

VALORIZAÇÃO DA VIDA E SAÚDE MENTAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Ana Eduarda Magalhães Leite⁽¹⁾
Awa Magalhães Cândido Silva⁽²⁾
Blenda Turíbio Oliveira⁽³⁾
Cláudio Alex Vieira Júnior⁽⁴⁾
Ciro Vieira de Negreiros⁽⁵⁾
Eduardo Coelho Ribeiro Leão⁽⁶⁾
Lara Pereira Leite⁽⁷⁾
Lauren Cristine Ribeiro Rozendo⁽⁸⁾
Lédina Duarte de Souza Costa⁽⁹⁾
Muryllo Thomaz Saraiva⁽¹⁰⁾
Vitória Pereira de Oliveira⁽¹¹⁾
Sara Janai Corado Lopes⁽¹²⁾

RESUMO: O Setembro Amarelo é uma campanha nacional voltada à valorização da vida e à prevenção do suicídio, que busca sensibilizar a população e fortalecer estratégias de cuidado em saúde mental. No âmbito da Atenção Básica, ações educativas desempenham papel fundamental na promoção do acolhimento, reflexão e fortalecimento dos vínculos entre profissionais de saúde. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma atividade alusiva ao Setembro Amarelo desenvolvida com os funcionários de uma Unidade Básica de Saúde (UBS). **Metodologia:** Estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado em 18 de setembro de 2025, com duração de 1:30 horas. A atividade teve a participação de uma psicóloga, que iniciou com um momento de acolhimento seguido de uma dinâmica. Posteriormente, os acadêmicos conduziram outra dinâmica em que cada funcionário sorteava o nome de um colega, mencionava uma qualidade e entregava um bombom acompanhado de um abraço, com o intuito de promover acolhimento e valorização. **Resultados e Discussão:** A ação favoreceu a interação entre a equipe multiprofissional, gerando um ambiente de empatia, reconhecimento e valorização. A dinâmica estimulou a expressão de sentimentos positivos, fortalecendo os laços afetivos no ambiente de trabalho e contribuindo para a promoção da saúde

¹ Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. Annaeduardab24@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/6249577594562867>.

² Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. magalhaesawa00@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6126276489430969>.

³ Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. blenda.turibio@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8085360170647298>.

⁴ Graduanda do curso Medicina da AFYA Porto Nacional. claudioalexvieirajunior@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2760082122272144>.

⁵ Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. cironegreiros22@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2019399084286113>.

⁶ Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. eduardocrleao@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0011679472203866>.

⁷ Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. laraleittee2207@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1485214622157507>.

⁸ Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. camargo15lauren@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4579979771503757>.

⁹ Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. ledinaduarte2@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8167477164915288>.

¹⁰ Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. muryllotomazsaraiva@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3626314638646329>.

¹¹ Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. Vivipoliv12@hotmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1476870528287209>.

¹² Docente do curso de Enfermagem da Afya Porto Nacional. sara.lopes@afyaporto.com.br

mental e do bem-estar coletivo. **Considerações Finais:** Conclui-se que a atividade foi significativa por possibilitar maior integração entre os profissionais da UBS e reforçar a relevância de práticas voltadas à valorização e ao cuidado mútuo. Ressalta-se a importância de iniciativas que incentivem a escuta, o acolhimento e a construção de vínculos no contexto da Atenção Básica.

Palavras-chave: Prevenção; Saúde Mental; Setembro Amarelo.

VALUING LIFE AND MENTAL HEALTH IN PRIMARY HEALTH CARE

ABSTRACT: Yellow September is a national campaign aimed at valuing life and preventing suicide, seeking to raise awareness among the population and strengthen mental health care strategies. In the context of Primary Health Care, educational activities play an essential role in promoting reception, reflection, and strengthening bonds among health professionals. **Objective:** To report the experience of an activity carried out in reference to Yellow September with the staff of a Primary Health Care Unit (UBS). **Methodology:** This is a descriptive study, in the form of an experience report, conducted on September 18, 2025, lasting one hour. The activity included the participation of the unit's psychologist, who began with a welcoming moment followed by a dynamic. Subsequently, the medical students conducted another dynamic, in which each staff member drew a colleague's name, highlighted one of their qualities, and offered a candy accompanied by a hug, aiming to promote appreciation and mutual support. **Results and Discussion:** The activity fostered interaction among the multiprofessional team, creating an environment of empathy, recognition, and individual appreciation. It also encouraged the expression of positive feelings, strengthened emotional bonds in the workplace, and contributed to the promotion of mental health and collective well-being. **Final Considerations:** The activity proved to be meaningful, as it enabled greater integration among UBS professionals and reinforced the importance of practices aimed at appreciation and mutual care. It highlights the relevance of initiatives that encourage listening, welcoming, and bond-building within the scope of Primary Health Care.

