

# SAÚDE MENTAL E AS TECNOLOGIAS DIGITAIS

Débora Ferreira Braga Araújo<sup>1</sup>  
Renata Oliveira dos Santos<sup>2</sup>

**RESUMO:** O estudo foca na disseminação de conteúdo relacionado à saúde mental por meio de podcasts, particularmente analisando a eficácia do podcast "mentemania" em aprimorar a compreensão das questões de saúde mental. O objetivo é avaliar se tais podcasts contribuem para o amplo discurso sobre saúde mental e se servem como plataformas acessíveis para insights psicológicos além do ambiente acadêmico. A metodologia envolve análise de conteúdo dos episódios do podcast, especialmente aqueles que apresentam discussões entre profissionais de saúde mental. Os resultados sugerem que podcasts, como o "mentemania", oferecem insights valiosos sobre temas de saúde mental, proporcionando um espaço para diálogo e disseminação de informações. Além disso, contribuem para reduzir o estigma e aumentar a conscientização sobre questões de saúde mental entre o público em geral. No geral, o estudo destaca o potencial dos podcasts como ferramentas eficazes para educação e advocacia em saúde mental na sociedade contemporânea.

**Palavras-chave:** Saúde mental, Podcasts, Disseminação, Educação psicológica, Redução do estigma.

**ABSTRACT:** The study focuses on the dissemination of mental health-related content through podcasts, particularly analyzing the effectiveness of the "mentemania" podcast in enhancing understanding of mental health issues. It aims to assess whether such podcasts contribute to the broader discourse on mental health and if they serve as accessible platforms for psychological insights beyond academic settings. The methodology involves content analysis of podcast episodes, particularly those featuring discussions between mental health professionals. Results suggest that podcasts, like "mentemania," offer valuable insights into mental health topics, providing a platform for dialogue and dissemination of information. Furthermore, they contribute to reducing stigma and increasing awareness of mental health issues among the general public. Overall, the study highlights the potential of podcasts as effective tools for mental health education and advocacy in contemporary society.

**Keywords:** Mental health, Podcasts, Dissemination, Psychological education, Stigma reduction.

## 1. Considerações Iniciais

A Psicologia é uma ciência que promove o autoconhecimento e permite ao indivíduo cuidar da sua saúde mental, trabalhando questões pessoais. Existe hoje uma crescente formação de psicólogos/as no Brasil. Segundo dados do Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2022), atualmente existem cerca de 433.452 profissionais credenciados.

A incidência cada vez maior deste tipo de profissionais tem proporcionado inúmeras discussões, entre elas, a temática de saúde mental tem surgido em diferentes lugares, entrevistas, programas de televisão, rádio e na internet. Entende-se que o cuidado com a saúde

---

<sup>1</sup> Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário Cidade Verde - UniCV

<sup>2</sup> Docente da Universidade Estadual do Paraná - UEM  
e-mail: re\_mga@hotmail.com

mental vai além da medicalização pois envolve outras questões para além do corpo sendo de suma importância a psicoterapia. Para Cardoso,

A demanda de cuidado em saúde mental não se restringe apenas a minimizar riscos de internação ou controlar sintomas. Atualmente, o cuidado envolve também questões pessoais, sociais, emocionais e financeiras, relacionadas à convivência com o adoecimento mental (Cardoso, 2011, p. 687).

O advento da internet tem possibilitado que vários conteúdos estejam sendo criados sobre saúde mental e transtornos mentais, as mídias sociais tem permitido a troca de informações entre usuários sobre diversos assuntos. Franklin afirma que:

A possibilidade de um espaço de interação e compartilhamento de subjetividades, como as tecnologias midiáticas, ser útil para o acesso à informação de qualidade sobre questões individuais e coletivas é de grande importância para sociedade contemporânea (Franklin, 2019, p. 142).

O surgimento e a proliferação nos últimos anos das redes sociais, tem permitido o acesso a entrevistas e podcasts pela sociedade e por essa razão, inúmeros psicólogos/as e psiquiatras têm se utilizado desses recursos para falar sobre transtornos mentais/saúde mental. Essa nova maneira de informar a população.

O presente artigo tem como objetivo fazer uma análise dos episódios do podcast mentemania com a intenção de compreender se esse tipo de abordagem contribui ou não para um maior entendimento sobre as temáticas relacionados à saúde mental.

## **2. A Saúde Mental Como Tema Da Atualidade**

O tema saúde mental vem ganhando cada vez mais ênfase no mundo moderno, a importância da saúde mental para a sociedade e é um tema falado abertamente seja em escolas, organizações etc. Essa disseminação é importante pois pode ajudar na prevenção do mesmo. Neste caso, buscamos entender o papel das mídias sociais na proliferação deste tipo de conteúdo e sua contribuição para a Psicologia, como uma ciência mais acessível fora da academia.

