

## SETEMBRO AMARELO: AÇÕES EXTENSIONISTAS COM MULHERES DO GRUPO DE PRÁTICAS CORPORAIS VINCULADO À ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA

Benedita Hilce de Paula Silva<sup>1</sup>, Camilly Vasconcelos Lopes<sup>2</sup>, Carolina da Cunha Pereira<sup>3</sup>, Maria Adelane Monteiro da Silva<sup>4</sup>, Andréa Carvalho Araújo Moreira<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral-CE - (hilcepaula@gmail.com), <sup>2</sup>Discente do Curso de Enfermagem da UVA, Sobral-CE, <sup>3</sup>Discente do Curso de Enfermagem da UVA, Sobral-CE, <sup>4</sup>Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da UVA, Sobral-CE, <sup>5</sup>Orientadora/Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da UVA, Sobral-CE.

A Teoria do Autocuidado de Dorothea Orem destaca a importância de ações que promovam a capacidade dos indivíduos em atender às suas próprias necessidades de saúde, contribuindo para seu bem-estar físico, emocional e social. Nesse contexto, a educação em saúde desempenha um papel essencial ao capacitar as pessoas a identificar e implementar práticas de autocuidado em suas rotinas. Essa teoria fundamentou a ação realizada em setembro de 2024, que abordou a campanha de prevenção ao suicídio e a conscientização sobre saúde mental durante o Setembro Amarelo. Por meio de estratégias educativas, buscou-se empoderar mulheres do grupo de práticas corporais do Centro de Saúde da Família Maria Adeodato, destacando o autocuidado como um elemento central para a promoção da saúde integral. O objetivo deste estudo foi descrever as estratégias de educação em saúde sobre a temática saúde mental durante a campanha do setembro amarelo e a promoção do autocuidado junto às mulheres do grupo de práticas corporais. A extensão foi realizada no dia 13 de setembro de 2024 pelos discentes do módulo de Vivências de Extensão II - Mulheres e Crianças do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú. Foi abordado sobre a prevenção ao suicídio e conscientização acerca da saúde mental. O momento teve início com a profissional de educação física responsável pelo grupo com os exercícios de alongamento e de fortalecimento muscular, em seguida ocorreram as ações de educação em saúde entregando a elas um panfleto de elaboração própria que incluía aspectos conceituais do autocuidado, tipos (físico, mental, financeiro e social) e como realizar. Assim, iniciamos uma discussão com as mulheres acerca do tema, sendo elas assertivas e motivadas a tirarem suas dúvidas. Por fim, foi entregue um "mimo" a elas, o qual continha um potinho com creme corporal como forma de exemplificar a importância e formas de realizar o autocuidado, elas se mostraram felizes e tiveram uma boa devolutiva sobre a extensão. A extensão realizada destaca a importância de ações educativas em saúde que promovem a conscientização e o empoderamento das mulheres sobre o autocuidado. Abordar a saúde mental e a prevenção ao suicídio em um ambiente acolhedor e interativo reforça a necessidade de integrar saúde física, emocional e social para o bem-estar integral. A interação ativa do público, com questionamentos e reflexões, reflete o sucesso da metodologia utilizada, que não apenas informa, mas também engaja e promove mudanças de atitude. Essa ação não só impacta diretamente as participantes, mas também potencializa a disseminação dessas práticas em suas comunidades, criando uma rede de apoio e conscientização. Portanto, iniciativas como essa não apenas fortalecem os laços entre os serviços de saúde e a comunidade, mas também contribuem significativamente para a construção de um cuidado integral e humanizado.

**Palavras-chaves:** Setembro Amarelo, Educação em Saúde, Mulheres.