

“MINDCAST PODCAST:

Um relato de experiência de pesquisa e extensão em Saúde Mental

Aline Moreira Gonçalves¹, Jéssyca Soares Ferreira², Andressa Mendes Sousa³, Daniela Borges Lemos Dami⁴, Letícia Guerra Malvar Pereira⁵, Arthur Elias Oberhofer Carvalho de Castro⁶.

RESUMO:

Objetivo: Este artigo relata a experiência do projeto de extensão Mindcast Podcast, desenvolvido por discentes da Iniciação Científica em Saúde Mental e Atenção Psicossocial da Faculdade Atenas Sete Lagoas, vinculada ao curso de Medicina. O objetivo do trabalho é promover a divulgação científica e a educação em saúde mental que faz parte do Projeto de Extensão “Por um Setembro Amarelo que dure o ano todo”, rompendo com a abordagem pontual tradicionalmente associada à campanha Setembro Amarelo. **Método:** O projeto envolveu cinco estudantes de medicina responsáveis por projetar, produzir e publicar três episódios de podcast entre agosto de 2024 e fevereiro de 2025, além da professora orientadora. Os episódios foram estruturados em um formato de mesa redonda e contaram com profissionais de saúde como palestrantes convidados. Os tópicos foram escolhidos com base nas demandas de saúde mental identificadas em ambientes acadêmicos e comunitários. O conteúdo foi gravado e publicado em plataformas digitais como YouTube e Spotify, garantindo acesso público gratuito. **Resultados:** A iniciativa favoreceu o diálogo aberto sobre temas relevantes em saúde mental dentro do ambiente acadêmico, incentivando a reflexão e quebrando o estigma sobre a saúde mental. A linguagem utilizada foi acessível, e a inclusão de convidados profissionais agregou valor técnico e experiencial. O projeto também contribuiu para o desenvolvimento de habilidades entre os alunos participantes, incluindo empatia, comunicação científica, trabalho em equipe e alfabetização digital. **Conclusão:** O Mindcast Podcast se consolida como uma importante estratégia educacional e extensionista ao integrar ensino, pesquisa e extensão comunitária. A iniciativa amplia o acesso à discussão sobre saúde mental, fortalece a conexão entre a academia e a sociedade, e contribui para a promoção de uma cultura de cuidado psicossocial e conscientização coletiva.

Palavras-chave: Saúde Mental; Promoção da Saúde; Educação em Saúde; Atenção Psicossocial; Comunicação em Saúde.

ABSTRACT:

Objective: This article reports on the experience of the Mindcast Podcast extension project, developed by students of the Scientific Initiation in Mental Health and Psychosocial Care program at Faculdade Atenas Sete Lagoas, linked to the Medicine course. The objective of the work is to promote scientific dissemination and education in mental health that is part of the Extension Project “For a Yellow September that lasts all year”, breaking with the punctual approach traditionally associated with the Yellow September campaign. **Method:** The project involved five medical students responsible for designing, producing and publishing three podcast episodes between August 2024 and February 2025, in addition to the supervising professor. The episodes were structured in a roundtable format and featured health professionals as guest speakers. The topics were chosen based on the mental health demands identified in academic and community environments. The content was recorded and published on digital platforms such as YouTube and Spotify, ensuring free public access. **Results:** The initiative fostered open dialogue on relevant mental health topics within the academic environment, encouraging reflection and breaking down the stigma surrounding mental health. The language used was accessible, and the inclusion of professional guests added technical and experiential value. The project also contributed to the development of skills among participating students, including empathy, scientific communication, teamwork, and digital literacy. **Conclusion:** The Mindcast Podcast has established itself as an important educational and extension strategy by integrating teaching, research, and community outreach. The initiative expands access to discussions on mental health, strengthens the connection between academia and society, and contributes to the promotion of a culture of psychosocial care and collective awareness.

