

FALAR É PRECISO: PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NO SETEMBRO AMARELO

¹Antonio Gustavo Henrique da Silva, ²Emilly Vitoria Fernandes Evangelista, ³Luiz Gonzaga de Araújo Neto, ⁵Luiza Mariane Fontinele Batista, ²Maria Luana Damasceno Rodrigues, ⁶Joyce Mazza Nunes Aragão

¹Discente do curso de Enfermagem, UVA, Reriutaba-CE, gustavohenrique2272005@gmail.com;

²Discente do curso de Enfermagem, UVA, Sobral-CE

³Discente do curso de Enfermagem, UVA, Morrinhos-CE

⁴Discente do curso de Enfermagem, UVA, Moraújo-CE

⁵Discente do curso de Enfermagem, UVA, Ubajara-CE

⁶Orientadora/Docente do Curso de Enfermagem, UVA, Sobral-CE

Sabe-se que a adolescência é um período de transformações biológicas, físicas, mentais e sociais fundamentais para a construção da identidade do ser humano na sua coletividade. Nessa perspectiva, a mente se mostra fundamental nesse convívio e bem-estar do indivíduo. No entanto, às vezes quando os conflitos internos não são expressos de forma adequada, pode gerar-se um colapso mental e chegar, infelizmente, ao suicídio. Este trabalho tem por objetivo descrever uma extensão universitária realizada com adolescentes de uma escola de ensino fundamental na cidade de Sobral, sobre a temática: “setembro amarelo”. O momento foi protagonizado por 5 integrantes da Liga Interdisciplinar de Promoção à Saúde do Adolescente – LIPSA, pertencente à Universidade Estadual Vale do Acaraú, em setembro de 2025, na cidade de Sobral. Na ação esteve presente um professor e 15 alunos. A extensão foi dividida em 3 momentos. Inicialmente foi-se apresentada através de uma explanação inicial com o uso de panfletos e indagações acerca da origem do setembro amarelo, o porquê da cor amarela, o que é saúde mental e como reconhecer os sinais de alguém que necessita de ajuda e por fim os canais de ajuda. Logo após, o momento foi dinamizado com uma oficina sobre as emoções, em que os participantes relataram experiências que despertaram ou o que já viveram relacionado a esses sentimentos e expuseram esse momento através dos sentimentos como ansiedade, medo, felicidade e raiva, tendo como base os personagens do filme “Divertidamente”, para promover uma melhor visualização e materialização a partir de uma visão lúdica e caricata. Por fim os alunos foram indagados à respeito do momento, em busca de um feedback, o que eles aprenderam, quais canais de ajuda procurar e como o bem-estar mental pode oscilar diariamente, pois isso faz parte da experiência humana e do viver. A colaboração dos jovens foi notável, no entanto, poucos ouvintes participaram durante o momento de explanação das temáticas levadas acerca da temática, mas durante a dinâmica houve uma boa interação, além de relatarem ter aproveitado o momento. Conclui-se que as estratégias de promover a saúde mental nas escolas através de ações extensionistas é uma medida efetiva para o desenvolvimento social e psíquico dos adolescentes, pois favorece o autoconhecimento, fortalece vínculos interpessoais e conscientiza sobre a importância da empatia e da escuta ativa em momentos de dificuldade, ainda mais durante essa fase de transformações que é a adolescência.

Palavras-chave: Saúde mental; setembro amarelo; promoção da saúde em ambiente escolar.