

## **Podcasts: compartilhando informações de saúde para idosos em tempos de COVID-19**

### **Podcasts: sharing health information for elderly people in COVID-19 times**

DOI:10.34119/bjhrv4n2-185

Recebimento dos originais: 04/02/2021

Aceitação para publicação: 24/03/2021

#### **Alanne Sayonara Silva**

Graduanda do Curso de Nutrição

Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
– FACISA/UFRN

Rua Passos de Miranda, Santa Cruz/RN  
al.anne.sayonara@hotmail.com

#### **Annalyne Nayara Melo de Souza**

Graduanda do Curso de Nutrição

Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/Universidade Federal do Rio Grande do Norte – FACISA/UFRN

Rua Passos de Miranda, Santa Cruz/RN  
annalynenayara@hotmail.com

#### **Cynthia Lorena Teixeira de Araújo Lima**

Especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Estácio de Sá, Nutricionista da Prefeitura Municipal de Santa Cruz-RN  
Rua Passos de Miranda, Santa Cruz/RN  
cynthianutri2@gmail.com

#### **Gabriela Micherlandia dos Santos**

Graduanda do Curso de Nutrição

Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Rua Passos de Miranda, Santa Cruz/RN  
gm-gabriela@hotmail.com

#### **Junyara Georgia Gomes de Medeiros**

Graduanda do Curso de Nutrição

Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Rua Passos de Miranda, Santa Cruz/RN

juhnyara@hotmail.com

#### **Natália de Carvalho Cordeiro Lira**

Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva  
Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN

Rua Passos de Miranda, Santa Cruz/RN  
natcarvalhocordeiro@gmail.com

**Heleni Aires Clemente**

Doutora em Nutrição pela Universidade Federal de Pernambuco – UFPE, Docente do curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/Universidade Federal do Rio Grande do Norte – FACISA/UFRN  
Rua Passos de Miranda, Santa Cruz/RN  
heleni.aires22@hotmail.com

**Vanessa Teixeira de Lima Oliveira**

Mestre em Ciências Farmacêuticas pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, Docente do curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/Universidade Federal do Rio Grande do Norte – FACISA/UFRN  
Rua Passos de Miranda, Santa Cruz/RN  
vanessatlima@uol.com.br

**RESUMO**

Durante a pandemia da COVID-19, doença causada pelo novo coronavírus (Sars-CoV-2), o isolamento social se apresentou como uma das medidas mais eficazes para a prevenção da doença e para desacelerar a transmissão do vírus, posto que, inicialmente, era inexistente medidas farmacológicas e/ou tratamento específico. Neste cenário pandêmico, houve um aumento da utilização de tecnologias e mídias, em que nos deparamos com inúmeros recursos digitais, e que passaram a ser o principal meio de interação entre as pessoas. Os *podcasts*, comparados aos programas de rádio, são outro canal de compartilhamento de conteúdo em formato de arquivo de áudio, permitindo criar conteúdo com temas ilimitados e direcionados a públicos diversos, pois são gravados e permitem que o público determine o tema e o que deseja ouvir. Isto posto, este estudo teve como objetivo descrever um relato de experiência sobre a produção e a difusão de materiais informativos e educativos, por meio da reprodução de *podcasts* transmitidos via rádio para propagar orientações de nutrição e cuidados com a saúde em tempo da COVID-19, como meio de interação com a população idosa. Para a realização das ações educativas foram produzidos sete *podcasts* abordando diversos temas como: higienização de embalagens de alimentos, aproveitamento integral dos alimentos, uso de ervas e temperos e sobre o consumo de chás. A reprodução dos *podcasts* na rádio local mostrou-se um meio de levar informações de saúde aos ouvintes, de forma eficiente e muito mais abrangente, beneficiando não só aos idosos, mas a toda população.

