

“ÁRVORE DA VIDA”: UMA EXPERIÊNCIA DE APOIO E SENSIBILIZAÇÃO DURANTE O SETEMBRO AMARELO

“TREE OF LIFE”: AN EXPERIENCE OF SUPPORT AND AWARENESS DURING YELLOW SEPTEMBER

Larissa Oliveira Dourado ¹

Weverty Marciel de Medeiros ²

Janine Ferreira de Souza Silva ³

Brenno Jesus Pereira Rabello ⁴

Caio Cezar Ferreira Fraga ⁵

Alanderson Miranda da Silva ⁶

Alice Carvalho Barros ⁷

Ketylen Nascimento de Souza ⁸

Pedro Emanuel de Jesus Ferreira ⁹

Manoelito Coelho dos Santos Junio ¹⁰

Resumo: A atual sociedade é marcada por aceleração, incertezas e demandas incessantes. Diante disso, a depressão e ansiedade emergem como silenciosos flagelos, afetando indivíduos de diferentes faixas etárias e impactando diretamente na qualidade de vida e bem-estar social. Dessa forma, com objetivo de fornecer informações sobre o cuidado da saúde mental e oferecer um espaço de sensibilização e apoio mútuo, a Liga Acadêmica de

1 Estudante de Farmácia. Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana, Bahia, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7079833894000585>. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-9043-5563>. E-mail: larissaodourado@gmail.com

2 Estudante de Medicina. Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana, Bahia, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4051525349687351>. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2163-6314>. E-mail: wevertymm@gmail.com

3 Estudante de Farmácia. Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana, Bahia, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4441203113673371>. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-0683-8021>. E-mail: ferreiras.janine@gmail.com

4 Estudante de Medicina. Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana, Bahia, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8763500540876908>. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7932-6277>. E-mail: brennojprabello@gmail.com

5 Estudante de Medicina. Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana, Bahia, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5385743694261113>. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9323-4940>. E-mail: 22021109@discente.uefs.br

6 Estudante de Medicina. Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana, Bahia, Brasil. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1214831242495488>. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5649-6899>. E-mail: ea.alandersonmiranda@gmail.com

7 Graduada em Farmácia (UEFS). Mestranda em Ciências Farmacêuticas (UEFS). Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana, Bahia, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3135590046262983>. E-mail: alcecarv@gmail.com

8 Estudante de Farmácia. Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana, Bahia, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4426816378271834>. E-mail: ketylennascimento05@gmail.com

9 Graduado em Farmácia (UEFS). Mestrando em Ciências Farmacêuticas (UEFS). Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana, Bahia, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4012591270272615>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5513-5063>. E-mail: pedro.em02@hotmail.com

10 Doutor em Biotecnologia (UEFS), Mestre em Ciências Farmacêuticas (UEFS) e graduado em Farmácia (UEFS). É professor na Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, Bahia, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2041759788433449>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3271-3529>. E-mail: manoelito@uefs.br

Farmacologia Clínica da Universidade Estadual de Feira de Santana (LAFAC-UEFS), realizou uma ação social através do projeto “Árvore da Vida” entre os dias 14 e 17 de setembro de 2023 no Shopping Boulevard da cidade de Feira de Santana-BA. A ação resultou em impactos positivos, pois além de auxiliar e conscientizar os cidadãos que participaram, houve o incentivo para minimização do estigma associado às doenças mentais e uniu esforços de estudantes e profissionais da saúde em prol da valorização e cuidado com a saúde mental.

Palavras-chave: Saúde mental. Acolhimento. Setembro Amarelo. Prevenção ao Suicídio. Árvore da Vida.

