cadernos de graduação
ciências humanas e sociais

V.10 • N.1 • Edição - 2026.2
ISSN IMPRESSO 1980-1785
ISSN ELETRÔNICO 2316-3143
DOI: 10.17564/2316-3143.2026v10n1p21-32

PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS: ATUAÇÃO INTERDISCIPLINAR DA FISIOTERAPIA E PSICOLOGIA NA PROMOÇÃO DO CUIDADO INTEGRAL

Psychological First Aid: Interdisciplinary Collaboration Between Physical Therapy and Psychology in Promoting Comprehensive Care

Beatriz Soledade Goes[1]
beatriz.soledade@souunit.com.br

Gislaine Alves de Oliveira Silva[2]
gislaine.alves01@souunit.com.br

Ivan Gabriel Barbosa Santana[3]
ivan.gabriel@souunit.com.br

João Victor Xavier Almeida Santo[4]
joao.vxavier@souunit.com.br

Júlia dos Santos da Silva[5]
julia.silva05@souunit.com.br

Júlia Evely de Oliveira Santos Batista[6]
julia.evely@souunit.com.br

Luiza Mikaelle Silva Santos[7]
luiza.mikaelle@souunit.com.br

Maria Lyandra Costa Ferreira[8]
maria.lyandra@souunit.com.br

Gabrielle Barrozo Novais Monteiro[9]
gabrielle.novais@souunit.com.br

RESUMO

A saúde mental tem se destacado como um tema relevante devido ao aumento dos casos de ansiedade, síndrome do pânico e outros transtornos emocionais, especialmente entre estudantes e grupos socialmente vulneráveis. Este projeto de extensão teve como objetivo promover a psicoeducação sobre os Primeiros Socorros Psicológicos (PSP) em situações de crise de ansiedade e pânico, por meio de uma atuação interdisciplinar entre os cursos de Psicologia e Fisioterapia, visando fortalecer o cuidado integral em saúde mental. Trata-se de um relato de experiência desenvolvido na Escola Municipal de Ensino Fundamental (EMEF) Profa. Letícia Soares de Santana, localizada em Aracaju-SE, com estudantes da Educação de Jovens e Adultos (EJA). A metodologia incluiu oficinas psicoeducativas, rodas de conversa, exposição dialogada, compartilhamento de experiências e atividades práticas envolvendo técnicas de respiração diafragmática, *grounding*, alongamentos, automassagem e percepção corporal. Os resultados evidenciaram maior interesse dos participantes pelas temáticas relacionadas à saúde mental, ampliação do conhecimento sobre ansiedade e crises emocionais, além do desenvolvimento de habilidades de escuta, empatia, acolhimento e autocuidado. Conclui-se que a intervenção contribuiu para a promoção da saúde mental, a prevenção de agravamentos emocionais e o fortalecimento de práticas humanizadas de cuidado interdisciplinar, além de favorecer a aproximação entre universidade e comunidade escolar.

PALAVRAS-CHAVE

Primeiros Socorros Psicológicos. Saúde Mental; Ansiedade; Psicoeducação; Cuidado Integral.

ABSTRACT

Mental health has gained prominence amid increasing cases of anxiety, panic disorder, and other emotional disorders, particularly among students and socially vulnerable groups. This university outreach project aimed to provide psychoeducation on psychological first aid (PFA) during anxiety and panic crises through interdisciplinary collaboration between psychology and physical therapy programs, strengthening comprehensive mental health care. This experience report describes activities conducted with students enrolled in Youth and Adult Education (EJA) at EMEF Profa. Letícia Soares de Santana in Aracaju, Sergipe, Brazil. Methods included psychoeducational workshops, discussion groups, interactive presentations, shared experiences, and practical activities involving diaphragmatic breathing, grounding, stretching, self-massage, and body awareness. The results indicated greater interest in mental health, increased knowledge of anxiety and emotional crises, and the development of listening, empathy, supportive care, and self-care skills. The intervention contributed to mental health promotion, the prevention of worsening emotional distress, and the strengthening of humanistic interdisciplinary care, while bringing the university and school community closer together.