**Palavras-chave:** Envelhecimento saudável, Nutrição, Qualidade de vida, Rádio.

**ABSTRACT**

During the pandemic of COVID-19, a disease caused by the new coronavirus (Sars-CoV-2), social isolation proved to be one of the most effective measures to prevent the disease and to slow down the transmission of the virus, since, initially, there were no pharmacological measures and / or specific treatment. In this pandemic scenario, there has been an increase in the use of technologies and media, in which we are faced with numerous digital resources, which have become the main means of interaction between people. Podcasts, compared to radio programs, are another channel for sharing content in audio file format, allowing you to create content with unlimited themes and aimed at different audiences, as they are recorded and allow the audience to determine the theme and what they want listen. That said, this study aimed to describe an experience report on the production and dissemination of informative and educational materials, through the reproduction of podcasts transmitted via radio to propagate nutrition and health care

guidelines in time for COVID-19, as a means of interaction with the elderly population. To carry out the educational actions, seven podcasts were produced covering various topics such as: cleaning of food packaging, full use of food, use of herbs and spices and on the consumption of teas. The reproduction of podcasts on the local radio proved to be a means of bringing health information to listeners, in an efficient and much more comprehensive way, benefiting not only the elderly, but the entire population.

**Keywords:** Healthy aging, Nutrition, Quality of life, Radio.

## 1 INTRODUÇÃO

A síndrome respiratória aguda grave (COVID-19), foi a doença responsável pela pandemia surgida em virtude da eclosão do novo coronavírus (SARS-CoV-2). O surto dessa doença afetou não somente a área da saúde como também trouxe grandes prejuízos econômicos para muitos países, levando a Organização Mundial de Saúde (OMS) a declarar, em 30 de janeiro de 2020, situação de Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) (OPAS/OMS, 2020).

No Brasil, o Ministério da Saúde decretou Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN), por meio da Portaria nº 188/GM/MS de 3 de fevereiro de 2020, e elaborou o Plano de Contingência Nacional para a COVID-19, publicado em 13 de fevereiro (BRASIL, 2020), nesta época, diante da potencialidade do vírus e “a inexistência de profilaxia, tratamento específico e sua alta taxa de transmissibilidade, adotou-se o isolamento social como a principal medida de prevenção e controle da doença. Foram, assim, suspensas grande parte das atividades laborais, físicas e recreativas” (SOUZA e TRITANY, 2020, p.1).

Durante o isolamento, o uso de Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC's) aumentou e passou a ser o principal meio de interação entre as pessoas, uma vez que, para o ser humano é vital se comunicar e manter o contato com o mundo, sendo a internet e as mídias sociais ferramentas facilitadoras desse processo. Tais ferramentas possibilitaram a manutenção de atividades laborais e acadêmicas, participação em eventos culturais e artísticos, serviços de teleatendimentos, além de proporcionar o acesso a informações importantes sobre a pandemia, e de como manter-se protegido. A internet tem o papel fundamental de proporcionar uma certa rotina dentro do novo "normal" nesse momento de suspensão das atividades presenciais, e também a evitar ou amenizar os diversos efeitos colaterais que o isolamento pode ocasionar como, por exemplo, depressão, ansiedade e solidão (DESLANDES e COUTINHO, 2020).

Na rede podemos encontrar diversos recursos digitais, sendo o *podcast* mais um canal de compartilhamento de conteúdo, no formato de um arquivo de áudio, onde é possível criar conteúdo de infinitos temas e destinados a diversos públicos. Semelhante a um programa de rádio, sendo que gravado, permite aos ouvintes decidirem o tema e o horário que desejam ouvir. Suas funções são variadas, desde o entretenimento e a divulgação de informações até o seu uso para fins educacionais, podendo então ser definido como uma tecnologia criada para mediar a interação e o diálogo com o público (LENHARO e CRISTÓVÃO, 2016).