Abstract: *The current society is marked by acceleration, uncertainties, and incessant demands. In the face of this, depression and anxiety emerge as silent scourges, affecting individuals of different age groups and directly impacting quality of life and social well-being. Therefore, aiming to provide information about mental health care and offer a space for awareness and mutual support, the Liga Acadêmica de Farmacologia Clínica da Universidade Estadual de Feira de Santana (LAFAC-UEFS) carried out a social action through the “Tree of Life” project between September 14th and 17th, 2023, at the Boulevard Shopping Mall in the city of Feira de Santana, Bahia, Brazil. The action resulted in positive impacts, as it not only assisted and raised awareness among the participating citizens but also encouraged the minimization of the stigma associated with mental illnesses and brought together the efforts of students and healthcare professionals for the valorization and care of mental health.*

Keywords: Mental health. Reception. Yellow September. Suicide Prevention. Tree of Life.

Introdução

O transtorno mental é caracterizado como um distúrbio clinicamente significativo na cognição, regulação emocional ou comportamento de um indivíduo e geralmente está associado a sofrimento ou prejuízo em áreas importantes do funcionamento mental. (WHO, 2022).

A depressão representa uma das condições que mais contribui para a carga global de doenças relacionadas à saúde mental e, no Brasil (BRITO et al., 2022), a prevalência de transtornos depressivos está estimada em 4,3%. Conforme assevera a Organização Mundial de Saúde, o suicídio foi responsável por mais de 700 mil mortes em 2019 (WHO, 2022). Outrossim, de acordo com as evidências de Hossain et al. (2020) na literatura, indivíduos afetados pela pandemia da COVID-19 podem enfrentar muitos desafios relacionados à saúde mental, como depressão, distúrbios de ansiedade e comportamento suicida.

Diante desse problema de significativa importância para a saúde pública, as práticas de cuidado simbolizam um “conjunto de práticas sociais que se constituem como esforços (ou tentativas) de assegurar a continuidade da vida” e trabalham na “perspectiva do apoio social e suas redes, e se apresentam como propostas para aliviar o sofrimento dos sujeitos e grupos sociais” (SILVA *et al.*, 2017).

A iniciativa do Setembro Amarelo foi concebida para disseminar entre as pessoas informações sobre como prevenir o suicídio e conscientizá-las sobre essa questão não apenas no território brasileiro, mas em escala global (OLIVEIRA *et al.*, 2020). Desse modo, o Setembro Amarelo representa um período crucial para a conscientização e prevenção do suicídio, uma realidade que muitas vezes é silenciosa e cercada por estigmas.

A “árvore da vida” foi pensada com a finalidade de materializar a vida em forma de uma árvore que tem como frutos mensagens contendo falas que podem ser ditas para melhorar o dia de alguém. Acreditando que cada dia tem o poder de transformar uma vida, a Liga Acadêmica de Farmacologia Clínica da Universidade Estadual de Feira de Santana (LAFAC – UEFS) resolveu transformar pelo menos um dia de cada pessoa que se aventurou em participar desse projeto.

Neste relato de experiência, as vivências e aprendizados de uma ação realizada durante o mês dedicado à valorização da vida e à promoção da saúde mental são descritas com o intuito de registrar e observar o impacto que promover uma atividade dessa natureza pode acarretar na vida de pessoas de uma comunidade. Em um contexto no qual a solidariedade e o entendimento são fundamentais, esta iniciativa buscou não apenas informar, mas também oferecer um espaço de acolhimento e apoio mútuo. Ao longo deste relato, foram explorados os desafios enfrentados, as estratégias adotadas e, sobretudo, o impacto positivo alcançado ao unir esforços em prol da conscientização e cuidado com a saúde mental.

Metodologia

Com a ideia de popularizar informações acerca de prevenção ao suicídio e a fim de promover acolhimento nos ambientes em que a liga ocupa, a experiência foi dividida em 3 eixos de atuação durante todo o setembro: divulgação informativa e acolhedora em redes sociais; ambiente universitário (UEFS) a fim de noticiar a ação previamente organizada e o Centro de Valorização a Vida (CVV) e oferecer espaço para a ação social propriamente dita em um ponto estratégico da cidade com grande fluxo de pessoas – o Shopping.

