

REVISTA PORTUGUESA DE LITERACIA EM SAÚDE

Edição 1 · Outubro 2023



Elaboração e avaliação da temporada 2 do *Podcast Meu NutriGuia*: Uma contribuição ao campo do letramento em saúde

Elaboration and evaluation of season 2 of the podcast *Meu NutriGuia*: A contribution to the field of health literacy

Helena Alves de Carvalho Sampaio
Vitória Costa de Oliveira
Cláudia Machado Coelho Souza de Vasconcelos
Soraia Pinheiro Machado
Clarice Maria Araújo Chagas Vergara

Universidade Estadual do Ceará, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (PPSAC), Brasil

Resumo

Este estudo objetivou elaborar e avaliar a temporada 2 do Podcast Meu NutriGuia, intitulada Prazer de comer: minha alimentação é natural, como estratégia apoiada na inovação tecnológica e nos fundamentos do letramento em saúde, para promoção da adesão ao Guia Alimentar para a População Brasileira. O público-alvo principal são usuários do Sistema Único de Saúde do Brasil. É um estudo metodológico, sendo adotada a técnica de descrição e análise do processo referente ao desenvolvimento de uma ferramenta, construção da ferramenta e validação/avaliação da ferramenta. No caso a ferramenta é constituída por seis episódios de um podcast educativo onde foram seguidas as recomendações de elaboração desta ferramenta tecnológica e com conteúdo fundamentado no letramento em saúde. Os episódios enfocam a alimentação saudável considerando seu grau de processamento, incentivando a alimentação natural e promovendo a redução de alimentos processados e a exclusão de alimentos ultraprocessados. Os episódios foram gravados e editados no aplicativo Spotify for Podcasters (antigo Anchor) e foram validados por juízes especialistas (n=6) e avaliados por integrantes do público-alvo (n=31) através, respectivamente, de um formulário e um questionário, específicos para cada grupo de avaliadores. Todos os episódios foram aprovados nos dois processos de avaliação. O podcast está disponível para o público em geral em plataformas de distribuição de podcasts.

PALAVRAS-CHAVE:

letramento em saúde; podcast; Brasil; guia alimentar; processamento alimentar.

O artigo advém de parte do trabalho final da turma III do Curso de Literacia em Saúde na Prática, do Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA)

Abstract

This study aimed to elaborate and evaluate the 2nd season of the Meu NutriGuia Podcast, entitled Pleasure to eat: my food is natural, as a strategy supported by technological innovation and the fundamentals of health literacy, to promote adherence to the Food Guide for the Brazilian Population. The main target audience are users of the Unified Health System in Brazil. It is a methodological study, adopting the technique of description and analysis of the process related to the development of a tool, construction of the tool and validation/evaluation of the tool. In this case, the tool consists of six episodes of an educational podcast, following the recommendations for the elaboration of this technological tool and with content based on health literacy. The episodes focus on healthy eating considering its degree of processing, encouraging natural eating and promoting the reduction of processed foods and the exclusion of ultra-processed foods. The episodes were recorded and edited on the Spotify for Podcasters application (formerly Anchor) and were validated by expert judges (n=6) and evaluated by members of the target audience (n=31) through, respectively, a form and a questionnaire, specific to each group of evaluators. All episodes were approved in both evaluation processes. The podcast is available to the general public on podcast distribution platforms.

KEYWORDS:

health literacy; podcast; Brazil; food guide; food processing.

1. Introdução

O presente estudo aborda a educação em saúde através do podcast educativo. Seu foco específico é promover a adesão às diretrizes constantes no Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014). Seu diferencial é incorporar os fundamentos do letramento em saúde neste processo educativo.

Duas pesquisas prévias de nosso grupo, o Plano AlfaNutri (Sampaio et al., 2012) e o Plano Alfa-Saúde (Sampaio et al., 2014), detectaram, respectivamente, alta proporção de letramento em saúde insatisfatório (66,7%) entre 838 usuários do Sistema Único de Saúde e inadequação da maioria dos materiais educativos escritos disponibilizados pelo Ministério da Saúde brasileiro nos quesitos demanda por anos de estudo, conteúdo, ilustrações e estímulo à aprendizagem, com percentuais que variaram de 44,7% a 70,2%.

No que tange ao Guia Alimentar para a População Brasileira, em sua versão mais atual e disponibilizada pelo Ministério da Saúde (Brasil, 2014), avaliação de Vasconcelos et al. (2018) também junto a usuários do Sistema Único de Saúde, evidenciou um material com comunicação dialógica, considerado de boa adaptação ao cotidiano pelos entrevistados. Mas estes comentaram que havia certa dificuldade de compreensão devido ao uso de palavras difíceis, ao uso de um linguajar também difícil e a alguns aspectos de forma.

Delineou-se, então, uma nova pesquisa, que está sendo financiada pelo CNPq (Chamada CNPq/MS/SAPS/DEPROS Nº 27/2020 – Pesquisa em Doenças Crônicas Não Transmissíveis e Fatores de Risco Associados), intitulada “Programa Meu NutriGuia: Letramento e Inovação em Saúde na promoção da adesão ao guia alimentar para a população brasileira como estratégia de combate à obesidade”. O projeto prevê o uso de algumas ferramentas para o incentivo ao seguimento das orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira no combate à obesidade, o podcast sendo uma delas.