KEYWORDS

Psychological first aid; mental health; anxiety; psychoeducation; comprehensive care.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental é compreendida como uma dimensão essencial da saúde, sendo definida pela *World Health Organization* (2026) como um estado de bem-estar que permite ao indivíduo reconhecer suas próprias capacidades, aprender, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade. A promoção da saúde mental está entre os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) promovidos pela Organização das Nações Unidas, e tem sido observado um aumento na ocorrência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre estudantes, constituindo-se como alguns dos principais fatores que afetam o bem-estar dos jovens adultos (Fonte; Macedo, 2020).

Esses transtornos não se manifestam apenas de forma transitória, mas podem configurar condições persistentes que afetam o funcionamento cognitivo, afetivo e social dos indivíduos, comprometendo sua qualidade de vida (Oliveira *et al*., 2021).

Nesse cenário, estratégias de intervenção precoce em saúde mental tornam-se fundamentais para ampliar o acesso ao cuidado e reduzir o agravamento de quadros de sofrimento psíquico, especialmente entre estudantes, grupo que frequentemente vivencia demandas emocionais relacionadas a contextos acadêmicos, sociais e de transição de vida. Os Primeiros Socorros Psicológicos (PSP), difundidos internacionalmente como Mental *Health First Aid*, constituem uma abordagem estruturada voltada ao suporte inicial em situações de crise emocional.

De acordo com Jorm *et al*. (2019), esses programas têm como objetivo capacitar indivíduos para reconhecer sinais de sofrimento psíquico, oferecer apoio imediato e realizar encaminhamentos adequados para serviços especializados. Além disso, diretrizes internacionais de cuidado psicossocial, como as propostas pelo *Inter-Agency Standing Committee*, enfatizam a importância de intervenções iniciais baseadas em escuta, acolhimento e fortalecimento de vínculos como estratégias centrais no manejo de situações de crise (IASC, 2007).

Diante disso, estudos sobre programas de capacitação em saúde mental direcionados a estudantes indicam contribuições relevantes para o aumento do letramento em saúde mental, redução do estigma e fortalecimento das redes de apoio, favorecendo respostas mais qualificadas diante do sofrimento psíquico (Reis *et al*., 2022). Essas iniciativas contribuem para o aumento da confiança dos participantes no manejo de situações de crise e para a melhoria da identificação precoce de sinais de sofrimento psicológico nesse público (Candeias *et al*., 2025).

Nesse sentido, a articulação entre diferentes áreas da saúde, como Psicologia e Fisioterapia, reforça a perspectiva do cuidado integral, ao reconhecer a interdependência entre as dimensões físicas e emocionais. Assim, ações psicoeducativas fundamentadas nos Primeiros Socorros Psicológicos configuram-se como estratégias relevantes para a promo-

ção da saúde mental, prevenção de agravamentos e fortalecimento das redes de cuidado, especialmente quando direcionadas a contextos educacionais (Candeias *et al*., 2025).

Justifica-se, considerando a crescente demanda por ações de promoção da saúde mental e a necessidade de ampliar o conhecimento da população acerca das estratégias de acolhimento e manejo inicial do sofrimento psíquico, o desenvolvimento de iniciativas extensionistas voltadas à psicoeducação em saúde mental. Além de contribuir para a formação acadêmica dos estudantes envolvidos, tais ações favorecem a aproximação entre universidade e comunidade, fortalecendo práticas de cuidado integral, interdisciplinar e humanizado.

Soma-se a isso a identificação, durante a aproximação com a comunidade escolar, de demandas relacionadas à ansiedade, crises de pânico e dificuldades no reconhecimento de estratégias de manejo do sofrimento emocional, evidenciando a relevância de intervenções educativas voltadas à promoção da saúde mental nesse contexto.

Nesse contexto, o presente projeto teve como objetivo promover a psicoeducação sobre os Primeiros Socorros Psicológicos em situações de crise de ansiedade e síndrome do pânico, por meio de uma atuação interdisciplinar entre os cursos de Psicologia e Fisioterapia, visando ampliar o conhecimento dos participantes sobre saúde mental, estratégias de acolhimento e manejo inicial do sofrimento emocional.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo/qualitativo, referente à realização de uma intervenção interdisciplinar intitulada “Primeiros Socorros Psicológicos: atuação interdisciplinar da Fisioterapia e da Psicologia na promoção do cuidado integral”. A atividade foi desenvolvida por acadêmicos dos cursos de Fisioterapia e Psicologia da Universidade Tiradentes, com o objetivo de promover conhecimentos sobre ansiedade, síndrome do pânico e estratégias práticas de autocuidado.