Keywords: Mental Health; Health Promotion; Health Education; Psychosocial Care; Health Communication

1 Professora Orientadora. Docente da Faculdade Atenas de Sete Lagoas/MG/Brasil - ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6128-4578>

2 Discente da Faculdade Atenas de Sete Lagoas/MG/Brasil - ORCID:

3 Discente da Faculdade Atenas de Sete Lagoas/MG/Brasil - ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2091-4611>

4 Discente da Faculdade Atenas de Sete Lagoas/MG/Brasil - ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1548-5997>

5 Discente da Faculdade Atenas de Sete Lagoas/MG/Brasil - ORCID:

6 Discente da Faculdade Atenas de Sete Lagoas/MG/Brasil - ORCID:

Endereço para correspondência: Faculdade Atenas de Sete Lagoas. Avenida Prefeito Alberto Moura, 6000. Bairro Progresso. Sete Lagoas/ Minas Gerais/ Brasil. CEP: 35702-380| E-mail: linepsi7l@gmail.com | Contato: (31) 988333328 | Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1446921696440480>

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, os podcasts ganharam espaço e consolidaram-se como uma das principais ferramentas de disseminação de informação, combinando a praticidade, acessibilidade e profundidade temática em seus episódios. Dados do Reuters Institute Digital News Report (2023) revelaram que 48% da população brasileira consome conteúdo em áudio em seu cotidiano, com destaque para os jovens de 18 a 34 anos que representam 70% do público desse formato de conteúdo. Esse fenômeno dos programas de podcast reflete uma mudança paradigmática nos hábitos de consumo: a busca por conteúdos que se adaptem à rotina dinâmica da sociedade contemporânea, permitindo o aprendizado durante deslocamentos, atividades físicas ou até mesmo nos momentos de lazer.

No contexto da saúde mental, essa ferramenta assume uma relevância singular. A Organização Mundial da Saúde (OMS 2023), estima que 1 em cada 4 pessoas será afetada por transtornos mentais em algum momento da vida, cenário que se agrava pelo estigma social e pela carência de espaços seguros para o diálogo em saúde mental. Nesse sentido, os podcasts emergem como aliados estratégicos por sua linguagem intimista e a capacidade de criar conexões emocionais que favorecem a discussão aberta sobre temas em saúde mental como ansiedade, depressão, hábitos promotores de saúde e a prevenção do suicídio. Wang, em seu trabalho, demonstrou que 65% dos ouvintes de podcast sobre saúde mental relatam maior disposição para buscar ajuda profissional, evidenciando o poder dessas plataformas para promoção do autocuidado e melhora na qualidade de vida (Wang et al, 2022).

No ambiente acadêmico, onde jovens adultos são expostos a pressões por desempenho e altas cargas horárias, amplia-se o risco de esgotamento emocional e, assim, a necessidade de iniciativas de intervenção que atinjam esse público torna-se ainda mais urgente. É neste cenário que se insere o Mindcast Podcast, projeto de extensão desenvolvido por cinco discentes do curso de Medicina da Faculdade Atenas de Sete Lagoas integrantes do Projeto Por um Setembro Amarelo que dure o ano todo da Iniciação Científica em Saúde Mental e atenção Psicossocial do ano de 2024 a 2025.

Ao produzir episódios com temas relevantes em saúde mental e selecionar convidados que fossem profissionais da área da saúde que também são discentes em cursos da área da saúde e que trabalham a temática da saúde mental no exercício de sua profissão seja de maneira direta ou indireta, o podcast utiliza a tecnologia não só para informar mas para construir pontes entre o conhecimento científico e as vivências cotidianas dos profissionais da saúde, desmistificando tabus e fortalecendo a promoção de informação científica de qualidade de maneira acessível e gratuita.

Esse relato de experiência descreve como a combinação entre as tendências de consumo de conteúdo da sociedade contemporânea e o engajamento da comunidade científica e acadêmica pode transformar os debates sobre saúde mental em ações contínuas e impactantes. Em uma sociedade onde a informação é consumida de forma fragmentada, projetos como o Mindcast Podcast reafirmam o papel da universidade como agente de transformação social, capaz de traduzir evidências científicas em diálogos que salvam vidas e promovem a saúde da população brasileira.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Produzir conteúdos audiovisuais acessíveis e embasados cientificamente sobre saúde mental, por meio de entrevistas com profissionais e pesquisadores da área, visando a conscientização, a promoção do autocuidado e a desmistificação de tabus relacionados à saúde mental.