Este estudo é um recorte do projeto citado e refere-se ao desenvolvimento de seis episódios de podcast que integram a temporada 2 do Podcast *Meu NutriGuia*, temporada intitulada *Prazer de comer: minha alimentação é natural*. Com estes seis episódios pretende-se ensinar a população a ter uma alimentação mais natural, usando a classificação do Guia em foco (Brasil, 2014) quanto ao grau de processamento dos alimentos. Para tanto, segundo compilação de Almeida (2021), o

estudo apoiou-se na teoria cognitiva social (pessoal comportamental, ambiental), no modelo heurístico sistemático (persuasão) e no modelo ACP (assertividade, clareza e positividade).

O estudo coincide com proposta de Paton et al. (2011), que destacam a importância de se modernizar a forma de fazer educação em saúde, utilizando tecnologias que já se expandiram em outros campos, mas que podem ser mais ampliadas no campo da saúde.

Pretende-se que o podcast seja indicado na atenção básica, complementando as ações educativas realizadas, promovendo-se, ainda, sua divulgação para utilização em outros cenários.

E por que se preocupar com foco em letramento em saúde? O foco é justificado na medida em que é reconhecida a importância do letramento em saúde como forma de se permitir o empoderamento de ações educativas pela população (Kronzer, 2016).

Trata-se de um projeto inovador, que traz o podcast como estratégia de intervenção na realidade de uma forma mais universalizada e inclusiva. Não há, no Brasil, podcasts focados na população e que levem em consideração os fundamentos do letramento em saúde. Igualmente, não há, ainda, no Brasil, podcasts cujo foco seja o Guia Alimentar para a População Brasileira.

2. O podcast fundamentado no letramento em saúde como estratégia de educação para o uso do Guia Alimentar para a População Brasileira

Neste enquadramento teórico pretende-se discutir alguns pontos pertinentes referentes ao Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), ao letramento em saúde e ao podcast educativo.

Tem sido constatado que há um aumento no consumo de produtos ultraprocessados ou industrializados, os quais influenciam de modo desfavorável a composição nutricional da dieta, levando ao aumento na ingestão de calorias, gorduras, coles-

terol e sódio, assim como à redução do consumo de proteínas e fibras alimentares (Bielemann et al., 2015).

Para intervir neste comportamento, o Ministério da Saúde brasileiro lançou, diretrizes alimentares para a população, reunidas no Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014). Esta é a segunda e mais atual versão da publicação, que enfocou a categorização dos alimentos segundo grau de processamento para facilitar o consumo de uma alimentação saudável, incentivando-se a ingestão de alimentos in natura e minimamente processados (como arroz, feijão, hortaliças e frutas), com baixo consumo de alimentos processados (como queijos e conservas de frutas) e evitando os alimentos ultraprocessados (produtos prontos para consumo). No entanto, o conceito de processamento alimentar não é facilmente compreendido, motivo pelo qual se pensa na utilização dos fundamentos do letramento em saúde em ações educativas.

A recente definição de letramento em saúde trazida pela World Health Organization (2021) refere que letramento em saúde é a capacidade de acessar, compreender, avaliar e aplicar informações relacionadas à saúde, destacando que tal capacidade precisa ser mediada pelas organizações de saúde.

Há instrumentos para mensurar o nível de letramento em saúde, o que permite uma avaliação mais acurada da situação da população, mas Kronzer (2016) destaca que, ao se ter uma proposta educativa baseada no letramento em saúde, é melhor assumir que a população tem insatisfatório letramento em saúde e delinear as ações a partir deste pressuposto.

Várias orientações sobre a comunicação letrada em saúde já existem e é importante que os profissionais de saúde as apliquem em seu dia a dia. Em Abrams et al. (2014) é discutida a abordagem geral da população com foco no letramento em saúde. Também em Osborne (2013), são disponibilizadas orientações para a boa comunicação em saúde. Há dois livros muito interessantes, que, juntos, trazem 100 técnicas sintetizadas e adequadas para a promoção do letramento em saúde, abrangendo a comunicação verbal, escrita e digital (Almeida et al., 2020a; Almeida et al., 2020b). Uma compilação de várias orientações para comunicação escrita foi realizada por Vasconcelos et al. (2018).

Pensando-se em comunicação digital, vem a possibilidade do uso do podcast educativo como estratégia de intervenção (Silva et al., 2015; McNamara & Drew, 2019). A inserção desta ferramenta tecnológica, pode ampliar a aprendizagem, pois permite que a ação educativa possa ser aplicada em locais e horários escolhidos pelo educando, de acordo com sua disponibilidade, e melhor ainda, quan-

tas vezes ele quiser, viabilizando múltiplas repetições de trechos mais difíceis do conteúdo disponibilizado (Goldman, 2018; Sampaio & Azevedo, 2021).

O podcast possui um endereço, o feed, e este é distribuído a locais da internet aonde possam ser ouvidos, a cada novo episódio. Feed RSS é um formato de arquivo no qual é possível adicionar informações sobre uma determinada mídia, de modo que os agregadores (distribuidores) de feed possam disponibilizar de forma automática, mediante assinatura, gratuita ou não, o conteúdo aos usuários (Silva, 2019).

A Associação Brasileira de Podcasters - ABPod (2020) estima que o número de ouvintes no Brasil esteja entre 20 e 34,6 milhões. A maioria destes preferem programas de humor, mas tem havido franco crescimento para os programas ligados à Ciência e Educação (Souza, 2016).

