

PRODUÇÃO E VEICULAÇÃO DE CARTILHA SOBRE ANSIEDADE NA UNIVERSIDADE

Yan Bruno Sousa Porto, Vitoria Nobre Lima, Raiza Lopes Pires, Mynara Paiva Ferreira, Poliana Lima Bastos

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o Brasil é um dos países mais ansiosos do mundo. A dianteira brasileira tem números dessa desordem, com 9,3%, que corresponde em uma média de 18 milhões de pessoas afetadas. A ansiedade e seus transtornos são frequentes dentro do ambiente universitário. A entrada no ensino superior carrega consigo mudanças e problemáticas diversas como: autonomia e independência; formação de novas amizades; grandes cargas horárias de estudo intra e extracurricular; dúvidas com o futuro profissional e risco de desilusões, além da distância de familiares, em muitas situações. É exigido dos discentes, recursos cognitivos e emocionais, e a falta desses, pode favorecer o aumento dos níveis de ansiedade e comprometimento da qualidade de vida. Nesse cenário, foi proposto a criação e veiculação de uma cartilha sobre ansiedade, fazendo com que informações importantes acerca do assunto tenham fácil acesso pelos estudantes. O objetivo deste trabalho foi produzir e divulgar, em canais de fácil acesso, uma cartilha sobre ansiedade no âmbito acadêmico. O embasamento teórico da cartilha foi feito através de pesquisa em livros e artigos científicos correlacionando a ansiedade com acadêmicos publicados em português e inglês. A veiculação foi feita através da publicação em rede social, gerando replicação do conteúdo pelos seguidores. Além da disponibilização do material em forma de E-book, com download gratuito. A cartilha mostra-se importante por trazer informações sobre o que é ansiedade, como suspeitar que a ansiedade virou doença, quais os principais transtornos ansiosos, sintomas envolvidos, causas prováveis, dicas de combate e prevenção à ansiedade e onde procurar ajuda. Tais assuntos, aliados a facilidade de acesso ao E-book, tornam a cartilha um importante meio de combate e reconhecimento do quadro patológico da ansiedade em acadêmicos.

Palavras-chave: ansiedade, saúde, qualidade de vida, universidade.