2.2 Objetivos Específicos

- Estimular o interesse acadêmico e científico dos estudantes de Medicina da Faculdade Atenas de Sete Lagoas na área de saúde mental, promovendo o aprofundamento teórico e prático sobre o tema;
- Fomentar a humanização do cuidado em saúde mental, valorizando a escuta empática e o acolhimento ao paciente, a partir da experiência compartilhada por profissionais da área da saúde;
- Proporcionar uma vivência prática e interdisciplinar aos acadêmicos, que favoreça o desenvolvimento de habilidades comunicativas, empatia e cuidado integral, tanto com pacientes quanto com colegas de profissão;
- Contribuir para a promoção da qualidade de vida e do bem-estar emocional de estudantes e profissionais de saúde, oferecendo orientações baseadas em evidências científicas e estratégias para a prevenção de transtornos mentais e o manejo do estresse;
- Ampliar o acesso à informação científica sobre saúde mental, utilizando o formato de podcast como ferramenta de divulgação e conscientização para a comunidade acadêmica e a população em geral.

3 RELATO DE EXPERIÊNCIA

A participação em projetos de extensão universitária desempenha um papel fundamental na formação acadêmica, permitindo a aplicação prática do conhecimento teórico e o desenvolvimento de competências essenciais para a prática profissional. Nesse contexto, a produção de um podcast sobre saúde mental surgiu como uma iniciativa inovadora, com o objetivo de disseminar informações científicas de maneira acessível, contribuindo para a conscientização da população acerca da importância do cuidado com a saúde mental.

O projeto, até o momento, resultou na elaboração e publicação de três episódios em plataformas digitais, cada episódio abordou um tema relevante dentro do campo da saúde mental. O primeiro episódio teve como propósito apresentar a iniciação científica em saúde mental e atenção psicossocial, destacando sua relevância na formação acadêmica e profissional. Durante esse episódio, foram discutidos a trajetória da docente orientadora do projeto, a psicóloga e professora universitária Aline Moreira Gonçalves, o início das atividades da linha de pesquisa bem como, as pesquisas realizadas na iniciação científica, abordando os desafios e as contribuições da pesquisa científica para a construção do conhecimento na área da Saúde Mental. Além disso, foram exploradas suas atuações no campo da atenção psicossocial, enfatizando o impacto das pesquisas nesse domínio e sua aplicação na prática clínica.

A discussão também incluiu a importância da iniciação científica como um instrumento de aprimoramento crítico e técnico para estudantes e profissionais da saúde, evidenciando como a pesquisa pode contribuir para uma compreensão mais aprofundada das questões relacionadas ao sofrimento psíquico e às estratégias de cuidado. Exemplos de projetos já desenvolvidos foram apresentados, destacando seus resultados e impactos tanto no meio acadêmico quanto nos serviços de atenção psicossocial.

Outro ponto central abordado no episódio foi a necessidade de aproximar a ciência da sociedade, tornando os achados científicos mais acessíveis e compreensíveis ao público geral. Para isso, enfatizou-se a importância de estratégias de comunicação eficazes, como o formato de podcast, que permite disseminar informações de maneira dinâmica e envolvente. Nesse sentido, o episódio também serviu como uma ferramenta de divulgação científica, promovendo reflexões sobre o papel da pesquisa na melhoria da saúde mental e na formulação de políticas públicas mais eficazes.

No segundo episódio, a professora Nathalia Mangelli, médica especialista em homeopatia e cirurgia geral, discutiu a influência dos hábitos saudáveis na saúde mental, ressaltando a importância de um estilo de vida equilibrado para o bem-estar psicológico. Foram abordados aspectos essenciais, como alimentação balanceada, prática regular de atividades físicas, sono de qualidade e manejo do estresse, demonstrando como esses fatores podem contribuir para a prevenção de transtornos mentais e para a promoção da qualidade de vida. A abordagem visou destacar a interconexão entre saúde física e mental, enfatizando a

necessidade de estratégias de promoção da saúde que considerem múltiplos aspectos da vida cotidiana.