Jalali e El Bialy (2019), assim como Peres e Schmitz (2019), ressaltam alguns passos que devem ser seguidos para se elaborar um podcast. Os mesmos se alinham com os fundamentos do letramento em saúde. São eles:

- a) Conheça sua audiência;
- b) Escolha seu tipo de podcast cuidadosamente (áudio podcast ou vídeo podcast);
- c) Tenha o material escrito para gravar;
- d) Tenha um podcast curto e simples, para manter o ouvinte interessado. Os autores sugerem 15-20 minutos;
- e) Como equipamento são necessários apenas computador e microfone;
- f) Escolha um software de boa qualidade e salve o áudio em MP3;
- g) Garanta o som profissional, eliminando ruídos. Os autores sugerem o Audacity como opção;
- h) Mantenha sempre uma cópia dos áudios;
- i) Escolha cuidadosamente seu site de hospedagem;
- j) Registre seu domínio;
- k) Avalie seu podcast.

Ressalte-se, ainda, que para Van Kootem e Bie (2018) o script deve ser dividido em 3 partes: abertura (o que vai falar e por que), parte central (a explicação do conteúdo) e finalização (resumo e preparo para os próximos episódios).

3. Método

3.1. Tipo de estudo

Trata-se de um estudo metodológico, segundo Polit e Beck (2011), adotando-se a técnica de descrição e análise do processo de desenvolvimento de uma ferramenta, construção da ferramenta e validação/avaliação da ferramenta. No caso, a ferramenta é constituída por seis episódios de um podcast educativo. Foram seguidas as recomendações de elaboração desta ferramenta tecnológica, com conteúdo fundamentado no letramento em saúde e com foco na promoção da adesão às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014).

Adotou-se um modelo misto com foco no auto-cuidado. Segundo síntese e citações de vários autores, compilados por Almeida (2021), tal modelo foi apoiado no pressuposto de que novos conhecimentos podem levar a comportamentos adequados, desde que haja um processo de comunicação que leve à capacitação para ação e consequente adesão. Logicamente isso ocorre desde que haja motivação e a tecnologia pode contribuir com isso. Ainda segundo a compilação de Almeida (2021), pode-se considerar que o estudo se apoiou na teoria cognitiva social (pessoal comportamental, ambiental), no modelo heurístico sistemático (persuasão) e no modelo ACP (assertividade, clareza e positividade).

3.2. Local do estudo

O local do estudo foi determinado segundo as diferentes etapas de seu desenvolvimento. A gravação dos episódios do podcast foi realizada em domicílio por uma das autoras. A avaliação dos episódios por juízes especialistas foi realizada em local de preferência dos mesmos, mediante envio, por email, dos links para acesso aos episódios e do instrumento de avaliação. A avaliação pelo público alvo ocorreu em uma unidade de atenção primária à saúde (UAPS), integrante da Secretaria Municipal de Saúde de Fortaleza.

3.3. Elaboração do podcast

Inicialmente foi determinado o conteúdo a integrar os episódios do podcast, segundo as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014). Foram definidos os seguintes episódios:

- Episódio 1: O que são alimentos naturais?
- Episódio 2: O que são alimentos processados?
- Episódio 3: O que são alimentos ultraprocessados?
- Episódio 4: Porque eu devo diminuir os alimentos processados e tirar os ultraprocessados na minha alimentação?
- Episódio 5: Como eu faço para diminuir alimentos processados e tirar os ultraprocessados da minha alimentação?
- Episódio 6: Um resumo para você: tenha a melhor alimentação que você pode ter.

Foi utilizada a plataforma Spotify for Podcasters (antigo Anchor), de propriedade da empresa Spotify Ltd, para o desenvolvimento, hospedagem e distribuição dos episódios do podcast. Este aplicativo é gratuito e intuitivo para gravação e edição de episódios. Além disso, ele faz a distribuição automática para os agregadores, que em última instância, farão o podcast chegar ao público. Dentre os agregadores atingidos pelo aplicativo, tem-se os conhecidos Spotify, Apple Podcasts e Google Podcasts.

Foi seguido o passo a passo proposto por Jalali e El Bialy (2019), Peres e Schmitz (2019) e por Van Kooten e Bie (2018) para melhor qualidade dos episódios.

O material escrito que foi lido nos episódios foi fundamentado no letramento em saúde, quanto ao uso da voz ativa, clareza e positividade; uso de palavras simples ou explicação do significado das palavras difíceis, quando não dispensáveis; e uso de sentenças curtas (Almeida, 2020a, 2020b; Brito & Almeida, 2020; Eichner & Dullabh, 2007; Vasconcelos et al., 2018). Desta forma seguiu-se as recomendações de elaboração de materiais escritos, ainda que a estratégia educativa seja através de áudio, a fim de assegurar o uso de um texto letrado em saúde.

A gravação foi realizada diretamente no aplicativo Spotify for Podcasters. Foi avaliado resultado final e realizada edição da gravação, quando necessário.

A edição do episódio incluiu, ainda, uma vinheta e uma trilha sonora, seguindo proposta de Almeida (2020c), quanto ao uso da criatividade, artes e entretenimento como apoio à intervenção. Para tanto foi solicitado a um músico e sua equipe, a elaboração de uma vinheta e trilha sonora específica para o podcast. Os episódios gravados, ainda sem edição, foram entregues à equipe para que a vinheta e a trilha sonora pudessem ser compostas com base no conteúdo. A equipe optou por um ritmo nordestino, mas com penetração em âmbito nacional (Fernandes, 2019), que é o baião, seguido por um arrasta-pé.

