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

PROJETO DE CURRICULARIZAÇÃO MITO OU VERDADE: ansiedade e estresse são a mesma coisa?

Carolina Luísa Moreira [1]
Eliziene Simão da Silva [2]
Maria Helena Bernardes Mendes[3]
Marília Gabriela Correia Brandão Magno [4]
Cristina Dias de Souza Figueira[5]

RESUMO

A Organização Mundial da Saúde define saúde mental como o bem-estar para lidar com o estresse e contribuir com a comunidade. Contudo, mitos sobre transtornos psicológicos prejudicam essa compreensão, confundindo conceitos distintos. Este estudo buscou conscientizar o público sobre as diferenças conceituais, causas, sintomas e impactos físicos e emocionais da ansiedade e do estresse, desmistificando a ideia de que são a mesma condição. Realizou-se uma revisão de literatura nas bases SciELO e Google Acadêmico, selecionando-se três artigos científicos. A partir disso, produziu-se um vídeo educativo, revisado pela professora orientadora, publicado no Instagram oficial do curso de Psicologia e divulgado pelas integrantes do projeto. O vídeo alcançou 3.794 visualizações, 102 curtidas e 89 comentários, acumulando mais de três horas de reprodução. Esse engajamento expressivo e a atenção do público demonstram a relevância do tema. Os dados confirmam que a combinação de uma linguagem acessível com o alcance das redes sociais é altamente eficaz para a disseminação do conhecimento psicológico, combatendo a desinformação de forma ampla. Ansiedade e estresse constituem condições clínicas diferentes. O uso estratégico de mídias digitais e de uma comunicação simplificada mostra-se uma ferramenta poderosa para democratizar o saber científico, desconstruir mitos e promover a conscientização e o cuidado com a saúde mental na sociedade.

[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 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.