Durante o episódio, foi destacado que ajustes simples nos hábitos diários podem ter impactos significativos na saúde mental, auxiliando na regulação do humor, redução da ansiedade e melhoria da disposição e produtividade. Foram apresentados dados baseados em evidências científicas que demonstram a relação entre o bem-estar emocional e fatores como a nutrição adequada, destacando a influência de nutrientes no funcionamento cerebral e na modulação do estresse.

Além disso, discutiu-se a importância da atividade física não apenas para a saúde cardiovascular e metabólica, mas também para a liberação de neurotransmissores essenciais na sensação de prazer e na redução dos sintomas depressivos. O episódio também abordou os efeitos adversos da privação do sono sobre a cognição, humor e regulação emocional, reforçando a necessidade de adotar hábitos que favoreçam o descanso reparador.

Outro ponto central da discussão foi a influência do manejo do estresse e das práticas de autocuidado na manutenção da saúde mental. Técnicas como meditação, respiração controlada e organização da rotina foram apresentadas como estratégias eficazes para mitigar os efeitos negativos do estresse no cotidiano. Assim, o episódio cumpriu um papel crucial na conscientização sobre a importância de mudanças comportamentais acessíveis e aplicáveis à realidade de diferentes públicos, incentivando uma visão global da saúde mental.

No terceiro episódio, o professor Marcos Huberdan, médico especialista em psiquiatria, participou de uma discussão essencial sobre a prevenção do suicídio, um tema de grande relevância para a saúde pública e frequentemente envolto em estigmas e desinformação. O episódio explorou fatores de risco associados ao comportamento suicida, como histórico de transtornos mentais, uso excessivo de substâncias, isolamento social, experiências de violência e vulnerabilidade socioeconômica. Também foram destacados sinais de alerta que podem indicar risco iminente, incluindo mudanças abruptas no comportamento, expressões de desesperança ou desejo de morte, isolamento progressivo e alterações significativas no padrão de sono e apetite.

No episódio, também foram discutidas estratégias de intervenção que podem ser adotadas por familiares, amigos e profissionais de saúde diante de indivíduos em ideação suicida. Destacou-se a importância da escuta ativa, do acolhimento sem julgamentos e da busca por ajuda especializada, ressaltando que uma abordagem empática pode ser um fator protetor. Além disso, abordou-se a relevância de locais de atendimento em saúde mental e como as unidades básicas de saúde, serviços de emergência psiquiátrica e centros de atenção psicossocial (CAPS) podem realizar intervenções eficazes e salvar vidas.

Outro aspecto abordado foi o papel das políticas públicas na redução das taxas de suicídio, enfatizando a necessidade de ampliar o acesso aos serviços de saúde mental, campanhas de conscientização e capacitação de profissionais para identificação precoce do risco. O professor destacou a importância de iniciativas como o Setembro Amarelo, que visa

sensibilizar a população sobre a prevenção do suicídio e incentivar a busca por suporte adequado.

Por fim, a necessidade de desmistificar o tema foi amplamente discutida, visto que o medo e o tabu em torno do suicídio muitas vezes impedem que indivíduos em sofrimento mental busquem ajuda. O episódio reforçou a importância de abordar o suicídio de maneira responsável e baseada em evidências científicas, combatendo estigmas e promovendo um ambiente de maior acolhimento e suporte. Assim, a proposta do episódio foi não apenas informar, mas também sensibilizar a população, fornecendo orientações fundamentadas na ciência e promovendo um diálogo aberto sobre esse tema de grande impacto social, que exige atenção e ação suicida

Posto isto, a experiência no projeto *Mindcast* proporcionou diversos aprendizados para os integrantes do projeto de extensão, especialmente no que diz respeito ao planejamento e organização da produção de conteúdo. Desde a criação do projeto, foi necessário definir a estrutura do podcast, selecionar temas pertinentes e estabelecer um cronograma de produção. Cada episódio exigiu um processo de pesquisa científica, garantindo que os temas abordados fossem apresentados com embasamento atual e transmitidos de forma clara e acessível.