De posse da vinheta e trilha sonora, as mesmas foram incluídas nos episódios. Optou-se pela inclusão da vinheta no início e da trilha sonora ao final do episódio.

A duração da vinheta é de 45 segundos e da trilha sonora é de 1:27 minutos. Com a utilização destes recursos a duração de cada episódio variou de 5:34 a 8:22 minutos.

3.4. Validação do podcast

A validação do podcast foi realizada junto a especialistas e junto ao público-alvo, respectivamente nos meses de setembro e outubro de 2021.

Como especialistas, e apoiando-se em Pasquale (2010), foram convidados seis profissionais com experiência no tema. Os critérios para escolha dos juízes foram sua experiência e qualificação na área de interesse, seguindo aspectos discutidos em revisão de Alexandre e Coluci (2011) sobre o assunto. Os critérios de inclusão foram ter o título de mestre ou doutor e ter pelo menos uma produção científica sobre o tema nos últimos cinco anos. Como produção científica foram consideradas as seguintes situações: autoria de dissertação ou tese sobre o tema; orientação de dissertação ou tese sobre o tema; autoria ou coautoria de livros ou capítulos de livros sobre o tema; autoria ou coautoria de artigo sobre o tema; responsabilidade por disciplina de pós-graduação (mestrado ou doutorado) sobre o tema. A busca foi efetuada na Plataforma Lattes. Os especialistas receberam, através de email, um link para acesso a cada podcast e o instrumento de avaliação dos episódios, além do termo de consentimento livre e esclarecido e um breve questionário de caracterização. Foi utilizado o formulário desenvolvido por Muniz et al. (2021), aceitando-se as respostas concordo totalmente e concordo para considerar apro-

vado o item avaliado. Este instrumento conta com 30 itens distribuídos em quatro atributos: conteúdo, funcionalidade, aparência e ambiente sonoro. Aceitou-se um índice de concordância entre juízes maior ou igual a 0,90 para cada atributo (Muniz et al., 2021).

Quanto à avaliação pelo público-alvo, usuários do Sistema Único de Saúde brasileiro, presentes em unidades de atenção primária à saúde da cidade de Fortaleza, Ceará, para consulta, foram convidados, aleatoriamente, a participar da avaliação dos seis episódios do podcast, sendo incluídos homens e mulheres, em um total de 15 pessoas com idade de 20-35 anos e 16 pessoas com idade de 36-59 anos, a fim de se perceber alguma influência da idade na avaliação. Para participar os indivíduos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Considerando que não há instrumento brasileiro para avaliação de podcasts, os participantes avaliaram os episódios segundo instrumento desenvolvido por Alarcón e Blanca (2020), traduzido e validado, mediante autorização dos autores, para o português brasileiro (Alves et al., 2022). Este é um questionário integrado por 20 questões distribuídas em quatro atributos: acesso e uso; design e estrutura; adequação de conteúdo e importância como ferramenta de aprendizagem. O atributo acesso e uso (quatro questões) foi retirado do instrumento entregue aos participantes, pois como o podcast ainda não estava disponível para o público, os participantes receberam a gravação dos episódios para ouvir no telefone celular, na Instituição de atendimento. Também foram retiradas duas questões do atributo design e estrutura: uma que indagava sobre a capa do podcast, pois esta não foi mostrada aos participantes e outra que indagava sobre sincronização entre áudio e vídeo, pois não foi utilizado vídeo no podcast desenvolvido. Assim, o instrumento entregue ao público-alvo ficou constituído por 14 questões.

Os autores do instrumento original não definem qual o percentual mínimo para aprovação do podcast. Assim, foi utilizada proposta de Teixeira e Mota (2011) que propõem atingir índice de pelo menos 0,70 no parecer concordo ou concordo fortemente.

3.5. Aspectos éticos

O projeto foi delineado de acordo com a Resolução 466/2012 que rege pesquisas com seres humanos no Brasil e está aprovado, em sua versão mais ampla, pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual do Ceará, CAAE 69459317.0.0000.5534. A participação de todos os convidados (especialistas e público-alvo) foi condicionada à assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

4. Resultados e discussão

Todos os especialistas que avaliaram os episódios eram do sexo feminino e docentes universitários. A maioria era enfermeira (66,7%), na faixa etária de 30-40 anos (66,7%) e tinha 10-20 anos de formação profissional (66,7%). Os episódios foram bem avaliados pelos especialistas, como demonstrado na Tabela 1, atingindo o índice de concordância maior ou igual a 0,90, como estabelecido.

Tabela 1. Índice de concordância entre juízes (n = 6) na avaliação da temporada 2 do *Podcast Meu NutriGuia – Prazer de comer: minha alimentação é natural* na emissão do parecer concordo totalmente ou concordo, segundo o episódio do podcast e seus atributos. Fortaleza, Brasil, 2021

Episódios do podcast	Atributos do podcast			
	Conteúdo	Funcionalidade	Aparência	Ambiente sonoro
1	1,00	0,97	0,98	0,98
2	0,98	0,97	0,98	0,95
3	0,98	0,97	0,98	0,95
4	0,96	0,92	0,98	0,91
5	0,98	0,97	0,94	0,95
6	0,98	0,97	0,98	0,90

Ressalte-se que não houve escolha das alternativas discordo ou discordo totalmente. Alguns especialistas marcaram opções de “não se aplica” ou de “nem concordo nem discordo” para alguns itens, sem influência na avaliação global.

