

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

## Categoria do Trabalho

1

## 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.