



MENOS ESTRESSE, MAIS VIDA: A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

**Tereza Ingridy da Silva Costa¹, Isabelle Bento Mendes Siqueira², Analice Peixoto
Alves³, Rayssa Braga Vidal de Brito⁴, Açucena Leal de Araújo⁵**

A promoção da saúde tem ganhado destaque diante do aumento dos casos de estresse e ansiedade na sociedade e nos ambientes acadêmicos. Nesse contexto, o projeto de extensão “- Estresse + Saúde na Comunidade” busca sensibilizar a população sobre a importância do autocuidado para a melhoria da qualidade de vida. Esse trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma ação do projeto de extensão que buscou promover o bem-estar e a redução do estresse aos estudantes e servidores da comunidade acadêmica. Trata-se de um relato de experiência, de abordagem descritiva e qualitativa, sobre uma ação educativa realizada por 20 acadêmicos de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri (URCA). A ação “Menos Estresse, Mais Vida” ocorreu em 24 de setembro de 2025, no Campus Multinstitucional Humberto Teixeira, na sala de multimeios, com a participação de 10 servidores do campus e 20 alunos da URCA. As atividades foram estruturadas em etapas para promover bem-estar e autocuidado, incluindo momentos de acolhida, aromaterapia e uma roda de conversa sobre os impactos do estresse na saúde mental e uma dinâmica de encerramento voltada à integração e reflexão. A execução da ação evidenciou impactos significativos e positivos tanto no cotidiano dos alunos quanto no dos servidores. As atividades desenvolvidas proporcionaram momentos de acolhimento, relaxamento e bem-estar entre os participantes, favorecendo um ambiente propício à promoção da saúde mental e à valorização do autocuidado. Além disso, a experiência representou uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional, permitindo compreender de forma mais ampla a relevância das práticas integrativas e complementares no contexto da Enfermagem. Ademais, possibilitou uma reflexão crítica acerca da importância da adoção de hábitos saudáveis e do manejo adequado do estresse no cotidiano acadêmico e laboral. Concluindo-se assim, a ação evidenciou a importância de iniciativas extensionistas voltadas à promoção do bem-estar e à saúde mental na comunidade, demonstrando que atividades educativas e lúdicas podem contribuir significativamente para a redução do estresse, o incentivo ao autocuidado e a melhoria da qualidade de vida. Além de beneficiar os participantes, a experiência proporcionou aos estudantes de Enfermagem o desenvolvimento de competências práticas, como comunicação, empatia e educação em saúde, fortalecendo a articulação entre ensino, extensão e ações de promoção do bem-estar.

Palavras-chave: Estresse. Saúde mental. Enfermagem. Autocuidado.



X SEMANA DE EXTENSÃO DA URCA

10 A 14 DE NOVEMBRO DE 2025



URCA
Universidade Regional do Cariri

X SEMANA UNIVERSITÁRIA | Universidade e Sociedade na Agenda 2030

Agradecimentos:

Expresso meus sinceros agradecimentos ao FECOP, pelo apoio financeiro que viabilizou a execução deste projeto; ao Grupo de Pesquisa GESBE, pelo suporte técnico e científico; aos integrantes do projeto de extensão “- Estresse + Saúde na Comunidade”, pela dedicação e colaboração em todas as etapas das atividades; aos coautores deste trabalho, pela parceria e comprometimento; e à orientadora, pelo acompanhamento, orientação e incentivo contínuo que contribuíram de forma essencial para o desenvolvimento e concretização desta iniciativa.

