

ID: 791

Tecnologias leves na promoção da saúde mental: relato de experiência sobre um perfil no Instagram

Ana Clara Nunes de Barros¹, Laiana Soeiro Ferreira¹, Bianca Fernandes Silva Santos¹, Marcela de Souza Tavares¹, Ana Vitoria Cardoso da Costa¹, Raissa Syrlane dos Santos Silva¹

¹Universidade Federal do Pará.

Introdução: As tecnologias leves são ferramentas utilizadas no campo da saúde para facilitar a comunicação, disseminação de informações e engajamento do público em práticas de autocuidado. No contexto da saúde mental, essas tecnologias podem atuar na promoção da informação qualificada e com linguagem acessível, possibilitando maior conscientização e autonomia dos indivíduos. Dentre essas estratégias, as redes sociais têm se destacado como veículos acessíveis para compartilhamento de conhecimento científico.

Objetivo: Relatar a experiência de criação e manutenção de um perfil no Instagram voltado à divulgação de informações científicas sobre saúde mental, utilizando tecnologias leves para ampliar o acesso ao conhecimento e incentivar práticas de autocuidado. **Materiais e Métodos:** O projeto é desenvolvido por docentes e alunos dos cursos de Terapia Ocupacional e Psicologia da Universidade Federal do Pará (UFPA), que selecionam mensalmente um tema relacionado à saúde mental, criando-se carrosséis informativos com base em publicações científicas, evitando a disseminação de conteúdos baseados no senso comum, e planejados com linguagem simples e recursos gráficos para facilitar a compreensão do público. **Resultados:** Desde sua implementação, o perfil no Instagram tem obtido mais engajamento, com crescimento de seguidores e interações. O formato visual e simples dos conteúdos amplia o alcance e a adesão do público, enquanto o uso de fontes científicas garante confiabilidade, educando sobre saúde mental e combatendo a desinformação. **Conclusão:** O uso de tecnologias leves, mostrou-se uma estratégia eficaz para a disseminação de informações científicas sobre saúde mental, ampliando o acesso ao conhecimento e incentivando o autocuidado. A experiência destaca a importância de iniciativas acadêmicas na construção de conteúdos digitais de qualidade, na promoção da saúde da população.

Agência financiadora: Este trabalho foi realizado com o apoio da Federação Nacional das APAEs.

Descritores: tecnologias leves; saúde mental; divulgação científica; redes sociais; terapia ocupacional.



Copyright Barros et al. Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.