A etapa de roteirização desempenhou papel fundamental, permitindo uma organização lógica das informações e favorecendo um fluxo natural e envolvente durante os episódios. Durante essa fase, os participantes desenvolveram habilidades de redação e comunicação, garantindo que os conteúdos fossem transmitidos de maneira didática e compreensível para diferentes públicos. Além disso, o processo de gravação e edição demandou atenção a aspectos técnicos, como entonação, identidade visual e qualidade sonora, assegurando uma experiência audiovisual satisfatória.

O desenvolvimento do podcast também exigiu um trabalho colaborativo estruturado, no qual cada integrante assumiu funções específicas, incluindo pesquisa de temas, elaboração de roteiros, contato com convidados, edição de áudio e vídeo, e divulgação dos episódios. Essa dinâmica colaborativa favoreceu a troca de conhecimentos entre os participantes, estimulando habilidades interpessoais essenciais, como comunicação eficaz, organização e resolução de problemas. A necessidade de coordenação e alinhamento entre os membros da equipe, a orientadora e os especialistas convidados reforçou a importância da gestão de tempo e cumprimento de prazos, competências cruciais tanto no meio acadêmico quanto no exercício profissional.

Além do crescimento acadêmico e do desenvolvimento de habilidades técnicas, a experiência no projeto evidenciou o potencial das mídias digitais como ferramentas de divulgação científica e democratização do conhecimento. O podcast permitiu que informações relevantes sobre saúde mental alcançassem um público diversificado, indo além do ambiente acadêmico e alcançando estudantes, profissionais de saúde e a população em geral.

A acessibilidade do formato foi um fator crucial para o impacto do projeto, pois permitiu que os episódios fossem consumidos de forma flexível, adaptando-se à rotina dos ouvintes. A possibilidade de escutar os episódios em diferentes momentos do dia, como durante deslocamentos, atividades físicas ou momentos de lazer, tornou o podcast uma ferramenta

prática e eficaz para a disseminação de informações sobre saúde mental. Além disso, a presença de elementos visuais tornou o conteúdo mais interativo, ampliando o engajamento do público.

O uso de plataformas digitais como YouTube e Spotify foi essencial para ampliar o alcance do projeto, permitindo que o conteúdo fosse facilmente acessado e compartilhado. A disponibilidade em múltiplos canais facilitou o engajamento de diferentes perfis de ouvintes, promovendo um diálogo contínuo sobre saúde mental. O formato digital também favoreceu a criação de um acervo acessível, permitindo que os episódios fossem revisitados a qualquer momento, o que reforçou o impacto educativo da iniciativa.

Além disso, a divulgação no Instagram foi uma estratégia chave para potencializar o engajamento do público e ampliar a visibilidade do projeto. Criaram-se conteúdos específicos para essa plataforma, incluindo trechos dos episódios, o que não só divulgou o material, mas também incentivou a participação ativa dos seguidores.

Dessa forma, a iniciativa evidenciou a importância da comunicação científica em linguagem acessível, destacando o papel do profissional de saúde na disseminação de informações fundamentadas e compreensíveis para toda a sociedade. O uso estratégico das mídias digitais como ferramentas de educação e conscientização reforçou o compromisso do projeto com a democratização do conhecimento, contribuindo para a promoção da saúde mental em diferentes contextos e públicos.

Por fim, a experiência no desenvolvimento do podcast sobre saúde mental revelou-se enriquecedora, proporcionando a aquisição de novos conhecimentos, o aprimoramento de habilidades acadêmicas e interpessoais, além de reforçar a importância de estratégias inovadoras para a promoção da saúde que acompanhem a informatização da sociedade contemporânea. A produção do *MindCast* também possibilitou um aprofundamento sobre as diversas abordagens terapêuticas e preventivas, além de destacar a relevância de comunicar essas práticas de maneira clara e acessível.

