



## **O USO DO PODCAST COMO FERRAMENTA PARA PROMOÇÃO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE MENTAL PARA A COMUNIDADE**

Gabriela Cristiane Mendes Gomes, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana

Nathália Vieira Rios, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana

Pamella Eduardha Espindola Chaves, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana

Fabiane Moreira Farias, docente, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana

Carlos Augusto Riella de Mello, colaborador externo

Michel Mansur Machado, docente, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana

e-mail primeiro autor- gabrielamendes.aluno@unipampa.edu.br

A COVID-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, teve uma rápida propagação a nível mundial, de modo que logo foi considerada como pandêmica pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Neste contexto, medidas como isolamento e distanciamento social foram adotadas para controle da disseminação do vírus, causando diferenças significativas na vida pessoal e profissional das pessoas. Diante do medo do contágio da doença e da mudança no cotidiano, sintomas de ansiedade, depressão e estresse têm sido observados não somente na comunidade em geral, mas também em comunidades específicas, como docentes universitários, estudantes e profissionais da saúde, o que demonstra os impactos da pandemia na saúde mental da população. Por outro lado, o podcast é uma ferramenta amplamente utilizada para divulgação de conteúdos, e com isso, materiais sobre saúde mental têm sido disponibilizados através desta tecnologia de informação, proporcionando melhora na qualidade de vida e redução das implicações psicológicas decorrentes da pandemia. Neste sentido, o objetivo deste trabalho foi relatar o potencial do podcast como ferramenta para promoção de educação em saúde mental para a comunidade. Para isso, o podcast “Ciência no Velho Oeste” pôs em discussão temas relacionados à saúde mental em conjunto com o projeto de extensão “Mídias como meio de promoção de saúde mental”. Inicialmente, as gravações ocorreram na sede do Grupo de Imunologia e Genética Aplicada (GIGA), situada na Vila dos Containers da UNIPAMPA - Campus Uruguaiiana. Contudo, em razão das medidas sanitárias para prevenção da COVID-19, as gravações dos episódios foram realizadas através da plataforma Google Meet, sendo conduzidas pela equipe fixa do podcast “Ciência no Velho Oeste”, que contempla docentes e discentes do curso de farmácia da Unipampa campus Uruguaiiana. A equipe também contribuiu para a organização das pautas e discussão sobre os respectivos temas. Anterior às gravações dos episódios, os temas foram divulgados em mídias sociais (Facebook e Instagram) para interação com o público através de enquetes, envio de questionamentos e sugestões. Posterior à gravação e edição, os episódios foram liberados no site [www.ciencianovelhooeste.com](http://www.ciencianovelhooeste.com) e nas plataformas de áudio Spotify, Apple Podcasts, Google Podcast, iTunes, Stitcher, Anchor, Breaker e Deezer. Foram gravados e disponibilizados 94 episódios durante o período analisado, e os resultados obtidos através da ferramenta *Google Analytics* ilustram uma média de 5000 a 5500 downloads. Os acessos tiveram alcance em diferentes lugares do mundo, tais como Uruguaiiana, São Paulo, Rio de Janeiro, Austrália, Canadá e Estados Unidos. Os episódios relativos à saúde mental abordaram os temas

“Depressão”, “Ansiedade”, “Saúde mental em tempos de pandemia”, “Redes sociais e saúde mental” e “Saúde mental na gestação”. Além de apresentar informações gerais sobre os respectivos assuntos, foram elucidadas orientações de autocuidado e prevenção de forma simples e acessível para o público ouvinte. Com a facilidade na portabilidade de internet e dispositivos móveis, observou-se um aumento significativo da produção e consumo de podcasts. Nos últimos anos, aplicações educacionais e clínicas têm sido atribuídas a essa ferramenta, promovendo a divulgação de conteúdos de cunho científico de maneira didática para o ouvinte. Ainda, estudos recentes têm apresentado impactos positivos do uso de tecnologias de informação para oferta de materiais sobre saúde mental, ressaltando a facilidade e rapidez do acesso ao conhecimento fornecido através de podcasts. Portanto, esta tecnologia de informação é um veículo de divulgação válido, e que demonstra grande potencial para promoção da educação em saúde mental, através da oferta de informações e orientações de forma acessível à comunidade.

**Agradecimentos:** CNPq, FAPERGS, UNIPAMPA.

**Palavras-chave:** Tecnologias de informação; Saúde mental; Divulgação científica.