Keywords: Mental Health; Prevention; Valuing Life; Yellow September.

Introdução

O suicídio constitui um grave problema de saúde pública, responsável por cerca de 800 mil mortes anuais em todo o mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (Oms, 2018). No Brasil, os índices de ideação suicida e tentativas têm se mostrado elevados, especialmente entre adolescentes e jovens adultos, o que reforça a urgência de estratégias preventivas eficazes (Oliveira; Santos; Carvalho, 2020; Almeida, 2021). Trata-se de um fenômeno multifatorial, que envolve desde aspectos psicológicos e biológicos até determinantes sociais, econômicos e culturais, exigindo uma abordagem ampla e integrada (Fernandes; Lima, 2022).

Diversos estudos apontam que fatores de risco como ansiedade, depressão, histórico de violência, isolamento social e ausência de rede de apoio são determinantes importantes para a vulnerabilidade ao suicídio (Souza; Moura, 2021;

Pinto et al., 2020). Em contrapartida, vínculos familiares fortalecidos, suporte social consistente e acesso facilitado a serviços de saúde mental atuam como fatores de proteção (Almeida; Barbosa, 2023). Nesse sentido, a prevenção deve ir além da atenção individual, incorporando ações comunitárias, educacionais e institucionais que favoreçam ambientes saudáveis e acolhedores (Fernandes; Lima, 2022).

Nesse contexto, o Brasil adotou em 2015 a campanha Setembro Amarelo, com foco na conscientização da sociedade e na promoção da valorização da vida. A iniciativa consolidou-se como um marco anual de sensibilização sobre o tema, estimulando o debate em diferentes espaços, como escolas, universidades, ambientes de trabalho e comunidades (Silva; Freitas; Almeida, 2021). No entanto, especialistas ressaltam que sua efetividade depende da continuidade das ações ao longo do ano e da articulação com políticas públicas permanentes em saúde mental (Fernandes; Lima, 2022).

Entre os grupos mais vulneráveis, os trabalhadores da saúde têm merecido atenção especial. Pesquisas nacionais mostram prevalência preocupante de ideação suicida entre médicos e enfermeiros, frequentemente associada a fatores como sobrecarga de trabalho, múltiplos vínculos empregatícios, longas jornadas, estresse constante e exaustão emocional (Souza et al., 2021; Vieira et al., 2023). Além disso, a carência de suporte institucional e o estigma em torno da busca por ajuda psicológica agravam esse cenário, tornando esses profissionais mais suscetíveis ao sofrimento psíquico (Teixeira et al., 2023).

Assim, fica evidente que a prevenção do suicídio deve ser encarada como uma prioridade de saúde pública, demandando ações contínuas e integradas. Campanhas de conscientização, como o Setembro Amarelo, desempenham papel fundamental ao sensibilizar a sociedade e estimular o debate, mas sua efetividade depende da articulação com políticas públicas permanentes, programas de educação emocional e estratégias de suporte psicológico (Fernandes; Lima, 2022; Silva; Freitas; Almeida, 2021). Ao mesmo tempo, é essencial reconhecer e atender às necessidades específicas de grupos mais vulneráveis, como adolescentes e trabalhadores da saúde, garantindo ambientes acolhedores, redes de apoio e condições laborais que promovam a saúde mental. Dessa forma, a prevenção ao suicídio deixa de ser apenas uma iniciativa pontual e se torna um compromisso permanente com a valorização da vida.

