

“SAÚDE MENTAL EM FOCO”:**relato de experiência sobre rodas de conversa como prática de pesquisa e extensão
universitária**

Luciana Coelho Mendes Valadares Vasconcelos¹, Maria Fernanda Araujo², Danielle Cirino
Rodrigues de Moura³, Gabriela Silva Mendonça⁴, Giulliana Ferrari Lima⁵, Aline Moreira
Gonçalves⁶

“MENTAL HEALTH IN FOCUS”:**experience report on discussion groups as a research and university extension practice.****RESUMO:**

Objetivo: Relatar a experiência de realização das rodas de conversa “Saúde Mental em Foco” na Faculdade Atenas de Sete Lagoas/MG. **Método:** As rodas foram abertas à comunidade acadêmica e externa, com foco na desconstrução da ideia de que a saúde mental deve ser abordada apenas durante o “Setembro Amarelo”. As atividades ocorreram entre setembro e dezembro de 2024. **Resultados:** As rodas de conversa mostraram estratégias eficazes para a promoção da saúde mental e a redução do estigma relacionado aos transtornos mentais. O envolvimento ativo de estudantes, educadores, profissionais da saúde e membros da comunidade evidenciou a importância de uma atenção contínua à saúde mental, para além da campanha realizada em setembro. **Conclusão:** As rodas de conversa são fundamentais para promover o bem-estar emocional e psicológico, ao oferecerem um espaço seguro para o compartilhamento de experiências, a desconstrução de preconceitos e o fortalecimento do apoio mútuo. Além disso, contribuíram para estimular uma reflexão permanente sobre a saúde mental, favorecendo a criação de espaços contínuos de escuta no ambiente acadêmico e fortalecendo uma cultura de empatia e cuidado coletivo.

Palavras-chave: Saúde Mental; Promoção da Saúde; Grupos de Discussão

ABSTRACT:

Objective: To report the experience of conducting the “Mental Health in Focus” discussion groups at Faculdade Atenas de Sete Lagoas/MG. **Method:** The discussion groups were open to both the academic and external communities, focusing on deconstructing the notion that mental health should only be addressed during “Yellow September”. The activities took place between September and December 2024. **Results:** The discussion groups proved to be effective strategies for promoting mental health and reducing the stigma associated with mental disorders. The active involvement of students, educators, health professionals, and community members highlighted the importance of maintaining constant attention to mental health beyond the scope of the September campaign. **Conclusion:** Mental health discussion groups are essential for fostering emotional and psychological well-being. They provide a safe and welcoming environment where participants can share experiences, challenge stigmas, and receive mutual support. Moreover, they encouraged year-round reflection on mental health and contributed to the creation of continuous listening spaces within the academic setting, promoting a culture of empathy and collective care for the mental health of the community.

Keywords: Mental Health; Health Promotion; Discussion Groups

1 Discente da Faculdade Atenas de Sete Lagoas/MG/Brasil - ORCID:

<https://orcid.org/0009-0003-5066-4120>

2 Discente da Faculdade Atenas de Sete Lagoas/MG/Brasil - ORCID:

<https://orcid.org/0009-0006-2711-9724>

3 Discente da Faculdade Atenas de Sete Lagoas/MG/Brasil - ORCID:

<https://orcid.org/0009-0001-2981-8995>

4 Discente da Faculdade Atenas de Sete Lagoas/MG/Brasil - ORCID:

<https://orcid.org/0000-0003-0211-4952>

5 Discente da Faculdade Atenas de Sete Lagoas/MG/Brasil - ORCID:

<https://orcid.org/0009-0004-5699-3299>

6 Doutora em Psicologia. Professora Orientadora. Docente da Faculdade Atenas de Sete Lagoas/MG/Brasil - ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6128-4578>

Endereço para correspondência: Faculdade Atenas de Sete Lagoas. Avenida Prefeito Alberto Moura, 6000. Bairro Progresso. Sete Lagoas/ Minas Gerais/ Brasil. CEP: 35702-380| E-mail: linepsi7l@gmail.com | Contato: (31) 988333328 | Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1446921696440480>

1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que a comunicação é um elemento essencial nas práticas de cuidado em saúde, sendo fundamental para a organização do pensamento e para o fortalecimento de relações interpessoais. Sobretudo, no contexto da reforma psiquiátrica brasileira e das diretrizes do HumanizaSUS, onde destaca-se a importância de superar abordagens reducionistas e medicalizantes, promovendo práticas que valorizem a escuta e a subjetividade do sujeito em sofrimento psíquico.