Durante os dias 14 a 17 de setembro de 2023, a Liga Acadêmica de Farmacologia Clínica da Universidade Estadual de Feira de Santana (LAFAC/UEFS), no shopping Boulevard, localizado na Av. João Durval Carneiro, 3665 – Caseb, em Feira de Santana – BA, 2ª maior cidade da Bahia, há 115,7 km da capital Salvador, foi realizada uma ação social com proposta dinâmica da Árvore da Vida. Foi montado um stand em um dos corredores do shopping, que funcionava das 09:00 às 22:00 horas. O stand contava com uma mesa, cadeiras, papel, caneta e a árvore da vida.

Os estudantes dos cursos de farmácia, medicina, psicologia e letras da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) foram monitores durante a ação social, sendo que os participantes da LAFAC estavam presentes durante todo o período de funcionamento, convidando as pessoas do shopping a participarem da dinâmica.

Os participantes eram convidados a escrever uma mensagem positiva, levando em consideração o tema do setembro amarelo, e as mensagens eram amarradas na árvore. O participante após escrever a sua mensagem era instruído a selecionar uma para levar consigo. Em seguida, eram entregues aos participantes um folder com informações sobre saúde mental, constando os locais na cidade que possuem atendimento psicológico e psiquiátrico, além disso, no envelope desse folder havia um QR code que com auxílio dos monitores as pessoas eram orientadas a acessá-lo, a fim de obter mais informações sobre o assunto. Por fim, eram distribuídos brindes para alegrar o dia dessas pessoas.

Já no caso de relato de experiência, deve-se descrever onde, quando e como ocorreu a experiên-

cia, se houve escolha de técnicas específicas e porquê de suas escolhas. Ainda, deve-se relacionar a escolha do método com a oportunidade de os autores refletirem e interagirem com outras áreas do conhecimento e/ou outras vivências.

Descrição da experiência

A ação de conscientização foi realizada no contexto do mês de setembro, que é amplamente reconhecido como o mês de prevenção ao suicídio, representado pela Campanha Nacional do Setembro Amarelo (ABP, 2014). O shopping escolhido para sediar essa iniciativa é um centro comercial de grande circulação na cidade de Feira de Santana - BA, conhecido por atrair um público diversificado, incluindo famílias, jovens, idosos e profissionais.

As atividades foram planejadas de forma a abordar diferentes aspectos da saúde mental como falar abertamente sobre sua saúde mental, ajudar no processo de superar os estigmas sociais devido relacionados ao tema, incentivar as pessoas a buscarem ajuda de familiares bem como de profissionais como psicólogos e psiquiatras além de ajudar no processo de prevenção e combate ao suicídio, visando alcançar o maior número possível de pessoas. Foi contabilizada uma estimativa de 1000 pessoas que passaram no stand durante os 4 dias, sendo o domingo, o dia de maior movimento e participação, o que já era esperado.

Além disso, foram adotadas medidas como cadeiras adequadas e fixadas ao tapete para evitar acidentes e facilidade do acesso ao stand por parte do shopping center e materiais adequados e pensados para garantir a acessibilidade e a inclusão de todos os participantes, independentemente de idade, gênero, etnia ou condição socioeconômica.

Seguindo os 3 eixos de atuação em que a experiência foi segmentada, foram executadas as seguintes atividades:

Nas redes sociais: Sessões acadêmicas e palestras sobre a fisiopatologia e tratamento farmacológico da depressão, ansiedade, doença de Alzheimer e epilepsia marcaram o início e duração de todo o mês de setembro bem como produção e divulgação de vídeos tanto pelos ligantes quanto pelo próprio Shopping, acompanhados de mensagens positivas, poema recitado, informações e dados estatísticos em formato Stories e publicações com dicas de como buscar ajuda e exemplos de atividades que ajudam manter a saúde mental. O retorno foi muito positivo, muitas pessoas compartilhando os posts, o maior alcance do ano no Instagram da LAFAC ocorreu durante setembro.

