



SAÚDE EM DOSE CERTA: PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E VALORIZAÇÃO DA VIDA DURANTE O SETEMBRO AMARELO

HEALTH IN THE RIGHT DOSE: PROMOTION OF MENTAL HEALTH AND VALUATION OF LIFE DURING YELLOW SEPTEMBER

Ianna Amorim Cardoso¹
Maria Clara Santos Falcão²
Mayara Carla Lima de Oliveira³
Ana Laura Santos Sena⁴
Raquel Silva Monteiro⁵
Tuany Santos Souza⁶

Resumo: A saúde mental e o suicídio configuram fenômenos multifatoriais que impactam pessoas de diferentes contextos de forma cada vez mais recorrente. Apesar da gravidade do problema, o tema ainda é marcado por estigmas e desinformação, o que dificulta o diálogo e a busca por ajuda. Buscando compreender a pluralidade jequiense em diferentes instituições e ressaltar a relevância da escuta ativa, do diálogo e da busca por apoio, o projeto de extensão "Implementação de intervenções educacionais para o uso racional de medicamentos" (Saúde em Dose Certa), vinculado à Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), campus de Jequié, desenvolveu durante o mês de setembro ações alusivas à campanha Setembro Amarelo, com foco na prevenção do suicídio. As atividades buscaram desconstruir tabus, sensibilizar a comunidade acadêmica e externa e estimular uma escuta mais ativa, empática e acolhedora, contribuindo para a promoção da saúde mental e para o fortalecimento de espaços de diálogo, acolhimento e valorização da vida.

Palavras-chave: Saúde mental. Extensão universitária. Prevenção ao suicídio. Educação em saúde.

Abstract: Mental health and suicide are multifactorial phenomena that increasingly affect people from different contexts. Despite the seriousness of the problem, the topic remains marked by stigma and misinformation, which hinder open dialogue and the search for help. Seeking to understand the plurality of Jequié's population across different institutions and to highlight the importance of active listening, dialogue, and seeking support, the extension project "Implementation of Educational Interventions for

¹ Discente do curso de farmácia da UESB, voluntária de projeto de extensão, iannacardoso2004@gmail.

² Discente do curso de farmácia da UESB, voluntária de projeto de extensão, mariasfalcao2024@gmail.com.

³ Discente do curso de farmácia da UESB, voluntária de projeto de extensão, lmayaracarla@gmail.com

⁴ Discente do curso de farmácia da UESB, voluntária de projeto de extensão, a.laurasena03@gmail.com

⁵ Discente do curso de farmácia da UESB, voluntária de projeto de extensão, raquelmonteiro1331@gmail.com

⁶ Doutora em Ciências da Saúde, farmacêutica, docente do curso de farmácia da UESB, tuanysoouza.s@uesb.edu.br.



the Rational Use of Medicines" (Saúde em Dose Certa), linked to the State University of Southwest Bahia (UESB), Jequié campus, carried out activities throughout September in reference to the "Yellow September" campaign, focusing on suicide prevention. These actions aimed to deconstruct taboos, raise awareness among the academic and external community, and encourage more active, empathetic, and welcoming listening, thereby contributing to the promotion of mental health and the strengthening of spaces for dialogue, care, and the appreciation of life.

Keywords Mental health. University extension. Suicide prevention. Health education.

Contextualização:

A ação extensionista "Implementação de intervenções educacionais para o uso racional de medicamentos", aprovada pelo Edital 033/2024 da UESB, iniciou suas atividades em julho de 2024 e segue até dezembro de 2025, sendo desenvolvida no município de Jequié. O projeto tem como objetivo promover educação em saúde sobre o uso racional de medicamentos à comunidade e à população acadêmica. Popularmente conhecido como "Saúde em Dose Certa", busca abordar temas relacionados à saúde e ao uso de medicamentos, considerando as necessidades da população.

Diante do crescimento dos problemas relacionados à saúde mental e ao suicídio, fenômenos complexos que envolvem fatores psicológicos, biológicos, culturais e sociais, o projeto desenvolveu uma ação voltada à promoção da saúde mental e valorização da vida, em alusão ao Setembro Amarelo. As atividades, realizadas em Jequié – BA, tiveram como foco conscientizar sobre o cuidado emocional, incentivar o diálogo e fortalecer o acolhimento como forma de prevenção ao suicídio.

A ação foi desenvolvida por estudantes de Farmácia e Medicina da UESB, com o apoio de instituições parceiras, buscando discutir a saúde mental em diferentes espaços e aproximar o conhecimento da comunidade.



Aspectos metodológicos da experiência:

Este trabalho descreve a experiência vivenciada pelas integrantes do projeto “Saúde em Dose Certa” durante o mês de setembro de 2025, totalizando aproximadamente 60 horas de atividades voltadas à promoção da saúde mental e valorização da vida, em alusão à campanha Setembro Amarelo. As ações foram realizadas no Centro de Saúde de Jequié (CSJ), na Fundação Leur Britto (FLB) e na Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), em parceria com o Projeto Farmácia Escola, sob orientação da coordenadora do projeto.