A intervenção foi realizada na Escola Municipal de Ensino Fundamental (EMEF) Profa. Letícia Soares de Santana, localizada no município de Aracaju. Participaram da atividade os alunos da Educação de Jovens e Adultos (EJA) e o professor responsável pela turma. Foram incluídos todos os indivíduos presentes no local no dia da atividade e que aceitaram participar voluntariamente.

Para a execução da atividade, foram utilizados projetor multimídia, slides interativos e folders informativos. A metodologia foi dividida em dois momentos principais. No primeiro momento, conduzido pela equipe de Psicologia, foi realizada uma abordagem teórica por meio de roda de conversa e psicoeducação sobre ansiedade, síndrome do pânico e Primeiros Socorros Psicológicos. Durante essa etapa, os participantes compartilharam experiências e conhecimentos prévios, sendo apresentadas informações sobre manifestações físicas, cognitivas e emocionais da ansiedade, bem como estratégias iniciais de acolhimento em situações de sofrimento psíquico agudo.

No segundo momento, conduzido pela equipe de Fisioterapia, foi realizada uma atividade prática voltada à regulação corporal e ao alívio de tensões musculares. Foram ensinadas técnicas de respiração diafragmática, exercícios de mobilização e alongamen-

to da região cervical e dos ombros, auto massagem na musculatura do trapézio e práticas de percepção corporal. Ao final, os participantes foram orientados a reproduzir as técnicas em casa, no trabalho ou em outros momentos de estresse cotidiano.

Por se tratar de uma atividade educativa, sem coleta de dados pessoais ou intervenção invasiva, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa.

2.1 O PARCEIRO DO PROJETO

O projeto foi realizado na EMEF Profa. Letícia Soares de Santana, localizada no município de Aracaju. Trata-se de uma instituição pública de ensino vinculada à rede municipal, que atende estudantes da comunidade local, incluindo turmas da Educação de Jovens e Adultos (EJA). A escola desempenha importante papel social ao oferecer oportunidades de escolarização para pessoas que não concluíram os estudos na idade regular, contribuindo para a inclusão educacional e social.

A instituição oferece serviços educacionais voltados à formação básica dos estudantes, promovendo atividades pedagógicas e ações complementares de promoção da saúde e cidadania. O público beneficiado pelo projeto foi composto por alunos da Educação de Jovens e Adultos, constituído por jovens, adultos e idosos com diferentes perfis sociais e econômicos, muitos dos quais conciliam os estudos com atividades laborais e responsabilidades familiares.

A parceria com a escola possibilitou a realização da intervenção em um ambiente acolhedor e acessível, favorecendo a disseminação de informações sobre saúde mental, ansiedade e estratégias de autocuidado, contribuindo para a promoção da saúde e do bem-estar dos participantes.

2.2 O DIAGNÓSTICO

Durante a visita de campo, foram identificadas demandas relacionadas à saúde mental da comunidade, principalmente no que se refere ao manejo de questões emocionais, como ansiedade, crises de pânico e sintomas depressivos. Observou-se que muitas pessoas apresentam dificuldades para reconhecer os sinais desses transtornos, além da falta de informação sobre formas de cuidado emocional e locais adequados para buscar apoio psicológico e atendimento especializado.

Entre as principais temáticas identificadas durante a visita, destacaram-se os problemas relacionados à saúde mental, especialmente ansiedade, depressão e crises de pânico. A partir das conversas realizadas com os participantes, percebeu-se que muitos indivíduos possuem pouco conhecimento sobre esses transtornos, seus sintomas e as possibilidades de tratamento e acompanhamento psicológico.

2.3 A INTERVENÇÃO

A intervenção foi planejada a partir de reuniões realizadas entre os acadêmicos dos cursos de Fisioterapia e Psicologia, nas quais foram discutidos artigos científicos, es-

tratégias de promoção da saúde mental e formas de abordagem ao público da Educação de Jovens e Adultos (EJA). O planejamento teórico envolveu leituras sobre ansiedade, síndrome do pânico e Primeiros Socorros Psicológicos (PSP), além de debates em sala de aula sobre acolhimento, escuta ativa e cuidado integral.

