

PODCASTS: COMPARTILHANDO INFORMAÇÕES DE SAÚDE PARA IDOSOS EM TEMPOS DE COVID-19

Alanne Sayonara Silva ¹
Cynthia Lorena Teixeira de Araújo Lima ²
Natália de Carvalho Cordeiro Lira ³
Heleni Aires Clemente ⁴
Vanessa Teixeira de Lima Oliveira ⁵

INTRODUÇÃO

Atualmente estamos vivenciando uma pandemia devido a eclosão do novo coronavírus (SARS-CoV-2), causador da COVID-19. 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), 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

¹ Graduanda do Curso de NUTRIÇÃO da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/ Universidade Federal do Rio Grande do Norte – FACISA/UFRN, al.anne.sayonara@hotmail.com;

² Especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Estácio de Sá, Nutricionista da Prefeitura Municipal de Santa Cruz-RN, cynthianutri2@gmail.com;

³ Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, natcarvalhocordeiro@gmail.com;

⁴ 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 heleni.aires22@hotmail.com;

⁵ Professor orientador: 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, vanessatlima@uol.com.br.

manutenção de atividades laborais e acadêmicas, participação em eventos culturais e artísticos, serviços de tele atendimentos, 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 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).

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.

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 o atual cenário da pandemia, onde o isolamento social ainda é a única 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 a manter o 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 audio-joiner.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, conforme os *podcasts* iam sendo 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.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram produzidos quatro *podcasts* abordando diversos 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 contínuas 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 conclui-se que os resultados alcançados foram satisfatórios, pois contribuíram com a promoção da saúde e bem estar dos idosos e da população no geral.

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.

Palavras-chave: Podcasts; Rádio, Idosos, Nutrição, Saúde.

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.

LENHARO, Rayane Isadora; CRISTOVAO, 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, maio 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)**, Campinas, v. 37.

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.