

O podcast como espaço de discussão sobre saúde mental: Uma análise do podcast Canecas de Mamicas¹

Felipe Teixeira Vides²

Ruan Reginaldo Barbosa Silva Azevedo³

Lorena Aracelly Cabral de Oliveira⁴

Universidade do Estado do Rio Grande do Norte - UERN

RESUMO

Este estudo tem como objetivo analisar o papel do podcast na promoção da saúde mental, tomando como objeto o episódio 64 do podcast Caneca de Mamicas. A pesquisa adota uma abordagem exploratória e descritiva, utilizando o estudo de caso como metodologia, com foco na análise do conteúdo sonoro. Os resultados apontam que o podcast se configura como uma ferramenta eficaz para o debate de temas sensíveis, contribuindo não apenas para a conscientização do público, mas também para o fortalecimento do vínculo entre os ouvintes e o programa analisado.

PALAVRAS-CHAVE: podcast; saúde mental; estudo de caso; comunicação; Caneca de mamicas.

Dentro do contexto da sociedade da informação, verifica-se que o podcast configura-se como uma mídia potencialmente eficaz e acessível para a disseminação de conteúdos voltados à promoção da saúde mental. O podcast é um tipo de conteúdo criado para áudio, distribuído pela internet, parecido com um programa de rádio, porém com a diferença de ter o conteúdo sob demanda, o seu consumidor pode ouvir a hora que quiser.

Em 2006 surge o NerdCast, criado por Alexandre Ottoni e Deive Pazos, com conteúdo voltado para o público nerd, o produto criado por eles ajudou a popularizar o formato no Brasil, chegando a ser um dos mais baixados do mundo em 2019, além disso, outros programas como Rapaduracast, Café Brasil entre outros ajudaram a popularizar o formato, conseguindo alcançar influência e visualizações dentro do país, fazendo com que o formato ficasse consolidado nacionalmente, conseguindo também atrair um público cada vez maior (Medeiros 2005).

¹ Trabalho apresentado no Grupo de Trabalho Estudos em Podcast evento integrante da programação do 25º Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste, realizado de 26 a 28 de junho de 2025.

² Estudante de Graduação 4o. semestre do Curso de Rádio, TV e Internet da UERN-RN, email: felipeteixeira070@gmail.com.

³ Estudante de Graduação 4o. semestre do Curso de Rádio, TV e Internet da UERN-RN, email: ruanreginaldo@alu.uer.br

⁴ Professora substituta no curso de Rádio, TV e Internet no Decom/UERN. Doutoranda e Mestra em Estudos de Mídia (PPgEM) na Universidade Federal do Rio Grande do Norte, email: lorycaoly@gmail.com.

Conforme o relatório global World Mental Health Day 2024, nos últimos anos, o índice de preocupação com saúde mental aumentou no Brasil. Apenas 18% citavam a saúde mental como o principal problema, em 2018. O salto aconteceu durante a pandemia, quando o tema foi o mais citado por 40% dos entrevistados em 2021, 49% em 2022 e 52% em 2023, atingindo um novo pico em 2024, com 54%.

Nesse contexto os podcasts se mostram uma eficaz ferramenta relevante para promover a distribuição de um assunto muito importante como a saúde mental, uma vez que oferecem conteúdo em um formato acessível, estimulam o engajamento emocional e contribuem para a redução do estigma social em torno do tema (Mackenzie e Jacobs, 2020). Além disso, segundo Vigo, Thornicroft e Atun (2016), os transtornos mentais representam uma das maiores cargas globais de doença e a cada dia mais e mais pessoas são afetadas no mundo, embora sejam frequentemente negligenciados nas políticas públicas de saúde. Esses dados reforçam a importância de espaços como os podcasts para ampliar o debate sobre saúde mental e democratizar o acesso à informação.

A metodologia aplicada nesta investigação consiste em um estudo de caso de natureza descritiva e exploratória, que examina o conteúdo, assim como as características a partir da audição do produto sonoro. A partir deste contexto, foi definido como objetivo desta pesquisa: investigar como os podcasts ampliam o espaço de discussão de temas sensíveis como saúde mental e depressão, ao mesmo tempo em que utilizam um formato que aproxima e fideliza o seu público.

Dessa forma, iremos analisar o *Spin-Off* do mundo Jovem Nerd chamado Caneca de Mamicas, que surgiu como uma iniciativa da irmã Portuguesa (Andreia Pazos) e a Sra. Jovem Nerd (Agatha Ottoni), esposas dos idealizadores de um dos podcasts pioneiros no Brasil, o NerdCast. O objetivo do programa é explorar uma variedade de temas que vão desde o universo nerd, questões sociais e o mundo pet, até cultura pop e experiências pessoais das apresentadoras, desde sua criação em 2021.

Do episódio 1 ao 24, os conteúdos foram produzidos e lançados entre julho e outubro de 2021. Desde então, o número de episódios cresceu significativamente, ultrapassando a marca de 151 lançamentos. Esse aumento demonstra a aprovação do público e reforça o sucesso da iniciativa. O projeto consolidou-se como mais uma ramificação do universo Jovem Nerd. O podcast é lançado semanalmente e está disponível em várias plataformas de *streaming*, como *Spotify* e *Apple Podcasts*.

