



7ª SEMANA DE CONHECIMENTO



Compreendendo a Ansiedade

28/10 a 01/11



Autor(res)

Juliana Gomes De Souza
Camilla Faustino Feres
Selma Maria Nogueira Bueno
Vitoria Camila Machado De Sousa
Carina Rodrigues Fortunato Da Cruz
Layane Amorim De Santana

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Resumo

A ansiedade é uma resposta natural a situações de estresse, manifestando-se como preocupação excessiva e tensão. Embora normal em momentos desafiadores, pode se tornar debilitante. Este banner visa informar sobre a ansiedade, suas causas, sintomas e estratégias de gerenciamento, promovendo um ambiente de apoio.

Objetivos: Conscientizar sobre a ansiedade, encorajar diálogos sobre saúde mental e oferecer recursos para melhorar a qualidade de vida.

Metodologia: Inclui revisão bibliográfica, entrevistas com profissionais de saúde e questionários com pessoas que lidam com ansiedade. Workshops foram organizados para discutir técnicas de gerenciamento, como meditação e relaxamento.

Resultados:

Causas comuns: Estresse no trabalho, problemas familiares e questões financeiras.

Sintomas variados: Insônia, irritabilidade e dificuldade de concentração.

Eficácia das estratégias: Técnicas como meditação e terapia cognitivo-comportamental mostraram reduzir a ansiedade.

Importância do apoio social: Um sistema de apoio sólido é crucial para lidar com a ansiedade.

Necessidade de conscientização: Há uma urgência em desestigmatizar a saúde mental.

A ansiedade afeta a todos, e suas manifestações variam. Fatores biológicos, psicológicos e ambientais contribuem para seu aumento. A conscientização e o apoio social são essenciais para enfrentar essa condição e quebrar o estigma associado à saúde mental.

Conclusão: A ansiedade é natural, mas seu manejo é fundamental para a qualidade de vida. Buscar ajuda profissional e promover um ambiente solidário são passos essenciais para uma sociedade mais resiliente.