A utilização de meios de comunicação, como o rádio, permite a disseminação de informações educacionais e permite o desenvolvimento de uma estreita relação no cotidiano da população. Para os idosos, o rádio é um dos meios de comunicação mais utilizados para adquirir informações. Gomes e colaboradores (2017) verificaram que dos 96 idosos participantes da pesquisa, de diversas localidades de Natal/RN, 21% tem o rádio como o meio de comunicação que tem mais acesso, sendo a televisão (35%) o meio mais recorrente. Observa-se que nesta era digital, o rádio se apresenta como um meio participante no dia a dia dos idosos, assim, nesse contexto desenvolve um elo de comunicação, socialização e caráter afetivo.

Sabemos que a população idosa é a mais propensa a desenvolver a forma mais grave do COVID-19, sendo assim considerada como grupo de risco. No intuito de protegê-los, foi imposto o isolamento social (OLIVEIRA et al., 2020), porém o confinamento pode acarretar prejuízos significativos à saúde mental, desencadeando sentimentos como medo, tristeza, solidão e desamparo, o que pode culminar em transtornos psicológicos como depressão e ansiedade (SCHMIDT et al., 2020), demandando uma atenção e um cuidado maior para com os idosos. Diante dos desafios e limitações que o isolamento social impõe à sociedade, é cogente buscar alternativas de forma a contornar esses obstáculos, implementando ações que promovam o bem estar físico e mental das pessoas.

Desta forma, o presente estudo teve como objetivo descrever um relato de experiência sobre a produção e a divulgação de materiais informativos e educativos, através da reprodução de *podcasts* veiculados via rádio, propagando orientações de nutrição e cuidados com a saúde em tempo da COVID-19, como meio de interação com a população idosa.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência, narrando as vivências do Projeto de Extensão “Envelhecendo com saúde e bem estar: a nutrição como ferramenta para uma longevidade saudável” da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). A pretensão inicial do projeto era desenvolver ações que promovessem orientação nutricional por meio de oficinas educativas com atividades lúdicas e interativas abordando vários temas que estejam relacionados com envelhecimento, nutrição, saúde e bem estar, tendo como público alvo idosos cadastrados no Núcleo de Assistência à Saúde Familiar-NASF e participantes dos grupos de socialização de idosos dos bairros Paraíso e Centro do município de Santa Cruz- RN.

Devido ao cenário da pandemia, onde o isolamento social é a principal forma de conter a propagação do vírus na população, os encontros presenciais dos grupos de idosos promovidos pelo Centro de Referências de Assistência Social – CRAS tornaram-se inviáveis. Como ouvir o rádio é algo costumeiro entre os idosos do interior, surgiu a ideia de utilizar este meio de comunicação para levar informações de saúde, tanto sobre orientações nutricionais, quanto aos cuidados para o enfrentamento e prevenção da doença causada pelo novo coronavírus.

Sendo assim, para a realização das ações educativas por meio do rádio foram elaborados *podcasts* com diversos temas pertinentes ao contexto atual, a serem veiculados nas rádios do município de Santa Cruz, região Trairi do Rio Grande do Norte. O planejamento das intervenções ocorreu de modo virtual, através de reuniões com a equipe onde foram definidos os temas a serem discutidos nos *podcasts* e a divisão das atividades.

Para a produção dos *podcasts*, os bolsistas envolvidos no projeto, inicialmente, elaboraram textos que serviram de base para a gravação dos áudios. Os assuntos foram abordados em forma de diálogo para facilitar a compreensão das informações, usando linguagem formal, porém de forma simples e objetiva, sem uso de termos técnicos, considerando o público alvo, de maneira interessante buscando manter a atenção do ouvinte do início ao fim. Posteriormente, os escritos foram avaliados pelas coordenadoras do projeto, que sugeriram alguns ajustes, obtendo-se o texto final, sendo o conteúdo aprovado passou-se à próxima fase.

A narração do texto ocorreu através do aplicativo WhatsApp®, onde as falas foram gravadas e compartilhadas pelas discentes. Após a gravação utilizou-se o *site*

Audiojoiner®.com para unir os áudios, e para fins de edição, foi usado o *software* Audacity®, destinado a aplicação de música de fundo e efeitos sonoros.