Diante da relevância do tema e da necessidade de ações de cuidado institucional, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência de uma atividade educativa e de valorização da vida, realizada em alusão à campanha Setembro Amarelo, com os profissionais de uma Unidade Básica de Saúde (UBS). Busca-se, especificamente, descrever as dinâmicas utilizadas e analisar o impacto da ação no fortalecimento dos vínculos interpessoais e na promoção do bem-estar emocional da equipe de trabalho, reforçando a importância de iniciativas contínuas de cuidado em saúde mental no âmbito da Atenção Primária.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo, realizado no mês de setembro de 2025, durante uma ação de educação em saúde desenvolvida em uma Unidade Básica de Saúde no município de Porto Nacional – TO. A atividade foi conduzida pelos acadêmicos do 4º período do curso de Medicina da Afya Faculdade – Unidade Porto Nacional, sob supervisão da preceptora, e contou com a participação dos trabalhadores da própria unidade. O tema abordado foi “Setembro Amarelo: importância da valorização da vida e prevenção do suicídio”, em alusão à campanha nacional de conscientização sobre saúde mental e prevenção do suicídio.

Para o planejamento e execução da ação, utilizou-se o método 5W2H, que permitiu a organização de cada etapa do processo. Foram definidas como atividades principais uma palestra educativa e dinâmicas interativas intituladas “Círculo da Valorização” e “Balões da Esperança”. A palestra foi ministrada por uma psicóloga convidada, com abordagem expositiva e dialogada, ressaltando a importância da escuta ativa, da empatia e do acolhimento no ambiente de trabalho. As dinâmicas promoveram a troca de mensagens positivas, incentivo à valorização pessoal e o fortalecimento dos vínculos entre os participantes, estimulando o senso de pertencimento e a construção coletiva do cuidado.

A ação teve duração aproximada de 1h30 e ocorreu em ambiente acolhedor, favorecendo reflexões sobre autocuidado e apoio mútuo entre os trabalhadores. Os materiais utilizados foram de baixo custo e providenciados pelos próprios acadêmicos e pela preceptora, garantindo viabilidade e simplicidade na execução.

Ressalta-se que todos os participantes foram devidamente informados sobre os objetivos da atividade e participaram de forma voluntária, preservando-se o sigilo das informações e a integridade dos envolvidos, conforme os princípios éticos da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). A ação foi fundamentada em documentos oficiais do Ministério da Saúde e nos materiais da campanha Setembro Amarelo, assegurando respaldo teórico e alinhamento com as diretrizes da Atenção Primária à Saúde.

Discussão

Inicialmente, em consonância com a campanha Setembro Amarelo, o projeto promoveu uma ação de educação em saúde voltada integralmente aos profissionais da Unidade Básica de Saúde (UBS). Reconhecendo o impacto do estresse ocupacional e a importância da Atenção Básica como porta de entrada para a saúde mental, foi realizada uma palestra expositiva e dialogada que abordou os temas de Saúde Mental no Trabalho e Prevenção do Suicídio. Essa iniciativa objetivou sensibilizar a equipe sobre a relevância do autocuidado, fornecer ferramentas para o reconhecimento precoce de sinais de sofrimento psíquico em si e nos colegas, e reforçar a necessidade de manejo adequado em situações de crise, contribuindo para um ambiente de trabalho mais saudável e para o fortalecimento da capacidade de resposta da UBS à comunidade.

A palestra sobre Saúde Mental no Trabalho demonstrou ser altamente eficaz devido à participação ativa e engajada dos funcionários da UBS. A metodologia dialogada facilitou a abertura do grupo, que compartilhou experiências e relatos do cotidiano profissional, incluindo o manejo de casos complexos e o enfrentamento de desafios emocionais no ambiente de trabalho. Essa troca mútua não apenas validou o conteúdo teórico apresentado, como também transformou o encontro em um espaço seguro de desabafo e acolhimento entre pares, fortalecendo a coesão da equipe e reforçando a importância do suporte mútuo na prevenção do esgotamento profissional, um dos objetivos centrais da campanha Setembro Amarelo.

O segundo momento interativo, o “**Círculo da Valorização**”, foi desenhado com o objetivo de combater o estresse ocupacional, promovendo a empatia,

reconhecimento e a valorização entre os funcionários. Nessa dinâmica, que reforça o valor de cada indivíduo, os mesmos foram convidados a formar um círculo, e cada um teve a oportunidade de destacar uma qualidade positiva em um colega, alternando-se entre quem recebia e quem oferecia o elogio, seguido de um abraço e um chocolate de brinde entregue. Essa atividade lúdica e acolhedora criou um ambiente de afeto e respeito mútuo, quebrando barreiras de timidez e inibição. Ao focar nas virtudes e no reconhecimento social, a dinâmica contribuiu diretamente para o fortalecimento dos vínculos afetivos na UBS, demonstrando o papel preventivo da Atenção Básica na promoção da saúde mental e social.

