RESUMO EXPANDIDO - TEMAS LIVRES: A SUBMISSÃO DE TEMAS LIVRES ABRANGE UMA AMPLA DIVERSIDADE DE ABORDAGENS, INCLUINDO ESTUDOS CLÍNICOS, RELATOS DE EXPERIÊNCIA, REVISÕES DE LITERATURA E PESQUISAS EXPERIMENTAIS, CONTEMPLANDO DIFERENTES ÁREAS DA ENFERMAGEM, COMO ATENÇÃO BÁSICA, URGÊNCIA E EMERGÊNCIA, SAÚDE COLETIVA, GESTÃO EM SAÚDE, ENFERMAGEM HOSPITALAR, SAÚDE MENTAL, ENTRE OUTRAS. ALÉM DE ESTUDOS ENVOLVENDO RELATÓRIOS TÉCNICOS, CULTURAIS E DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA.

RELATO DE EXPERIÊNCIA: SAÚDE MENTAL APLICADA A QUEM CUIDA EM ESCOLA DE EDUCAÇÃO INTEGRATIVA NO CONTEXTO DO SETEMBRO AMARELO

Mariana Gomes Dutra (marianagdutra@gmail.com)

Gleiciane Kelen Lima (gleiciane.lima@uninta.edu.br)

Girlene Maria Silva Do Nascimento (girlene.silva-30@outlook.com)

Francisco Hitalo Teixeira Braga (hitalobra354@gmail.com)

Thalita Veras Paulo (thalitaverasspaulo@gmail.com)

Introdução

Idealizado como uma campanha de conscientização acerca da prevenção do suicídio, o Setembro Amarelo tornou-se um importante marco na saúde pública brasileira, pois alerta a população em geral sobre a importância da discussão aberta sobre saúde mental no geral, a fim de promover empatia e autocuidado nas pessoas. A escola como ambiente de formação integral, é capaz de construir conhecimento cognitivo, vínculos, valores e um conjunto de aspectos emocionais para aqueles que se inserem nesse espaço. Entretanto, apesar de seu caráter acolhedor e formador, também é um ambiente em que se passam tensões, desafios emocionais pessoais, sobrecarga de funções em seus colaboradores, especialmente nos professores e cuidadores, profissionais que cotidianamente estão no processo de educar as crianças, e servir de forma de afetuosa diretamente com os alunos, e que muitas vezes ficam necessitados de políticas de apoio para lidarem com essas pressões, prazos e demandas dos alunos e instituições que atravessam a rotina escolar. A temática saúde mental ganha destaque frequente no contexto educacional com a campanha do Setembro Amarelo, reforçando e viabilizando a importância de citar o bem-estar emocional e fortalecimento das redes de apoio em contextos diversos como uma dimensão adicional essencial à saúde. Cuidar do bem-estar e da saúde mental de quem ensina e cuida, se torna essencial para a elaboração de uma eeducação mais humana, empática e saudável, pois ao cuidar do próximo, muitas vezes negligenciam a si mesmos. Assim, é fundamental a promoção de cuidado voltados aos profissionais que estão no processo educativo. Cuidar de quem cuida é demonstrar responsaade coletiva e visão de valorização com a educação como um todo.

Objetivo

Relatar a experiência de uma ação de extensão universitária da disciplina Saúde Mental II, voltada para a promoção da saúde mental dos funcionários de uma escola integrativa no contexto do Setembro Amarelo, destacando a importância acerca do cuidar de quem cuida voltando-se para o âmbito escolar.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência com abordagem qualitativa, desenvolvido por um grupo de acadêmicos do curso de Enfermagem do Centro Universitário Uninta, Campus Itapipoca, como parte de uma ação de extensão universitária contemplando a disciplina Enfermagem em Saúde Mental II . Concretizada em 05 de Setembro de 2025, na escola de Educação Básica Maria Nice Teixeira Barroso, com o público geral da escola (professores, coordenadores e cuidadores). A metodologia adotada consistiu em uma roda de conversa e palestra interativa abordando temas como: desafios emocionais enfrentados por educadores; a importância do autocuidado; estratégias do enfrentamento do estresse; o papel da escola como rede de apoio; e o símbolo do Setembro Amarelo como movimento de valorização da vida foram abordados. Utilizaram-se de recursos visuais como cartazes ilustrativos e dinâmica de interação consistida em abordagem da importância de reconhecer o valor pessoal por meio de uma caixa, que ao abri-la, um espelho revelava a algo importante dentro da caixa, no caso seria a imagem da pessoa refletida ao abrir a caixa. Os participantes presentes foram estimulados a compartilhar experiências e reflexões acerca da vida, trabalho e recordações pessoais a fim de favorecer uma troca de saberes e construção de conhecimentos.