Observa-se que o episódio com menor pontuação foi o quarto, quanto à funcionalidade e ambiente sonoro, seguido pelo sexto, quanto ao ambiente sonoro. A alternativa que impactou na menor pontuação foi “não se aplica”.

Portanto, em termos de validação de conteúdo, o podcast pode ser considerado validado em sua proposta. O público-alvo também avaliou favoravelmente todos os seis episódios, conforme apontado nas Tabelas 2 e 3.

Os índices foram muito semelhantes entre os dois grupos, dispensando avaliação estatística. Embora tais índices tenham tido leve variação, pode-se afirmar que os 6 episódios foram similares quanto à sua apreciação pelo público-alvo.

Tabela 2. Índice de concordância do público-alvo (homens e mulheres de 20-35 anos de idade; n = 15) na avaliação da temporada 2 do *Podcast Meu NutriGuia – Prazer de comer: minha alimentação é natural* relativo à emissão do parecer concordo totalmente ou concordo, segundo o episódio do podcast e seus atributos. Fortaleza, Brasil, 2021

Episódios	Design e estrutura	Adequação de conteúdo	Importância como ferramenta de aprendizagem	Média geral
1	0,91	0,98	0,97	0,95
2	0,89	1,00	0,97	0,95
3	0,93	1,00	0,98	0,97
4	0,93	0,98	0,97	0,96
5	0,91	1,00	0,95	0,95
6	0,96	0,98	0,97	0,97

Tabela 3. Índice de concordância do público-alvo (homens e mulheres de 36-59 anos de idade; n = 16) na avaliação da temporada 2 do *Podcast Meu NutriGuia – Prazer de comer: minha alimentação é natural* relativo à emissão do parecer concordo totalmente ou concordo, segundo o episódio do podcast e seus atributos. Fortaleza, Brasil, 2021

Episódios	Design e estrutura	Adequação de conteúdo	Importância como ferramenta de aprendizagem	Média geral
1	0,98	1	1	0,99
2	0,98	1	1	0,99
3	0,96	1	1	0,99
4	0,96	1	1	0,99
5	0,98	1	1	0,99
6	0,98	1	1	0,99

O estudo é pioneiro em utilizar podcast fundamentado no letramento em saúde para educação em saúde da população. Não se pode comparar nossos achados, pois não se encontrou estudo similar na literatura, em relação à abordagem de alimentação saudável através de podcast fundamentado no letramento em saúde.

Por outro lado, embora em outro contexto, vale comentar estudo recente de Leite et al. (2022), que desenvolveram e validaram um podcast educativo destinado a adolescentes, sobre educação em saúde sexual e reprodutiva, intitulado Coisa de Adolescente. Os autores também encontraram bons resultados, sugerindo o uso desta tecnologia por profissionais de saúde, bem como uso autônomo por adolescentes.

Também é interessante comentar discussão apresentada por Osborne (2020), que destaca alguns podcasts gravados por ela em seu podcast *Health literacy out loud*. A autora tem episódios desenvolvidos sob a forma de entrevistas e, como ela mesma refere, é um podcast educativo. Nas entrevistas apresentadas na publicação, os convidados destacam a dificuldade de compreensão de informações em saúde por parte da população e a importância de métodos diversificados de comunicação, aí citando as ferramentas tecnológicas, sempre optando-se pelo uso da linguagem simples. Realmente, este é um dos fundamentos do letramento em saúde, o qual foi seguido em todos os seis episódios aqui avaliados.

Uma outra abordagem de Osborne (2020), é em relação à comunicação sobre alimentação, onde sua entrevistada discute a dificuldade de compreensão das diretrizes americanas para uma alimentação saudável, no caso discutindo o My Plate, pois nem todas as pessoas conseguem traduzir estas diretrizes para a sua realidade. É o caso do conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira, com suas recomendações pautadas no grau de processamento dos alimentos, que é de difícil aplicação prática, caso não se estabeleça um bom processo comunicativo na sua explicação.

As diretrizes para cuidado nutricional de pessoas com excesso de peso da Academy of Nutrition and Dietetics (Morgan-Bathke et al., 2023) destacam, em seu Nutrition Care Process Model, a importância do cuidado centrado na pessoa. As revisões da organização para elaboração das diretrizes apontaram que o atendimento remoto, via telemedicina, pode ter tanto êxito quanto o atendimento presencial, sendo importante o número de contatos entre o profissional de saúde e o paciente. O podcast é uma mídia de contato remoto, embora não propicie a visão do profissional pelo paciente. Ao mesmo tempo, seu conteúdo não é individualizado. Mesmo assim, o podcast aqui desenvolvido se adequa a qualquer situação onde uma alimentação equilibrada é recomendada. O podcast pode se constituir em valiosa atividade complementar à ação habitual do profissional de saúde, de certa forma propiciando mais contatos, ainda que remotos, e permitindo que o paciente possa interrelacionar o conteúdo das consultas presenciais com a abordagem presente nos episódios, abordagem esta que pode ser acessada

repetidas vezes. O avanço das plataformas de distribuição, como o Spotify, já permite enquetes e participação do ouvinte com dúvidas, experiências e questionamentos, os quais podem ser respondidos ou comentados no episódio seguinte. A comunicação em saúde através de podcasts está em amplo crescimento no mundo todo, principalmente a partir da pandemia da Covid-19 e o isolamento social consequente (Camacho et al., 2022). No caso do Brasil, dados recentes o apontam como o terceiro País que mais ouve podcast no mundo, superando 30 milhões de usuários (Telexa, 2022). O brasileiro gosta de entrevistas, narrativas, mesas redondas, reportagens e resumos do dia (Telexa, 2022), o que mostra que o formato do podcast aqui avaliado atende a esta preferência, pois foi adotada a narrativa, mediante gravação por uma pessoa.