Após o planejamento, a equipe elaborou os materiais educativos utilizados na ação, como slides interativos, folders informativos e dinâmicas práticas. A proposta da intervenção foi construída de maneira interdisciplinar, buscando integrar conhecimentos da Psicologia e da Fisioterapia para promover orientações acessíveis sobre saúde mental e estratégias de autocuidado.

Após diálogo realizado com a coordenação da instituição, identificou-se uma demanda significativa relacionada à saúde mental da comunidade escolar, especialmente no que se refere à ansiedade, crises de pânico e sintomas depressivos. Observou-se também a necessidade de ampliar o acesso a informações sobre cuidados emocionais, estratégias de enfrentamento e serviços de apoio psicológico, o que motivou o desenvolvimento de uma ação de psicoeducação voltada à conscientização e promoção da saúde mental.

A atividade foi realizada na EMEF Profa. Letícia Soares de Santana, no município de Aracaju, envolvendo estudantes da Educação de Jovens e Adultos. A proposta contemplou a utilização de apresentação de slides, materiais explicativos e momentos de diálogo, abordando temas como ansiedade, síndrome do pânico, identificação dos sinais e sintomas das crises emocionais, estratégias de enfrentamento e orientações sobre a busca por apoio profissional e serviços de saúde quando necessário.

No primeiro momento da intervenção, conduzida pela equipe de Psicologia, foi realizada uma roda de conversa sobre ansiedade, síndrome do pânico e Primeiros Socorros Psicológicos. Os participantes puderam compartilhar experiências pessoais, esclarecer dúvidas e compreender os sinais físicos, emocionais e cognitivos relacionados às crises de ansiedade.

No segundo momento, conduzido pela equipe de Fisioterapia, foram desenvolvidas atividades práticas voltadas ao controle da ansiedade e à regulação corporal. Os participantes aprenderam técnicas de respiração diafragmática, alongamentos para região cervical e ombros, exercícios de mobilização corporal, práticas de *grounding* e automassagem na musculatura do trapézio. Essas técnicas tiveram como objetivo auxiliar na redução das tensões musculares e do estresse emocional.

Durante toda a intervenção, buscou-se estimular a participação ativa do público por meio de demonstrações práticas, troca de experiências e simulações de escuta acolhedora. A ação favoreceu um ambiente de diálogo e empatia, permitindo que os participantes desenvolvessem maior compreensão sobre saúde mental e formas adequadas de acolher pessoas em sofrimento psíquico. Além disso, os estudantes foram orientados a reproduzir as técnicas aprendidas em casa, no ambiente de trabalho ou em situações cotidianas de estresse.

2.4 OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL – ODS

O projeto de extensão proposto contribui diretamente para a ODS 3: Saúde e Bem-Estar, especialmente para a meta 3.4, que busca promover a saúde mental e o bem-es-

tar. Essa relação ocorre porque as ações desenvolvidas envolvem a promoção da psicoeducação sobre crises de ansiedade e pânico, identificação precoce de sinais e sintomas, orientações sobre manejo inicial do sofrimento emocional e aplicação dos princípios dos Primeiros Socorros Psicológicos (PSP).

Além disso, a inclusão de estratégias fisioterapêuticas, como técnicas de respiração, relaxamento muscular, exercícios de consciência corporal e *grounding*, favorece a redução do estresse e da ansiedade, contribuindo para a prevenção de agravamentos e para a melhoria da qualidade de vida dos participantes. Dessa forma, o projeto apresenta contribuição parcial e significativa para a meta 3.4, uma vez que promove ações preventivas e educativas relacionadas ao cuidado em saúde mental.

Em relação ao ODS 4: Educação de Qualidade, o projeto está alinhado principalmente às metas 4.4 e 4.7, por desenvolver ações voltadas à formação e conscientização da população sobre saúde mental e manejo inicial de crises emocionais. A proposta contempla atividades educativas que estimulam o reconhecimento dos sinais de sofrimento psicológico, a compreensão dos princípios dos Primeiros Socorros Psicológicos como escuta ativa, acolhimento e empatia e a capacitação dos participantes para atuação em situações reais.

