comentários, além de reações positivas do público, como relatos de identificação, emoção e reflexão acerca da saúde mental. O engajamento observado evidenciou o interesse das pessoas pelo tema e reforçou a importância da disseminação de informações confiáveis sobre saúde mental. Conclui-se que o projeto contribuiu para a redução de estigmas, ampliação da conscientização e fortalecimento do diálogo sobre emoções e saúde mental no ambiente digital.

Palavras-chave: saúde mental; ansiedade; emoções; regulação emocional; conscientização.

---

[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 Farmácia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Doutora (2025) e Pós-Doutora (2026) em Química pela Universidade Federal de Goiás.

[6] 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 Dinâmica Energética do Psiquismo (DEP) e

Consultora de Língua Portuguesa do INEP.