

XV ENCONTRO DE EXTENSÃO E CULTURA

RESILIÊNCIA E PROPÓSITO DE VIDA: UMA EXPERIÊNCIA EXTENSIONISTA DO LISAMCAST NO SETEMBRO AMARELO

Luana da Silva Cunha¹; Douglas Filipe Costa²; Maria Gabrielle Firmo Magalhães³; Isabele Vitória Marques⁴; Darla Alcantara Costa⁵; Eliany Nazaré Oliveira⁶.

¹Discente de Enfermagem, UVA, (Sobral-CE), dasilvaluana779@gmail.com ² Discente de Enfermagem, UVA, (Sobral- CE), ³ Discente de Enfermagem, UVA, (Sobral- CE), ⁴ Discente de Enfermagem, UVA, (Sobral-CE), ⁵ Discente de Psicologia, UFC, (Sobral-CE), ⁶Docente de Enfermagem, UVA, (Sobral-CE).

O presente relato descreve a experiência vivenciada na produção do episódio 112 do LISAMCAST, intitulado “Resiliência e propósito de vida: como encontrar sentido”, desenvolvido pela Liga Interdisciplinar em Saúde Mental (LISAM), vinculada à Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). A ação ocorreu no mês de setembro, em alusão à campanha Setembro Amarelo, movimento nacional de valorização da vida e prevenção do suicídio, e integrou as atividades de extensão da liga voltadas à promoção da saúde mental. O episódio teve como propósito refletir e promover a conscientização sobre o cuidado emocional, estimulando o diálogo sobre resiliência, propósito de vida e estratégias de enfrentamento das dificuldades cotidianas, aproximando a comunidade acadêmica e o público em geral da temática da saúde mental. A construção do episódio foi realizada de forma colaborativa entre os integrantes da LISAM, sob a orientação de docentes supervisores, em um processo que envolveu planejamento, pesquisa e criatividade. As etapas abrangeram desde o estudo teórico do tema até a elaboração do roteiro, gravação, edição e divulgação na plataforma Spotify. Cada etapa foi marcada pela troca de saberes e pela valorização do trabalho em equipe. Para a execução das atividades, foram mobilizados diferentes recursos: humanos, representados pelos membros da liga e docentes orientadores; técnicos, como microfones, fones de ouvido, e softwares de gravação e edição de áudio, entre eles o Adobe Podcast; e teóricos, fundamentados em pesquisas bibliográficas e em referenciais sobre resiliência, saúde mental e propósito de vida. Durante o processo, os estudantes enfrentaram desafios que envolveram desde a superação da timidez diante do microfone até o aprendizado das técnicas de edição e de comunicação radiofônica. Contudo, essas dificuldades se transformaram em oportunidades de crescimento pessoal e profissional, contribuindo para o desenvolvimento de competências comunicativas, senso crítico e capacidade reflexiva. Além disso, a produção do episódio permitiu reconhecer o potencial do podcast como ferramenta pedagógica e de extensão, capaz de sensibilizar diferentes públicos sobre temas complexos de maneira acessível e acolhedora. A vivência evidenciou que iniciativas extensionistas, como o LISAMCAST, cumprem papel essencial na formação dos estudantes da área da saúde, pois possibilitam o exercício da empatia, da escuta sensível e da comunicação assertiva. O episódio destacou ainda a importância de se falar sobre o sentido da vida e a necessidade de fortalecer redes de apoio e de autocuidado, especialmente em um contexto de crescente sofrimento psíquico entre jovens e trabalhadores da saúde. Conclui-se que experiências como essa reafirmam o compromisso social da universidade e o papel transformador da extensão na promoção da saúde mental. O LISAMCAST consolida-se, assim, como uma ferramenta de educação em saúde, integrando teoria e prática, saber científico e expressão criativa, e fortalecendo o vínculo entre a academia e a comunidade.

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

Agradecimentos: A Liga Interdisciplinar em Saúde Mental (LISAM), por permitir a realização dessa extensão.

Reconhecida pela Portaria Nº 821/ MEC D.O.U. de 01/06/1994

Av. Padre Francisco Sadoc de Araújo, 850 - *Campus* Betânia

CEP: 62.040-370– Sobral – Ceará - www.uva.ce.gov.br