

## “CADA UM SABE A ALEGRIA E A DOR QUE TRAZ NO CORAÇÃO”: EXPERIÊNCIA DE AÇÃO DE EXTENSÃO EM UM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO

Emanuele Pereira Guimarães<sup>1</sup>, Maria Isadora Nunes Freire<sup>2</sup>, Dafne Lopes Salles<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Acadêmica de Enfermagem, Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA, Sobral, CE

<sup>3</sup>Docente de Enfermagem, Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA, Sobral, CE

[emanueleeeeguiiii@gmail.com](mailto:emanueleeeeguiiii@gmail.com)

A Liga de Enfermagem em Saúde da Família (LESF), vinculada à Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), atua em diferentes espaços, desenvolvendo atividades de ensino, pesquisa e extensão, constituindo o tripé acadêmico. Diante disso, é importante enfatizar que ações de extensão em espaços de grande alcance são estratégias para a práxis social. Campanhas que abordem temáticas pertinentes, como o “Setembro Amarelo”, são necessárias para a abordagem na parceria sociedade-universidade. O objetivo deste trabalho é relatar a experiência de integrantes da LESF em uma ação de extensão em um restaurante universitário. Trata-se de um relato de experiência de uma ação realizada no dia 17 de setembro de 2025 no Restaurante Universitário da UVA, em alusão ao Setembro Amarelo, mês dedicado à valorização da vida e à prevenção do suicídio. O público-alvo foi formado por estudantes e servidores. A atividade visou sensibilizar a comunidade acadêmica sobre a importância de conversar, ouvir e acolher as pessoas que estão passando por momentos difíceis, além de reforçar o cuidado com a saúde mental dentro do ambiente universitário. Utilizou-se o método de explanação dos conceitos, fundamentos e princípios da campanha, seguido das informações de canais de atendimento e a realização de uma dinâmica nomeada de “Fio da gratidão” pelos extensionistas. Neste, cada participante recebia um papel para que nele fosse anotado uma mensagem de gratidão. No primeiro momento, notou-se o interesse do público que faziam perguntas ao final da apresentação. Com relação às mensagens escritas, são exemplos dos resultados: “Gratidão a Deus pela vida”, “Sou grata por ter minha mãe e minhas amigas em minha vida”. A narrativa trouxe reflexões sobre como a forma que nos comunicamos influencia as relações e o modo como enxergamos a nós mesmos e aos outros. O público-alvo pôde participar, comentar e compartilhar experiências. Assim, o restaurante, que geralmente é um espaço de rotina e convivência, se transformou em um ambiente de escuta e compartilhamento, mostrando que a comunicação e o diálogo são ferramentas importantes na promoção da saúde e na prevenção do suicídio. Durante a ação, foi possível perceber o envolvimento e o interesse das pessoas, que demonstraram emoção e reconhecimento da importância do tema. Muitos participantes se mostraram gratos por aquele momento de conversa e reflexão. Ficou claro que ações como essa, que unem aprendizado e leveza, ajudam a fortalecer o cuidado com a saúde mental e aproximam o conhecimento da realidade vivida pelos estudantes. Além disso, destaca-se o papel da LESF ao levar informação, apoio e empatia para dentro e fora da universidade. Conclui-se que ações como essas são essenciais para fortalecer o vínculo entre a universidade e a comunidade. Notou-se que o Setembro Amarelo, nesse sentido, mostra que cada um sabe a alegria e a dor que traz no coração, representando a valorização da vida. A atividade desenvolvida mostrou que conversar, escutar e acolher são atitudes simples, mas que podem fazer grande diferença no enfrentamento do sofrimento e na promoção do cuidado com o outro.

Palavras-chave: Extensão universitária; Saúde mental; Prevenção da saúde.