



A VALORIZAÇÃO DA VIDA COMO ESTRATÉGIA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

**Edyna Silva Dos Santos¹, Aline Moraes de Lima², Gabriely Ferreira dos Reis³,
Nathaly Almeida de Lima⁴, Samyra Paula Lustoza Xavier⁵.**

Resumo: Introdução: A saúde mental dos estudantes universitários é marcada por desafios que vão além das exigências intelectuais. Nesse contexto, a valorização da vida revela-se como abordagem fundamental para a promoção de resiliência frente aos desafios e demandas da academia. Ao constatar a integralidade dos sujeitos e suas individualidades, cria-se também um ambiente mais acolhedor e empático. Em virtude disso, propostas com ações sobre valorização da vida tornam-se estratégias relevantes para a promoção da saúde mental no espaço universitário. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma ação educativa sobre saúde mental na vivência universitária. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência desenvolvido a partir de uma vivência no Projeto de Extensão Universidade Saudável da Universidade Regional do Cariri, em setembro de 2025, com ações voltadas à promoção da saúde na comunidade acadêmica. A atividade foi planejada e executada com 22 discentes, relacionada ao tema “Valorização da Vida” em alusão ao setembro amarelo. **Discussão:** A ação educativa foi realizada a partir de uma dinâmica com a seguinte questão disparadora: porquê a vida valia a pena? Todos os participantes da ação, de início, ficaram pensativos quando foram abordados e quase todos precisaram de um tempo para organizar os pensamentos. **Resultados:** Obteve-se respostas como: “Eu posso amar e ser amado” e “Eu posso ver o mundo”. Entretanto, essa dinâmica apresentou a importância de dar pausas e refletir sobre o presente, principalmente no contexto universitário onde o tempo para lazer e reflexão se tornam reduzidos. **Conclusão:** Conclui-se que a ação realizada com os estudantes universitários, obteve respostas positivas que os fizeram refletir sobre a importância da sua vida, promovendo mais possibilidades de diálogos entre os pares e bem estar mental.

Palavras-chave: “Saúde mental”. Estudantes. “Promoção da saúde”.

¹Edyna Silva dos Santos, Bolsista FECOP/URCA chamada pública 11/2024, Universidade Regional do Cariri, Enfermagem, E-mail: edyna.santos@urca.br

²Aline Moraes de Lima, voluntária, Universidade Regional do Cariri, Enfermagem, E-mail: aline.moraes@urca.br

³Gabriely Ferreira dos Reis, voluntária, Universidade Regional do Cariri, Enfermagem, E-mail: gabriely.reis@urca.br

⁴Nathaly Almeida de Lima, voluntária, Universidade Regional do Cariri, Enfermagem, E-mail: nathaly.almeida@urca.br

⁵Samyra Paula Lustoza Xavier, URCA, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Enfermagem, E-mail: samyra.xavier@urca.br