Figura 1. Post realizado no Instagram da LAFAC no início do mês de setembro



Fonte: Instagram da Liga Acadêmica de Farmacologia Clínica da UEFS (2023).

Na Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS): foi colocada em frente à reitoria da UEFS, local de maior movimento dentro da universidade, uma grande faixa para indicar o Mês do Setembro Amarelo como mês de valorização da vida (figura 2). Nela constava QR code para que as pessoas pudessem acessar o Instagram da LAFAC e o site do CVV e acompanhar todas as atividades deste mês. Ademais, foi feito um quadro interativo anexado em um dos módulos da universidade onde os discentes de medicina colocaram mensagens positivas para que outras pessoas pudessem ler e se inspirar.

Figura 2. Faixa que foi anexada em frente à reitoria da Universidade Estadual de Feira de Santana no mês de setembro



Fonte: Os autores. (2023).

No Shopping: Com a ajuda administrativa e publicitária do shopping, um stand temático foi montado com o objetivo de instruir as pessoas que passavam sobre o mês de valorização da vida. A “árvore da vida” (figura 3) chamava atenção por suas fitinhas amarelas penduradas amarradas à envelopes com mensagens positivas, encorajadoras e de acolhimento, dessa forma, cada pessoa que parava era convidada a escolher uma das mensagens da árvore que foi colocada por outra pessoa e assim, escrever uma outra mensagem no envelope amarelo para encorajar ou incentivar uma outra pessoa que posteriormente, levaria essa mensagem para casa.

Figura 3. Árvore da vida instalada no interior do Boulevard Shopping e integrantes da LAFAC junto aos profissionais da área da saúde parceiros da liga



Fonte: Os autores. (2023).

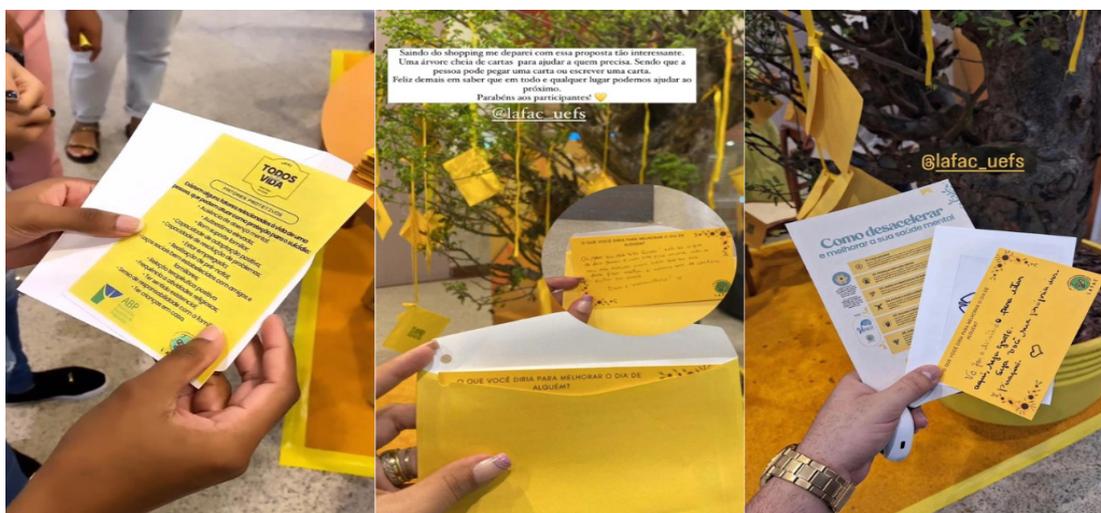
Ao fundo de cada envelope retirado, um QR code direcionava os participantes, com o auxílio dos monitores para acessar, a informações da Associação Brasileira de Psiquiatria, depoimentos de pessoas influentes que passaram por problemas de saúde mental, vídeos de profissionais da saúde instruindo a comunidade e sites criados para a prevenção ao suicídio como o “Falar Pode Mudar Tudo”. O alcance de acesso do QR code ultrapassou a barreira municipal, conforme a figura 4, indicando o acesso a 9 cidades diferentes.