4. DISCUSSÃO

A participação na gravação desses episódios permitiu uma maior compreensão da importância da comunicação acessível para a promoção da saúde mental. Estudos indicam que formatos como podcasts são ferramentas eficazes para a disseminação de informações de saúde, pois permitem um alcance mais amplo e flexível para diferentes públicos (Mendes et al., 2020). Durante as gravações, observou-se que a troca de experiências entre os convidados e a equipe de produção contribuiu para uma abordagem mais humanizada do tema, promovendo reflexões profundas sobre o papel do profissional de saúde na educação da população. A educação em saúde mediada por tecnologias de comunicação tem sido amplamente estudada na literatura. Segundo Oliveira et al. (2021), o uso de podcasts no ensino e na promoção da saúde mental tem demonstrado impacto positivo na aprendizagem e na conscientização social. Além disso, a relação entre estilo de vida e saúde mental é amplamente discutida na literatura, com evidências de que alimentação saudável e exercícios físicos estão diretamente associados à redução de sintomas de transtornos mentais, como ansiedade e depressão (Smith et al., 2019).

No contexto da prevenção ao suicídio, a comunicação eficaz e a sensibilização social são estratégias fundamentais. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021) reforça que a informação acessível sobre saúde mental pode contribuir para a redução do estigma e para o incentivo à busca por ajuda profissional.

O impacto do projeto foi evidente tanto na equipe envolvida quanto no público-alvo. O formato de podcast possibilitou a criação de um ambiente mais descontraído e envolvente, facilitando o entendimento dos temas abordados. Estudos apontam que conteúdos em áudio favorecem o engajamento dos ouvintes e podem ser utilizados como recursos complementares na educação em saúde (Costa & Silva, 2022). Além disso, os feedbacks recebidos destacaram a importância de abordar temas sensíveis como saúde mental e suicídio de forma acessível e responsável. Embora o projeto tenha alcançado bons resultados, algumas limitações foram identificadas. Uma delas foi a necessidade de maior divulgação dos episódios para alcançar um público ainda mais amplo. Além disso, a realização de pesquisas para avaliar o impacto do conteúdo na audiência poderia fornecer dados mais concretos sobre a eficácia do formato na promoção da saúde mental.

Para futuras iniciativas, recomenda-se a inclusão de depoimentos de ouvintes e profissionais da área, bem como a ampliação do projeto para outras plataformas, como vídeos educativos e webinários interativos. Além disso, a criação de parcerias com instituições de saúde e educação pode fortalecer a disseminação do conhecimento e aprimorar a abordagem dos temas.

5. CONCLUSÃO

Diante da experiência vivenciada no desenvolvimento do projeto de extensão *Mindcast* Podcast, torna-se claro a relevância de ações educativas, inovadoras e interativas no campo da saúde mental, sobretudo em uma sociedade na qual o estigma, a desinformação e a negligência com o sofrimento psíquico ainda se fazem presentes. O projeto consolida-se uma ferramenta de disseminação de conhecimento científico acessível, e também, acima de tudo, como um espaço de diálogo, escuta e acolhimento, aproximando a comunidade acadêmica e o público em geral de informações fundamentais para a promoção e preservação da saúde mental.

A produção dos episódios propiciou uma vivência enriquecedora e possibilitou aos discentes o desenvolvimento de habilidades indispensáveis à prática médica humanizada, como a comunicação clara, a empatia, a escuta ativa, o compromisso ético e o senso de responsabilidade social. A partir do aprofundamento em temas sensíveis e, às vezes, silenciados na sociedade, os estudantes puderam ampliar seu olhar sobre o sofrimento mental, reconhecendo as múltiplas dimensões que atravessam a experiência humana, como fatores biopsicossociais, culturais, econômicos e afetivos.

Além disso, destaca-se o fortalecimento do vínculo entre universidade e sociedade, permitindo que o conhecimento científico produzido no ambiente acadêmico extrapole os muros institucionais e alcance a população de forma compreensível, responsável e empática. Nesse sentido, o *Mindcast* Podcast contribuiu significativamente para o cumprimento da função social

da universidade, reafirmando seu papel como promotora do conhecimento crítico, da cidadania e da transformação social.

