



PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Nicole Batista Sousa¹, Ruth Emilly Silva Torres², Kely Vanessa Leite Gomes da
Silva³**

Resumo: A atuação da Liga Acadêmica de Saúde Mental (LISAME) na universidade destaca-se como uma experiência transformadora, integrando educação, acolhimento e promoção do bem-estar psíquico de estudantes, especialmente os da Enfermagem. Consciente de que a formação universitária, particularmente na área da saúde, impõe desafios emocionais, pressões acadêmicas e exposição a situações de sofrimento humano, a Liga assumiu o compromisso de criar espaços permanentes de cuidado e reflexão em saúde mental. Nesse contexto, o objetivo do trabalho consiste em relatar a experiência dos membros da LiSame quanto às ações voltadas para o autocuidado dos estudantes, destacando seu papel na construção de um ambiente universitário mais acolhedor e preventivo. Utilizou-se do Relato de Experiência a partir de diário de campo com anotações sobre as vivências desde a elaboração até a execução das atividades. Desenvolveu-se ações educativas como rodas de conversas realizadas no ambiente universitário, abordando temáticas sobre ansiedade, depressão, manejo do estresse, equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica, inteligência emocional e estratégias de enfrentamento. Utilizou-se espaço seguro de escuta, troca de experiências e apoio mútuo, fortalecendo vínculos entre os estudantes e reduzindo o estigma em torno do sofrimento psíquico. Paralelamente, grupos de escuta e acolhimento foram implantados em períodos críticos, como semanas de provas e estágios, possibilitando suporte emocional e encaminhamentos para serviços especializados. Essa experiência demonstrou que, ao vivenciarem práticas de autocuidado, os acadêmicos ampliam sua consciência sobre a própria saúde mental e desenvolvem competências socioemocionais essenciais para a Enfermagem. Ao integrar conhecimento teórico, prática e sensibilização para o cuidado pessoal, a iniciativa fortaleceu o bem-estar psíquico e contribuiu para a construção de uma cultura de prevenção, acolhimento e empatia. Assim, reafirma-se o papel transformador da Liga ao mostrar que o investimento em saúde mental no ambiente acadêmico é decisivo para formar profissionais resilientes e preparados para o cuidado integral.

Palavras-chave: Saúde mental. Autocuidado. Estudantes de enfermagem.

¹ Bolsista da Liga Acadêmica de Estudo, Pesquisa e Extensão em Saúde Mental (LISAME), Universidade Regional do Cariri (URCA), curso de Enfermagem, E-mail: nicole.sousa@urca.br

² Voluntária da LISAME, URCA, discente do curso de enfermagem, E-mail: ruthemilly.torres@urca.br

³ Coordenadora da LISAME, URCA, Departamento de Enfermagem, E-mail: kely.silva@urca.br



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