As atividades iniciaram com reuniões de planejamento para definição do cronograma e das ações educativas prioritárias. Em seguida, foram confeccionados materiais educativos sobre prevenção ao suicídio, utilizados em intervenções na sala de espera do CSJ, onde ocorreram diálogos com os usuários e entrega de folders informativos. Na sequência, o grupo desenvolveu ações voltadas à saúde mental, ansiedade e depressão, confeccionando a “Caixa de Mensagens Positivas” e o cartão coletivo “Uma dose de gentileza”, ambos utilizados em atividade na Fundação Leur Britto, promovendo escuta, acolhimento e integração com profissionais e cuidadores de idosos.

Nas semanas seguintes, novas ações educativas foram realizadas com foco no tema “Ansiedade: o que é e como tratar?”, além do planejamento da intervenção final na universidade. O encerramento ocorreu na UESB, com a realização do evento “Setembro Amarelo: valorização da vida e prevenção ao suicídio”, que contou com jogos educativos, o Mural da Esperança, distribuição de livros de colorir e rodas de conversa sobre os desafios emocionais vivenciados no ambiente acadêmico.



Como recursos metodológicos, foram utilizados materiais gráficos e informativos, dinâmicas participativas e momentos de escuta ativa, fundamentados nos princípios da educação em saúde. Todas as ações foram planejadas coletivamente, priorizando o diálogo, o acolhimento e o protagonismo dos participantes, fortalecendo o compromisso do projeto com a promoção da saúde mental e a valorização da vida.

Refletindo com a experiência:

As vivências realizadas nas diferentes instituições — FLB, CSJ e UESB — proporcionaram um processo interativo e enriquecedor, marcado pela participação significativa das pessoas e pela intensa troca de experiências. Foi possível desenvolver um olhar mais sensível à pluralidade das realidades humanas e compreender o quanto a escuta ativa pode transformar o dia de alguém. O simples ato de permitir que a pessoa expresse o que sente já se mostrou profundamente significativo, revelando a importância do acolhimento e do diálogo no cuidado e saúde mental.

Durante os encontros, diversas falas ilustraram percepções e desafios em torno do tema: “Psiquiatra já é coisa de doido, e foi por isso que deixei de tomar os remédios faixa preta.” “Ainda estou rouca por conta de uma crise de ansiedade, mas tomo medicamentos há algum tempo.” “Descobri que tenho fibromialgia e, em decorrência disso, entrei em um quadro depressivo que acabou afetando minha filha.” “Minha filha está depressiva, e eu e minha esposa não sabemos mais o que fazer.” “O melhor é fazer terapia, tem um site que faço online, com um psicólogo desconhecido, é apenas 50 reais.”

Essas e outras falas evidenciaram o quanto ainda persistem preconceitos e desinformação sobre a saúde mental, mas também



mostraram que há pessoas dispostas a buscar ajuda e a falar sobre o que sentem. Essa dualidade reforça a necessidade de ampliar o acesso à informação e fortalecer ações que incentivem o cuidado emocional.

Em síntese, o projeto “Saúde em Dose Certa” possibilitou o desenvolvimento de empatia, comunicação e responsabilidade social entre os participantes. A experiência foi percebida de forma positiva, pois tratou de um tema ainda considerado tabu pela sociedade. Apesar das resistências, observou-se coragem e sensibilidade nas pessoas que compartilharam suas histórias. Notou-se ainda o desconhecimento sobre o número 188, canal do Centro de Valorização da Vida (CVV), o que reforça a importância de divulgar esses serviços.

Assim, reafirma-se a relevância de cultivar espaços de acolhimento e solidariedade dentro e fora da universidade, pois, muitas vezes, um simples minuto de conversa pode transformar realidades — afinal, às vezes, tudo o que precisamos é uma dose certa de gentileza.

Referências bibliográficas

1. AMARAL, C. A. A.; SANTOS, A. R. dos. Acolhimento e escuta qualificada na atenção básica: reflexões sobre o cuidado em saúde mental. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, n. 2, p. 475–481, 2019.
2. FERREIRA, L. T.; LIMA, C. R.; RODRIGUES, M. S. A importância da extensão universitária na formação de profissionais da saúde: experiências e reflexões. **Revista Extensão em Debate**, v. 4, n. 2, p. 55–67, 2020.
3. MINISTERIO DA SAUDE. **Cartilha de Prevenção do Suicídio: saber, agir e prevenir**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.



4. MINISTERIO DA SAUDE. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 3. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.
5. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Prevenção do suicídio: um imperativo global**. Genebra: OMS, 2014.
6. SILVA, J. A.; SOUZA, T. S.; MENDONÇA, L. F. Acolhimento e vínculo na atenção à saúde mental: práticas humanizadas e desafios atuais. **Revista de Saúde Coletiva**, v. 31, n. 3, p. 1121–1133, 2021.