É notável a importância que os veículos de divulgação falem cada vez mais sobre saúde mental e temas relacionados, podendo ser aliada ao diagnóstico precoce. A OMS(2006)

alerta sobre a necessidade da prevenção e tratamento adequado de transtornos mentais e comportamentais. Segundo Cordeiro

[...] a prevenção e o tratamento adequados de certos transtornos mentais e comportamentais, por exemplo, podem reduzir os índices de suicídio, sejam essas intervenções orientadas para indivíduos, famílias, escolas ou outros setores da comunidade em geral. O reconhecimento e o tratamento precoce de depressão, dependência do álcool e esquizofrenia, por exemplo, são estratégias importantes, principalmente na prevenção do suicídio.

Atualmente, uma das campanhas que acontece no Brasil sobre saúde mental é o Setembro Amarelo, no qual ocorre palestras, de maneira intensa, de prevenção sobre o tema suicídio no mês de Setembro que ficou conhecido como o mês de prevenção ao suicídio. Segundo Bezerra JJ e Silva FV,

A Campanha Setembro Amarelo foi criada com o objetivo de levar ao conhecimento da população as formas de prevenção ao suicídio e alertá-la a respeito desse problema não só no Brasil, mas no mundo. Para que tal movimento informativo ocorra é possível se utilizar das informações gráficas e numéricas das taxas de suicídios ocorridos no país e como proceder em busca de orientação profissional caso necessária ajuda. Todas essas informações são disponibilizadas pelo Centro de Valorização da Vida (Bezerra JJ e Silva FV, 2019), apud (Oliveira et al., 2020, p. 1).

Campanhas digitais como essa permitem a disseminação de informações relacionados à Saúde mental e faz com que um maior número de pessoas se informem sobre sintomas em si mesmo ou em alguém próximo. Vale ressaltar que é importante que as informações disseminadas sejam corretas e de fontes confiáveis.

Em 2006, a OMS destacou a importância da mídia para as questões de saúde mental, fundamentalmente sobre o impacto que publicações de informações corretas e válidas sobre o assunto produzem na redução do estigma associado às pessoas com transtornos mentais (Batista, 2021).

Atualmente é preciso se atentar em relação à disseminação de informações falsas que circulam na rede. Essas falsas notícias chamadas de *Fake News* podem causar a propagação de inverdades em inúmeros assuntos. Em tempos de isolamento, na pandemia de COVID-19, foi preocupante o número de fake News que rodavam nas redes e causaram medos na população afetando a saúde mental de muitas pessoas devido ao pânico, principalmente em relação a vacinação e a origem do vírus.

A pandemia de COVID-19 trouxe inúmeras mudanças para vida pessoal, profissional e emocional das pessoas que estão em isolamento social como forma de prevenção do contágio do coronavírus, o que causa impactos significativos na saúde mental. O excesso de notícias e fake News circulando nas mídias pode provocar ansiedade, estresse e depressão nos leitores (Bragé et al., 2020, p. 11370).

Sempre é necessário checar a origem da notícia e verificar se, de fato, vem de uma fonte confiável. Se tratando de saúde física e mental, deve-se ser mais crítico e se questionar sobre a veracidade daquela matéria/notícia. Há estudos sobre como a infodemia sobre o COVID-19 afetou aos idosos de forma alarmante:

A inclusão digital do idoso é algo recente, e a proporção daqueles que são usuários da internet vem crescendo no país. Entretanto, ainda há baixa interpretação crítica de informações, dificuldade de acompanhar o fluxo de notícias e pouca habilidade com ferramentas da internet. Nesse sentido, dar protagonismo a essa população digitalmente invisibilizada e permitir a ampliação do conhecimento médico geriátrico durante a pandemia, por meio do contato de acadêmicos com as demandas dos idosos, é uma forma efetiva de possibilitar um entendimento maior acerca das vulnerabilidades e necessidades do público geriátrico no que tange à educação em saúde (Yabrude et al., 2020, v.44, p.1).

Mas em época de pandemia, por outro lado, as mídias permitiram o fácil acesso a suporte relacionado à saúde mental. “As redes sociais facilitaram o suporte social e o acesso a serviços de saúde mental e aconselhamento psicológico durante a pandemia da COVID-19” (Cruz, 2020, p. 10).