Figura 4. Origem dos acessos de quem digitalizou o QR code



Antes que a pessoa escrevesse sua mensagem para a árvore da vida, ela era indagada com a seguinte pergunta: “O que vocêalaria para melhorar o dia de alguém hoje?”. Desse modo, as pessoas escreviam e escolhiam o local da árvore que iriam pendurar sua mensagem. De forma conjunta, eram entregues aos participantes um panfleto com informações sobre saúde mental, constando os locais na cidade que possuem atendimento psicológico e psiquiátrico, instruindo sobre os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e outros locais que as pessoas poderiam buscar ajuda. Outrossim, também era distribuído um cartão informativo de dicas sobre “Como desacelerar e melhorar sua saúde mental” e junto a ele cada integrante da liga informava e explicava as informações trazidas a fim de sanar qualquer dúvida e ajudar de forma eficaz, e como consequência dessa troca, chocolates eram oferecidos como forma de agradecimento pela participação de cada um. O que aconteceu compõe uma miscelânea de escutas e estórias emocionantes de superação e inspiradoras, desabafos e muitos elogios a partir da visão de vida daquelas pessoas.

Figura 5. Cartão e panfletos informativos distribuídos aos participantes



Fonte: Os autores. (2023).

Dentre todas as vivências dos monitores da ação junto ao público que ali passava, houveram uma diversidade de relatos: pessoas de diversas idades se emocionaram na frente dos olhos daqueles que ali estavam e abriram seus corações confessando a perda de alguém próximo que havia cometido suicídio e até próprios sobreviventes que fizeram questão de falar de forma aberta o quanto isso ainda se trata de um tabu numa sociedade permeada com pessoas com problemas psicológicos.

Em todos os dias da ação, pessoas abordaram com uma palavra simples, mas que carrega um significado imenso: “parabéns.” E acompanhado dos parabéns seguiam mais histórias de vida e comentários

de pessoas que trabalham em áreas sociais expondo a necessidade de se conversar sobre prevenção ao suicídio e de popularizar locais na cidade que fornecem assistência de forma gratuita pelo Sistema Único de Saúde.

Ademais, o público infanto-juvenil foi aquele que precisava de um incentivo de quem o acompanhava para se aproximar do stand e com o cuidado que os monitores já instruídos tratavam do assunto era sempre adequando-se a postura e receptividade adequada as pessoas que se aproximavam. Pais e mães acompanhados de filhos adolescentes e pré-adolescentes contaram que gostariam de saber mais sobre e que estavam ali para terem mais informação acerca de como conversar com seus filhos sobre o assunto afirmando ser ainda um estigma a ser superado.

Paralelamente, houveram pessoas, normalmente da terceira idade que se aproximaram, porém quando convidados, declararam não poder participar da dinâmica por não serem letrados e carinhosamente foram acolhidos e conversado que eles poderiam escolher um envelope e que o próprio monitor que foi abordado lia para eles e que eles poderiam dizer qual mensagem diriam para alegrar o dia de alguém que a mesma seria escrita e colocada no envelope para que outra pessoa lesse. Em alguns momentos, não eram apenas os participantes que se emocionavam, mas muitas vezes, os monitores continham ao máximo suas lágrimas e ofereciam um abraço que nos momentos de sensibilidade, eram sempre aceitos e fortes.

Durante esses dias, a ação tomou um reconhecimento e dimensões maiores que o esperado, e a vice-presidente da LAFAC foi convidada a divulgar o evento na rádio mais ouvida da cidade além de ser noticiada no site Viva Feira e outros sites da região que passaram no shopping para fotografar e divulgar com muito entusiasmo as datas em que ali ocorreria o evento convidando toda a população feirense a deixar sua marca nessa realização.