A dinâmica **“Balões da Esperança”** teve como foco principal oferecer um canal seguro para a expressão e o manejo de sentimentos difíceis, preparando o campo emocional para as discussões sensíveis sobre a violência. A atividade consistiu em pedir aos funcionários que escolhessem os balões que continham medos, tristezas ou preocupações em pequenos papéis. O ato simbólico de estourar os balões e, em seguida, resgatar uma **“mensagem de esperança”** previamente inserida, funcionou como um exercício de resiliência e transformação. Essa técnica permitiu a exteriorização de angústias e reforçou a ideia de que sentimentos negativos podem ser superados com apoio e confiança, preparando os escolares para comunicar situações de risco, conforme incentivado pela palestra de autoproteção.

A experiência desenvolvida na Unidade Básica de Saúde, proporcionou reflexões relevantes sobre a importância da valorização da vida e da promoção da saúde mental no ambiente de trabalho. A participação da psicóloga convidada contribuiu significativamente para o diálogo sobre o tema, destacando a escuta ativa, a empatia e o acolhimento como pilares fundamentais do cuidado em saúde mental. Afinal, como ressaltam **Zenkner et al. (2020)**, a saúde mental dos trabalhadores de saúde é um fator crucial, pois “cuidar de quem cuida” é essencial para garantir a qualidade e a sustentabilidade da assistência prestada na APS.

As dinâmicas propostas nas quais os profissionais expressaram qualidades positivas sobre os colegas demonstraram resultados expressivos, fortalecendo os vínculos interpessoais e promovendo um ambiente mais cooperativo e empático. Segundo Müller (2017), práticas coletivas que estimulam o diálogo e o apoio mútuo atuam como importantes fatores de proteção contra o sofrimento psíquico, especialmente em contextos laborais marcados por estresse e sobrecarga.

Além disso, Gotti (2021) ressalta que a prevenção do suicídio na Atenção Primária à Saúde depende da integração entre ações educativas, escuta qualificada e fortalecimento das redes de apoio. Essa visão se conecta diretamente à experiência vivenciada, que se mostrou efetiva ao abrir espaço para reflexão e cuidado coletivo.

Estudos recentes também evidenciam que campanhas contínuas, como o Setembro Amarelo, têm potencial de ampliar a conscientização social, desde que associadas a estratégias permanentes de acolhimento e capacitação profissional (Silva et al., 2025). Dessa forma, a experiência reforça que a valorização da vida deve ser compreendida como uma prática cotidiana e não apenas como uma ação pontual, fortalecendo o compromisso ético e humano com o outro.

Dessa forma, essa ação evidenciou a importância fundamental das estratégias de prevenção e da articulação interna no âmbito da própria Atenção Primária à Saúde (APS). Ao cuidar da saúde mental de seus colaboradores, a UBS reconhece a equipe como seu primeiro elo na rede de cuidados. O engajamento demonstrado contribuiu diretamente para o fortalecimento institucional e para o aumento da capacidade de acolhimento da unidade, assegurando que os profissionais estejam emocionalmente preparados para dar continuidade às atividades de educação em saúde e vigilância na comunidade.

Figura 1 - Acadêmicos do 4º de Medicina participando da palestra expositiva.



Fonte: Arquivo pessoal (2025).

Figura 3 - Acadêmicos do 4º de Medicina apresentando aos funcionários as dinâmicas dos Balões da Esperança e Círculo de Valorização.



Fonte: Arquivo pessoal (2025).

Considerações Finais

A experiência relatada evidenciou a importância de ações educativas voltadas à valorização da vida e à promoção da saúde mental no contexto da Atenção Primária à Saúde. A atividade alusiva ao Setembro Amarelo proporcionou momentos de escuta, acolhimento e reflexão, fortalecendo os vínculos interpessoais entre os profissionais da Unidade Básica de Saúde e promovendo um ambiente de empatia e apoio mútuo.

As dinâmicas desenvolvidas demonstraram ser estratégias eficazes para estimular o reconhecimento individual, a expressão de sentimentos positivos e o fortalecimento do trabalho em equipe, aspectos fundamentais para o bem-estar e a prevenção do sofrimento psíquico no ambiente laboral.