Vale ressaltar que na pandemia houve um aumento de acesso a tecnologia. “Nos últimos meses, houve o aumento de 15,4 milhões de acessos à tecnologia 4G e 1,6 milhão de acessos ao serviço de banda larga. Esse índice demonstra que o isolamento ocasionou um aumento significativo de acessos à internet” (Valente, 2020 apud Munhoz et al., 2021, p. 182).

Atualmente muito se fala sobre os transtornos mentais nas mídias sociais, no <sup>3</sup>TIKTOK, por exemplo, é comum vermos pessoas falando sobre transtornos mentais, pautados em sua experiência pessoal, como Síndrome de Tourette, depressão, ansiedade e até mesmo sobre transtornos do desenvolvimento como TEA. “Quando falamos sobre

---

<sup>3</sup> O Tik Tok é uma rede social para compartilhamento de vídeos curtos, de 15 ou 60 segundos e 3 minutos.

transtornos mentais ligados à saúde mental, o comportamento de tornar a imagem em um espetáculo pode gerar impactos para quem consome, como também para quem cria” (Goecking, Dandara, et al, 2021,p.12). Esse comportamento pode fazer com que jovens se autodiagnostiquem com determinado transtorno mental sem a opinião de um profissional.

Sabe-se que o diagnóstico de qualquer transtorno vai além do sintoma, sendo necessário avaliar o tempo, a intensidade e como é sentido pois nem todos têm sempre as mesmas sensações.

Na pandemia novas formas de comunicação tomaram cada vez mais espaço, como por exemplo o *PodCast*, nessa modalidade é dividido em episódios e cada episódio fala sobre um tema específico, há inúmeros temas de entrevistas e relatos. Há, também, alguns canais em que profissionais da área da saúde gravam a fim de informar a população e debater sobre determinado tema:

Entre as novas tecnologias de aprendizagem está inserido o podcast, o qual é um arquivo de áudio que pode ser combinado com vídeo para a abordagem de temáticas variadas. O podcast serve para atender as diferentes formas de aprendizagens, pois proporciona um acesso rápido e fácil ao conhecimento com o intuito de promover informações de cuidado, autocuidado, ensino e aprendizagem, uma vez que a informação alcança a comunidade com uma metodologia que ultrapassa a informação textual (Bragé et al., 2020, p. 11370).

O conceito de saúde mental pode ir além da ausência de transtornos mentais. Cada teórico da psicologia pode ter seu próprio conceito de saúde mental. Viktor Frankl (1985) afirmava que:

A busca por sentido certamente pode causar tensão interior em vez de equilíbrio interior. Entretanto, justamente esta tensão é um pré-requisito indispensável para a saúde mental. Ouso dizer que nada no mundo contribui tão efetivamente para a sobrevivência, mesmo nas piores condições, como saber que a vida da gente tem um sentido. Há muita sabedoria nas palavras de Nietzsche: "Quem tem por que viver suporta quase todo como." (Frankl,1984,p.129).

Podemos concluir que para Frankl (1984) a busca por sentido causa uma tensão que pode ser benéfica pois contribui para a sobrevivência. A saúde mental, então, tem um conceito holístico que engloba não só um bem-estar, mas uma busca pelo ideal.

### 3. As Mídias Sociais: Um Estudo De Caso Do Podcast Ana Beatriz

O surgimento das mídias sociais trouxe plataformas onde é possível ouvir variedades de músicas e podcasts como o *Spotify* que permite que inúmeros artistas/profissionais de determinada área publiquem seus trabalhos em forma de entrevistas ou debates e seja acessível para inúmeras pessoas não só no Brasil como também no mundo. Segundo Cardoso e Villaça (2022, p.112):

Desde a sua origem o podcast se apresenta como um tipo de mídia que utiliza áudio e se conecta, de alguma forma, à internet, por onde permite completar sua convergência pelos dispositivos digitais e, por isso, se tornou um aparato de comunicação com a possibilidade de quebrar paradigmas quanto à distribuição e a criação de conteúdos que, até então, estavam concentrados no sistema de radiodifusão (Cardoso e Villaça, 2022, p.112).

A psiquiatra Ana Beatriz Barbosa Silva tem utilizado as tecnologias digitais para a divulgação e debate em torno das questões relacionadas à saúde mental, como transtornos mentais como TDAH, depressão e entre outros. Segundo Silva (2022, p.1) ela é médica graduada pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) com residência psiquiatra pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). A psiquiatra é responsável pelo *PodCast* “mentemania” no qual ela aborda sobre inúmeros temas relacionados a transtornos mentais e saúde mental, contribuindo com a disseminação e informando as pessoas sobre o tema proposto.

