



PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA ATENÇÃO BÁSICA: EXPERIÊNCIA DO SETEMBRO AMARELO

BÁRBARA NOEMIA NUNES PINHEIRO

Introdução: A saúde mental tem sido cada vez mais impactada por transtornos como ansiedade, depressão e uso de substâncias psicoativas, afetando indivíduos em todo o mundo. Os profissionais de saúde estão entre os grupos mais vulneráveis, o que torna fundamental a abordagem do tema no âmbito da Atenção Básica. Nesse contexto, as Unidades Básicas de Saúde (UBS) se configuram como espaços estratégicos para a promoção da conscientização e prevenção do sofrimento psíquico e do suicídio. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma ação educativa conduzida por acadêmicos de Enfermagem, com foco na sensibilização e prevenção em saúde mental no contexto da Atenção Básica. **Relato de Experiência:** A atividade ocorreu em 25 de setembro de 2024, no Centro de Saúde Salomão Fiquene, sendo promovida por estudantes de Enfermagem da Universidade Anhanguera. A programação foi dividida em duas etapas. Inicialmente, realizou-se uma roda de conversa sobre os impactos dos transtornos mentais na qualidade de vida de pacientes e profissionais de saúde. Em seguida, foram desenvolvidas atividades interativas que facilitaram a reflexão e o engajamento dos participantes. Na primeira dinâmica, os presentes estouraram balões que continham palavras representando emoções das quais desejavam se libertar, evidenciando dificuldades na identificação e expressão dos sentimentos. A segunda atividade, com a utilização de um labirinto simbólico, destacou a relevância do apoio social no enfrentamento das questões emocionais, enfatizando a importância do acolhimento e da rede de suporte. Ao final, os participantes relataram maior compreensão sobre a temática e a relevância do cuidado com a saúde mental. **Conclusão:** A experiência evidenciou que ações educativas com estratégias lúdicas e participativas contribuem significativamente para a promoção da saúde mental na Atenção Básica. Tais iniciativas reforçam a importância de práticas acolhedoras, empáticas e preventivas, tanto para os usuários quanto para os profissionais de saúde, fortalecendo o cuidado integral.

Palavras-chave: Saúde mental, Prevenção do suicídio, Atenção básica.