

TRANSFORMANDO DOR EM DIÁLOGO: AÇÕES DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO NO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO.

Isabele Vitória Marques¹; Edson Ângelo da Silva ²; Felipe Oliveira Ferreira³; Ana Lúcia Holanda Oliveira ⁴; Eliany Nazaré Oliveira ⁵

¹ Discente do Curso Bacharelado de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE, (ivmarquestudos@gmail.com) ^{2,3} Discentes do Curso Bacharelado de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE. ⁴Nutricionista do Restaurante Universitário da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE, ⁵ Orientadora/Docente do Curso Bacharelado de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE, (elianny@gmail.com).

A Liga Interdisciplinar em Saúde Mental (LISAM) atua nas áreas de ensino, pesquisa e extensão, com o objetivo de fortalecer estratégias de promoção à saúde mental na comunidade. No campo da extensão, a LISAM desenvolve atividades diversas, promovendo ações direcionadas ao bem-estar psíquico dos participantes. Durante a campanha Setembro Amarelo, a LISAM realizou atividades com o objetivo de sensibilizar os estudantes sobre a prevenção ao suicídio e a importância do autocuidado. Diante do aumento dos casos de adoecimento mental entre jovens, essas iniciativas são essenciais para fortalecer a rede de apoio e o papel da universidade em criar um ambiente seguro e acolhedor para a comunidade acadêmica. Nesse sentido, o presente trabalho tem como objetivo descrever as experiências dos integrantes da LISAM ao realizar ações de promoção à saúde mental durante a campanha do setembro Amarelo. Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência com abordagem descritiva sobre as ações extensionistas realizadas nos dias 4, 11, 18 e 25 de setembro no Restaurante Universitário da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). No dia 4 de setembro, foi abordada “a importância das redes de apoio para a prevenção do suicídio”, com a dinâmica “Meu porto seguro”, incentivando a reflexão sobre a rede de apoio dos alunos, ao escreverem em um papel o nome de algo ou alguém que representasse seu amparo emocional. No dia 11, a ação envolveu a “caixa misteriosa”, em que os participantes listaram qualidades de pessoas presentes nas caixas, sendo que uma delas continha um espelho, promovendo uma reflexão sobre autoestima e auto aceitação como pilares para a promoção da saúde mental. No dia 18, discutiu-se “sinais de alerta do comportamento suicida e medidas de apoio”, fornecendo subsídios para a identificação de sinais de ideação suicida e para a busca de auxílio profissional. Por fim, em 25 de setembro, a dinâmica “verdade ou mito” desmistificou crenças sobre o suicídio e abordou os impactos desse fenômeno na vida das pessoas. Ao final das ações de observou-se, que a maioria dos participantes relataram uma maior conscientização acerca de suas redes de suporte e desenvolveram uma autopercepção positiva de sua saúde mental, bem como ampliou a sensibilidade deles quanto à necessidade de observar mudanças comportamentais em si mesmos e nos outros. Esses *feedbacks* sugerem que houve um impacto positivo dessas ações na vida dos participantes ao promoverem conhecimento sobre temas relevantes. Com isto, é perceptível que a LISAM favoreceu uma convivência protetora e promotora da saúde mental, criando um espaço de relaxamento e de fortalecimento emocional coletivo para a comunidade acadêmica.

Palavras-chave: Prevenção ao suicídio; Extensão Universitária; Saúde Mental.