Os episódios analisados aconteceram com a participação do psicólogo Alex Rocha, em forma de debate onde vários temas foram abordados. O primeiro episódio foi ao ar em outubro de 2021, onze em novembro de 2021 e três em dezembro de 2021.

Fizemos um quadro com os episódios para um melhor entendimento:

1	A CONSTRUÇÃO DA AUTOESTIMA
2	PAIS AUSENTES E FRIOS EMOCIONALMENTE
3	13 CARACTERÍSTICAS DA CRISE DE PÂNICO
4	SABE O QUE É AGEPLAY?
5	NEUROTRANSMISSORES NA DEPRESSÃO
6	MENOPAUSA
7	COMO VIVER APÓS O DIAGNÓSTICO DE UMA DOENÇA AUTOIMUNE

8	INFLUÊNCIA DOS TRAUMAS INFANTIS NA VIDA ADULTA
9	CUIDANDO DE QUEM CUIDA
10	DULOXETINA
11	SÍNDROME DE TOURETTE
12	É POSSÍVEL SER FELIZ SOLTEIRO?
13	ENTENDA O USO DO VENVANSE
14	FEMINICÍDIO
15	DEPRESSÃO PÓS COVID

Fonte: Autora, 2024.

O que podemos constatar é que nos episódios, os apresentadores exploram diferentes temas relacionados à saúde mental. Nos episódios analisados a Dra. Ana Beatriz e o psicólogo abordam os temas de um modo informativo, sempre utilizando uma linguagem de fácil compreensão. Os episódios analisados não possuem uma frequência entre eles, em novembro, por exemplo, foram gravados 11 episódios. A escolha dos temas abordados nos episódios do podcast "mentemania" reflete uma preocupação em cobrir uma ampla gama de questões que impactam a saúde mental das pessoas. Desde temas mais específicos, como neurotransmissores na depressão, até questões sociais e culturais, como feminicídio e a influência dos traumas infantis na vida adulta, a variedade de assuntos abordados permite que a audiência tenha uma compreensão mais abrangente dos desafios enfrentados por aqueles que lidam com transtornos mentais e dificuldades emocionais.

Além disso, a presença do psicólogo Alex Rocha nos debates traz uma perspectiva complementar, agregando diferentes pontos de vista e enriquecendo as discussões. A interdisciplinaridade entre psiquiatria e psicologia oferece aos ouvintes uma visão mais completa e multidimensional dos temas abordados, promovendo uma abordagem holística da saúde mental.

A falta de uma frequência regular nos episódios pode ser interpretada de diferentes maneiras. Por um lado, pode refletir a disponibilidade dos apresentadores e a natureza complexa dos temas discutidos, que exigem pesquisa e preparação adequadas. Por outro lado, uma programação mais consistente poderia ajudar a manter o engajamento da audiência e a construir uma comunidade em torno do podcast.

Em suma, o podcast "mentemania" liderado pela Dra. Ana Beatriz Barbosa Silva e o psicólogo Alex Rocha desempenham um papel importante na promoção da saúde mental e na

conscientização sobre questões relacionadas a transtornos mentais. Sua abordagem informativa e acessível, combinada com uma ampla variedade de temas, oferece um recurso valioso para aqueles que buscam entender e lidar com os desafios da saúde mental em nossa sociedade.

#### **4. Considerações Finais**

Essa abordagem informativa e inspiradora contribui positivamente para a disseminação de conhecimento em psicologia e saúde mental, ao mesmo tempo em que oferece recursos práticos e insights para aqueles que buscam entender e lidar com suas próprias questões emocionais e mentais. A diversidade de tópicos abordados garante que o podcast seja uma fonte confiável de informação e inspiração para uma ampla gama de ouvintes, desde profissionais da saúde até aqueles que estão simplesmente interessados em aprender mais sobre o funcionamento da mente humana. Em última análise, o "mentemania" desempenha um papel significativo na promoção da conscientização e na destituição do estigma em torno das questões de saúde mental, enquanto capacita os indivíduos a abraçarem sua criatividade e buscarem formas de crescimento pessoal e profissional.

O PodCast analisado possui um viés informativo, sendo assim contribui positivamente para a disseminação de temas dentro da psicologia e ao mesmo tempo informa as pessoas sobre determinado assunto.

