

## **“SENTIR FAZ PARTE”: A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E O LÚDICO COMO ESTRATÉGIA DE ACOLHIMENTO E SAÚDE MENTAL**

**<sup>1</sup>Rebeca Prado Costa; <sup>2</sup>Ana Vitória do Nascimento Monte; <sup>3</sup>Anna Glenda Albuquerque Pedro; <sup>4</sup>Alexsandra de Oliveira Costa**

<sup>1</sup>Discente do Curso de Enfermagem da UVA, Sobral-CE (rebecapradoc0207@gmail.com); <sup>2,3</sup>Discente do Curso de Enfermagem da UVA, Sobral-CE; <sup>4</sup>Orientadora/Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da UVA, Sobral-CE.

A extensão universitária é imprescindível para garantir a aproximação entre a academia e a comunidade, criando espaços de diálogo, trocas de conhecimentos e bem-estar coletivo. No contexto da saúde mental, especialmente durante o Setembro Amarelo, mês destinado à campanha nacional de prevenção ao suicídio e valorização da vida, torna-se essencial desenvolver atividades que estimulem o acolhimento e a escuta sensível. Nesse cenário, a ação “Sentir Faz Parte” surge como uma proposta extensionista inovadora, que utiliza o lúdico como estratégia para favorecer a reflexão, o autocuidado e a promoção da saúde mental, fortalecendo vínculos e ampliando o alcance das práticas de prevenção e cuidado. Assim, este estudo objetiva relatar uma atividade de extensão conduzida por acadêmicos que integram a Liga de Enfermagem em Saúde da Família (LESF), em alusão ao Setembro Amarelo. Trata-se de um relato de experiência, realizado no Arco de Nossa Senhora de Fátima, localizado na cidade de Sobral-CE, durante o “Dia L” da liga, um momento dedicado a atividades de promoção da saúde junto à comunidade. O evento ocorreu na noite do dia 29 de setembro de 2025 e contou com a participação de três ligantes e cerca de 25 participantes da comunidade. Desse modo, no primeiro momento da extensão, foi realizada uma explanação sobre o Setembro Amarelo, abordando o tema, a origem da campanha, sinais de alerta e estratégias de prevenção e cuidado. Ao final, os participantes receberam um panfleto informativo com os principais pontos discutidos. Em seguida, ocorreu um momento lúdico intitulado “Sentir Faz Parte”, utilizando cartões interativos com os personagens do filme “Divertida Mente”, representando diferentes emoções, como medo, alegria, tristeza, vergonha, ansiedade e raiva. Cada cartão continha mensagens motivacionais e perguntas reflexivas, como: “O que você faz para se sentir melhor quando está triste?”. Os participantes escolhiam uma emoção para explorar, refletindo sobre sentimentos do momento ou outros vivenciados, e compartilhavam experiências, estratégias de enfrentamento e aprendizados. O momento também incluiu debates e trocas de ideias, favorecendo a escuta ativa e a construção coletiva de conhecimentos sobre saúde emocional. Após a dinâmica, foi abordada a importância de buscar ajuda diante de sentimentos suicidas, incluindo psicoterapia, uso de medicamentos quando indicados e práticas integrativas. A atividade teve grande adesão, com muitas experiências compartilhadas, destacando-se o relato de uma participante que aprendeu a lidar melhor com a ansiedade e a aceitar sentimentos negativos. Todos participaram ativamente, tornando o momento rico em interação e aprendizado. Portanto, percebe-se que atividades como essa são fundamentais para a prevenção do suicídio e a valorização da vida, ajudando os participantes a compreender e aceitar suas emoções. Além disso, conhecer-se e lidar com os sentimentos contribui para a saúde mental, prevenindo problemas futuros, enquanto falar sobre os sentimentos fortalece o processo de cuidado, promovendo acolhimento, empatia e bem-estar emocional.

Palavras-chave: Extensão Universitária; Saúde Mental; Atividades Lúdicas.

Agradecimentos: A Liga de Enfermagem em Saúde da Família (LESF).