Essas ações ampliam conhecimentos e fortalecem habilidades práticas que podem ser aplicadas tanto no contexto acadêmico quanto comunitário, favorecendo o desenvolvimento de competências sociais e emocionais. Assim, o projeto contribui totalmente para a meta 4.7, ao promover educação para o bem-estar e desenvolvimento humano, e parcialmente para a meta 4.4, por estimular competências úteis para a vida e atuação social.

O projeto também apresenta relação com o ODS 16: Paz, Justiça e Instituições Eficazes, especialmente com as metas 16.1 e 16.7, ao incentivar práticas humanizadas e fortalecer o acolhimento em situações de vulnerabilidade emocional. As intervenções propostas buscam desenvolver atitudes de empatia, escuta qualificada e apoio emocional, contribuindo para ambientes mais seguros e preparados para lidar com crises psicológicas.

Ao promover a redução do estigma relacionado aos transtornos mentais e estimular a participação ativa dos indivíduos no cuidado coletivo, o projeto favorece a construção de uma cultura de paz e fortalecimento das relações sociais. Nesse sentido, a proposta contribui parcialmente para a meta 16.1, por atuar de forma preventiva frente a possíveis agravamentos emocionais, e parcialmente para a meta 16.7, ao incentivar participação, inclusão e fortalecimento comunitário por meio das ações educativas e extensionistas desenvolvidas.

Por meio dessa articulação entre promoção da saúde mental, educação comunitária e fortalecimento das relações interpessoais, o projeto evidencia sua relevância social e acadêmica, demonstrando alinhamento com a Agenda 2030 e contribuindo para o alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável relacionados ao bem-estar, educação e construção de sociedades mais acolhedoras e humanizadas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A intervenção foi desenvolvida na EMEF Profa. Letícia Soares de Santana e contou com a participação de aproximadamente 23 estudantes da Educação de Jovens e Adul-

tos (EJA). A ação extensionista promoveu atividades voltadas à saúde mental, abordando temas como ansiedade, síndrome do pânico e Primeiros Socorros Psicológicos (PSP), por meio de rodas de conversa, exposição dialogada e práticas corporais conduzidas pela equipe responsável pelo projeto.

Como resultado da intervenção, observou-se maior interesse dos participantes pelas temáticas relacionadas à saúde mental, evidenciado pela participação ativa durante as discussões e pelo compartilhamento de experiências pessoais. Verificou-se também o fortalecimento do conhecimento acerca da ansiedade, da síndrome do pânico e das estratégias de manejo inicial das crises emocionais.

Além disso, a ação extensionista contribuiu para o desenvolvimento de habilidades relacionadas à escuta qualificada, à empatia e ao acolhimento, aspectos fundamentais para a oferta de suporte inicial em situações de sofrimento psíquico. Tais observações dialogam com as contribuições apresentadas por Candeias *et al*. (2025), que destacam o potencial das ações de educação e capacitação em saúde mental para ampliar o conhecimento da população, fortalecer redes de apoio e promover o reconhecimento precoce de situações que demandam cuidado especializado

A participação dos estudantes ao longo da atividade favoreceu a disseminação de informações relacionadas à identificação dos sinais e sintomas da ansiedade, estimulando reflexões sobre situações frequentemente vivenciadas no cotidiano. Durante as discussões, observou-se interesse dos participantes pela temática, especialmente pela associação dos conteúdos abordados com experiências pessoais e contextos presentes em sua realidade social. Esse resultado está em consonância com Oliveira *et al*. (2021), que destacam a relevância das ações extensionistas na promoção da saúde mental e na ampliação do acesso ao conhecimento em saúde.

A abordagem psicoeducativa contribuiu para ampliar a compreensão dos estudantes acerca dos aspectos físicos, emocionais e cognitivos associados à ansiedade. Além disso, possibilitou o reconhecimento da importância da identificação precoce dos sinais de sofrimento psíquico e do desenvolvimento de atitudes de acolhimento diante de pessoas em situação de vulnerabilidade emocional. Tais resultados são compatíveis com os achados de Reis *et al*. (2022), que apontam que iniciativas de educação em saúde mental favorecem o desenvolvimento do conhecimento e das habilidades necessárias para o reconhecimento e manejo inicial de situações relacionadas ao sofrimento psíquico.

