



MEDX 2025

III Congresso Internacional Médico Estudantil e
II Encontro de Ligas Acadêmicas de Medicina
I Mostra Científica IESC / PIEPE

QUANDO O CUIDADO GANHA RITMO: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA PROMOÇÃO SETEMBRO AMARELO

Linha: Extensão

Matheus Henrique de Oliveira da Nóbrega¹; Jennypher Medeiros Farias de Sousa²; Josinaldo de Aguiar Júnior³, Leanderson Santhiago Queiroz Nunes⁴; Matheus Sette de Figueiredo⁵; Maria Eduarda Rodrigues Siqueira⁶, Maria Fernanda Mora Matos⁷; Nayara Louize Moreira Pinto⁸; Victor Braga Sales⁹; Rosa Camila Gomes Paiva¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Discentes da Afya Paraíba, João Pessoa - PB

¹⁰Docente da Afya Paraíba, João Pessoa - PB

RESUMO

Introdução: O mês de setembro é marcado pela campanha do Setembro Amarelo, voltada ao cuidado com a saúde mental, prevenção ao suicídio e à valorização da vida. Assim, os exercícios físicos são grandes agentes no tratamento e prevenção desses transtornos. **Objetivo:** Relatar a experiência vivida sobre promoção e conscientização do Setembro Amarelo, reforçando a importância da saúde mental, incentivando o autocuidado e o apoio mútuo entre os estudantes, mediante atividade física. **Relato de Experiência:** Com isso, foram desenvolvidas por discentes e profissionais de um curso de medicina, atividades voltadas ao cuidado com a saúde mental e à promoção de saúde entre os estudantes por meio da prática de exercícios físicos. A ação buscou unir esporte, lazer e descontração, reforçando a importância de falar sobre sentimentos e fortalecer vínculos entre os acadêmicos, um grupo com altos índices de depressão, ansiedade e suicídio. Trata-se de um relato de experiência, de forma descritiva. Desenvolvido por discentes e profissionais da instituição, a prática ocorreu em um espaço de jogos de areia, em Cabedelo-PB, com alongamentos, aula de zumba e partidas de beach tennis e vôlei, com a participação majoritária de extensionistas da Associação Atlética Acadêmica de Medicina Impiedosa. **Resultados e Discussão:** As atividades proporcionaram interação e leveza entre os participantes, além de fortalecer o sentimento de pertencimento à comunidade acadêmica. O esporte pontuou sua contribuição para o bem-estar dos estudantes, mostrando-se ferramenta eficaz na promoção da saúde emocional. A integração entre corpo e mente esteve presente em cada momento, reforçando que o cuidado mental é necessário e pode ser incentivado de forma leve e coletiva. **Considerações Finais:** Assim, a experiência do Setembro Amarelo apresentou-se enriquecedora, mostrando que ações de extensão como essa possuem grande impacto na vida acadêmica e pessoal dos participantes, ao expor que o movimento e empatia no esporte também promovem cuidado.

Palavras-chave: Promoção de Bem-Estar, Suicídio, Prevenção de Doenças, Extensão, Atenção a Saúde



MEDX 2025

III Congresso Internacional Médico Estudantil e
II Encontro de Ligas Acadêmicas de Medicina
I Mostra Científica IESC / PIEPE