Em particular iremos analisar o episódio 64⁵, cujo intuito é ler emails dos ouvintes contando relatos da sua vida, em relação à saúde mental e superação, desse modo ajudando com palavras de apoio às pessoas que porventura estão ouvindo e convivendo com a saúde mental abalada, tem como tema “A perfeição é inimiga do aprendizado” que conta com 1 hora e 2 minutos de programa. A finalidade do episódio é ajudar pessoas que estão buscando ajuda e uma palavra de apoio, abordando temas como se descobrir, depressão, ansiedade, etc. É discutido no episódio relatos dos ouvintes que conseguiram tratar a depressão e com isso puderam retomar suas vidas e seguir em frente, fazendo com que outras pessoas se encorajam para o tratamento. A descrição do episódio ressalta a importância de se conversar sobre o tema: “E que esse episódio sirva de lição para todos nós: é preciso ter empatia, saber ouvir e acolher quem precisa. Vamos abrir nossos corações e ficar atentos aos sinais! Alguém do seu lado pode estar precisando de você!” (Caneca de Mamicas, 2022).

O episódio é uma espécie de bate-papo onde os ouvintes são convidados a enviar relatos e contar histórias sobre a sua convivência com a depressão. A partir de narrativas reais, as apresentadoras abordam temas interligados, como a desconstrução da perfeição e os impactos negativos da busca por uma vida idealizada. O fato de os assuntos serem vivenciados e relatados por pessoas comuns confere autenticidade ao debate e contribui para tratar o tema com sensibilidade e sinceridade. Essa abordagem evidencia também o papel social do podcast, que utiliza sua influência para ampliar o alcance e a conscientização sobre questões tão delicadas.

Além disso, a empatia e sensibilidade das apresentadoras contribuem para que a mensagem seja transmitida de forma acolhedora, conferindo ao programa um tom descontraído, porém comprometido com a seriedade do tema. Ao abordar questões como a saúde mental sem recorrer ao sensacionalismo e sem assumir o lugar de especialistas, elas criam um espaço de escuta e acolhimento. Essa postura as posiciona como aliadas na jornada de superação dos ouvintes, oferecendo apoio afetivo — ainda que virtual — àqueles que compartilham suas histórias e enfrentam dificuldades emocionais.

Ao longo do episódio, são apresentados diversos exemplos de pessoas que, apesar de aparentarem uma vida ideal — com estabilidade financeira, família estruturada e

⁵ Disponível em:
<https://open.spotify.com/episode/0MskWtydYGUDGZY0MIVbdQ?si=2221f06696bc473f>. Acesso em:
25 abr. 2025.

moradia em áreas privilegiadas —, enfrentam profundas angústias e não encontram a verdadeira felicidade. Um dos relatos mais marcantes é o de uma criança de apenas 12 anos, que, por meio de um e-mail, compartilha suas experiências com depressão, ansiedade, pensamentos suicidas e o desejo de se isolar do mundo. A intenção do episódio é evidenciar que a tão chamada vida “perfeita” não está ligada a fatores materiais, mas sim à busca por paz interior e equilíbrio emocional. É importante ressaltar que o episódio não substitui a terapia, ele oferece habilidades concretas de enfrentamento que podem ser facilmente incorporadas ao seu dia a dia para uma melhora instantânea.

Considerações Finais

Diante do alcance e da proximidade que os podcasts estabelecem com seus ouvintes, esse formato se mostra uma ferramenta poderosa na promoção de temas sensíveis, como a saúde mental. O podcast Caneca de Mamicas, ao oferecer um espaço seguro, acolhedor e acessível para o compartilhamento de experiências reais, contribui para a quebra de tabus, a ampliação do diálogo e a construção de uma escuta empática, promovendo um senso de comunidade — mesmo se você estiver ouvindo sozinho. Dessa forma, fortalecem redes de apoio e incentivam a busca por ajuda, desempenhando um papel social relevante na valorização do cuidado emocional e no enfrentamento do sofrimento psíquico.

REFERÊNCIAS

CANECA de Mamicas 64 - A perfeição é inimiga do aprendizado. [Locução de]: Andreia Pazos; Agatha Ottoni. São Paulo: Jovem Nerd, 23 jul. 2022. **Podcast**. Disponível em: <https://open.spotify.com/episode/0MskWtydYGUDGZY0MlVbdQ?si=bc350edea10847c0>. Acesso em: 27 abr. 2025.

IPSOS. **Dia Mundial da Saúde Mental 2024**: Saúde mental é a principal preocupação da população global, aponta pesquisa da Ipsos. Disponível em: <https://www.ipsos.com/pt-br/world-mental-health-day-2024>. Acesso em: 2 maio 2025.

MEDEIROS, Macello Santos de. Podcasting: produção descentralizada de conteúdo sonoro. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 28, 2005, Rio de Janeiro. *Anais...* Rio de Janeiro: Intercom, 2005. Disponível em:

<http://www.portcom.intercom.org.br/pdfs/84071885084469832222151638470992010359.pdf>.
Acesso em: 25 abr. 2025

MACKENZIE, S.; JACOBS, K. **The role of podcasts in promoting mental health literacy: A qualitative study.** Journal of Mental Health Education, v. 29, n. 3, p. 215-228, 2020.

VIGO, D.; THORNICROFT, G.; ATUN, R. **Estimating the true global burden of mental illness.** The Lancet Psychiatry, v. 3, n. 2, p. 171-178, 2016.