

PSICOEDUCAÇÃO: setembro amarelo

Mariana Lima de Paiva Albino¹

Sarah Vieira de Castilho²

Mykaella Alves Carvalho³

Lucas Gabriel Araújo Coelho⁴

Jessica Barros Abdon Moura⁵

RESUMO

No dia 27 de setembro, foi realizado um encontro com a comunidade de corrida A+, na região da Ricardo Paranhos, com o propósito de destacar a relevância do **Setembro Amarelo** — mês dedicado à prevenção do suicídio e à valorização da vida. A ação teve como foco principal promover a conscientização sobre a importância do cuidado com a saúde mental e o incentivo ao diálogo sobre o tema. Para isso, foram elaborados e distribuídos panfletos informativos que abordavam questões essenciais, como a importância do autocuidado, a busca por apoio emocional e o contato com o Centro de Valorização da Vida (CVV), através do número 188.

Durante o evento, foi realizado um momento de psicoeducação, que possibilitou o esclarecimento de dúvidas, a escuta de relatos pessoais e a troca de experiências enriquecedoras entre os participantes. Esse espaço de diálogo foi fundamental para promover a empatia e ampliar a compreensão sobre o sofrimento emocional e as formas de enfrentá-lo.

Na sequência, ocorreram duas dinâmicas em grupo com objetivos complementares. A primeira incentivou os participantes a refletirem sobre o que lhes traz felicidade e conforto em momentos desafiadores, estimulando o autoconhecimento e a ressignificação de experiências difíceis. Já a segunda dinâmica teve como propósito fortalecer os vínculos interpessoais e valorizar as qualidades individuais, ao convidar cada pessoa a expressar algo positivo sobre o colega ao lado, reconhecendo suas virtudes e aspectos admiráveis.

O encontro foi marcado por um clima de acolhimento, leveza e troca genuína. Ao final, a atividade mostrou-se significativa por promover a reflexão coletiva, estimular atitudes de cuidado consigo e com o outro, além de reforçar a importância da empatia e do apoio mútuo dentro da comunidade.

Palavras-Chave: Prevenção do suicídio, saúde mental, valorização da vida, psicoeducação, autocuidado, empatia, comunidade.

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 Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia, mestre em Ciências Ambientais e Saúde.