

CONSTRUÇÃO DE PODCAST SOBRE AUTOCUIDADO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE NO SUS

*CONSTRUCTION OF A PODCAST ABOUT SELF-CARE IN HEALTH PROMOTION
IN SUS*

*CONSTRUCCIÓN DE UN PODCAST SOBRE EL AUTOCUIDADO EM LA
PROMOCIÓN DE LA SALUD EM EL SUS*

Maíra dos Santos Albuquerque

Escola de Saúde Pública do Ceará. Fortaleza, Ceará – Brasil
0000-0002-5778-5510

Suzane Passos de Vasconcelos

Universidade de Fortaleza. Fortaleza, Ceará – Brasil
0000-0002-0167-8740

Carlos Felipe Fontelles Fontineles

Escola de Saúde Pública do Ceará. Fortaleza, Ceará – Brasil
0000-0002-8674-6035

Geralda Menezes Magalhães de Farias

Universidade Estadual Vale do Acaraú. Fortaleza, Ceará – Brasil
0000-0003-0444-3020

Clóvis Daniel Souza Silva

Universidade Estadual do Ceará. Fortaleza, Ceará – Brasil
0000-0002-6632-7204

RESUMO

Descrever a construção de um podcast sobre autocuidado como forma de promoção, prevenção e educação em saúde através da internet. Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência, realizado de maio a novembro de 2021, no município de Acaraú, Ceará. A produção dos podcasts seguiu três etapas de construção, sendo a primeira a fase de planejamento e embasamento teórico; a segunda, de roteiro e gravação; e, por fim, sua divulgação. Os episódios foram produzidos utilizando a plataforma gratuita Anchor by Spotify, onde os assuntos foram abordados de forma interprofissional. Para melhor alcance do público, utilizou-se a rede social Instagram e o aplicativo de mensagens WhatsApp na divulgação dos temas e acesso ao podcast. Ressalta-se os podcasts como importantes ferramentas de auxílio na promoção da saúde, visto a sua facilidade de criação para quem produz e o acesso ao conteúdo pelo público.

Descritores: *Podcasts; Autocuidado; Promoção da Saúde.*

ABSTRACT

Describe the construction of a podcast about self-care as a form of promotion, prevention, and health education through the internet. This is an experience report study, carried out from May to November of 2021, in the municipality of Acaraú, Ceará. The production of the podcasts followed three stages, the first being the planning and theoretical basis phase, the second being the script and there cording, and finally, dissemination. The episodes were produced using a free platform, Anchor by Spotify, and the subjects were addressed in an interprofessional way. To better reach the public, the social network Instagram and WhatsApp were used to publicize the themes and access the podcast. Podcasts are highlighted as important tools to aid in health promotion, given their ease of creation for tho se who produce and access content by the public.

Descriptors: *Podcasts; Self-care; Health Promotion.*

RESUMEN

Describir la construcción de un podcast sobre el autocuidado como forma de promoción, prevención y educación en salud a través de internet. Se trata de un estudio de relato de experiencia, realizado de mayo a noviembre de 2021, en el municipio de Acaraú, Ceará. La producción de los podcasts siguió tres etapas de construcción, siendo la primera la fase de planificación y fundamentación teórica, la segunda guion y grabación, y la última etapa su difusión. Los episodios fueron producidos utilizando la plataforma gratuita Anchor by Spotify, donde los temas fueron abordados de manera interprofesional. Para llegar mejor al público, se usó la red social Instagram y la aplicación de mensajería WhatsApp para difundir los temas y acceder al podcast. Los podcasts se destacan como herramientas importantes para ayudar en la promoción de la salud, dada su facilidad de creación para quienes los producen y el acceso al contenido por parte del público.