A campanha “Setembro Amarelo”, implementada no Brasil no ano de 2015, consolidou-se como uma estratégia de prevenção ao suicídio. Contudo, limitar as ações de cuidado em saúde mental nesse período, pode reduzir o impacto dessas iniciativas. Dessa forma, torna-se necessário, portanto, instituir práticas contínuas que promovam espaços de escuta, acolhimento e troca de experiências sobre a promoção de saúde mental durante todo o ano. E é neste cenário que se insere o Projeto de Extensão “Por um setembro amarelo que dure o ano inteiro”, desenvolvido por estudantes da graduação em medicina da Faculdade Atenas de Sete Lagoas/MG, no âmbito da iniciação científica em Saúde Mental e Atenção Psicossocial. Este artigo descreve a experiência da realização das rodas de conversa promovidas por esse projeto.

2 OBJETIVO

Relatar a experiência da realização das Rodas de Conversa - “Saúde Mental em Foco” - por meio do Projeto de Extensão “Por um setembro amarelo que dure o ano inteiro”, com a finalidade de fomentar o debate contínuo sobre saúde mental no ambiente universitário.

3 RELATO DE EXPERIÊNCIA

As rodas de conversa até então realizadas, ocorreram durante os meses de setembro e dezembro de 2024, em salas de aula da Faculdade Atenas, durante o horário extracurricular. Os encontros contaram com a presença de estudantes, professores, profissionais da saúde e convidados das áreas de psicologia, medicina e enfermagem.

A organização envolveu a preparação de roteiros temáticos, elaborados pelos estudantes de iniciação científica, e a utilização de formulários digitais (Google Forms), para controle de frequência. Os temas abordados incluíram, desde a preparação do estudante de medicina para a atuação no campo da saúde mental, como a saúde da mulher, ansiedade, saúde emocional e o enfrentamento acadêmico sobre questões emocionais e estratégias de autocuidado.

Durante os encontros, foi incentivada a interação entre os alunos e palestrantes, o que proporcionou um espaço de discussão, compartilhamento de experiências e de aprendizado, fazendo com que os envolvidos pudessem refletir sobre suas realidades e dialogar abertamente, em um ambiente acolhedor e sem julgamentos. Foram citadas questões relativas ao relacionamento interpessoal com os colegas de profissão e, principalmente, para a própria saúde mental dos participantes. Uma vez que durante esse processo houve relatos de participantes sobre o aprendizado para abordar de maneira diferente a ansiedade durante os períodos críticos da faculdade e a direcionar a rotina de maneira mais leve diante dos próprios desafios.

4 RESULTADOS

Pode-se afirmar que as rodas de conversa realizadas proporcionaram o engajamento da comunidade acadêmica em torno da temática da saúde mental; a redução do estigma associado aos transtornos mentais; o estímulo à escuta empática e ao diálogo coletivos; o fortalecimento das redes de apoio entre os participantes e impactos positivos no bem-estar emocional dos estudantes.

Dessa forma, destacamos como relevante o impacto do projeto sobre os acadêmicos de medicina da faculdade Atenas de Sete Lagoas, dentre estes, os alunos que participaram como mediadores das rodas de conversa. Essa experiência permitiu o desenvolvimento de habilidades interpessoais essenciais para a prática médica, como escuta empática, comunicação clara e sensibilidade para lidar com temas delicados. Dessa forma, além de beneficiar os participantes, a iniciativa também contribuiu para a formação de futuros profissionais de saúde mais preparados para abordar a saúde mental de maneira humanizada e eficaz.

5 DISCUSSÃO

A experiência aqui relatada por meio das rodas de conversa organizadas pelo projeto “Por um setembro amarelo que dure o ano inteiro” revelou-se uma estratégia eficaz na promoção

da saúde mental e na luta contra o estigma relacionado aos transtornos mentais. Essa iniciativa proporcionou um espaço seguro para a troca de experiências, reflexão e construção colaborativa de conhecimento, alinhando-se a estudos anteriores que ressaltam a importância de diálogos abertos e acolhedores na redução do isolamento emocional e no fortalecimento das redes de apoio ¹.

Tais atividades reduzem o isolamento dos estudantes e contribuem para a formação de vínculos interpessoais ². É necessário enfatizar a eficácia de ações educativas permanentes no enfrentamento do sofrimento psíquico ³. Essas estratégias, além de favorecerem a saúde mental dos discentes, também fortalecem uma cultura institucional mais sensível e inclusiva.

O envolvimento dinâmico de alunos, educadores, profissionais da saúde e integrantes da comunidade destacou a importância de uma atenção constante à saúde mental, que vai além do mês de setembro. A abordagem utilizada, fundamentada na inclusão e na escuta ativa, possibilitou a construção de um espaço de confiança, onde os participantes se sentiram à vontade para expressar suas emoções e trocar vivências sem medo de serem julgados. Ademais, a participação de profissionais da saúde enriqueceu as conversas, trazendo dados precisos e incentivando reflexões mais aprofundadas acerca do cuidado com o sofrimento mental.

