



XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA
CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA – SEMEX HÍBRIDA

“Empreendedorismo com Responsabilidade Socioambiental”

De 28 a 31 de Outubro de 2025

A IMPORTÂNCIA DO APOIO: um relato de experiência

Lígia Duarte de Melo ¹

Nina Paula de Oliveira Campos ²

Priscilla do Vale Hourí ³

Rafhael Alves de Oliveira ⁴

Saara Lopes Ribeiro ⁵

Delaine de Sousa Silva Álvares ⁶

RESUMO

O presente relato de experiência descreve o desenvolvimento e a execução do projeto de extensão “O Peso Compartilhado”, uma encenação roteirizada com o propósito de promover a conscientização sobre a importância de compartilhar sentimentos e buscar apoio emocional e profissional em momentos de sofrimento psíquico. A atividade foi idealizada como um recurso educativo e sensível, capaz de estimular a empatia, o diálogo e a reflexão sobre o cuidado com a saúde mental. A metodologia consistiu na apresentação teatral de uma narrativa em que o personagem principal enfrenta obstáculos emocionais e sociais em seu cotidiano, evidenciando comportamentos de isolamento e sobrecarga emocional. Ao longo da peça, figuras de apoio, como o amigo e o familiar, percebem as mudanças em seu comportamento e o encorajam a procurar ajuda profissional, momento em que surge o terapeuta como mediador do processo de enfrentamento e superação. A encenação buscou envolver o público de maneira interativa e afetiva, permitindo que os espectadores se reconhecessem nas situações apresentadas e refletissem sobre suas próprias vivências emocionais. O resultado foi um alto nível de engajamento e identificação do público, que demonstrou compreender a mensagem transmitida de forma leve e acessível. Conclui-se que o projeto alcançou seu objetivo ao destacar o valor do compartilhamento emocional, da escuta empática e do apoio social e terapêutico, reforçando a ideia de que falar sobre o que se sente é um ato de coragem e cuidado — essencial para o fortalecimento da saúde mental individual e coletiva.

Palavras-chave: Apoio; Conscientização; Encenação; Saúde.

¹ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.

⁶ Docente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário UNIVERSO-Goiânia. Doutora em Direito Público pela UNESA Rio de Janeiro (2021).