

SETEMBRO AMARELO: APORTE DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

APRESENTAÇÃO:

No cenário atual, a saúde mental tem se destacado como uma pauta essencial para a promoção do bem-estar e qualidade de vida das populações. Diante disso, o Setembro Amarelo, movimento mundial de conscientização sobre a prevenção do suicídio, surge como um importante marco na luta contra esse grave problema de saúde pública. Nesse contexto, a Educação Física emerge como uma poderosa aliada, oferecendo estratégias e práticas que contribuem significativamente para a promoção da saúde mental e prevenção ao suicídio. O presente relato de experiência apresenta ações realizadas durante o Setembro Amarelo dos anos de 2022 e 2023, pela equipe da UBS. Severina Jácome de Oliveira, situada na zona rural do município de Cajazeirinhas, Paraíba. As atividades propostas buscaram não apenas disseminar informações sobre como prevenir o suicídio, mas também quebrar o estigma associado aos transtornos mentais, encorajando a população a discutir abertamente sobre o tema. A iniciativa partiu de um reconhecimento da necessidade urgente de abordar questões de saúde mental de maneira aberta e inclusiva, considerando o aumento de casos de depressão, ansiedade e suicídio em diversas faixas etárias. É interesse dos profissionais prosseguir com a execução das atividades em todos os anos subsequentes, sensibilizando a referida sociedade para a importância de cuidar da saúde mental, promovendo a solidariedade, o apoio mútuo e a esperança para aqueles que enfrentam desafios psicológicos.

OBJETIVOS:

- **Objetivo Geral:**

Analisar a contribuição da Educação Física durante o Setembro Amarelo, visando compreender seu papel na promoção da saúde mental e na prevenção ao suicídio.

- Objetivos Específicos:
 - a) Analisar a importância da Educação Física como ferramenta de promoção da saúde mental durante o Setembro Amarelo;
 - b) Investigar as estratégias e práticas da Educação Física que podem ser aplicadas na prevenção do suicídio;
 - c) Identificar os impactos da participação em atividades físicas na saúde mental e bem-estar emocional dos indivíduos durante o Setembro Amarelo;
 - d) Proporcionar subsídios para o desenvolvimento de programas e intervenções de Educação Física voltados para a promoção da saúde mental e prevenção ao suicídio, especialmente durante o mês de setembro.

METODOLOGIA

O cenário no qual a experiência é narrada se dá a partir da UBS Severina Jácome de Oliveira, localizada na zona rural do município de Cajazeirinhas – Paraíba. O processo de execução das ações seguiram o seguinte percurso: 1) **contextualização**: em julho de 2022, foi identificado pela equipe de saúde, a necessidade de abordagem sobre o Setembro Amarelo, bem como, a importância da promoção da saúde mental na prevenção do suicídio e o papel da Educação Física nesse contexto, especialmente na zona rural de Cajazeirinhas – PB. 2) **planejamento das atividades**: foram delineadas atividades específicas a serem desenvolvidas durante o mês de setembro, considerando as características da população rural, como aulas de Educação Física ao ar livre, palestras educativas, caminhadas, atividades esportivas e recreativas; 3) **execução das atividades**: as atividades planejadas foram executadas ao longo do mês de setembro, com o apoio de profissionais da área de Educação Física, Psicologia, Enfermagem, Odontologia e Medicina, garantindo uma abordagem inclusiva e adaptada às necessidades da população rural; 4) **análise dos resultados**: no ano de 2022 tivemos a participação de 25 pessoas, concentradas exclusivamente na Academia de Saúde da zona rural; no

ano de 2023 evoluímos o evento para a participação de mais de 40 pessoas, com atividades ocorridas tanto na Academia de Saúde, como extensiva as escolas do campo.

RESULTADOS

Os resultados deste relato de experiência revelaram um impacto significativo das atividades de Educação Física na promoção da saúde mental e prevenção ao suicídio na zona rural de Cajazeirinhas - PB durante o Setembro Amarelo. A participação ativa dos membros da comunidade nas atividades propostas foi notável, demonstrando um interesse genuíno em abordar questões relacionadas à saúde mental. Observou-se uma melhoria na disposição e no bem-estar emocional dos participantes após a realização das atividades físicas ao ar livre, bem como um aumento na conscientização sobre a importância do autocuidado e da busca por ajuda em momentos de crise. Além disso, a interação social proporcionada pelas atividades contribuiu para fortalecer os laços comunitários e criar um ambiente de apoio mútuo entre os moradores da zona rural. Os resultados também indicaram a necessidade de continuarmos investindo em iniciativas semelhantes, adaptadas às especificidades da população rural, e de promover uma abordagem integrada e multidisciplinar na promoção da saúde mental e prevenção do suicídio.

CONCLUSÃO

Diante da experiência vivenciada durante o Setembro Amarelo na zona rural de Cajazeirinhas, podemos concluir que o aporte da Educação Física desempenhou um papel crucial na promoção da saúde mental e prevenção ao suicídio. As atividades desenvolvidas demonstraram ser eficazes não apenas na melhoria do bem-estar emocional dos participantes, mas também na criação de um ambiente de apoio e acolhimento na comunidade. A participação ativa e o engajamento dos envolvidos destacaram a importância de abordagens integradas e multidisciplinares na promoção da saúde mental. Dessa forma, reiteramos a necessidade de continuar investindo em iniciativas semelhantes,

adaptadas às particularidades da população rural, e de promover uma cultura de cuidado e prevenção do suicídio ao longo de todo o ano, não apenas durante o mês de setembro.

PALAVRAS-CHAVE:

Educação Física; Setembro Amarelo; Saúde Mental