Diante da experiência, percebe-se que a promoção dessas iniciativas de forma contínua e interativa, é essencial para a consolidação de uma cultura de cuidado com a saúde mental, dentro e fora do ambiente acadêmico. A experiência compartilhada demonstra que as rodas de conversa não apenas fornecem apoio emocional imediato aos participantes, mas também provocam impactos duradouros, por estimular a conscientização e reduzir o estigma em torno dos transtornos mentais.

6 CONCLUSÃO

A experiência das rodas de conversa “Saúde Mental em Foco” demonstrou a relevância de espaços de diálogo como estratégias eficazes para a promoção da saúde mental no ambiente acadêmico. O projeto proporcionou um espaço seguro e acolhedor, no qual os participantes puderam compartilhar experiências, desmistificar preconceitos e fortalecer redes de apoio mútuo. Além de incentivar a reflexão contínua sobre o tema, as rodas de conversa se mostraram fundamentais na desconstrução da ideia de que a saúde mental deve ser debatida apenas no contexto do “Setembro Amarelo”, ampliando o alcance e a permanência da pauta ao longo do ano. A prática de atividades desse tipo, contribui para a redução do isolamento emocional e para a formação de profissionais mais preparados para lidar com questões relacionadas à saúde mental de maneira humanizada ². Além disso, a promoção de rodas de conversa como estratégia de cuidado dialoga com pesquisas que evidenciam a importância de espaços de escuta coletiva para o bem-estar psicológico dos estudantes universitários.

Estudos indicam que iniciativas como esta podem atuar na prevenção de transtornos mentais, no fortalecimento do suporte emocional e na ressignificação do sofrimento psíquico ³. Tais encontros também favorecem o desenvolvimento da inteligência emocional e da resiliência, aspectos essenciais para enfrentar os desafios da formação acadêmica e da futura prática profissional ⁴.

Dessa forma, conclui-se que a continuidade e ampliação de ações dessa natureza são fundamentais para aprimorar o acolhimento psicológico e fomentar políticas institucionais voltadas à saúde mental no ensino superior. A implementação de espaços regulares de diálogo pode contribuir significativamente para a criação de um ambiente universitário mais inclusivo e colaborativo, promovendo impactos duradouros tanto na formação acadêmica quanto na trajetória profissional dos envolvidos.

Nesse sentido, é imperativo promover processos formativos ético-políticos reflexivos que afirmam o direito à cidadania e questionem e discutam conceitos e práticas como inclusão, autonomia, oficinas terapêuticas, liberdade e cuidado, reconhecendo a historicidade de suas invenções no campo da Saúde Mental brasileira. Essas iniciativas contribuem para a construção de redes de atenção que possibilitam transformações nas ações de gestão e na produção do cuidado, promovendo a participação ativa de diversos atores na formulação de estratégias e no controle social das políticas públicas de saúde.

As rodas de conversa demonstram que o diálogo aberto e acolhedor é a chave para desmistificar o sofrimento psíquico, empoderar indivíduos e construir uma comunidade acadêmica mais compreensiva e humana.

REFERÊNCIAS

- [1] CHAUÍ, M. *O ser humano é um ser social*. São Paulo: WMF Martins Fontes, [s.d.].
- [2] COSTA, R. R. de O. et al. As rodas de conversas como espaço de cuidado e promoção da saúde mental. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 13, n. 43, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.13037/rbcs.vol13n43.2675>. Acesso em: 20 out. 2025.
- [3] SIMÕES, L. A. Saúde mental na universidade: ações e intervenções voltadas para estudantes no período de 2010 a 2020. *Educação em Revista*, v. 36, e223344, 2020.
- [4] PINHEIRO, J. K. S. et al. Cuidando dos Petianos: ações para promoção à saúde mental. *Revista Eletrônica de Educação Tutorial - Três Lagoas/MS*, v. 5, n. 5, p. 213-229, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/REPET-TL/article/view/18963>. Acesso em: 20 out. 2025.
- [5] MAZUZE, B. D. S.; FACAS, E. P. Experiências de uma roda de conversa: saúde mental de estudantes universitários em Moçambique. *Revista Encena*, v. 5, n. 1, p. 1-10, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.20873/25261487V5N1P309>. Acesso em: 20 out. 2025.

[6] MACEDO, J. P. et al. A regionalização da saúde mental e os novos desafios da Reforma Psiquiátrica brasileira. *Saúde e Sociedade*, v. 26, p. 155-170, 2017.

[7] MUSSI, R. F. F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Revista Práxis Educacional*, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021.