PROJETO DE CURRICULARIZAÇÃO MITOS E VERDADES:
"todo mundo tem ansiedade e ninguém precisa de tratamento"

Leandra Ricardo Xavier da Silva [1]
Luísa Fernanda da Silva Leite [2]
Marcela Sousa Reis[3]
Rafaela Nunes Cirqueira Mota[4]
Isis Juliane Arantes Granja [5]
Cristina Dias de Souza Figueira [6]

RESUMO
A ansiedade é uma reação natural do organismo diante de situações desafiadoras ou ameaçadoras. Entretanto, atualmente, tornou-se comum o discurso de que "todo mundo tem ansiedade" e, por isso, não seria necessário tratamento psicológico. Esse projeto teve como principal objetivo desmistificar essa crença, diferenciando a ansiedade cotidiana dos transtornos de ansiedade que podem causar prejuízos na vida pessoal, social e profissional do indivíduo. Além disso, buscou promover reflexão sobre a banalização do sofrimento psicológico e incentivar a busca por apoio profissional quando necessário. A metodologia adotada foi a revisão de literatura, com base em dois artigos científicos obtido na base de dados BJIHS. A partir dessa pesquisa foi produzida uma pílula de vídeo educativo curto, no qual o grupo abordou o mito escolhido e apresentou informações fundamentadas cientificamente para deconstruí-lo. Após a gravação o vídeo foi publicado no Instagram oficial do curso de psicologia, com o intuito de conscientizar o público sobre a importância de desmistificar a saúde mental e incentivar o cuidado psicológico. A publicação obteve 515 visualizações, 10 comentários. Verifica-se que o vídeo apresentou resultado significativo, gerando boa interação do público. Os comentários demonstraram identificação com o conteúdo e maior conscientização sobre ansiedade e saúde mental, indicando que os objetivos do projeto foram alcançados. Conclui-se que o projeto alcançou seus objetivos ao ampliar a conscientização sobre ansiedade e saúde mental, evidenciando a importância de ações educativas para combater a banalização do sofrimento psicológico e incentivar a busca por apoio profissional.

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] 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 Linguiìstica Aplicada (UnB), Especialista em Docência Universitária(UNIVERSO), Trainee em Dimânica Energetica do Psiquismo (DEP) e Consultora de Língua Portuguesa do INEP.