Vislumbra-se que o crescimento observado para podcasts em geral também se dará no âmbito do podcast educativo, com foco na saúde e direcionado à população.

5. Conclusão

Conseguiu-se atender ao objetivo de elaborar e validar uma estratégia apoiada na inovação tecnológica e nos fundamentos do letramento em saúde, para promoção da adesão ao Guia Alimentar para a População Brasileira. A estratégia é um podcast, integrado por seis episódios, o *Podcast Meu NutriGuia – Prazer de comer: minha alimentação é natural*.

Todos os episódios foram aprovados por especialistas e pelo público-alvo, e o podcast já está disponibilizado nos agregadores, como Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, Breaker, RadioPublic e Pocket Casts. Basta procurar pelo nome Meu NutriGuia e, uma vez encontrado, ouvir os episódios da temporada 2.

O público-alvo inicial do podcast é constituído por usuários do Sistema Único de Saúde brasileiro. No entanto, toda a população adulta pode ouvir e aprender o conteúdo existente em todos os seis episódios, pois o fato de ser uma estratégia fundamentada no letramento em saúde permite o empoderamento das informações por diferentes públicos. De forma indireta, crianças e adolescentes também podem se beneficiar, através de seus pais e familiares. Desta forma, a ferramenta tem potencial para larga abrangência.

Referências

- Abrams, M. A., Kurtz-Rossi, S., Riffenburgh, A., & Savage, B. (2014). *Building health literate organizations: A guidebook to achieving organizational change*. [https://www.unitypoint.org/filesimages/Literacy/Health %20Literacy%20Guidebook .pdf](https://www.unitypoint.org/filesimages/Literacy/Health%20Literacy%20Guidebook.pdf)
- Alarcón, R., & Blanca, M. J. (2020). Development and psychometric properties of the *questionnaire for assessing educational podcasts (QAEP)*. *Frontiers in psychology, 11*, 579454. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579454>.
- Alexandre, N. M. C., & Coluci, M. Z. O. (2011) Validade de conteúdo nos processos de construção e adaptação de instrumentos de medidas. *Ciência & Saúde Coletiva, 11(7)*, 3061-3068. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000800006>.
- Almeida, C. V. (2021). *Modelos teóricos que sustentam a literacia em saúde; Estudos sobre caso reais em literacia em saúde; Intervenções eficazes*. [Arquivo formato pdf de apoio à disciplina Literacia em Saúde: Base Conceptual, Modelos e Avaliação, lecionada no ISPA, Curso Literacia em Saúde na Prática: Modelos, Estratégias e Intervenção].
- Almeida, C.V., Moraes, K.L., & Brasil, V.V. (Coords.) (2020a). *50 Técnicas de literacia em saúde na prática. Um guia para a saúde*. Mauritius: Novas Edições Académicas.
- Almeida, C.V., Moraes, K.L., & Brasil, V.V. (Coords.) (2020b). *50 Técnicas de literacia em saúde na prática. Um guia para a saúde*. Volume II. Novas Edições Académicas.
- Almeida, C.V. (2020a). Clareza de Linguagem. In C. V. Almeida, K.L. Moraes & V.V. Brasil (Coords.), *50 Técnicas de literacia em saúde na prática. Um guia para a saúde* (pp. 36-37). Novas Edições Académicas.
- Almeida, C. V. (2020b). Positividade. In C.V. Almeida, K.L. Moraes & V.V. Brasil (Coords.), *50 Técnicas de literacia em saúde na prática. Um guia para a saúde* (pp. 81-82). Novas Edições Académicas.

Almeida, C.V. (2020c). Criatividade, arte e entretenimento para melhor memorização no processo de literacia em saúde do paciente. In C. V. Almeida, K.L. Moraes & V.V. Brasil (Coords.). 50 Técnicas de literacia em saúde na prática. Um guia para a saúde. Vol. II (pp. 51-53). Novas Edições Académicas.

Alves, P.C., Araújo, N.M.S., Cabral, L.A., & Sampaio, H.A.C. (2022). Tradução, adaptação e validação do Questionnaire for Assessing Educational Podcasts (QAEP) para o português brasileiro. *Anais da XXVII Semana Universitária da UECE, Encontro de pesquisadores*. <https://semanauniversitaria.uece.br/anais/inicioSistema.jsf?ano=2022&titulo=XXVII%2BSemana%2BUniversit%25C3%25A1ria&id=17>. Localizador: 533587738-RES21102022-193150 (4).pdf

Bielemann, R.M., Motta, J.V. S., Minten, G.C., Horta, B.L., & Gigante, D.P. (2015). Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. *Revista de Saúde Pública*, 49(28),1-10. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049005572>

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. (2014). *Guia alimentar para a população brasileira* (2.^a ed.). Ministério da Saúde.

Brito, D., & Almeida, C.V. (2020). Folhetos, cartazes & sinalética. In C.V. Almeida, K.L. Moraes & V.V. Brasil (Coords.), *50 Técnicas de literacia em saúde na prática. Um guia para a saúde* (pp. 54-55). Novas Edições Académicas.