Resultados e Discussão

A ação foi recebida de forma expressiva pela equipe da instituição, e os acadêmicos envolvidos ficaram admirados e realizados com o feedback recebido. O clima de acolhimento foi percebido a partir do início da atividade, com muito interesse e disponibilidade de diálogo por parte dos participantes, que se engajaram nas atividades propostas e a assistência complementar nas falas e temáticas dialogadas foram positivas, sempre com observações acerca dos temas e desdobramento de assuntos abordados.

Durante a roda de conversa, emergiram diversos relatos dos participantes acerca de ansiedade generalizada, exaustão, em alguns casos solidão e medo associado à rotina escolar de forma geral com o cuidado prestado aos alunos.

Muitos colaboradores destacaram a sobrecarga de tarefas e a dificuldade de lidar sozinhos com a prática de cuidar, junto a dificuldade de equilibrar a vida pessoal e profissional, tendo visto que de forma rotineira se viam trabalhando fora de horário de trabalho, relataram também o impacto emocional do contato com crianças em vulnerabilidade, e a sensação de invisibilidade na sociedade.

Por conseguinte, a dinâmica da “caixa do valor pessoal” proporcionou momentos de reflexão e emoção, permitindo que os profissionais pudessem reconhecer sua importância, bem como também o impacto positivo que exercem no ambiente escolar. Esse momento pôde favorecer o fortalecimento da autoestima e do sentimento de pertencimento, aspectos fundamentais para o cuidado com a saúde mental.

Os acadêmicos vivenciaram a experiência como um aprendizado significativo, elencando principalmente o desenvolvimento de empatia, escuta ativa e compreensão das demandas emocionais de profissionais da educação. Além disso, a ação contribuiu para a consolidação do vínculo entre universidade e comunidade, plano visado através da atividade de extensão, fortalecendo o papel social da Enfermagem na promoção da saúde mental.

Considerações Finais

A atividade proporcionada pelos discentes demostrou-se eficaz na promoção e conscientização acerca da saúde mental entre os profissionais da Escola Maria Nice Teixeira Barroso, reforçando a importância de cuidar de quem cuida. A atividade proporcionou um espaço de escuta e acolhimento, onde os participantes puderam compartilhar vivências e reconhecer a necessidade de priorizar o autocuidado em meio às exigências da rotina escolar. Para os acadêmicos, a experiência representou um avanço na formação profissional, possibilitando o desenvolvimento de competências relacionais e humanísticas fundamentais ao exercício da Enfermagem. A vivência fortaleceu o compromisso social da universidade, reafirmando o papel da extensão como elo transformador entre o ensino e a comunidade. Fica

compreensível na prática, que a educação em saúde é o braço direito da enfermagem na construção de um futuro mais saudável. É um processo que humaniza o cuidado, onde o enfermeiro atua como uma ponte entre a ciência e a realidade de cada indivíduo, despertando neles o poder de transformar sua própria saúde

Palavras-chave (DeCS): Saúde mental; Autocuidado; Educação em enfermagem.

Referências

BRASIL. Lei nº 14.819, de 16 de janeiro de 2024. Institui a Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 17 jan. 2024. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2024/lei/L14819.htm. Acesso em: 08/10/2025.

CALDAS, Fabiana Botelho; REIS, Carollina Padilha Montenegro; GOMES-SOUZA, Ronaldo; AZEVEDO, Lara Amaral de; LIMA, Kézia Sousa. Adoecimento mental em professores de escolas públicas no Brasil. Cadernos de Educação, v. 24, n. 1, 2025. DOI: 10.15603/1679-8104/ce.v24n1e2025-007

MACHADO, Maria das Graças de Carvalho; CECÍLIO, Sá lua. Adoecimento psíquico de professores: mapeamento e breve análise da literatura no período de 2018 a 2023. Itinerarius Reflectionis, v. 20, n. 3, p. –, 2023. DOI: 10.69843/rir.v20i3.76975

Palavras-chave: saúde mental; autocuidado; educação em enfermagem.