Ao longo do período de experiência e de forma não planejada, docentes da própria UEFS e professores dos ligantes foram visitar o stand. É importante ressaltar, que durante os quatro dias, um psicólogo ou psiquiatra estava junto aos monitores, a presença deles fomenta a importância desses profissionais no cuidado às pessoas acometidas por transtornos mentais além da experiência dos mesmos guiar de forma ainda mais atenciosa as vivências que ali foram marcadas. Por fim, junto à toda instrução e informação oferecida, eram distribuídos brindes como bolsas, porta-remédios e chocolates para alegrar o dia dessas pessoas em forma de gratidão.

Considerações finais

Com o propósito de informar e acolher, a ação social da “árvore da vida” teve como escopo proporcionar visibilidade ao suicídio, que é um fenômeno complexo e muitas vezes consequência de transtornos mentais. Ao fim da ação, foi possível evidenciar que o acolhimento em escutas qualificadas que visavam promover um espaço de atenção, compreensão e disponibilidade, foram respondidos positivamente por parte dos participantes.

Os recursos usados se mostraram potenciais promotores de saúde, uma vez que a proporção e *feedback* trazido pelos participantes e monitores foram positivos no que tange a promoção de informação e empatia. Um olhar voltado para o tabu que constitui as questões em saúde mental, conseguiu identificar e viabilizar, por meio da ação, o fornecimento de orientações à população a fim de encaminhá-la aos meios, locais e atividades em que possa ser assistida num espectro psicossocial.

O alcance jornalístico em sites e rádios além do alcance a diferentes cidades do Brasil por meio do QR code, denota como a ação não se restringiu apenas ao stand montado, as redes sociais impulsionaram bastante a ação e o engajamento das pessoas que participaram foi eficiente e satisfatório, maior do que o esperado.

Diante das experiências concebidas por meio da dinâmica da árvore da vida, foi possível atingir uma imensa gratificação tanto quanto monitor quanto participante e entender que quando se há disposi-

ção para espalhar informação benéfica, não há obstáculos que não possam ser superados. Fica evidente, portanto, o desejo de construir novas vivências que – assim como esta – promovam o bem-estar dos participantes, e que possibilite uma mudança na forma de pensar e enxergar a vida através de conversas centradas no cuidado, informação e prevenção ao suicídio.

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA (ABP). Suicídio: informando para prevenir. Brasília, 2014. Disponível em: <<https://www.flip3d.com.br/web/pub/cfm/index9/?numero=14#page/1>>. Acesso em: 24 mar. 2024.

BRITO, V. C. DE A. et al. Prevalência de depressão autorreferida no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2019 e 2013. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 31, n. spe1, p. e2021384, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ress/a/YJthwW4VYj6N59BjdS94FJM/?lang=pt#>>. Acesso em: 26 mar. 2024.

GAINO, L. V. et al. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)*, Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 24 mar. 2024.

HOSSAIN, M. M. et al. Epidemiology of mental health problems in COVID-19: a review. *F1000Research*, v. 9, p. 1-16, 2020. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33093946/>. Accessed in: 26 mar. 2024.

OLIVEIRA, M. E. C. et al. Série temporal do suicídio no Brasil: o que mudou após o Setembro Amarelo? *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 48, p. 1-10, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3191/1944>. Acesso em: 26 mar. 2024.

SILVA, G. da. et al. Práticas de Cuidado Integral às Pessoas em Sofrimento Mental na Atenção Básica. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 37, n. 2, p. 404-417, abr. 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/hcZXpb7j3fxhD9dDQgvB7GG/abstract/?lang=pt#>>. Acesso em: 26 mar. 2024.

WHO. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization, 2022. Available from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 26 mar. 2024.

Recebido em 6 de maio de 2024.

Aceito em 25 de março de 2025.