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: Não e todo mundo que não precisa fazer fazer terapia?

[1] Anna Caroliny Souza De Oliveira
[2]Cássia Cristina da Silva Barbosa
[3]Nayara Rodrigues Dias
[4]Cailany Cristina da Silva
[5]Fernandes Gusthavo de Oliveira
[6]Machado Gomes Maria da Conceição Santos Araújo

RESUMO

A terapia não se limita às pessoas com diagnóstico clínico, como depressão ou ansiedade. Ela se configura como uma ferramenta indispensável de autoconhecimento e suporte emocional, auxiliando no enfrentamento dos desafios do cotidiano, dos processos de luto, das transições de carreira e dos conflitos afetivos. Diante disso, o objetivo desse estudo foi desmistificar o mito de que nem todo mundo precisa fazer terapia. Para isso, a metodologia usada foi a revisão da literatura por meio da pesquisa de 5 artigos, obtidos da base de dados SCIELO. Posteriormente, foi produzido um vídeo informativo para divulgação do tema nas redes sociais, com o objetivo de conscientizar a população sobre a importância da terapia psicológica. vídeo alcançou 162 visualizações, 5 curtidas e 1 comentário. Dessa forma, verifica-se que as redes sociais constituem um importante instrumento de propagação de conteúdos fundamentados em evidências científicas, ampliando o acesso da população à informação em saúde mental. Além disso, evidenciou-se que a terapia psicológica não se destina apenas às pessoas com diagnóstico clínico, atuando no tratamento de transtornos específicos e no manejo de sintomas graves, mas também beneficia indivíduos sem diagnóstico, auxiliando no desenvolvimento da inteligência emocional. Conclui-se que a terapia e para todas as pessoas e não um recurso exclusivo de quem possui um diagnóstico psicológico. Rompe de vez com o estigma de que o cuidado com a mente. Serve apenas para a remediação de crises graves e o passo principal para promover uma sociedade emocionalmente mais saudável ,acolhedora e consciente.

Palavras-chave: Saúde Mental; Psiquiatra; Psicólogo; Dúvidas; 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] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
[6] Docente do Curso de Psicologia e Assessora 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.