Camacho, A. C. L. F., Ferraz, V. H. G., Silva, J. O. N., Barroso, S. A., & Souza, V. M. F. (2022). Podcast como tecnologia educacional para idosos e seus cuidadores: relato de experiência. *Research, Society and Development*, 11(1), e58111125361. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i1.25361>.

Eichner, J., & Dullabh, P. (2007). *Accessible health information technology (Health IT) for populations with limited literacy: A guide for developers and purchasers of health IT*. AHRQ Publication No. 08-0010-EF. Agency for Healthcare Research and Quality.

Fernandes, R. (2019). *Baião: Gênero musical é referência na cultura nordestina*. <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/artes/baiao>

Jalali, A., & El Bialy, S. (2019). Podcasting 101: top tips on educational podcasting. *Education in Medicine Journal*, 11(2), 43-47. <https://doi.org/10.21315/eimj2019.11.2.5>.

Morgan-Bathke, M., Raynor, H. A., Baxter, S. D., Halliday, T. M., Lynch, A., Malik, N., Garay, J. L., & Rozga, M. (2023). Medical nutrition therapy interventions provided by dietitians for adult overweight and obesity management: An Academy of Nutrition and Dietetics evidence-based practice guideline. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 123(3), 520–545.e10. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2022.11.014>

Kronzer, V. L. (2016). Screening for health literacy is not the answer. *BMJ (Clinical research ed.)*, 354, i3699. <https://doi.org/10.1136/bmj.i3699>

Leite, P. L., Torres, F. A. F., Pereira, L. M., Bezerra, A. M., Machado, L. D. S., & Silva, M. R. F. (2022). Construção e validação de podcast para educação em saúde sexual e reprodutiva de adolescentes. *Revista Latino-Americana De Enfermagem*, 30, e3706. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6263.3706>.

McNamara, S., & Drew, C. (2019). Concept analysis of the theories used to develop educational podcasts. *Educational Media International*, 56(4), 1-13. <https://doi.org/10.1080/09523987.2019.1681107>.

Muniz, R. A. A., Lamb, P. P., Roges, A. L., Araújo, E. C., Vasconcelos, E. M. R., & Muniz, V. C. A. (2021). Construção e validação de podcast com conteúdo educacional em saúde com participação ativa de acadêmicos de enfermagem. *Research Society and Development*, 10(3), e49410313646. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13646>.

Osborne, H. (2013). *Health literacy from A to Z: Pratical ways to communicate your health message* (2nd ed.). Jones & Bartlett Learning.

Osborne H. (2020). Health literacy out loud podcasts: audio interviews about health literacy, health communication, and health from many points of view. *Studies in health technology and informatics*, 269, 161–169. <https://doi.org/10.3233/SHTI200030>

Pasquali, L. (2010). *Instrumentação psicológica: fundamentos e práticas*. Artmed.

Polit, D.F., & Beck, C.T. (2011) Delineamento de pesquisa em enfermagem. In: Polit, D.F., & Beck, C.T. (Eds). *Fundamentos de pesquisa em enfermagem: Avaliação de evidências para prática de enfermagem* (pp. 247-368). Artmed.

Paton, C., Bamidis, P., Eysenbach, G., Hansen, M, M., & Cabrer, M. (2011). Experience in the use of social media in medical and health education. *Nursing and Health Professions Faculty Research*. Paper 6. https://repository.usfca.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1005&context=nursing_fac

Peres, J., & Schmitz, E. (2019). *Guia para produzir e lançar um Podcast*. Escola do Podcast. <https://escoladopodcast.com/wp-content/uploads/2019/12/E-book-EDP.pdf>

Sampaio, H.A.C., Sabry, M.O.D., Passamai, M.P.B., Soares, N.T., Bezerra, J.A.B., & Pinto, F.J.M. (2012). *Plano Alfanutri: Um novo paradigma nutricional, para promoção da alimentação saudável e prática regular de atividade física na prevenção e controle de doenças crônicas* [Relatório Técnico Final]. Fortaleza. <http://docplayer.com.br/19648739-Universidade-estadual-do-ceara-centro-de-ciencias-da-saude-curso-de-nutricao-grupo-de-pesquisa-nutricao-e-doencas-cronico-degenerativas.html>

Sampaio, H. A. C., Passamai, M. P. B., Soares, N. T., Varela, S. B. L., Arruda, S. P. M., Parente, N. A., ... & Pinheiro, D. G. (2014). *Plano Alfa-Saúde: Aplicação dos pressupostos do letramento em saúde e da formação de navegadores na capacitação de equipes do SUS*. [Relatório Técnico Final]. Fortaleza. <http://www.uece.br/nutrindowp/wp-content/uploads/sites/82/2021/07/PPSUS-Rede-Relat%C3%B3rio-Final-2012-2014-vers%C3%A3o-sem-anexos-e-ap%C3%AAndices.pdf>

Sampaio, H. A. C., & Azevedo, R. M. (2021). *Podcast como estratégia educativa*. In M. S. B. Jorge, C. M. A. C. Vergara, H. A. C. Sampaio & T. M. M. Moreira (Orgs). *Tecnologias e-Health em gestão em saúde: Fundamentos para seu desenvolvimento e avaliação*. CRV.