Por fim, os *podcasts* gravados foram reproduzidos no período de abril a outubro de 2020, no decorrer do programa Muito Mais, Momento EnvelheSer, que ocorre às quintas-feiras pela manhã da Rádio Comunitária Santa Rita de Santa Cruz- RN, que opera na frequência FM 87.9 MHz, ao vivo e também *online*, no *site* santaritafm.com, abrangendo a região do leste potiguar, difundindo desta forma as informações não apenas para o público alvo, mas também para aqueles que sintonizam a rádio nesse horário.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram produzidos quatro *podcasts* abordando os seguintes temas como: higienização de embalagens de alimentos, aproveitamento integral das frutas, uso de ervas e temperos e o consumo de chás. Esses assuntos foram definidos diante de demandas advindas de discussões com os idosos durante os encontros presenciais nos grupos, dada a pandemia buscou-se aliar os temas pré definidos às necessidades de adaptação dos cuidados cotidianos frente a COVID-19. Para Freire (2015) o uso de *podcast* como instrumento para a educação apresenta-se como algo promissor, diante da facilidade de sua produção e disseminação, além de proporcionar a escolha de temas a partir do interesse dos ouvintes, e também ser um espaço de aprendizagem mútua, onde o comunicador aprofunda-se no tema que irá transmitir, transpassando assim as barreiras da educação formal.

No primeiro *podcast*, intitulado “Dicas de higienização de embalagens de alimentos” as discentes conversaram sobre a importância de higienizar corretamente as embalagens dos produtos alimentícios, frutas, legumes e hortaliças, ovos e frios antes da armazenagem, como também o modo de desinfecção de superfícies como bancadas, utensílios, e as sacolas plásticas usadas para transportar os produtos, como forma de prevenir a contaminação por coronavírus. De acordo com a Anvisa (2020) ainda não está evidente a contaminação pelo vírus através dos alimentos, porém sabe-se que a depender da superfície, da temperatura e da umidade do ambiente, o vírus pode persistir por até vários dias, mas é facilmente eliminado pela higienização ou desinfecção correta, sendo portanto, uma das estratégias mais importantes para evitar o contágio por esse meio.

O segundo material produzido trouxe dicas de “Como melhor aproveitar as frutas em época de Covid-19”, o conteúdo foi abordado em forma de diálogo, no qual uma nutricionista ensina a uma dona de casa a estocar as frutas da safra como polpa, e

aproveitar as cascas e caroços nas preparações como bolos, doces e geleias, evitando assim o desperdício e garantindo variedade no consumo diário. Uma alimentação equilibrada e saudável é essencial para o funcionamento adequado do sistema imunológico, e uma boa imunidade é a melhor defesa do nosso organismo contra a infecção por vírus (ASBRAN, 2020).

Outro tema abordado foi o uso de “Ervas e Temperos” no qual explanou-se o conceito de ervas aromáticas, especiarias e condimentos, enfatizando a importância de usar esses temperos naturais em substituição aos industrializados ricos em sódio, comparando os benefícios e danos que o consumo destes, respectivamente, podem trazer a saúde. Alguns exemplos de temperos comumente utilizados na nossa região foram citados, como cominho, pimenta do reino, cebola, alho, coentro, salsinha, entre outros, trazendo informações sobre as aplicações culinária destes e também suas propriedades funcionais, além de orientações sobre como cultivar uma horta em casa, incentivando assim essa troca, como forma de conferir mais sabor às receitas e gerar mais saúde.