Outro aspecto relevante a ser considerado se refere à importância da abordagem contínua e sistemática da saúde mental. O projeto reafirma o compromisso com o cuidado prolongado e com a promoção de debates permanentes, rompendo com práticas fragmentadas e eventuais, tão comuns em campanhas isoladas, além disso, usar meios de fácil acesso, atual e prático para os acadêmicos, facilitou a disseminação do projeto.

Por meio desta experiência, compreendeu-se a necessidade de estimular, desde a formação acadêmica, o desenvolvimento de profissionais de saúde mais sensíveis, críticos, éticos e preparados para lidar com as complexidades do sofrimento psíquico, de modo a atuar com competência técnica e humanização. Assim, iniciativas como o *Mindcast* Podcast revelam-se instrumentos valiosos tanto para a formação integral dos estudantes quanto para a construção de redes de apoio e conscientização na sociedade.

Por fim, o projeto contribuiu de maneira expressiva para ampliar o acesso à informação de qualidade sobre saúde mental, desmistificar preconceitos, fomentar espaços de escuta e acolhimento e fortalecer o compromisso com a promoção da vida. Espera-se que a continuidade dessa ação, como também a inspiração de novos projetos com propósitos semelhantes, favoreça a construção de uma sociedade mais informada, empática e solidária, em que o cuidado em saúde mental seja, de fato, reconhecido como um direito de todos.

REFERÊNCIAS

1. Cho D, Cosimini M, Espinoza J. Podcasting na educação médica: uma revisão da literatura. *Korean J Med Educ*. 2017;29(4):229–39.
2. Costa AM, Silva RO. O impacto do podcast na educação em saúde: uma revisão sistemática. *Rev Bras Educ Med*. 2022;46(1):1–10.
3. Costa SOR. Roda de conversa: uma ferramenta essencial no combate ao isolamento emocional. *Rev Saúde Ment*. 2015;10(3):30–4.
4. Hew KF. Uso de podcast de áudio no ensino fundamental e médio e superior: uma revisão de tópicos de pesquisa e metodologias. *Educ Technol Res Dev*. 2008;57(3):333–57.
5. Hew KF, Khechine H. Podcasts no ensino superior: engajamento e aprendizagem dos alunos. *Comput Educ*. 2022;176:104368. doi:10.1016/j.compedu.2021.104368.
6. Mayer RE. *Aprendizagem multimídia*. 2ª ed. Nova York: Cambridge University Press; 2009.
7. McClung S, Johnson K. Examinando os motivos dos usuários de podcast. *J Radio Audio Media*. 2010;17(1):82–95.
8. Mendes T, Oliveira LC, Santos JP, et al. Podcasts como ferramenta educacional para promoção da saúde mental. *J Dígito Saúde*. 2020;7(2):112–24.
9. Ministério da Saúde (BR). *Dados de prevenção do suicídio*. Brasília: Ministério da Saúde; 2021.
10. Oliveira LC, Sousa VCS, Mendes T, et al. Educação em saúde e tecnologia: o papel dos podcasts na promoção do conhecimento em saúde mental. *Saúde Tecnol*. 2021;14(3):45–57.
11. Organização Mundial da Saúde. *Prevenção do suicídio: um imperativo global*. Genebra: OMS; 2021.
12. Organização Mundial da Saúde. *Diretrizes para prevenção de suicídio*. Genebra: OMS; 2021.
13. Reuters Institute for the Study of Journalism. *Relatório de notícias digitais 2023*. Oxford: Reuters Institute; 2023.

14. Smith KJ, Wang Y, et al. Podcasts como uma ferramenta para defesa da saúde mental. *J Med Internet Res*. 2022;24(5) :e30145 . doi:10.2196/30145.
15. Wang Y, McKee M, Torbica A, Stuckler D. Revisão sistemática da literatura sobre a disseminação de desinformação relacionada à saúde nas mídias sociais. *Soc Sci Med*. 2019;240:112552.
16. Organização Mundial da Saúde. *Atlas de saúde mental 2020*. 3ª ed. Genebra: OMS; 2021.
17. Organização Mundial da Saúde. *Transtornos mentais*. Genebra: OMS; 2023.