



CUIDAR DE SI PARA CUIDAR DO OUTRO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE BULANDEIRA

YNGRID GALDINO DANTAS MALTA; LIANA DE ANDRADE ESMERALDO PEREIRA

Introdução: O autocuidado emerge como prática essencial na promoção da saúde mental, especialmente em um cenário pós-pandêmico marcado por desafios psicológicos e sociais. Nesse sentido, a Liga de Saúde Mental da Universidade Federal do Cariri (LISAM-UFCA) desenvolve ações educativas que visam à conscientização sobre saúde mental, atuando em diferentes contextos e alcançando públicos diversos. Tais intervenções buscam fortalecer a sensibilização coletiva, promovendo a qualidade de vida, por meio de estratégias preventivas. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma ação educativa realizada pela LISAM na Unidade Básica de Saúde (UBS) do bairro Bulandeira, em Barbalha-CE, durante o Setembro Amarelo. O objetivo foi conscientizar a comunidade acerca da importância do autocuidado como estratégia preventiva ao suicídio e ferramenta promotora de qualidade de vida. **Relato de experiência:** A atividade foi desenvolvida em setembro de 2024, conduzida por ligantes da LISAM sob a orientação da coordenadora, psicóloga e docente da liga. Com o formato de roda de conversa e dinâmicas interativas, o evento proporcionou um ambiente acolhedor para a troca de saberes e experiências. Inicialmente, os participantes foram incentivados a refletir sobre suas práticas de autocuidado, fomentando discussões que possibilitaram o compartilhamento de vivências pessoais. Além disso, foram ofertadas orientações práticas e esclarecimentos sobre saúde mental, com foco em estratégias acessíveis para o cotidiano. A metodologia utilizada favoreceu a interação entre os participantes, ampliando o engajamento e a sensibilização comunitária sobre o tema. **Conclusão:** A experiência destacou o impacto positivo de ações educativas na promoção da saúde mental, evidenciando o autocuidado como uma prática essencial para a prevenção ao suicídio. Ademais, a participação ativa da comunidade reafirmou a importância de espaços que promovam acolhimento e diálogo, contribuindo para o fortalecimento do bem-estar coletivo e a construção de uma cultura de cuidado.

Palavras-chave: **EDUCAÇÃO EM SAÚDE; AUTOCUIDADO; PREVENÇÃO DO SUICÍDIO**