Ainda no contexto da abordagem dos *podcasts* discutiu-se em quatro áudios sobre o consumo de chás, dado a relevância do tema para o público alvo, que têm o hábito de consumir chá, tanto como bebida como para fins medicinais, escolheu como título principal para essa série de *podcasts* “Que tal um chá?”. Nesses áudios foram apresentados alguns chás bastante consumidos, como: alecrim, capim santo, boldo do chile, erva doce, camomila, sene, chá de alho, e canela, falando as indicações e contraindicações de cada erva e orientando o modo de preparo correto das infusões.

Segundo Rocha (2014, p.116) “a educação permanente e a oportunidade de aprendizagem contínua atendendo à necessidade de interação, participação e reconhecimento público podem permitir viver mais e melhor. Atividades neste âmbito têm sido desenvolvidas em grupos de terceira idade, universidades e centros de convivência”. As ações desenvolvidas neste projeto vieram ao encontro do objetivo da extensão universitária que é incitar mudanças sociais no sentido de melhorar a qualidade de vida da população, além de propiciar ao aluno uma experiência na realidade social, bem como um aprendizado teórico-prático contextualizado, proporcionando uma formação integral e cidadã. Sendo assim, apesar de não conseguirmos mensurar o alcance dos *podcast*, considera-se que os resultados alcançados foram satisfatórios, pois contribuíram com a promoção da saúde e bem estar dos idosos e da população no geral.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante das estratégias implementadas neste projeto a fim de driblar as limitações impostas pelo isolamento social, percebe-se que a reprodução dos *podcasts* na rádio local mostrou-se um meio de levar informações de saúde aos ouvintes, de forma acessível e abrangente, beneficiando não só aos idosos, mas a toda população adulta, tornando-se assim um instrumento relevante para a educação em saúde. Isto posto, ressalta-se a importância da realização de ações extensionistas que promovam a adoção de hábitos mais saudáveis e mudanças no estilo de vida contribuindo com isso para um envelhecimento mais saudável e ativo.

## REFERÊNCIAS

ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Medidas de prevenção – O novo coronavírus pode ser transmitido por alimentos?. 2020. 14p.

ASBRAN – Associação Brasileira de Nutrição. Guia para uma alimentação saudável em tempos de Covid-19. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria MS/GM nº 188, de 3 de fevereiro de 2020. Declara Emergência em Saúde Pública de importância Nacional (ESPIN) em decorrência da Infecção Humana pelo novo Coronavírus (2019-nCoV) [Internet]. Diário Oficial da União, Brasília (DF), 2020 fev. 4 [citado 2020 abr 7]; Seção Extra:1.

DESLANDES, Suely Ferreira; COUTINHO, Tiago. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, supl. 1, p. 2479-2486, jun. 2020.

FREIRE, Eugênio Paccelli Aguiar. Potenciais cooperativos do podcast escolar por uma perspectiva freinetiana. *Rev. Bras. Educ.*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 63, p. 1033-1056, dez. 2015.

GOMES, Vagner Ivan de Alencar et al. Comportamento informacional dos idosos através dos meios de comunicação. *Informação em Pauta*, Fortaleza, v. 2. p. 10-15. out. 2017.

LENHARO, Rayane Isadora; CRISTOVÃO, Vera Lúcia Lopes. Podcast, participação social e desenvolvimento. *Educ. rev.*, Belo Horizonte, v. 32, n. 1, pág. 307-335, março de 2016.

OLIVEIRA, Wanderson Kleber de et al. Como o Brasil pode deter a COVID-19. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília, v. 29, n. 2, e2020044, mai. 2020.

ROCHA, Josemara de Paula; KLEIN, Otavio José; PASQUALOTTI, Adriano. Qualidade de vida, depressão e cognição a partir da educação gerontológica mediada por uma rádio poste em instituições de longa permanência para idosos. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 115-128, mar. 2014.

SCHMIDT, Beatriz et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estud. psicol.* Campinas, v. 37, p. 2-10. 2020.

SOUZA, Breno Augusto Bormann de; TRITANY, Érika Fernandes. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. *Cadernos de Saúde Pública* [online]. v. 36, n. 5, p. 1-3. 2020.