Silva, A. C., Lima, A. L. D. S., Santos, R. M., Boente, A. N. P., Barros, A. M. A., & Silva, V. M. F. (2015). O podcast como objeto de Aprendizagem - Interações em sala de aula: Um estudo de caso. *Nuevas Ideas en Informática Educativa (TISE 2015)*, 11, 672-677. <http://www.tise.cl/volumen11/TISE2015/672-677.pdf>

Silva, M. S. (2019). *O uso do podcast como recurso de aprendizagem no ensino superior* [Dissertação de Mestrado]. Universidade do Vale Do Taquari – Univates Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu Mestrado Em Ensino. <http://hdl.handle.net/10737/2533>

Souza, R.F. (2016). *Usos e possibilidades do Podcast no Ensino de História* [Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio de Janeiro]. Instituto de História, Programa de Pós-Graduação em Ensino de História). <http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/174622>.

Teixeira, E., & Mota, V. M. S. S. (2011). *Educação em Saúde: Tecnologias educacionais em foco*. Difusão Editora.

Telexa, L. (2022). *O consumo de podcasts no Brasil*. <https://midia.market/conteudos/consumo/consumo-de-podcasts-no-brasil/>.

Van Kooten, J, & Bie, T. (2018). *How to make an educational podcast? Tips and tricks for your first educational podcast*. https://media-and-learning.eu/files/2021/07/Handout-how-to-make-an-educational-podcast_CFI2018.pdf

Vasconcelos, C.M.C.S, Sampaio, H.A.C., & Vergara, C.M.A.C. (2018). *Materiais educativos para prevenção e controle de doenças crônicas: uma avaliação à luz dos pressupostos do letramento em saúde*. CRV.

World Health Organization. (2021). *Health promotion glossary of terms 2021*. World Health Organization.

Notas biográficas:

Helena Alves de Carvalho Sampaio é Nutricionista, Mestre em Educação, Doutora em Farmacologia, Especialista em Literacia em Saúde na Prática, Métodos, Estratégias e Intervenção. Professora emérita da Universidade Estadual do Ceará (UECE), membro do corpo docente permanente do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (Mestrado e Doutorado) da UECE, respondendo pelas disciplinas Nutrição e Doenças Crônicas Não Transmissíveis e Letramento em Saúde. Docente do Mestrado Profissional em Gestão em Saúde da UECE, respondendo pela disciplina Gestão da Clínica em Saúde e Estratégias de Letramento em Saúde. Líder do grupo de pesquisa Letramento em Saúde, Nutrição e Doenças Crônico-Degenerativas. Integrante da International Health Literacy Association (IHLA), da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS) e da Rede Brasileira de Letramento em Saúde (REBRALS).

ORCID: 0000-0001-5353-8259

Email: dr.hard2@gmail.com

Vitória Costa de Oliveira é Nutricionista, Pós-Graduada em Nutrição Clínica e Funcional, Integrante do grupo de pesquisa Letramento em Saúde, Nutrição e Doenças Crônico-Degenerativas.

ORCID: 0000-0002-9878-1583

Email: vitoriacostadeoliveira@gmail.com

Cláudia Machado Coelho Souza de Vasconcelos é Nutricionista, Mestre em Saúde Pública e Doutora em Saúde Coletiva Pós-graduada em Comportamento Alimentar. Professora adjunta da Universidade Estadual do Ceará (UECE) no curso de Nutrição e professora colaboradora do Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde (PPGNS). Possui experiência na área de Nutrição, com ênfase em Saúde Coletiva, atuando principalmente nos seguintes temas: políticas públicas, atenção primária, segurança alimentar e nutricional, letramento em saúde e comportamento alimentar. Coordena o Grupo de Estudo Políticas de Segurança Alimentar e Nutricional (GPSAN). Conselheira do Conselho Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) do Ceará, gestão 2023-2025. Membro do Grupo de Pesquisa Letramento em Saúde, Nutrição e Doenças Crônico-Degenerativas e Grupo Multidisciplinar de Políticas e Intervenção em Saúde e Nutrição.

ORCID: 0000-0002-3395-6143.

Email: claudia.vasconcelos@uece.br

Soraia Pinheiro Machado é Nutricionista, Mestre em Saúde Pública, Doutora em Saúde Coletiva, Pós-Doutora em Saúde Coletiva. Professora Adjunta do Curso de Nutrição da Universidade Estadual do Ceará e docente permanente dos Programas de Pós-Graduação em Saúde Coletiva e Nutrição e Saúde da mesma universidade. Membro do Grupo de Pesquisa Letramento em Saúde, Nutrição e Doenças Crônico-Degenerativas.

ORCID: 0000-0002-3918-4738

Email: soraia.arruda@uece.br

Clarice Maria Araújo Chagas Vergara é Nutricionista, Mestre em Tecnologia de Alimentos, Doutora em Biotecnologia, Pós-Doutora em Saúde Coletiva. Professora Adjunta do Curso de Nutrição da Universidade Estadual do Ceará (UECE), do Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde (PPGNS) e do Mestrado Profissional em Gestão em Saúde (MEPGES) da mesma universidade. Professora do Curso de Especialização em Gestão da Qualidade em Serviços de Alimentação da UECE. Coordenadora do Grupo de Estudos em Alimentação Coletiva (GEAC) - UECE. Integrante do grupo de pesquisa Letramento em Saúde, Nutrição e Doenças Crônico-Degenerativas. Consultora do Programa Alimentos Seguros do SENAC/CE (desde 2006).

ORCID: 0000-0003-1709-9951

Email: clarice.araujo@uece.br