No que se refere aos Primeiros Socorros Psicológicos, foram discutidos princípios relacionados à escuta ativa, empatia, acolhimento e orientação adequada. As informações apresentadas permitiram aos participantes compreender a relevância do apoio inicial em situações de sofrimento emocional, bem como a necessidade de encaminhamento para acompanhamento profissional quando necessário. Esses aspectos dialogam com as contribuições de Jorm, Kitchener e Reavley (2019), que ressaltam a importância da capacitação da população para reconhecer sinais de sofrimento mental, oferecer apoio inicial e facilitar o acesso ao cuidado especializado.

As atividades práticas conduzidas pela equipe de Fisioterapia complementam as ações educativas por meio da demonstração de técnicas de respiração diafragmática, alongamentos da região cervical e dos ombros, automassagem da musculatura do trapézio e

exercícios de percepção corporal. Essas práticas foram apresentadas como recursos simples e acessíveis para auxiliar no manejo da ansiedade e do estresse, podendo ser incorporadas à rotina dos participantes. A realização dessas atividades evidenciou a importância da integração entre os aspectos físicos e emocionais no cuidado à saúde mental.

Nesse sentido, a atuação conjunta entre Psicologia e Fisioterapia favoreceu uma abordagem interdisciplinar, reforçando a compreensão de que o bem-estar emocional pode ser fortalecido por meio de estratégias corporais voltadas à promoção da saúde e da qualidade de vida. Esse resultado encontra respaldo nas contribuições de Almeida, Gabriel e Amorim (2021), que destacam a relevância da atuação fisioterapêutica como componente complementar no cuidado em saúde mental.

O impacto social da intervenção foi evidenciado pela aproximação entre universidade e comunidade escolar, possibilitando o compartilhamento de conhecimentos científicos em linguagem acessível e compreensível para os participantes. Além disso, a ação favoreceu a ampliação das discussões sobre saúde mental, autocuidado e prevenção de agravos relacionados à ansiedade, contribuindo para a promoção da saúde no ambiente escolar.

Os relatos obtidos durante a atividade reforçaram a relevância da intervenção. Um dos participantes destacou a importância da interação entre os universitários e os estudantes da escola, ressaltando que a ação contribuiu para ampliar o conhecimento sobre ansiedade e síndrome do pânico, temas cada vez mais presentes na sociedade contemporânea. O participante também enfatizou a importância da prática de exercícios físicos e da movimentação corporal para a promoção da saúde mental, além de destacar que a abordagem simples e direta adotada pelos extensionistas favoreceu a compreensão do conteúdo apresentado.

De modo geral, os resultados demonstram que a intervenção alcançou os objetivos propostos, promovendo conhecimento sobre saúde mental, fortalecendo práticas de acolhimento e autocuidado e incentivando a adoção de estratégias voltadas ao manejo da ansiedade. A experiência evidenciou a relevância das ações extensionistas na promoção da saúde, no fortalecimento do vínculo entre universidade e comunidade e na construção de uma abordagem mais humanizada, interdisciplinar e integral do cuidado.

4 CONCLUSÃO

A realização deste projeto de extensão evidenciou a importância das ações de psicoeducação em saúde mental para a promoção do conhecimento sobre ansiedade, síndrome do pânico e Primeiros Socorros Psicológicos. A intervenção possibilitou aos participantes ampliar a compreensão acerca dos sinais e sintomas das crises emocionais, bem como desenvolver habilidades relacionadas ao acolhimento, à escuta qualificada e ao autocuidado.

A atuação interdisciplinar entre Psicologia e Fisioterapia mostrou-se relevante ao integrar estratégias de suporte emocional e práticas corporais voltadas ao manejo da ansiedade e da regulação emocional. As técnicas de respiração, alongamento, percepção corporal e relaxamento apresentaram-se como recursos acessíveis e passíveis de aplicação no cotidiano dos participantes, contribuindo para o fortalecimento da autonomia no enfrentamento inicial de situações de sofrimento psíquico.