Descriptores: *Podcasts; Cuidados Personales; Promoción de la Salud.*

INTRODUÇÃO

O uso das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC), que permitem o acesso à informação, por meio da telecomunicação, tornou-se uma parte natural da vida cotidiana¹. Por meio da transmissão de sinais a longas distâncias, cada vez mais pessoas buscam conhecimentos e sanar suas dúvidas sobre determinados assuntos². Atualmente, cerca de 82,7% dos domicílios brasileiros possuem acesso à internet³, minimizando gradualmente a utilização de meios tradicionais de comunicação, como a TV e o rádio, na busca por informações.

Nesse novo contexto, diversas ferramentas vêm sendo criadas com a finalidade de aliar a capacidade de comunicar e ciência, entre elas o Podcast. Assim, os podcasts podem ser definidos como ficheiros de voz ou programas de rádio personalizados e gravados nas extensões mp3, ogg ou mp4, que são formatos digitais que permitem o armazenamento de arquivos de áudio em computadores e/ou sua disponibilização na internet para que sejam reproduzidos em computadores, iPods, smartphones ou outros portáteis⁴.

No âmbito da saúde, os podcasts podem ser vistos como ferramentas no auxílio de promoção à saúde, principalmente no que tange à divulgação de orientações sobre autocuidado, visto a sua facilidade de criação, acessibilidade e propagação. O autocuidado é uma atividade aprendida pelo indivíduo e orientada para um objetivo. É uma ação desenvolvida em situações concretas autogeridas, a fim de trazer benefícios à vida, saúde e bem-estar⁵. Com isso, a realização do autocuidado torna-se uma importante ferramenta no que diz respeito à prevenção de doenças e restabelecimento da saúde.

Em consonância com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS), buscando promover o acesso à saúde pela população de forma integral, abrangendo todos os aspectos da vida do sujeito e incorporando novas práticas e saberes a partir da perspectiva das TIC, o presente estudo objetiva descrever a construção de um podcast sobre autocuidado como forma de promoção, prevenção e educação em saúde através da internet.

MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência da construção do podcast “Cuidado ao Pé do Ouvido”, focado no autocuidado em saúde e desenvolvido durante

a vivência da Residência Multiprofissional de Saúde da Família e Comunidade no período de maio a novembro de 2021, no município de Acaraú, Ceará. O relato de experiência é um método utilizado na pesquisa para apresentar uma consideração a respeito de determinadas ações que versam um cenário vivenciado em um contexto profissional de relevância para a coletividade⁶.

Os podcasts foram produzidos utilizando a Anchor by Spotify, uma plataforma que possui ferramentas integradas de edição, gravação e upload de áudios ilimitados e de forma gratuita no Spotify. A plataforma ainda permite a distribuição do material gravado a outros aplicativos de áudios, como o Rádio Public, Breaker, Google Podcast e Copy RSS⁷.

Disponibilizados no endereço eletrônico “<https://anchor.fm/maira-batalha>” da Anchor, que facilita o compartilhamento do link por outros aplicativos e mídias sociais, como o WhatsApp e o Instagram, os episódios têm como foco a população adulta, objetivando estimular o autocuidado e promoção à saúde da população ouvinte.

RESULTADOS

A produção dos podcasts seguiu três etapas, sendo a primeira, a fase de planejamento e embasamento teórico; a segunda, de elaboração roteiro e gravação; e, por fim, a etapa de divulgação. Na primeira etapa, decidiu-se os temas a serem trabalhados. Os assuntos selecionados foram elencados a partir da vivência da enfermeira residente em seu local de atuação na Estratégia Saúde da Família, que percebeu durante as consultas de enfermagem na Unidade Básica de Saúde (UBS) e visitas domiciliares a carência de conhecimento referente ao autocuidado da população que acessava os serviços de saúde.

Assim, elencou-se temas que pudessem suprir as demandas observadas, sendo estes relacionados à higiene íntima da mulher, saúde do homem, saúde sexual, esquema vacinal de adultos, alimentação saudável, exercícios físicos em domicílio e saúde mental. Com o intuito de auxiliar pais e cuidadores, também foram abordados temas relacionados à saúde da criança, com os cuidados ao recém-nascido, técnicas de relaxamento para o bebê, aleitamento materno exclusivo e introdução alimentar.

Essa etapa ainda evidenciou a importância de explorar os temas escolhidos de forma interprofissional,

deixando clara a necessidade do envolvimento e participação de toda a equipe de residentes. A fim de melhorar a compreensão sobre os assuntos a serem abordados e de transmitir informações baseadas em evidências, buscou-se conhecimento na literatura científica.

Após a integração dos conteúdos explorados, a segunda etapa constitui-se da elaboração dos roteiros dos podcasts, a fim de facilitar o momento da gravação e compreensão dos ouvintes. Estipulou-se para cada podcast uma duração entre cinco e sete minutos. Assim, as gravações foram realizadas quinzenalmente, utilizando o microfone do próprio computador para captação do áudio e a plataforma AnchorbySpotify para sua edição, armazenamento e vinculação.

Para a última etapa, a divulgação dos podcasts, foi utilizada a rede social Instagram, através do perfil também intitulado “Cuidado ao Pé do Ouvido”, de acesso público e categorizado na sessão saúde e beleza, além do aplicativo de mensagens WhatsApp. Quinzenalmente, os episódios eram divulgados e os links para acessá-los foram disponibilizados no perfil do Instagram e no WhatsApp de profissionais de saúde do município e população em geral.

DISCUSSÃO

A utilização dos podcasts, como meio de comunicar o cuidado, pode ser considerada algo promissor, uma vez que qualquer pessoa que tem acesso a um computador com microfone, software de gravação e internet tem a capacidade de produzir esse tipo de conteúdo. É válido ressaltar também que o público pode ouvi-los de qualquer lugar, desde que tenha acesso à internet, fazendo da sua própria casa, carro e outros locais ambientes educativos não convencionais⁴.

Os podcasts têm sido largamente produzidos e utilizados em contextos educativos e em programas com temas relacionados ao entretenimento, como humor, televisão e outros artigos da "cultura pop". No Brasil, dentre os programas mais ouvidos, tem se destacado os com temas tecnológicos (59,42 %) e com temas científicos (42,25%)⁴, evidenciando a potência do uso dessa ferramenta na área da saúde.

A promoção da saúde é caracterizada pela produção de ambientes saudáveis onde o sujeito vive, seja ele o familiar, de trabalho ou lazer, buscando a redução das vulnerabilidades e valorizando as conexões sociais, essenciais na prevenção de doenças. O sujeito

informado e orientado acerca dos cuidados para um bem-estar integral minimiza o surgimento e a piora de doenças e agravos à sua saúde⁸. Assim, no contexto do acesso à informação em saúde, o podcast mostra-se um importante meio de promover saúde.

Desse modo, reflete-se que o podcast desenvolvido sobre autocuidado consegue alcançar públicos que pouco procuram os serviços de saúde, permitindo uma extensão do cuidado para além dos muros das UBS, ultrapassando limites e barreiras geográficas.

Nesse âmbito, a Enfermagem ganha um importante enfoque, uma vez que o enfermeiro, em sua formação, é atribuído o caráter educador, sendo assim, as orientações e intervenções no plano de cuidados incluem a promoção da saúde, sendo esta inerente à sua profissão, podendo este profissional fazer o aproveitamento dos recursos existentes atualmente para o cumprimento do seu ofício⁹.

Enquanto enfermeira residente da RIS/ESP-CE, é instigada a trabalhar em conjunto com os demais profissionais, buscando um olhar interprofissional e intersetorial, fortalecendo o trabalho em equipe e transdisciplinar¹⁰.

Ademais, fornecer orientação sobre autocuidado no âmbito do SUS torna-se uma importante ferramenta acerca da divulgação e valorização do sistema de saúde brasileiro que, apesar dos importantes avanços ao longo da história, ainda é pouco conhecido e valorizado na comunidade geral, necessitando cada vez mais de meios que fortaleçam os seus princípios e objetivos.

CONCLUSÃO

O desenvolvimento do podcast foi considerado de grande valia, uma vez que permitiu fortalecer a promoção da saúde centrada no autocuidado, através de recursos tecnológicos até então pouco explorados pela enfermagem.

Ainda assim, é relevante ressaltar a dificuldade em promover o acesso ao podcast para um maior número de pessoas, uma vez que esta ferramenta ainda é pouco conhecida não só por profissionais da saúde, mas também pela população geral.

Pretende-se com trabalhos futuros explorar novos recursos e formas inovadoras de divulgar e melhorar a promoção da saúde, bem como fortalecer o uso das TICs na prática do cuidado.

FOMENTO

A Escola de Saúde Pública, pelo espaço inspirador e potente da Residência Multiprofissional de Saúde e a Secretaria Municipal de Saúde do município de Acaraú, pelo apoio e suporte.

Informações Editoriais

Autor Correspondente

Lívia Rodrigues Pereira Gildo
liviagildo@hotmail.com

Submetido 20/03/2022

Aceito 10/05/2022

REFERÊNCIAS

1. E-Disciplinas. Apoio às disciplinas [Internet]. Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC) em Saúde. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/course/view.php?id=6278>.
2. Leite YSCO, Rosa KRR, Souza MCB, Lima DB, Brito TRP. A utilização de podcasts para a conscientização sobre violência contra a pessoa idosa: Relato de experiência. *RevExtensão e Cidadania*. 2020 jul./dez.;8(14):303-15. DOI: <https://doi.org/10.22481/recuesb.v8i14.7838>.
3. Brasil. Governo Federal. Ministério das Comunicações. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa mostra que 82,7% dos domicílios brasileiros têm acesso à internet [citado em: 2021 Ago 28]. Disponível em: <https://www.gov.br/mcom/pt-br/noticias/2021/abril/pesquisa-mostra-que-82-7-dos-domicilios-brasileiros-tem-acesso-a-internet>.
4. Queiroz MVD, Wentzel LCP, Queiroz LL. Comunicação científica no podcasting no Brasil: o potencial e os desafios representados por dois podcasts. *Academia Brasileira de Ciências*. 2018 abr./jun.;90(2). DOI: <https://doi.org/10.1590/0001-3765201820170431>.
5. Silva JI, et al. Cuidado, autocuidado e cuidado de si. Uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. *RevEscEnferm USP*. 2009;43(3):697-703. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-21139>.
6. Cavalcante BLL, Lima UTS. Relato de experiência de uma estudante de Enfermagem em um consultório especializado em tratamento de feridas. *Rev J Nurs Health*. 2012;1(2):94-103. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/3447/2832>.
7. AnchorbySpotify. Diga tudo comAnchor. [citado em:2021 Nov. 15]. Disponível em: <https://anchor.fm/>.
8. Bezerra F, et al. Promoção da saúde: a qualidade de vida nas práticas da enfermagem. *Enfermería Global*. *RevEletTrimEnferm* [Internet]. 2013. Disponível em: https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v12n32/pt_ensayos2.pdf.
9. Farias DLS, Nery NRB, Santana ME. O Enfermeiro como educador em saúde da pessoa estomizada com câncer colorretal. *EnfermFoco*. 2018;10(1):35-9. DOI: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2019.v10.n1.1486>.
10. Dos Santos JCG, Araújo PG, Nascimento THS, Alencar AA, Holanda MLA. A vivência do Enfermeiro sobre o autoexame da mama na Atenção Básica. *Cadernos ESP* [Internet]. 2020. [citado em: 2022 Mai 24];14(2):48-53. Disponível em: <https://cadernos.esp.ce.gov.br/index.php/cadernos/article/view/435>.