



UNIVERSIDADE ESTADUAL
VALE DO ACARAÚ

Pró-Reitoria de Extensão e Cultura - PROEX



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E EDUCAÇÃO SUPERIOR

LISAMCAST: EXPLORANDO UMA TECNOLOGIA DE APOIO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Celiane Brito Rodrigues¹, Bruna Alves do Nascimento², Douglas Filipe Costa³, Mariana Lara Silva de Almeida⁴, [Eliany Nazaré Oliveira](#)⁵

¹ Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral/CE, Email: celianeeb.r@gmail.com

² Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral/CE,

³ Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral/CE,

⁴ Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral/CE,

⁵ Orientadora/Docente da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-Ce.

A Liga Interdisciplinar em Saúde Mental (LISAM), vinculada a Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), desenvolveu durante a pandemia do Covid-19 o LISAMCAST, um *PodCast* para todos os ouvintes e que apresenta episódios semanais sobre temas relacionados à saúde mental e seus entraves na atualidade. Objetiva-se explorar a utilização do *PodCast*, como uma ferramenta tecnológica de apoio e promoção da saúde mental. Trata-se de um relato de experiência, derivado de um projeto extensionista que envolve a criação de um podcast semanal sobre saúde mental, os episódios são produzidos pelos ligantes, seguindo as etapas de elaboração de roteiro, gravação, edição e publicação, as publicações são feitas todas às sextas feiras no horário de 17:00. Desse modo, o LISAMCAST se destaca, pois aborda temas pertinentes e conta com as divulgações nas redes sociais. Diante disso, os episódios que obtiveram maior número de reproduções durante o semestre foram: saúde mental na terceira idade; mindfulness e meditação: práticas para uma mente saudável; gerenciamento do estresse no trabalho: estratégias eficazes para lidar com o estresse e gerenciamento de estresse: como lidar com o estresse no trabalho e vida pessoal. Dentre esses episódios, destaca-se o episódio setenta, com a temática “Gerenciamento de estresse: estratégias para lidar com o estresse no trabalho e na vida pessoal”. Esse episódio aborda a diferença entre o estresse considerado normal e crônico, os fatores e suas consequências físicas e mentais, como a síndrome de burnout, que está diretamente relacionada ao sofrimento e esgotamento mental e dicas para lidar com o estresse. Nesse contexto, é possível identificar a razão pelo qual o episódio setenta foi um dos mais ouvidos, pois abordou uma temática relevante na atualidade, e ofereceu estratégias práticas e aplicáveis de forma imediata, o que atrai uma audiência ampla em busca de soluções para esse problema. Isso nos revela que o público valoriza conteúdos que oferecem soluções práticas e abrangentes, demonstrando a necessidade urgente de abordar o estresse de maneira eficaz em todas as esferas da vida. Diante disso, conclui-se pelo número expressivo de reproduções dos episódios, que as temáticas abordadas, como a gestão do estresse, foram relevantes e proporcionaram um aprendizado significativo tanto para os membros da liga quanto para os ouvintes. Esse projeto de extensão é essencial para divulgar conhecimentos sobre saúde mental, sensibilizando a comunidade acadêmica. Assim, o LISAMCAST reafirma a importância de iniciativas que promovam saúde mental, oferecendo acesso à informações atuais e práticas para a sociedade.

Palavras-chaves: Saúde Mental; Podcast; Promoção da saúde.

Agradecimentos: A Liga Interdisciplinar em Saúde Mental, pela oportunidade de vivências práticas.