AÇÃO DE SETEMBRO AMARELO PROMOVIDA POR UMA LIGA ACADÊMICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Caroline Ferreira Dias[1]
João Victor De Sousa Santos[2]
Yara Santiago De Oliveira[3]

RESUMO

O agravamento do quadro de saúde mental no panorama mundial é inegável, com um crescimento exponencial dos casos de transtornos mentais. Entre os problemas decorrentes, o suicídio é uma das questões que mais têm preocupado os órgãos de saúde. De acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria, o suicídio é uma ação consciente de um indivíduo que tem a intenção de tirar a própria vida. Estima-se que, anualmente, ocorram cerca de 800 mil casos de suicídio no mundo, com uma prevalência maior em países em desenvolvimento. Diante desse cenário, diversas instituições passaram a buscar medidas para resolver ou, ao menos, amenizar essa problemática. Uma dessas estratégias é a promoção de campanhas anuais que visam conscientizar a população sobre a gravidade do tema e promover a prevenção. No Brasil, uma das principais iniciativas foi a criação da campanha "Setembro Amarelo", lançada em 2014 pela Associação Brasileira de Psiquiatria, em parceria com o Conselho Federal de Medicina. Uma das medidas adotadas para auxiliar na prevenção e tratamento de questões relacionadas à saúde mental foi a utilização de fitoterápicos. Esses medicamentos se destacam por apresentarem baixa toxicidade e promoverem diversos benefícios aos pacientes durante o tratamento. Portanto, é possível concluir que os fitoterápicos possuem uma importância significativa quando se trata de estratégias para o tratamento e prevenção de problemas de saúde mental. O objetivo desse trabalho é informar a comunidade acadêmica e o público em geral sobre a importância da saúde mental, os sinais de alerta relacionados ao suicídio e como a fitoterapia pode ser uma aliada no cuidado emocional, oferecendo uma abordagem holística para o bem-estar, mediada por uma liga acadêmica. Para isso, foi utilizada uma análise qualitativa do tipo relato de experiência de uma atividade de extensão realizada pela Liga Acadêmica de Fitoterapia, Cosmetologia e Estética (LAFICE) no período de setembro de 2024, em alusão ao Setembro Amarelo, uma campanha dedicada à conscientização sobre saúde mental e prevenção ao suicídio, realizada pelos ligantes do curso de farmácia e enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira (UNILAB). Os resultados obtidos incluem atividades como degustação de chás, verificação de sinais vitais, o jogo "Divertidamente" e explicações sobre fitoterapia. A degustação de chás proporcionou um espaço de socialização, enquanto a verificação de sinais vitais ajudou os participantes a perceberem a conexão entre saúde física e emocional. O jogo "Divertidamente" foi uma abordagem lúdica que facilitou a exploração de emoções, promovendo a expressão de sentimentos em um ambiente acolhedor. As explicações sobre fitoterapia destacaram seu papel na prevenção do suicídio e na promoção da saúde mental. Essas atividades foram projetadas para criar um espaço seguro para a troca de experiências, incentivando reflexões sobre autocuidado e bem-estar, com foco na saúde mental e uso de plantas medicinais. A experiência evidenciou a importância de unir educação e interação social, destacando que ações desse tipo podem reduzir estigmas relacionados à saúde mental e fortalecer o suporte comunitário. Assim, as atividades contribuíram para uma maior conscientização sobre autocuidado e práticas saudáveis.

Palavras-chave: ação; liga acadêmica; saúde mental; fitoterapia.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Auroras, Discente, ferreiracaroline473@gmail.com[1]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Auroras, Discente, victorsousa0208@aluno.unilab.edu.br[2]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Auroras, Docente, yara@unilab.edu.br[3]

ISSN: 2447-6161