

## LISAM EM AÇÃO: O PAPEL DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E DO CUIDADO COLETIVO

Mariana Lara Silva de Almeida<sup>1</sup>, Fátima Prisciele Aguiar Lima<sup>2</sup>, Maria Gabrielle Firmino Magalhães<sup>3</sup>, Isabele Vitória Marques<sup>1</sup>, Eliany Nazaré Oliveira<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Discente de Enfermagem, UVA, Sobral-CE, [marianalara1601@gmail.com](mailto:marianalara1601@gmail.com), <sup>2</sup>Discente de Enfermagem, UVA, Sobral-CE, <sup>3</sup>Discente de Enfermagem, UVA, SObral-CE, Discente de Enfermagem, UVA, Sobral-CE, Docente de Enfermagem, UVA, Sobral-CE

A Liga Interdisciplinar em Saúde Mental (LISAM), vinculada a Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), desenvolve atividades de ensino, pesquisa e extensão com o objetivo de promover saúde mental e bem estar coletivo. Por meio de abordagens interdisciplinares, a liga busca dialogar com diferentes áreas do conhecimento, fortalecendo a formação acadêmica dos seus integrantes ao mesmo tempo que contribui positivamente para a comunidade em que atua. A motivação para a escrita deste resumo surgiu do reconhecimento da relevância das ações desenvolvidas pela LISAM e do impacto que elas exercem na formação profissional dos seus integrantes. De acordo com Nascimento et al. (2019), a extensão universitária promove uma troca de conhecimentos entre a instituição e a sociedade, permitindo que ambas aprendam juntas. Conforme o pensamento do autor, é importante aplicar, na prática, os conhecimentos adquiridos durante a graduação, o que pode ser feito por meio de ações coletivas desenvolvidas no ambiente comunitário. Somado a isso, o Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras, comprehende a extensão como um processo complexo que favorece a interdisciplinaridade na sociedade e que vai além da prática e da teoria. Trata-se de uma via de mão dupla, na qual há colaboração mútua entre a Universidade e a sociedade, sendo esta última o campo de atuação da primeira e contribuindo para a construção do conhecimento (Forproex, 2012). Nesse sentido, no âmbito da extensão universitária, a LISAM desenvolve ações para diferentes públicos e contextos. Na Casa Acolhedora de Sobral, instituição que acolhe gestantes/ mães usuárias de substâncias psicoativas e seus filhos, o trabalho da liga ganha um significado especial, pois envolve o acolhimento de mulheres que estão constantemente vivendo as desigualdades sociais, a discriminação e a violência em todas as suas formas de manifestações. A atuação da LISAM nesse contexto, possibilita a escuta ativa, o apoio psicossocial, o desenvolvimento da autoestima e autoconhecimento. A extensão nesse campo permite aos ligantes compreenderem de perto os determinantes sociais da saúde e seus impactos sobre a saúde mental. De maneira complementar, nas escolas de ensino médio, a liga desenvolve um papel educativo, orientador e preventivo, promovendo um ambiente acolhedor e tratando de temas extracurriculares, com temáticas que geralmente não são abordadas de forma aprofundada no currículo tradicional da escola. Essas abordagens contribuem para a formação de jovens mais conscientes, preparados e com um conhecimento amplo sobre saúde mental, o que colabora para a redução de estigmas em torno dos transtornos mentais e favorece a construção de uma sociedade inclusiva. No contexto universitário, a LISAM atua em espaços estratégicos, onde existe uma parcela significativa de acadêmicos de diferentes cursos, como o Restaurante Universitário, é nesse espaço que a LISAM promove ações voltadas a saúde mental dos estudantes, com o intuito de estimular o autocuidado e a construção de uma rede de apoio. Estudos apontam que a prevalência de transtornos mentais entre estudantes universitários é superior à observada na população geral, destacando-se quadros de depressão, ansiedade, transtornos mentais comuns e uso de substâncias. Além disso, altos níveis de sofrimento psíquico e processos de adoecimento, que afetam a capacidade funcional, têm sido relacionados a taxas de evasão acadêmica, tentativas



de suicídio e abuso de substâncias, dados também encontrados em pesquisas com universitários de outros países (Carvalho, 2020). Assim, a presença de uma liga de saúde mental revela-se de grande importância social e acadêmica, estimulando o acesso a temas pertinentes ao cuidado, e ao bem estar mental, colaborando positivamente para um espaço de acolhimento em saúde mental dentro da universidade. Portanto, é imprescindível destacar a relevância das ações desenvolvidas pela LISAM na promoção da saúde mental e no fortalecimento da extensão universitária como instrumento de transformação social. Suas experiências aproximam a universidade da comunidade, promovendo acolhimento, escuta e cuidado, além de contribuir para a formação de profissionais mais sensíveis e comprometidos com as demandas sociais. Objetiva-se relatar a experiência dos integrantes da LISAM no desenvolvimento de ações de promoção da saúde mental no semestre de 2024.2 e 2025.1. Trata-se de um relato de experiência, que descreve as principais ações desenvolvidas pela LISAM nos semestres 2024.2 e 2025.1, voltadas à promoção da saúde mental de estudantes e da comunidade. As atividades ocorreram entre agosto de 2024 e setembro de 2025, no município de Sobral-CE, em diferentes contextos, incluindo a Casa Acolhedora de Sobral, a Escola de Ensino Médio Professora Carmosina e o Restaurante Universitário da (UVA). Os participantes envolveram estudantes, docentes, funcionários e membros externos à universidade, abrangendo diferentes faixas etárias e perfis. A escolha dos locais de atuação ocorreu a partir das parcerias já consolidadas pela LISAM, que realiza semanalmente atividades extensionistas nesses campos. O planejamento das ações envolveu reuniões da equipe da liga, levantamento das demandas de cada grupo e organização de estratégias voltadas à promoção da saúde mental de forma acessível, lúdica e participativa. As atividades desenvolvidas englobaram rodas de conversa, dinâmicas educativas, oficinas e intervenções práticas, estimulando o diálogo e a reflexão sobre o cuidado em saúde mental. Para a execução das ações, foram utilizados materiais didáticos e de apoio, como papéis, canetas, cartolinhas e jogos educativos, além de recursos tecnológicos, como projetor, computador e câmera para registro de fotos e vídeos. Por se tratar de um relato de experiência, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, embora todas as atividades tenham seguido os princípios éticos da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Entre as ações desenvolvidas pela LISAM, destaca-se a realizada na Escola Carmosina, que abordou o tema "LGBTQIAPN+ e Saúde Mental: construindo diálogos respeitosos". A atividade teve início com uma exposição dialogada sobre a história e as lutas do movimento LGBTQIAPN+, destacando a importância do respeito, da empatia e do acolhimento à diversidade como pilares da promoção da saúde mental no ambiente escolar. Em seguida, foi proposto um quiz interativo, conduzido de forma lúdica e participativa. Utilizou-se um grande tabuleiro confeccionado em TNT colorido, dividido em casas numeradas de 1 a 5, cada uma representando uma cor e temática específica. Os estudantes lançavam um dado, e o número sorteado correspondia à cor de uma pergunta relacionada ao tema. A dinâmica possibilitou a troca de experiências, o esclarecimento de dúvidas e o fortalecimento do respeito mútuo entre os participantes, favorecendo um ambiente harmonioso e acolhedor. Essa vivência reforçou o papel da educação em saúde como ferramenta de enfrentamento ao preconceito e de promoção da equidade. Outra ação de destaque foi a intitulada "Identificando sinais e sintomas do suicídio e formas de ajudar", desenvolvida no contexto da campanha setembro amarelo. A atividade iniciou-se com uma exposição dialogada, em que os participantes foram convidados a expressar o que compreendiam sobre o tema. A partir das falas, elaborou-se uma chuva de palavras no quadro, reunindo as ideias e percepções do grupo. Com base nessas contribuições, foi apresentada uma breve contextualização histórica da campanha. Em seguida, discutiram-se os principais sinais de alerta para o comportamento suicida, destacando a importância da empatia, da escuta ativa e do acolhimento. Para ampliar a reflexão, foi exibido um vídeo em formato de drama, com trechos de episódios que retratavam um personagem apresentando sintomas de depressão e ansiedade. Após a exibição, os estudantes foram convidados a identificar os sinais

observados e propor formas de ajudar alguém em situação semelhante, o que favoreceu o pensamento crítico e o engajamento coletivo. As experiências vivenciadas demonstram a eficácia das atividades extensionistas como estratégias de promoção da saúde mental e sensibilização social. As ações possibilitaram o desenvolvimento de espaços acolhedores, estimulando o respeito às diferenças e a valorização da vida. Além disso, contribuíram para a formação humanizada dos ligantes, fortalecendo competências comunicativas, reflexivas e éticas. De modo complementar, foi realizada uma ação na Casa Acolhedora de Sobral, que teve como foco a discussão sobre “Discriminação racial e saúde mental”, o momento contou com a participação de aproximadamente 10 mulheres acolhidas pela instituição. A atividade buscou compreender como o racismo se manifesta no cotidiano dessas mulheres, abordando experiências pessoais, situações de discriminação e os impactos emocionais decorrentes dessas vivências. Em muitas falas observou-se que as participantes se identificavam entre si, ao relatarem episódios de preconceito enfrentados em espaços públicos, como no transporte coletivo ou em estabelecimentos comerciais. Relataram por exemplo que precisavam explicar que eram acolhidas pela casa acolhedora para garantir o direito à gratuidade no transporte, mas, muitas vezes eram incompreendidas ou tinham suas falas desconsideradas. Situações semelhantes também ocorriam em locais como supermercados, onde se sentiam julgadas ou tratadas com desconfiança. A ação proporcionou, assim, um espaço terapêutico, de escuta e acolhimento. Além disso, discutiram-se formas de enfrentamento, destacando a importância do conhecimento dos direitos garantidos por lei, como os previstos na lei nº 7.716, de 5 de janeiro de 1989, que define os crimes resultantes de preconceito de raça ou de cor, servindo como instrumento de proteção e empoderamento social (Brasil, 1989). O compartilhamento de saberes e vivências, contribuiu para valorizar tanto as trajetórias individuais como coletivas. Mostrando o quanto é importante desenvolver ações educativas que promovam a equidade racial e o respeito aos direitos humanos. Portanto, evidencia-se que espaços de escuta e diálogo como esse, foi essencial para que as mulheres compartilhassem suas experiências e assim pudesse refletir sobre os impactos do racismo no cotidiano e na saúde mental. Em continuidade às atividades desenvolvidas, realizou-se também uma ação com a temática “Violência doméstica, reconhecer para combater”, o encontro contou com aproximadamente 8 mulheres, para introduzir o tema foram explicados os 5 tipos de violência, conforme definidos na Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006), bem como o ciclo da violência, após esse momento, os ligantes distribuíram trechos da música de Bia Ferreira “Não precisa ser amélia”, que denuncia formas de submissão e diferentes manifestações da violência, incentivando as participantes a identificarem na letra os tipos de violência abordados. Após essa atividade, foi realizada uma roda de conversa, na qual as mulheres compartilharam experiências e discutiram a importância de reconhecer sinais de abuso, conhecer os próprios direitos e buscar ajuda quando necessário. Durante a conversa, foram apresentados os recursos disponíveis no município, como a atuação da Casa da Mulher Cearense. Nesse contexto, a atividade se mostrou um ponto de apoio e escuta, fortalecendo a capacidade das participantes de reconhecerem os ciclos do abuso, valorizarem suas vivências e criarem forças para denunciar e apoiar umas às outras em situações de violência doméstica. Em complemento às ações já descritas, a LISAM também promoveu discussões relevantes sobre saúde mental em outras duas atividades extensionistas no Restaurante Universitário da UVA. A primeira, com o tema “Gerenciamento do Estresse: Estratégias para Lidar”, teve como objetivo capacitar os participantes com ferramentas e técnicas práticas para o manejo eficaz do estresse cotidiano. A metodologia utilizada foi interativa, com o uso de cartas de cores distintas: as amarelas descreviam situações estressantes, as vermelhas apresentavam sintomas associados ao estresse e as verdes sugeriam estratégias de enfrentamento. Durante a atividade, foram abordados tópicos como a identificação de gatilhos, técnicas de relaxamento e mindfulness, incentivando a troca de experiências. Essa abordagem demonstrou que, embora os problemas



UNIVERSIDADE ESTADUAL  
VALE DO ACARAÚ

Pró-Reitoria de Extensão e Cultura - PROEX



**CEARÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DA CIÉNCIA, TECNOLOGIA  
E EDUCAÇÃO SUPERIOR

possam ser semelhantes, as soluções são singulares para cada indivíduo. O formato colaborativo contribuiu significativamente para que os participantes desenvolvessem um repertório individualizado de enfrentamento ao estresse, promovendo o autocuidado e o bem-estar mental de forma prática e eficaz. A segunda temática abordada foi "A Cultura da Produtividade Tóxica e Seus Impactos na Saúde Mental", na qual se explorou os desafios contemporâneos relacionados à pressão por desempenho e seus efeitos deletérios no bem-estar psicológico. Utilizando-se um cartaz e pincéis, foi solicitado aos participantes que escrevessem suas percepções sobre o que é a produtividade tóxica, suas causas, e formas de combate e prevenção. A atividade promoveu uma reflexão crítica sobre a idealização da produtividade incessante, seus mitos e as consequências para a saúde mental, como o esgotamento profissional (burnout), ansiedade e depressão. Adicionalmente, foram discutidas alternativas para um estilo de vida mais equilibrado, com a valorização do descanso, do lazer e da desconexão digital, além do incentivo à construção de limites saudáveis no ambiente de trabalho e estudo. Ambas as atividades reforçaram o compromisso da liga em promover a saúde mental, o autocuidado e a conscientização sobre temas pertinentes para a qualidade de vida nos diferentes contextos sociais e acadêmicos em que a universidade se insere. As experiências de extensão da LISAM, nos semestres 2024.2 e 2025.1, mostraram-se instrumentos eficazes para promover a saúde mental e fortalecer a conexão entre universidade e comunidade. As atividades foram realizadas em diversos espaços como: escolas, casa acolhedora e restaurante universitário, permitindo atingir diferentes públicos, adequando as abordagens a cada contexto e criando oportunidades para diálogo, escuta e acolhimento. Observou-se o papel da extensão universitária como processo bidirecional: os participantes aplicaram conhecimentos teóricos na prática, desenvolvendo habilidades de empatia, comunicação e pensamento crítico, enquanto a comunidade se beneficiava de ações voltadas ao seu bem-estar e empoderamento. As atividades evidenciaram a universidade como agente de transformação social, colaborando para uma sociedade mais inclusiva, informada e atenta à saúde mental. Além disso, reforçaram a conscientização sobre temas como diversidade, prevenção ao suicídio, racismo, violência doméstica, estresse e produtividade tóxica, ao mesmo tempo em que fortaleceram a formação humanizada e socialmente comprometida dos futuros profissionais. Assim, a LISAM demonstrou sua relevância no contexto acadêmico e social.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Saúde Mental; Extensão universitária.

Agradecimentos: À Pró Reitoria de Extensão e Cultura

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 7.716, de 5 de janeiro de 1989. Define os crimes resultantes de preconceito de raça ou de cor. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 6 jan. 1989. Disponível em:  
[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l7716.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l7716.htm). Acesso em: 6 out. 2025.

BRASIL. Lei n. 11.340, de 7 de agosto de 2006. Disponível em:  
[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/L11340.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/L11340.htm). Acesso em: 06 out. 2025.

CARVALHO, Reinaldo Antonio de. *Saúde mental nas universidades brasileiras: revisão integrativa e posterior sistemática sobre a frequência de transtornos mentais em estudantes universitários*. Tese (Doutorado em Ciências, Área de Concentração: Educação e Saúde na Infância e Adolescência) – Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2020.

FORPROEX – Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras. *Plano Nacional de Extensão Universitária*. Manaus: FORPROEX, 2012.

Reconhecida pela Portaria Nº 821/ MEC D.O.U. de 01/06/1994  
Av. Padre Francisco Sadoc de Araújo, 850 - Campus Botânico

NASCIMENTO, Florêncio Gamileira; DINIZ, Jamylle Lucas; CAVALCANTE, Ana Suelen Pedroza; NETO, Osmar Arruda da Ponte; VASCONCELOS, Maristela Inês Osawa. Reflexões sobre extensão universitária nos cursos de graduação da saúde a partir da produção científica brasileira. *Saúde em Redes*, v. 5, n. 3, p. 207-226, 2019. Disponível em: <https://revista.redeunida.org.br/index.php/rede-unida/article/view/2295/425>. Acesso em: 06 Out. 2025.