A intervenção reflete a necessidade premente de a própria APS atuar como seu primeiro ponto de apoio na saúde mental. Ao investir na capacitação e no bem-estar dos seus colaboradores, a unidade assegura a qualidade e a humanização do cuidado ofertado à população. Este modelo de intervenção interna, baseado na troca de experiências e no acolhimento mútuo, demonstrou ser uma ferramenta poderosa contra o estresse ocupacional e o *burnout*, que são agravos frequentemente negligenciados, mas que impactam diretamente a resolutividade e a sustentabilidade dos serviços de saúde.

Constatou-se que iniciativas dessa natureza não apenas reforçam o compromisso com a valorização da vida, mas também contribuem para a construção de uma cultura de cuidado e solidariedade entre os trabalhadores da saúde. Assim, recomenda-se a continuidade e ampliação dessas ações ao longo do ano, garantindo espaços permanentes de diálogo e escuta ativa, alinhados aos princípios da Atenção Primária e à Política Nacional de Saúde Mental.

Em síntese, a ação reafirma que a prevenção do suicídio e a promoção da saúde mental devem ser encaradas como responsabilidades coletivas, fortalecendo o compromisso ético e humano com a vida e o bem-estar de todos.

Referências

- ALMEIDA, R. P.; BARBOSA, F. A. **Fatores de proteção à saúde mental: redes de apoio e vínculos sociais.** *Revista Brasileira de Saúde Coletiva*, v. 33, n. 2, p. 145-157, 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.* Brasília, DF: Conselho Nacional de Saúde, 2012. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 28 out. 2025.
- FERNANDES, J. M.; LIMA, C. F. **Saúde mental e prevenção do suicídio: desafios e perspectivas no contexto brasileiro.** *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 56, n. 4, p. 122-133, 2022.
- GOTTI, R. R. **Atenção Primária e prevenção do suicídio: integração de práticas e redes de cuidado.** *Revista Brasileira de Psicologia e Saúde*, Belo Horizonte, v. 13, n. 1, p. 49-60, 2021.
- MÜLLER, L. M. **Dinâmicas de grupo e promoção de bem-estar no trabalho.** *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 321-334, 2017.
- OLIVEIRA, T. S.; SANTOS, E. P.; CARVALHO, J. L. **Ideação suicida entre jovens brasileiros: fatores associados e estratégias de prevenção.** *Revista Brasileira de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 42, n. 3, p. 255-264, 2020.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Prevenção do suicídio: um imperativo global.** Genebra: OMS, 2018. Disponível em: https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2018. Acesso em: 28 out. 2025.
- PINTO, A. C. et al. **Risco de suicídio e fatores psicossociais em adolescentes brasileiros.** *Jornal de Psiquiatria e Saúde Mental*, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 44-53, 2020.
- SILVA, R. A.; FREITAS, D. M.; ALMEIDA, L. P. **Campanha Setembro Amarelo: impactos na conscientização sobre o suicídio no Brasil.** *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, Fortaleza, v. 34, n. 1, p. 1-10, 2021.
- SILVA, R. A. et al. **Valorização da vida e promoção da saúde mental: ações educativas na Atenção Primária.** *Revista Interdisciplinar de Saúde*, Porto Alegre, v. 8, n. 2, p. 85-97, 2025.
- SOUZA, F. H.; MOURA, L. D. **Determinantes psicossociais da vulnerabilidade ao suicídio.** *Revista de Psicologia Aplicada*, Recife, v. 17, n. 2, p. 201-214, 2021.
- SOUZA, M. A. et al. **Saúde mental de profissionais da saúde: prevalência de ideação suicida e fatores associados.** *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 19, n. 3, p. 345-356, 2021.



TEIXEIRA, P. A. et al. **Burnout e sofrimento psíquico em profissionais de saúde: revisão sistemática.** *Revista de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 48, n. 1, p. 1-14, 2023.

VIEIRA, A. F. et al. **Estresse ocupacional e saúde mental em enfermeiros da atenção básica.** *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 76, n. 5, p. e20230045, 2023.

ZENKNER, K. V. et al. **Saúde mental dos profissionais da saúde: o adoecimento de quem se dedica a cuidar a doença do outro.** *Research, Society and Development*, V. 9, N. 7, p. e916974747, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/4747>. Acesso em: 30 out. 2025.