Além disso, a ação extensionista favoreceu a aproximação entre universidade e comunidade, promovendo a disseminação de conhecimentos científicos em linguagem acessível e fortalecendo práticas humanizadas de cuidado. Dessa forma, conclui-se que o projeto alcançou os objetivos propostos, contribuindo para a promoção da saúde mental, a prevenção de agravamentos emocionais e o fortalecimento do cuidado integral, reafirmando a relevância das ações extensionistas na construção de comunidades mais informadas, acolhedoras e conscientes sobre a importância do bem-estar psicológico.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marina Tzortzato; GABRIEL, Larissa Bolzani; AMORIM, Patrícia Brandão. O papel do fisioterapeuta no tratamento de pacientes com transtornos mentais. **RECIMA21** – Revista Científica Multidisciplinar, v. 2, n. 8, p. e28604, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.47820/recima21.v2i8.604. Acesso em: 9 jun. 2026.

CANDEIAS, Adelinda; MARQUES, Fátima; MENDES, Tiago; PAIS, Sandra; RODRIGUES, Andreia Dias. Primeiros socorros em saúde mental no ensino superior: apresentação de um programa de capacitação online/presencial em contexto acadêmico. Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia, 18, 2025, Braga. **Anais [...]**, Braga: Centro de Investigação em Educação, Instituto de Educação da Universidade do Minho, 2025. ISBN 978-989-8525-88-8.

FONTE, C.; MACEDO, I. Percepção das experiências académicas e saúde mental na adaptação ao ensino superior: que relações? **Revista Lusófona de Educação**, n. 49, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.24140/ISSN.1645-7250.RLE49.13. Acesso em: 6 abr. 2026.

IASC – Inter-Agency Standing Committee. guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings. Geneva: IASC, 2007. Disponível em: https://interagencystandingcommittee.org. Acesso em: 6 abr. 2026.

JORM, A. F.; KITCHENER, B. A.; REAVLEY, N. J. Mental health first aid training: lessons learned from the global spread of a community education program. **World Psychiatry**, v. 18, n. 2, p. 142-143, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1002/wps.20621. Acesso em: 6 abr. 2026.

OLIVEIRA, Fellipe Batista de *et al*. Promoção da saúde mental de jovens e adultos: ações extensionistas. **Revista de Enfermagem**, UFPE, Recife, v. 15, e247775, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.5205/1981-8963.2021.247775. Acesso em: 6 abr. 2026.

REIS, A. C.; SAHEB, R.; MOYO, T.; SMITH, C.; SPERANDEI, S. The impact of mental health literacy training programs on the mental health literacy of university students:

a systematic review. **Prevention Science**, v. 23, n. 4, p. 648-662, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s11121-021-01283-y. Acesso em: 6 abr. 2026.

WORLD Health Organization. **Mental health**. Geneva: World Health Organization, 2026. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/mental-health. Acesso em: 6 abr. 2026.

1 Acadêmica do curso de Psicologia, Universidade Tiradentes – UNIT.
E-mail: beatriz.soledade@souunit.com.br

2 Acadêmica do curso de Farmácia, Universidade Tiradentes – UNIT.
E-mail gislaine.alves01@souunit.com.br

3 Acadêmico do curso de Fisioterapia, Universidade Tiradentes – UNIT.
E-mail: ivan.gabriel@souunit.com.br

4 Acadêmico do Curso de psicologia, Universidade Tiradentes – UNIT.
E-mail: joao.vxavier@souunit.com.br

5 Acadêmica do curso de Fisioterapia, Universidade Tiradentes – UNIT.
E-mail: julia.silva05@souunit.com.br

6 Acadêmica do curso de Psicologia, Universidade Tiradentes – UNIT.
E-mail: Julia.evely@souunit.com.br

7 Acadêmica do curso de Psicologia, Universidade Tiradentes – UNIT.
E-mail: luiza.mikaelle@souunit.com.br

8 Acadêmica do curso de Fisioterapia, Universidade Tiradentes – UNIT.
E-mail: maria.lyandra@souunit.com.br

9 Doutora em Saúde e Ambiente; Fisioterapeuta; Professora preceptora de Extensão, Universidade Tiradentes – UNIT. E-mail: gabrielle.novais@souunit.com.br

Recebimento: 9/6/ 2026

Avaliação: 21/7/2026

Aceite: 7/11/2026

https://periodicos.set.edu.br/cadernohumanas

** Uma publicação exclusiva para alunos de graduação dos cursos de ciências humanas e sociais da Universidade Tiradentes

Este é um artigo em acesso aberto distribuído nos termos da Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.