## Referências

- BRAGÉ, Émilly Giacomelli et al. Desenvolvimento de um podcast sobre saúde mental na pandemia de COVID19: Um relato de experiência. *Brazilian Journal of health Review*, [s. l.], v. 3, ed. 4, p. 11368-11376, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/ojs/index.php/BJHR/article/download/15931/13060>. Acesso em: 13 jun. 2023.
- CARDOSO, Lucilene; APARECIDA FRARI GALERA, Sueli. O cuidado em saúde mental na atualidade. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, [s. l.], v. 45, ed. 3, p. 687-691, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/QfTCHCJQHLYQBZ7wC8wZ9sK/?lang=pt>. Acesso em: 14 mar. 2023.
- CARDOSO, Marcelo; VILLAÇA, Lenize. PODCAST NO BRASIL: DISRUPÇÃO DE MODELOS DE COMUNICAÇÃO OU SUBMISSÃO À LÓGICA DE GRUPOS HEGEMÔNICOS DE PODER?. *Revista ALTERJOR*, [s. l.], v. 1, ed. 25, p. 111-126, 2022. Disponível em: <file:///C:/Users/ADM/Downloads/193021-Texto%20do%20artigo-541591-1-10-20220217.pdf>. Acesso em: 15 out. 2023.
- CORDEIRO, Quirino et al. Prevenção em saúde mental. *Revista do Curso de Direito da Faculdade de Humanidades e Direito*, [s. l.], v. 7, ed. 7, p. 38-53, 2010. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Quirino-Cordeiro/publication/273505717\\_Prevencao\\_em\\_Saude\\_Mental/links/55f69f7208ae1d98039772a0/Prevencao-em-Saude-Mental.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Quirino-Cordeiro/publication/273505717_Prevencao_em_Saude_Mental/links/55f69f7208ae1d98039772a0/Prevencao-em-Saude-Mental.pdf). Acesso em: 2 abr. 2024.
- CRUZ, Roberto Moraes et al. COVID-19: emergência e impactos na saúde e no trabalho. *Rev. Psicol., Organ. Trab., Brasília*, v. 20, n. 2, p. I-III, jun. 2020. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-66572020000200001&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572020000200001&lng=pt&nrm=iso). acessos em 30 set. 2023. <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2020.2.editorial>.
- FRANKL, Viktor E. Em busca de sentido –um psicólogo no campo de concentração. 57ª ed. Tradução: Walter O. Shclupp e Carlos C. Aveline. Petrópolis: Vozes, 1984.
- FRANKLIN, Camila Fortes Monte. TRANSTORNOS MENTAIS NAS REDES SOCIAIS: Da Invisibilidade à Superexposição. *Revista Episteme Transversalis*, [s. l.], v. 10, ed. 1, p. 141-162, 2019. Disponível em: <http://revista.ugb.edu.br/ojs302/index.php/episteme/article/view/1296>. Acesso em: 15 mar. 2023.
- FRANKLIN, Camila Fortes Monte. Transtornos mentais nas redes sociais: da invisibilidade à superexposição. *Episteme Transversalis*, v. 10, n. 1, 2019. Disponível em: <http://revista.ugb.edu.br/ojs302/index.php/episteme/article/view/1296>
- GOECKING, Dandara. A Compulsão do TikTok e a Exibição de Transtornos Psicológicos. 44º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, [s. l.], v. 44, p. 1-16, 2021. Disponível em: <https://portalintercom.org.br/anais/nacional2021/resumos/ij02/rodrigo-arthur-galvao.pdf>. Acesso em: 20 set. 2023.
- MUNHOZ, Tiago Neuenfeld et al. A UTILIZAÇÃO DE MÍDIAS DIGITAIS PARA DIVULGAÇÃO DO CONHECIMENTO CIENTÍFICO SOBRE SAÚDE MENTAL

DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19. Revista Expressa Extensão , [s. l.], v. 26, ed. 1, p. 182-192, 2021. Disponível em:  
<https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/expressaextensao/article/view/19667>. Acesso em: 27 jun. 2023.

OLIVEIRA, M. E. C. de et al. Série temporal do suicídio no Brasil: o que mudou após o Setembro Amarelo?. Revista Eletrônica Acervo Saúde, (48), e3191.  
<https://doi.org/10.25248/reas.e3191.2020>. Acesso em: 10 de maio 2024

SOUSA BATISTA, Mariana. Repositório aberto: Universidade do Porto. 2021. 105 p. Dissertação (Mestrado em Ciências da Comunicação) - Universidade do Porto, [S. l.], 2021. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/137644/2/514265.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2023.

YABRUDE, Angela Theresa Zuffo et al. Desafios das Fake News com Idosos durante Infodemia sobre Covid-19: Experiência de Estudantes de Medicina. Revista Brasileira de Educação Médica , [s. l.], v. 44, 2020. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/rbem/a/SsxfTkKXqDFKsvgWTSCtZtN/?lang=pt>. Acesso em: 18 jun. 2023.