PROJETO DE CURRICULARIZAÇÃO MITOS E VERDADES: terapia é só para pessoas com transtorno mentais graves?

Anyelly Da Silva Gama[1]
Edinete Pereira Da Cruz[2]
Fabrício Fontoura Rodrigues[3]
Maria Carolina Da Silva Santos[4]
Neusa Tavares Santos[5]
Orlando Junior Pereira Lopes[6]

RESUMO

A saúde mental tem se tornado um tema cada vez mais relevante na sociedade atual, especialmente diante do aumento de casos de ansiedade, estresse e outras dificuldades emocionais. Apesar disso, ainda existem diversos mitos relacionados à terapia, sendo um dos mais comuns a crença de que a terapia é destinada apenas para pessoas com transtornos mentais graves. Diante isso, o objetivo desse estudo foi desmistificar esse mito que afirma que a terapia não é só para pessoas com transtornos mentais graves. Com base na revisão da literatura, pesquisou 4 artigos científicos obtidos na base de dados, sciELO, CAPES Periódicos, PePSIC e Google Scholar, a partir dessa pesquisa foi produzido um vídeo curto, no qual abordou o mito e apresentou informações fundamentadas para desmistifica-lo. O vídeo foi editado e revisado pela professora orientadora e publicado no instagram oficial do curso de psicologia e compartilhado pelos integrantes, com o intuito de conscientizar o público sobre a importância de cuidar da saúde mental e incentivar o cuidado psicológico. A publicação obteve 382 visualizações, 25 curtidas, 16 comentários com 6 relevante ao tema e 10 compartilhamentos, o tema despertou interesse e reflexão, gerando participações do publico. Conclui-se a importância da terapia não como forma de tratamento, mas também como instrumento de prevenção e promoção da saúde mental e desenvolvimento emocional, a saúde mental é fundamental e deve ser tratada com atenção, pois os mitos sobre a terapia ainda geram preconceitos e impedem muitas pessoas de buscar ajuda psicológica, mesmo quando estão enfrentando dificuldades emocionais.

Palavras-chave: Pisicologia; saúde mental; terapia.

---

[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]Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia