

JUNTOS PELA VIDA: ACOLHER, ESCUTAR E CUIDAR

Together for Life: Welcoming, Listening, and Caring

Sheila Cristina Soares de Souza

Academica do curso de Administração. Instituição Uniguairacá Centro Universitário

Submetido em: 15/09/2026.

* sheilasoares4180@gmail.com

Resumo:

O presente estudo teve como objetivo relatar a experiência de uma ação educativa voltada à promoção da saúde mental, à prevenção do suicídio e ao fortalecimento das redes de apoio, desenvolvida junto às integrantes do Clube de Mães do município de Mangueirinha, Paraná. A intervenção foi realizada no contexto da campanha Setembro Amarelo e contou com a participação de 11 mulheres, com idades entre 35 e 60 anos. A metodologia compreendeu uma abordagem educativa e participativa, composta por dinâmica de integração, exposição dialogada, discussão sobre sinais de sofrimento emocional, fatores de risco e proteção, mitos e verdades relacionados ao suicídio, importância da busca por ajuda profissional e fortalecimento das redes de apoio. Ao final, foram esclarecidas dúvidas e distribuídos materiais informativos. Como resultados, observou-se participação ativa das integrantes, compartilhamento de experiências, esclarecimento de dúvidas e interesse pelos conteúdos abordados, evidenciando a relevância de espaços comunitários de diálogo, escuta e acolhimento. A experiência também possibilitou a identificação da necessidade de continuidade das ações de educação em saúde mental e de fortalecimento das redes de apoio no município. Conclui-se que a realização de ações educativas e participativas em espaços comunitários constitui uma estratégia relevante para promover a conscientização sobre saúde mental e prevenção do suicídio, favorecendo o diálogo e o incentivo à busca por apoio quando necessário.

Palavras-chave: Saúde mental; Prevenção do suicídio; Educação em saúde; Promoção da saúde; Redes de apoio.

Abstract:

This study aimed to report the experience of an educational action focused on mental health promotion, suicide prevention, and the strengthening of support networks, developed with members of the Mothers' Club in the municipality of Mangueirinha, Paraná, Brazil. The intervention was carried out in the context of the Setembro Amarelo campaign and involved 11 women aged between 35 and 60 years. The methodology adopted an educational and participatory approach, consisting of an integration activity, dialogical presentation, discussion of signs of emotional distress, risk and protective factors, myths and facts related to suicide, the importance of seeking professional help, and the strengthening of support networks. At the end of the activity, questions were addressed and informational materials were distributed. The results demonstrated active participation, exchange of

experiences, clarification of questions, and interest in the topics addressed, highlighting the relevance of community spaces for dialogue, listening, and welcoming. The experience also identified the need for continued mental health education actions and the strengthening of support networks in the municipality. It is concluded that educational and participatory actions in community settings constitute a relevant strategy for raising awareness about mental health and suicide prevention, encouraging dialogue and the search for support when necessary.

Keywords: Mental health; Suicide prevention; Health education; Health promotion; Support networks.

INTRODUÇÃO

A saúde mental constitui um importante componente da qualidade de vida e do bem-estar da população, sendo influenciada por fatores individuais, familiares, sociais, econômicos e ambientais. Dessa forma, sua promoção não deve estar restrita ao tratamento de transtornos mentais, mas também contemplar ações de prevenção, educação em saúde, fortalecimento dos vínculos sociais e ampliação das possibilidades de apoio nos diferentes espaços da comunidade. A Organização Mundial da Saúde destaca que os determinantes da saúde mental estão presentes em diferentes níveis e que fatores como relações sociais positivas, vínculos comunitários e condições de vida favoráveis podem atuar como elementos de proteção (WHO, 2025).

Nesse contexto, o suicídio representa um relevante problema de saúde pública e possui determinação multifatorial, envolvendo aspectos psicológicos, sociais, culturais, ambientais e econômicos. Segundo a Organização Mundial da Saúde, mais de 720 mil pessoas morrem por suicídio anualmente em todo o mundo, evidenciando a necessidade de estratégias de prevenção fundamentadas em ações articuladas e contínuas. A organização ressalta ainda que o estigma e o tabu relacionados ao sofrimento psíquico e ao suicídio podem dificultar a procura por ajuda, tornando a conscientização da população e o fortalecimento das redes de apoio componentes importantes das estratégias preventivas (WHO, 2026).

No contexto brasileiro, a prevenção do suicídio está inserida nas políticas públicas de saúde. A Lei nº 13.819, de 26 de abril de 2019, instituiu a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio, estabelecendo a prevenção desses eventos como estratégia permanente do poder público e destacando, entre seus objetivos, a promoção da saúde mental, a prevenção da violência autoprovocada, a sensibilização da sociedade e a articulação entre diferentes setores. A legislação também reconhece a necessidade de atenção psicossocial às pessoas em sofrimento e de ações integradas entre serviços e comunidade (BRASIL, 2019).

A organização da atenção à saúde mental no Sistema Único de Saúde também considera a importância do cuidado em rede. A Rede de Atenção Psicossocial foi instituída com a finalidade de articular os diferentes pontos de atenção destinados às pessoas em sofrimento ou com transtornos mentais, incluindo a atenção primária, os serviços especializados e os serviços de urgência e emergência. Essa organização reforça a necessidade de ações que aproximem a população dos serviços existentes e favoreçam o reconhecimento das possibilidades de cuidado e apoio disponíveis no território (BRASIL, 2022).

A prevenção do suicídio, portanto, não se limita à atuação dos serviços especializados, sendo necessária a participação de diferentes setores e atores sociais. A Organização Mundial da Saúde recomenda uma abordagem abrangente e multissetorial, que envolva ações de conscientização,

identificação precoce de situações de sofrimento, fortalecimento das capacidades de cuidado e articulação entre os diferentes setores da sociedade. Nesse sentido, os espaços comunitários podem constituir ambientes favoráveis ao diálogo, à escuta e à disseminação de informações qualificadas sobre saúde mental e prevenção do suicídio (WHO, 2026).

No município de Manguueirinha, Paraná, essa perspectiva foi considerada no desenvolvimento do projeto de intervenção extensionista “Juntos pela Vida: Acolher, Escutar e Cuidar”, realizado junto ao Clube de Mães no contexto da campanha Setembro Amarelo. A escolha do espaço comunitário esteve relacionada à possibilidade de desenvolver uma ação educativa em ambiente de convivência, favorecendo a participação, o diálogo e a troca de experiências entre as participantes. A atividade foi direcionada a 11 mulheres, com idades entre 35 e 60 anos, e contemplou conteúdos relacionados aos sinais de sofrimento emocional, fatores de risco e proteção, mitos e verdades sobre o suicídio, busca por ajuda profissional e fortalecimento das redes de apoio. A realização da intervenção fundamentou-se, portanto, na compreensão de que a educação em saúde pode contribuir para ampliar o conhecimento da comunidade, estimular o diálogo sobre temas ainda cercados por estigma e favorecer atitudes de cuidado e busca por apoio. Durante a atividade desenvolvida no Clube de Mães, observou-se participação ativa das integrantes, compartilhamento de experiências, esclarecimento de dúvidas e interesse pelos conteúdos apresentados, evidenciando a importância de espaços comunitários destinados à escuta e ao acolhimento.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de uma ação educativa desenvolvida no Clube de Mães de Manguueirinha, Paraná, voltada à promoção da saúde mental, à prevenção do suicídio e ao fortalecimento das redes de apoio comunitárias.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência de caráter descritivo, desenvolvido a partir da realização de uma ação educativa em saúde mental e prevenção do suicídio, no âmbito de uma atividade extensionista. A intervenção foi realizada no município de Mangueirinha, Paraná, junto ao Clube de Mães, no contexto das ações relacionadas à campanha Setembro Amarelo. A atividade foi planejada com a finalidade de proporcionar um espaço de informação, diálogo, escuta e acolhimento, abordando aspectos relacionados à saúde mental, à prevenção do suicídio e ao fortalecimento das redes de apoio.

A intervenção teve como público participante 11 mulheres integrantes do Clube de Mães, com faixa etária entre 35 e 60 anos. A escolha do espaço comunitário considerou sua característica de convivência e participação social, possibilitando o desenvolvimento de uma atividade coletiva e favorecendo a interação entre as participantes. A ação principal foi realizada em 29 de julho de 2026, com duração de três horas, antecedida por uma visita preparatória de uma hora destinada ao planejamento e à organização das atividades, totalizando quatro horas de carga horária.

Para o desenvolvimento da intervenção, adotou-se uma abordagem educativa, dialógica e participativa. Inicialmente, foi realizada uma apresentação do tema e uma dinâmica de integração, com o propósito de favorecer a interação entre as participantes e identificar suas expectativas em relação ao encontro. Posteriormente, foi desenvolvida uma exposição dialogada sobre saúde mental, contemplando sinais de sofrimento emocional, fatores de risco e proteção, mitos e verdades relacionados ao suicídio, importância da busca por ajuda profissional e fortalecimento das redes de apoio. Ao término da exposição, foi disponibilizado um momento para esclarecimento de dúvidas, reflexão coletiva e compartilhamento de experiências.

Como recursos materiais e didáticos, foram utilizados equipamentos audiovisuais para apresentação dos conteúdos, cartilhas educativas, panfletos informativos, folhas de atividades, marcadores e materiais empregados nas dinâmicas realizadas com o grupo. Também foram produzidos materiais informativos específicos para a ação, os quais foram distribuídos às participantes ao final da atividade, com a finalidade de reforçar as informações apresentadas e favorecer sua continuidade para além do momento da intervenção.

Os recursos humanos envolvidos compreenderam os acadêmicos responsáveis pelo desenvolvimento da intervenção e o apoio da coordenação do Clube de Mães. Em relação aos recursos financeiros, foram considerados os custos referentes à impressão dos materiais educativos e ao deslocamento da equipe, caracterizando uma ação de baixo custo e viável para realização em espaço comunitário.

A condução da atividade priorizou a participação das integrantes, o diálogo e a troca de experiências, evitando uma abordagem exclusivamente expositiva. A experiência foi acompanhada por meio da observação da participação do grupo, das manifestações apresentadas durante as discussões, das dúvidas levantadas e do envolvimento nas atividades propostas. Dessa forma, a análise da experiência considerou aspectos relacionados à participação, à interação e à percepção das participantes diante dos conteúdos trabalhados.

Por se tratar de um relato de experiência de uma atividade educativa e comunitária, sem realização de procedimentos clínicos ou coleta de informações individuais de caráter sensível, foram priorizados o respeito, o acolhimento e a participação voluntária das integrantes durante o desenvolvimento da ação. A atividade foi conduzida de maneira a preservar a privacidade das participantes e a evitar a exposição de situações pessoais durante as discussões coletivas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação educativa realizada no Clube de Mães de Manguinhos, Pará, contou com a participação de 11 mulheres, com idades entre 35 e 60 anos. A intervenção foi desenvolvida por meio de uma abordagem participativa, contemplando dinâmica de integração, exposição dialogada, discussão sobre sinais de sofrimento emocional, fatores de risco e proteção, mitos e verdades relacionados ao suicídio, importância da busca por ajuda profissional e fortalecimento das redes de apoio. Ao final, foram esclarecidas dúvidas e disponibilizados materiais informativos às participantes.

Durante a realização da atividade, observou-se participação ativa das integrantes, expressa pelo envolvimento nas discussões, compartilhamento de experiências, apresentação de dúvidas e participação nas dinâmicas propostas. A interação estabelecida entre as participantes favoreceu a construção coletiva do conhecimento e possibilitou que o tema da saúde mental fosse abordado em um espaço comunitário de diálogo e acolhimento. Esses aspectos são relevantes considerando que o estigma e o silêncio em torno do sofrimento psíquico e do suicídio podem constituir barreiras para o reconhecimento de situações de sofrimento e para a busca de ajuda.

A Organização Mundial da Saúde destaca que a prevenção do suicídio requer estratégias abrangentes e multissetoriais, incluindo ações de conscientização e intervenções que contribuam para reduzir o estigma e favorecer a procura por apoio. Nesse sentido, a realização de atividades educativas em espaços comunitários pode contribuir para aproximar a temática da população e estimular o diálogo sobre saúde mental (WHO, 2025).

Outro resultado observado foi o interesse das participantes pelos conteúdos apresentados e a identificação da importância de fortalecer as redes de apoio. O projeto evidenciou que espaços coletivos de convivência podem favorecer a troca de experiências e a construção de estratégias de cuidado, uma vez que possibilitam a circulação de informações e o reconhecimento de

possibilidades de apoio existentes na comunidade. No decorrer da intervenção, a participação das integrantes demonstrou a relevância de proporcionar ambientes nos quais as pessoas possam expressar dúvidas e refletir sobre situações relacionadas ao sofrimento emocional.

A discussão sobre redes de apoio apresenta particular importância no contexto da prevenção do suicídio. O cuidado em saúde mental não deve ocorrer de forma isolada, sendo necessária a articulação entre indivíduos, famílias, comunidade e serviços de saúde. No Brasil, a organização da atenção psicossocial pressupõe a existência de uma rede de cuidados articulada, envolvendo diferentes pontos de atenção e buscando garantir acolhimento e acompanhamento às pessoas em sofrimento mental. Dessa maneira, ações comunitárias podem desempenhar papel complementar ao favorecer o conhecimento da população sobre a importância da busca por ajuda e sobre a existência de serviços disponíveis no território (BRASIL, 2022).

A experiência também permitiu identificar desafios relacionados à promoção da saúde mental no contexto local. Conforme observado durante a intervenção, ainda existem receios em abordar questões relacionadas ao sofrimento emocional, além de dificuldades relacionadas à procura por ajuda e à disponibilidade de atendimento especializado. O projeto também identificou a necessidade de fortalecer a capacitação de profissionais que atuam em diferentes espaços, bem como a integração entre serviços de saúde e comunidade.

Outro aspecto identificado foi a concentração de ações de conscientização durante o período da campanha Setembro Amarelo. Embora a campanha contribua para ampliar a visibilidade do tema, a experiência evidenciou a necessidade de que as ações de promoção da saúde mental e prevenção do suicídio sejam desenvolvidas de maneira contínua ao longo do ano. Essa perspectiva está de acordo com a compreensão de que a prevenção do suicídio exige estratégias permanentes e integradas, e não apenas ações pontuais ou concentradas em períodos específicos (WHO, 2025). A utilização de materiais educativos também contribuiu para ampliar a possibilidade de continuidade das informações após o encerramento da atividade. Foram utilizadas cartilhas, panfletos informativos, folhas de atividades e recursos audiovisuais, sendo os materiais educativos distribuídos às participantes. A disponibilização desses recursos pode favorecer a retomada dos conteúdos abordados e estimular a disseminação de informações entre familiares e outros membros da comunidade.

Do ponto de vista da extensão universitária, a experiência possibilitou a aproximação entre conhecimento acadêmico e realidade comunitária, favorecendo o desenvolvimento de competências relacionadas à comunicação, planejamento, trabalho em equipe, responsabilidade social e acolhimento humanizado. O projeto também demonstrou a possibilidade de realização de ações educativas de baixo custo, uma vez que os principais gastos estiveram relacionados à impressão dos materiais e ao deslocamento da equipe.

Os resultados observados devem, contudo, ser interpretados considerando as características da intervenção. Por se tratar de um relato de experiência realizado com um grupo específico de 11 participantes, os achados não permitem generalizações para toda a população de Manguinhos. Além disso, não foram utilizados instrumentos padronizados para mensurar quantitativamente mudanças no conhecimento, atitudes ou comportamentos antes e após a intervenção. Assim, os resultados apresentados correspondem às observações realizadas durante a atividade e às manifestações das participantes, sendo mais apropriado compreendê-los como evidências qualitativas da participação e do envolvimento do grupo.

De maneira geral, a experiência demonstrou que a utilização de estratégias educativas e participativas favoreceu o envolvimento das participantes e possibilitou a abordagem de um tema socialmente relevante em um espaço comunitário. A ação contribuiu para ampliar o diálogo sobre saúde mental, estimular a reflexão sobre a prevenção do suicídio e reforçar a importância das redes de apoio, aspectos considerados fundamentais para a construção de uma cultura de cuidado e acolhimento.

Nesse sentido, a experiência reforça a importância da continuidade de iniciativas comunitárias de educação em saúde mental, especialmente por meio da articulação entre comunidade, instituições de ensino e serviços públicos de saúde. A manutenção dessas ações ao longo do ano pode contribuir para ampliar a circulação de informações qualificadas, favorecer o reconhecimento de situações de sofrimento e estimular a procura por apoio profissional quando necessário.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Clube de Mães de Manguueirinha, Paraná, pela acolhida, disponibilidade e participação na realização da ação educativa. Estendemos nossos agradecimentos às participantes, cuja presença, envolvimento e compartilhamento de experiências foram fundamentais para o desenvolvimento da atividade. Agradecemos também aos responsáveis pela organização e apoio à intervenção, bem como à instituição de ensino, pelo suporte e pela oportunidade de realização da atividade extensionista, que possibilitou a aproximação entre a formação acadêmica e a comunidade.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 13.819, de 26 de abril de 2019. Institui a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio. Brasília, DF: Presidência da República, 2019. [Lei nº 13.819/2019 – Planalto](#)

BRASIL. Ministério da Saúde. Ações do Ministério da Saúde: suicídio e prevenção. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Atualizado em 2026. [Ministério da Saúde – Ações de prevenção do suicídio](#)

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Mental health: strengthening our response. Geneva: World Health Organization, 2025. [WHO – Mental health](#)

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Suicide. Geneva: World Health Organization, 2026. [WHO – Suicide](#)

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Suicide prevention. Geneva: World Health Organization, 2026. [WHO – Suicide prevention](#)

ANEXOS E APENDICES

Trata-se de uma ação educativa extensionista realizada no Clube de Mães, em Mangueirinha–PR, em 29 de julho de 2026, com a participação de 11 mulheres, com idades entre 35 e 60 anos. A atividade teve como objetivo promover a conscientização sobre saúde mental, prevenção do suicídio e fortalecimento das redes de apoio, utilizando exposição dialogada, dinâmica de integração, esclarecimento de dúvidas e distribuição de materiais informativos. Como evidências, foram observados o envolvimento das participantes, o compartilhamento de experiências, a participação nas discussões e o interesse pelos conteúdos abordados.



SETEMBRO amarelo

• MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO •

Falar é a melhor
SOLUÇÃO.
A vida é a melhor
ESCOLHA!

COMO VOCÊ PODE AJUDAR

-  **OUÇA** com atenção e sem julgamentos.
-  **DEMONSTRE EMPATIA** e ofereça apoio.
-  **INCENTIVE** a busca por ajuda profissional.
-  **ESTEJA PRESENTE** e mostre que a pessoa não está sozinha.
-  **RESPEITE** o tempo e os sentimentos da pessoa.

CUIDE DE VOCÊ!

-  Faça atividades que te dão prazer.
-  Mantenha uma rotina saudável.
-  Cultive bons relacionamentos.
-  Valorize suas conquistas.
-  Peça ajuda quando precisar.



VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO.
PEDIR AJUDA É UM ATO DE CORAGEM
E OFERECER AJUDA É UM ATO DE AMOR.

SINAIS DE ALERTA

-  Tristeza profunda e constante
-  Isolamento e afastamento de familiares e amigos
-  Falta de esperança, desânimo e apatia
-  Falas sobre morte, suicídio ou "querer sumir"
-  Mudanças no sono, no apetite e no humor
-  Desinteresse por atividades que antes traziam prazer

NOTOU ALGO?

Escute sem julgar, acolha e incentive a pessoa a procurar ajuda.

ONDE BUSCAR AJUDA

CVV – CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA

 **188** | 24h por dia
Todos os dias

 www.cvv.org.br |  [cvvoficial](#)

 **UBS – Unidade Básica de Saúde**
Procure a unidade de saúde mais próxima.

Falar
PODE MUDAR TUDO!

JUNTOS PELA VIDA! 



CONSCIENTIZAR É PREVENIR.
APOIAR É TRANSFORMAR.
A VIDA É SEMPRE A MELHOR ESCOLHA.

Setembro Amarelo 

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO