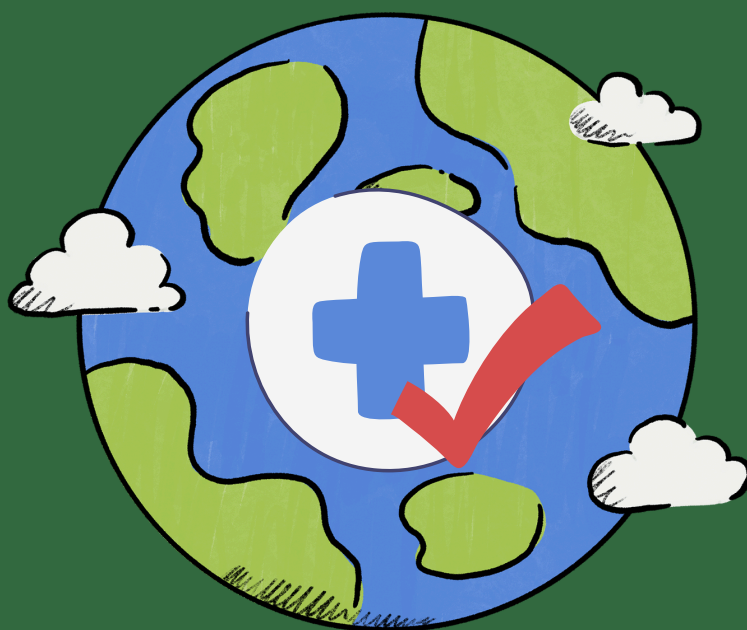


E B O O K

Saúde com a gente



**Podcast educativo sobre
alimentação, meio ambiente e saúde**



Produto da Dissertação
'ALIMENTAÇÃO PLANT-BASED: CONSTRUÇÃO E EVIDÊNCIA
DE VALIDADE DO PODCAST FUNDAMENTADO NO
LETRAMENTO EM SAÚDE 'SAÚDE COM A GENTE'

Mestrado Profissional em Gestão em Saúde (MEPGES)



Autoras:
Rosana da Saúde de Farias e Freitas
Indara Cavalcante Bezerra
Helena Alves de Carvalho Sampaio



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Freitas, Rosana da Saúde de Farias e
Saúde com a gente [livro eletrônico] : podcast
educativo sobre alimentação, meio ambiente e saúde /
Rosana da Saúde de Farias e Freitas, Indara
Cavalcante Bezerra, Helena Alvez de Carvalho Sampaio.
-- Fortaleza, CE : Ed. das Autoras, 2024.
PDF

Bibliografia.
ISBN 978-65-01-27370-9

1. Alimentação saudável 2. Meio ambiente -
Aspectos sociais 3. Mudanças climáticas 4. Podcasts
5. Saúde I. Bezerra, Indara Cavalcante. II. Sampaio,
Helena Alvez de Carvalho. III. Título.

24-244805

CDD-613

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde : Promoção da saúde : Ciências médicas 613

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Sumário

Apresentação	5
O Contexto de desenvolvimento do podcast Saúde com a gente	6
Roteiro 01: O que é saúde?	9
Roteiro 02: Alimentação saudável	11
Roteiro 03: Colocando a dieta baseada em vegetais em prática	14
Roteiro 04: Minha alimentação pode ajudar o planeta	17
Roteiro 05: Combatendo as mudanças climáticas ---	20
Roteiro 06: Segunda-feira sem carne.....	22
Roteiro 07: Saúde com a gente ajuda o planeta	24
Referências.....	26

Apresentação

Bem-vindo(a) ao Saúde com a gente, um espaço onde exploramos a conexão entre saúde, meio ambiente e alimentação plant-based!

Neste e-book, reunimos as ideias mais inspiradoras e práticas discutidas em nossos episódios para te ajudar a adotar um estilo de vida mais saudável, sustentável e consciente. Vamos além dos mitos e trazemos informações embasadas e dicas que podem transformar sua rotina.

Neste ebook são apresentados os roteiros do podcast educativo 'Saúde com a gente'. O conteúdo foi fundamentado no letramento em saúde. A proposta deste podcast é contribuir com a educação em saúde e ambiental.

Seja você iniciante na jornada de melhorar os hábitos ou alguém em busca de aprofundar seus conhecimentos, este material é para você! Aqui, você encontrará:

- Estratégias para melhorar sua saúde por meio da alimentação.
- Reflexões sobre como nossas escolhas impactam o planeta e nas mudanças climáticas.
- Receitas e sugestões práticas para incorporar o plant-based no dia a dia.

Nosso objetivo é te guiar com informação e inspiração, mostrando que pequenas mudanças podem gerar grandes impactos na sua vida e no mundo.

Agradecemos por nos permitir fazer parte da sua jornada. Aproveite a leitura e continue conosco nesse movimento de transformação!

Com afeto,
As autoras.

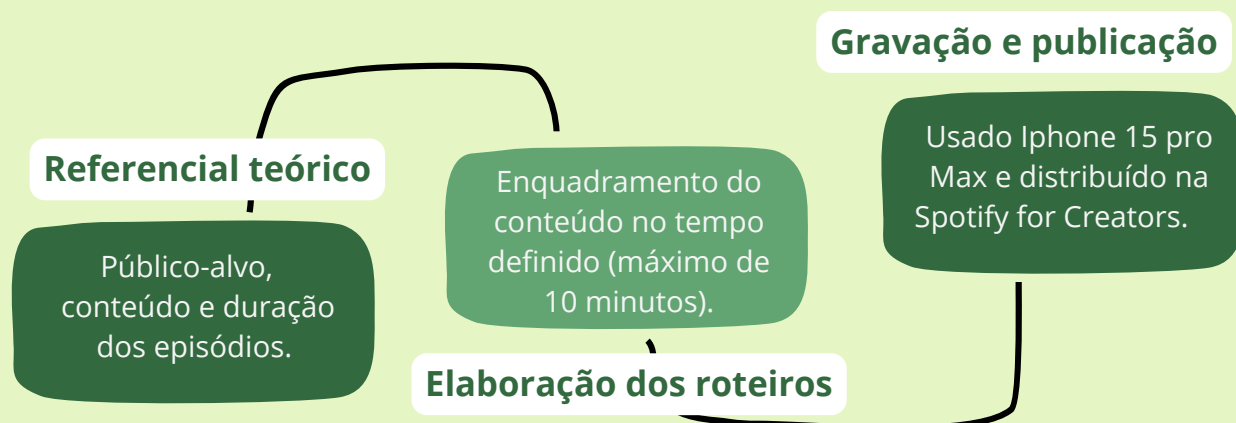
O Contexto de desenvolvimento do podcast Saúde com a gente

Devido as minhas andanças em diferentes contextos e tempos vivenciando os Determinantes Sociais em populações do setor público e privado, vi que um fator é decisivo em questões como a saúde e o bem estar: o que consumimos e onde vivemos.

Então, em consenso com minhas orientadoras de mestrado decidimos abordar a dieta plant based e suas influencias na saúde e no meio ambiente. Neste contexto surgiu a ideia de desenvolver um Podcast fundamentado no Letramento em Saúde, usamos uma linguagem fácil e acessíveis para a população.

O podcast é ação educativa para além de um contato formal, podendo ser aplicado em locais e horários escolhidos pelo ouvinte, de acordo com sua disponibilidade e sem necessidade de assistir ao conteúdo exposto, bastando escutá-lo. A ferramenta permite a repetição de trechos do conteúdo que não tenham ficado claros (Goldman, 2018; Sampaio; Azevedo, 2021). Além disso, é fácil de fazer e é custo-efetivo (Logue, 2020).

Seguimos as etapas descritas abaixo:



Usamos os fundamentos do Letramento em Saúde para cada roteiro e gravação: uso da voz ativa; clareza e positividade na apresentação do conteúdo; uso de palavras simples ou explicação do significado das palavras difíceis, quando não dispensáveis; e uso de sentenças curtas de até 15 palavras (Almeida, 2020a, 2020b; Brito; Almeida, 2020; Eichner; Dullabh, 2007; Vasconcelos; Sampaio; Vergara, 2018).

Tivemos alguns desafios. Um exemplo: falar de aquecimento global e efeito estufa de forma não técnica. Mas conseguimos roteirizar o conteúdo de forma como planejamos para o público-alvo. Pensamos em roteiros que demandassem até 8 anos de estudo. Calculamos isso em cada roteiro e conseguimos! Assim o podcast tem utilidade para a maioria das pessoas.

Desenvolvemos um podcast tradicional, apenas com áudio, sem vídeo, com um locutor responsável. Cada roteiro presente neste e-book corresponde a um episódio. Utilizamos a plataforma Spotify for Creators, que é gratuita, para gravar, editar, hospedar e distribuir os episódios. Atualmente esta plataforma não permite mais gravação, ações que a plataforma recomenda que sejam realizadas no Riverside.

O único equipamento que utilizamos para isso foi o telefone celular, no caso foi utilizado o modelo Iphone 15 pro max, da marca Apple. Estes procedimentos confirmam a excelente custo-efetividade do podcast como citado por Logue, 2020.

E afinal, o que é Letramento em Saúde (LS)? É conceituado como o conhecimento e as competências pessoais que permitem que as pessoas acessem, compreendam, avaliem e usem informações e serviços de saúde de forma a promover e manter a boa saúde e o bem-estar para si e para aqueles que estão ao seu redor (World Health Organization, 2021).

A alimentação plant-based é uma tendência, tem benefícios para a saúde humana e sustentabilidade ambiental (CANDIDO et al., 2023). Plant Based, ou a “à base de plantas”, é o termo utilizado para se referir a um padrão alimentar composto por alimentos de origem vegetal. Inclusive estão alimentos processados que são formulados à base de ingredientes vegetais, onde buscam uma similaridade de sabor, textura e aparência com os produtos tradicionais de origem animal. Os referidos alimentos se destacam pela inovação e buscam uma alimentação saudável, sem sacrificar o sabor e a qualidade do produto (LEISEROWITZ et al., 2020).

A junção desses dois termos deu origem ao nosso “Saúde com a gente”, que está publicada a sua primeira temporada. No início de cada roteiro aqui apresentado, está o link para ouvir o episódio.



Clique e ouça agora

Episódio 1

O que é saúde?

Olá, tudo bem com vocês? Me chamo Rosana e sou farmacêutica. Hoje quero apresentar o nosso podcast “Saúde com a gente”. Este podcast é sobre ter uma alimentação saudável para você e para nosso planeta.

Estou muito feliz de estar aqui vocês. E sabe o que é o melhor de tudo isso? Você pode ouvir o podcast a qualquer hora e em qualquer lugar. Assim sempre vai ter informação de qualidade em suas mãos.

Vamos lá?

Hoje é nosso primeiro episódio. Pergunto para você: o que é saúde?

Por que pergunto isso? Para falar “saúde com a gente” precisamos saber o que é saúde. Quase todo mundo pensa que ter saúde é não ter doenças. Isto é verdade.

Mas saúde não é só isso. Saúde é quando sentimos bem estar. Bem estar com nosso corpo. Bem estar com nossa cabeça. Bem estar com nossas relações com as pessoas e com o ambiente em que vivemos.

Como podemos ter saúde do nosso corpo? Quer dizer, saúde física.

Precisamos ter uma alimentação saudável, praticar exercícios físicos e ter um bom sono.

Como podemos ter saúde da nossa cabeça? Quer dizer, saúde mental. Temos que saber controlar o estresse e os desafios do dia a dia. Sabe o que mais? Temos que ter autoestima. Isto quer dizer gostar da gente mesmo. Também quer dizer acreditar na nossa capacidade de resolver cada situação que aparecer.

E a saúde nas nossas relações com as pessoas e com o ambiente? Quer dizer saúde social. Para isso é bom ter uma rede de familiares e amigos. Eles vão ser nosso apoio no dia a dia. São pessoas que vão nos ajudar a resolver problemas. Pessoas que vão bater palmas para nosso sucesso. Pessoas que vão se divertir com a gente.

Também é bom participar de atividades da comunidade. Pode ser atividades nas escolas. Pode ser atividades no posto de saúde. Pode ser atividades que falam que vai acontecer em nosso bairro.

É por isso que precisamos de profissionais de saúde que olhem para tudo que a gente precisa. Quer dizer saúde física, mental e social. Só assim eles vão poder nos ajudar.

Quando sentimos uma dor de estômago, não adianta o profissional pensar só no estômago. Ele precisa ver como está nossa saúde mental e social. Às vezes, a dor de estômago aparece porque estamos vivendo uma situação difícil. É nossa cabeça fazendo um problema físico aparecer.

Podemos ajudar o profissional de saúde a nos ver por inteiro. Podemos ter uma conversa aberta sobre nossas dificuldades. Conhecer o profissional e fazer o profissional nos conhecer.

Pronto, pessoal. Terminamos nosso episódio de hoje.

Apresentamos nosso podcast “Saúde com a gente” e conversamos sobre o que é saúde.

Não entendeu alguma coisa? Ouça este episódio quantas vezes quiser.

Compartilhe nosso podcast com seus familiares e amigos.

Se quiser me conhecer um pouco mais, me siga no Instagram.

O link está na descrição do episódio.

No próximo episódio vamos falar sobre alimentação saudável.

Aguardamos vocês. Até lá.



Clique e ouça agora

Episódio 2

Alimentação saudável

Olá, tudo bem com vocês? Me chamo Rosana e sou farmacêutica. Sejam bem-vindos ao nosso podcast “Saúde com a gente”. Este podcast é sobre ter uma alimentação saudável para você e para nosso planeta.

Estou muito feliz de estar aqui com vocês. E sabe o que é o melhor de tudo isso? Você pode ouvir o podcast a qualquer hora e em qualquer lugar. Assim sempre vai ter informação de qualidade em suas mãos.

Vamos lá?

No episódio passado falamos sobre o que é saúde. Hoje vamos falar sobre alimentação saudável. Lembra que dissemos que a alimentação saudável é importante para ter saúde? E aí lhe pergunto: o que é uma alimentação saudável?

Muita gente pensa que ter uma alimentação saudável é comer quando está com fome. Isto é verdade. Mas não é só isso. Temos que saber escolher alimentos bons para a saúde.

E o que são alimentos bons? São aqueles que têm nutrientes bons. Mas o que são nutrientes? Nutrientes são tudo que tem nos alimentos. Vitaminas, minerais, fibras, proteínas. Sabe o que mais? Gorduras, açúcar, amido e água. A gente chama o açúcar e o amido de carboidrato.

Então, apesar de tudo ser nutriente, eles podem não ser bons. Quando?

Quando a gente exagera em um ou mais deles. Quer exemplo? Comer uma quantidade grande de alimentos com muito carboidrato e gordura. Que alimentos são estes? Pega o exemplo do pão, da batata e do arroz. Eles têm muito carboidrato. Comer demais aumenta nossa chance de ter doenças, como obesidade e diabetes.

Então não podemos comer estes alimentos? Podemos sim. Só não podemos exagerar. Quer outro exemplo? Comer alimentos fritos em muita gordura. Ou alimentos que já tem muita gordura, como a picanha. E falo de novo: pode comer. Só não pode exagerar.

Aí você me pergunta: como saber combinar os alimentos para ter saúde?

Para entender vou começar falando uma frase muito usada. Descasque mais e desembulhe menos. Quer dizer, prefira alimentos naturais. Tipo frutas, verduras e legumes.

Tem vários tipos de alimentação saudável. Tem alimentação mediterrânea, vegetariana, vegana, carnívora e muitas outras. Cada profissional defende um tipo porque acha aquele tipo melhor. Eu defendo aqui a alimentação baseada em vegetais. Vou falar sobre ela.

A alimentação baseada em vegetais também é chamada de dieta plant-based.

Temos mania de ficar misturando palavras em inglês aqui no Brasil. Coloquei este nome na descrição do episódio. Assim vocês vão ver como se escreve. Mas vou ficar falando sobre alimentação baseada em vegetais.

Sabe como é esta alimentação? É uma alimentação com frutas, legumes, nozes e sementes. Mas qual a diferença dela com a vegetariana e com a vegana?

Na alimentação vegetariana não se come carne. Mas pode comer outros produtos de origem animal, como laticínios e ovos. Os laticínios são o leite, o queijo, o iogurte e a coalhada. Existe uma alimentação baseada na vegetariana que é chamada ovo-lacto-vegetariana. Nesta a gente pode comer ovos e também laticínios.

Já na alimentação vegana não se come nenhum produto de origem animal. Quem tem alimentação vegana tira até roupas e cosméticos de origem animal da vida deles.

Mas e a alimentação baseada em plantas? Como funciona? São frutas e vegetais em todas as refeições. Inclui também alimentos integrais. Com pequenas quantidades de carne de boi, carneiro, porco, frango...

Abandonamos aquele prato típico do brasileiro, com arroz, feijão e bife. Mudamos para um prato com cenoura, batata, ervilha, milho, alface, tomate.

Quer dizer, muitos alimentos vegetais. Mas só isso? Não, não é só isso. Podemos colocar uma quantidade bem pequena de carne.

E como começar uma alimentação assim, tão diferente? Comece aos poucos! Vá colocando mais frutas e verduras. E vá diminuindo a quantidade de carne.

Pode leite, iogurtes, queijo e coalhada? Pode sim. Mas pouco.

Quanto é pouco? Quanto é muito? Para saber direitinho a quantidade é bom consultar um nutricionista. A quantidade não é igual para todo mundo. O nutricionista vai dizer as quantidades certas para cada pessoa. Muitos postos de saúde têm nutricionista. Procure perto da sua casa.

Uma das maiores vantagens dessa alimentação é a prevenção de doenças. Estudos mostram que essa dieta pode diminuir a chance da gente ter doenças do coração. Também diminui a chance da gente ter diabetes tipo 2 e obesidade. E até alguns tipos de câncer. Olha só que maravilha. Esta alimentação ajuda mesmo nossa saúde. E por que falei destas doenças?

Porque estas doenças são as que mais aparecem no mundo todo e também no Brasil. Então, pessoal? Por que não começar a ajudar sua saúde com esta alimentação?

Pronto, pessoal. Terminamos nosso episódio de hoje. Falamos sobre a alimentação baseada em vegetais. Explicamos os alimentos que tem nesta alimentação.

Não entendeu alguma coisa? Ouça este episódio quantas vezes quiser.

Compartilhe nosso podcast com seus familiares e amigos.

Se quiser me conhecer um pouco mais, me siga no Instagram. O link está na descrição do episódio.

No próximo episódio vamos falar sobre como colocar em prática a alimentação baseada em vegetais.

Aguardamos vocês. Até lá.



Clique e ouça agora

Episódio 3

Colocando a dieta baseada em vegetais em prática

Olá, tudo bem com vocês? Me chamo Rosana e sou farmacêutica. Sejam bem-vindos ao nosso podcast “Saúde com a gente”. Este podcast é sobre ter uma alimentação saudável para você e para nosso planeta.

É uma satisfação ter vocês aqui. Fiquem à vontade para ouvir nossos episódios quantas vezes quiserem; a qualquer hora e em qualquer lugar. Assim sempre vai ter informação de qualidade em suas mãos.

Nesse episódio vamos conversar sobre como colocar essa alimentação baseada em vegetais em prática. Vamos lá?

Para começar uma nova rotina é preciso de pelo menos um motivo. A gente tem que querer esta nova rotina. Então qual seria o motivo de colocar mais vegetais na alimentação?

Um motivo eu mesma dei para vocês. No episódio passado mostramos que esta alimentação é saudável. Mas o que mais?

Também falei que ela nos protege contra algumas doenças.

E outro motivo é que ela pode proteger o planeta. Mas este é um assunto para o nosso próximo episódio.

Então? Vamos começar a colocar a alimentação baseada em vegetais na prática? Começamos preparando uma lista de compras. Vamos para uma regra de 3 e dois? Anote três tipos de frutas, três tipos de legumes e dois tipos de verduras.

Daí vamos às feiras ou mercados. Aqueles que você já costuma ir. E que acha que tem preços bons e alimentos de boa qualidade.

Vamos falar das frutas. Dou exemplo das mais comuns: banana, laranja e mamão. Mas compre as que gostar mais.

Compre três tipos de legumes. Dou exemplo. Pode ser batata, cenoura e chuchu. Mas também pode ser berinjela, beterraba, maxixe, abobrinha, jerimum.

Agora dois tipos de verduras. Verduras são aqueles vegetais em forma de folha. Também dou exemplo. Couve e alface. Mas pode ser outro tipo de verdura. Pode ser espinafre, repolho.

Agora vamos ao feijão, lentilha, grão-de-bico, arroz, macarrão, farinha de mandioca, farinha de milho. Escolha os que estiver mais habituada a comer. Agora vem os alimentos que vêm dos animais. Os ovos, a carne bovina, a de porco, de carneiro, o frango. Também o leite, iogurte, coalhada, queijo. Como fazer?

Sobre as carnes, comece diminuindo as porções ou a frequência que come durante a semana. O frango é mais saudável que a carne de boi.

Dou uma dica, enquanto não encontra um nutricionista. Diminua pela metade o que come de alimentos de origem animal. Aí ajuste essa quantidade com o nutricionista.

Dou outra dica, se não quiser diminuir a quantidade. Diminua o número de vezes que come as carnes na semana. Por exemplo. Se você come 5 dias, passe para 2 ou 3 dias. Aí veja com o nutricionista como fica mais fácil para você.

Faça sua lista de compras de acordo com seu bolso.

Não compre alimentos enlatados e industrializados. Dou exemplos do que não comprar. Presunto, salsicha, linguiça, milho em lata, refrigerantes, bolachas, salgadinhos de pacote. Estes alimentos, mesmo se forem vegetais, têm muitos conservantes que podem causar doenças.

Bom, você já fez a lista, já escolheu e comprou os alimentos. E agora?

Agora vamos ao segundo passo. Como guardar estes alimentos? Comece limpando os alimentos e tirando as partes ruins. Guarde na parte mais baixa da geladeira ou na sua despensa ou armário. Nunca compre mais do que vai comer. O ideal é programar para uma semana, Assim, não estraga.

Agora vamos montar os pratos?

Para o café da manhã, sugiro colocar uma fruta ou pedaço de fruta, pão, suco, leite. E o cafezinho, se você tem o costume de tomar.

No almoço, coloque arroz, feijão, pelo menos dois tipos de legumes e folhas. E também pode a carne vermelha ou branca ou ovos. Mas olho na quantidade. Vai variando para sempre ter vontade de comer.

No jantar escolha opções mais leves. Pode ser sopa. Mas sempre colocando verduras e legumes.

E os preparos do dia a dia? Dou exemplos. Pode fazer omelete misturada com legumes. Pode fazer salada misturando verduras com frutas. Pode fazer vitamina de frutas. Use sua criatividade.

Sabe o que uma pessoa me disse outro dia? Que descobriu que pepino ralado com queijo fica uma delícia. Descubra novas combinações você também!

E lembra. Não precisa mudar de uma vez. Vá se acostumando com este novo tipo de alimentação.

Vou dar uma sugestão para começar. A Segunda Sem Carne. Na segunda-feira não coma alimentos que vêm dos animais. Ou escolha outro dia da semana. A ideia é ter um dia da semana sem alimentos que vêm dos animais. Nas redes sociais tem muitas receitas. Tipo facebook e instagram. Procure seguir pessoas que dão receitas e dicas de alimentação saudável. E receitas e dicas baseadas em vegetais.

Mas lembre. Temos que separar o que presta do que não presta. Aqui já lhe disse como deve ser esta alimentação. Não caia em enroladas das redes sociais.

É importante acompanhar sua saúde. Veja como está se sentindo, Visite a equipe de saúde no posto de saúde. Ou em consultórios onde tenha profissionais de sua confiança. Veja nas farmácias sua pressão e o açúcar no sangue.

Então por hoje é isso, pessoal. Conversamos sobre como colocar a dieta baseada em vegetais em prática.

Não entendeu alguma coisa? Ouça este episódio quantas vezes quiser.

Compartilhe nosso podcast com seus familiares e amigos.

Se quiser me conhecer um pouco mais, me siga no instagram. O link está na descrição do episódio.

No próximo episódio vamos falar sobre como nossa alimentação pode ajudar na saúde do planeta.

Aguardamos vocês. Até lá.



Clique e ouça agora

Episódio 4

Minha alimentação pode ajudar o planeta

Olá, tudo bem com vocês? Me chamo Rosana e sou farmacêutica. Sejam bem-vindos ao nosso podcast “Saúde com a gente”. Este podcast é sobre ter uma alimentação saudável para você e para nosso planeta.

Estou muito feliz de estar aqui com vocês. E sabe o que é o melhor de tudo isso? Você pode ouvir o podcast a qualquer hora e em qualquer lugar. Assim sempre vai ter informação de qualidade em suas mãos.

No episódio passado falamos como colocar em prática uma alimentação baseada em vegetais.

Hoje vamos mostrar como esta alimentação também ajuda nosso planeta. Vamos lá?

O nosso planeta precisa de ajuda.

Você já pode ter lido nos jornais que nosso planeta está em perigo.

Já pode ter ouvido sobre isso no rádio ou assistido na televisão. Ou até pode ter lido ou assistido na internet. Muitas coisas ruins estão acontecendo. Vou citar algumas.

O calor está aumentando. Por que? Por conta do famoso aquecimento global. O que é isso? Acontece quando nosso planeta fica cada vez mais quente. E por que fica muito quente? Por causa de coisas que as pessoas fazem. Vou dizer algumas coisas ruins que fazemos. Temos carros e fábricas que soltam fumaça. Essa fumaça sobe e forma uma camada que não deixa o calor sair. Como se o planeta estivesse

usando um cobertor muito grosso. Isso faz com que fique mais quente. Essa calor grande pode ser ruim para os animais, plantas e para nós também.

Vou dizer outra coisa ruim. O mar está avançando. Por que?

O mar está avançando porque o planeta está ficando mais quente. Pensa comigo. Temos muito gelo no polo norte e no polo sul do planeta. Já ouviu falar? Com esse aumento de calor, o gelo vai derretendo e esta água vai para os mares. Daí o mar avança. A água do mar também sobe quando fica mais quente.

Aí você me pergunta: o que nossa alimentação tem a ver com isso?

Acontece que criação de gado produz muitos gases. Aí vem esse efeito de subir e fazer o planeta ficar mais quente. A gente chama de efeito estufa. O uso de fertilizantes também prejudica o solo. Tira os nutrientes e diminui a capacidade de limpeza do solo. Isso dificulta a penetração das raízes das plantas.

Então pensa outra coisa comigo. Pense nos alimentos industrializados. Tem a energia que gasta para eles serem produzidos nas fábricas. Tem o transporte deles. Tudo contribui para provocar o tal do aquecimento global. Aparecem alguns desastres terríveis na natureza. Vejam só esta enchente que aconteceu no Rio Grande do Sul. Quantas pessoas morreram, quantas perdas de casas, de dinheiro, quantas doenças.

Aí atrapalha termos uma alimentação saudável. Porque plantações foram destruídas. O que vamos comer até isso se resolver?

Então todos os países estão preocupados em controlar estas coisas ruins. E tentar evitar os desastres da natureza. E não pode demorar. É para resolvermos isso até 2030. Criaram uma agenda 2030. Nesta agenda tem 17 tarefas para a gente fazer. Os estudiosos chamaram de Objetivos do Desenvolvimento Sustentável. Nome comprido e chique, heim? Se você quiser saber mais, olha na descrição do nosso episódio. Colocamos como você pode buscar este assunto.

Bom, eu falei de 17 tarefas. Destas tarefas, tem três delas que têm a ver com nossa proposta de alimentação baseada em vegetais. Quais são elas? Uma delas é acabar com a fome no mundo. A outra é ter boa saúde. E a terceira é cuidar do clima. O que quer dizer cuidar do clima? Quer dizer ajudar para não ficar acontecendo calor demais ou frio demais.

Na tarefa de acabar com a fome, precisamos de alimentos seguros e nutritivos. A alimentação baseada em vegetais é uma alimentação segura e nutritiva. Se comer esta alimentação, já vai estar fazendo uma tarefa.

E isto está ajudando o planeta? Está sim. Comer mais vegetais ajuda o ambiente. A produção de alimentos vegetais libera menos gás de efeito estufa.

Ainda tem outra coisa. Produzir alimentos vegetais gasta menos energia, menos terra e menos água.

Já falamos sobre o efeito estufa, mas lembrando, é como um cobertor que envolve a Terra. Quando o sol brilha, a Terra esquenta, e esse cobertor ajuda a manter o calor perto de nós, deixando o nosso planeta quente! O que não é bom para nós, nem para plantas e animais.

Mas tem mais cuidados que a gente tem que ter. Se compramos mais do que usamos, acaba tendo alimento para jogar fora. Isto produz mais lixo no ambiente. Então, vamos diminuir nosso lixo. Por isso que é importante uma das coisas que falei no nosso último episódio. Tem que fazer uma lista do que vai comprar. E olhar se o que estamos comprando está bom. E comprar quantidade que podemos comer antes de estragar.

Só tem um problema. Quando falamos em vegetais lembramos logo dos agrotóxicos. Então cuidado. Sempre que puder escolha vegetais sem agrotóxicos. Como? Use vegetais da sua horta se você tiver. Ou da horta de pessoas que não usam agrotóxico. Vegetais da sua horta ou de hortas que você saiba que não usam agrotóxico. Ou compre vegetais orgânicos.

Os agrotóxicos fazem mal para nós, mas também prejudicam o ambiente. Eles acabam indo para a água e para o solo. E os estudos falam que eles aumentam nossa chance de ter câncer. Também podem descontrolar nossos hormônios, provocar alergias e até prejudicar nossa saúde mental. E a tarefa de ter uma boa saúde.

Aí é fácil, já vimos que a alimentação baseada em vegetais nos protege contra algumas doenças. Tarefa cumprida.

Mas tem mais uma coisa. Nós temos nosso dever de cidadão. Não adianta só a gente não ter fome e ter alimentação saudável. Precisamos lutar para que todos possam comer quantidade certa e ter uma alimentação saudável. Vamos acompanhar as propostas dos políticos. E vamos votar em quem tiver propostas boas.

Pronto, pessoal, terminamos nosso episódio de hoje. Vimos que nossa alimentação pode ajudar o planeta. A alimentação baseada em vegetais é um tipo de alimentação que pode fazer isso, porque gera menos gases de efeito estufa por permitir carne em pouca quantidade.

Não entendeu alguma coisa? Ouça este episódio quantas vezes quiser.

Compartilhe nosso podcast com seus familiares e amigos.

Se quiser me conhecer um pouco mais, me siga no instagram. O link está na descrição do episódio.

No próximo episódio vamos falar sobre ter boa saúde e combater as mudanças climáticas.

Aguardamos vocês. Até lá.



Clique e ouça agora

Episódio 5

Combatendo as mudanças climáticas

Olá, tudo bem com vocês? Me chamo Rosana e sou farmacêutica. Sejam bem-vindos ao nosso podcast “Saúde com a gente”. Este podcast é sobre ter uma alimentação saudável para você e para nosso planeta.

Estou muito feliz de estar aqui com vocês. E sabe o que é o melhor de tudo isso? Você pode ouvir o podcast a qualquer hora e em qualquer lugar. Assim sempre vai ter informação de qualidade em suas mãos.

No episódio passado falamos como a alimentação pode influenciar na saúde no planeta..

Hoje vamos acrescentar o tema do meio ambiente. Como nossas escolhas de alimentos podem afetar as mudanças climáticas?

Lembram que falamos de Objetivos Sustentáveis como meta para 2030?

No episódio anterior falamos da tarefa 2, que é acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhorar a nutrição promovendo uma agricultura sustentável. Nessa tarefa de acabar com a fome, precisamos de alimentos seguros e nutritivos. A alimentação baseada em vegetais é uma alimentação segura e nutritiva. Se comer esta alimentação, já vai estar fazendo uma tarefa.

Agora vamos falar mais daquela terceira tarefa. Que pede ações urgentes para combater as mudanças do clima e os efeitos ruins delas.

Uma das formas que podemos fazer isso é através da educação. Começando pelas crianças. As crianças precisam escutar sobre isso desde pequenas. Porque crescerão pensando em fazer o bem para nosso planeta. Temos vários exemplos de mudanças climáticas. Mas poucas pessoas sabem que o que está no nosso prato altera a chuva, o calor.

Já falamos que a produção de carne de gado aumenta os gases do efeito estufa. Mas tem mais. Para criar o gado temos que desmatar as florestas para criar pastos. Precisa de pasto para alimentar e acomodar esses animais. Gasta-se muita água também. Os animais são grandes e precisam de água. E para um pasto verde também precisa de muita água.

Está vendo? Se comermos mais frutas, verduras e legumes ajudamos a melhorar a saúde de planeta.

É um passo pequeno? É sim, concordo. Mas já pensou se pelo menos você e três pessoas em volta de você fizerem isso? É um trabalho de formiguinha. Devagar e sempre. Falamos com as crianças, mudamos nossa alimentação e assim vamos. .

No episódio anterior falamos também da alimentação baseada em vegetais e que podem oferecer diversos benefícios, variando entre promoção da saúde e prevenção de doenças. Aqui vamos focar em diabetes, pressão alta e doenças no coração, ou seja, as condições crônicas! Que tiram a vitalidade e podem complicar o planejamento financeiro.



Clique e ouça agora

Episódio 6

Segunda-feira sem carne

Olá, tudo bem com vocês?

Me chamo Rosana e sou farmacêutica. Sejam bem-vindos ao nosso podcast “Saúde com a gente”. Este podcast é sobre ter uma alimentação saudável para você e para nosso planeta.

É uma satisfação ter vocês aqui. Fiquem à vontade para ouvir nossos episódios quantas vezes quiserem; a qualquer hora e em qualquer lugar. Assim sempre vai ter informação de qualidade em suas mãos.

Nesse episódio vamos conversar sobre a segunda-feira sem carne. Já falamos sobre isso no episódio passado. Lembram? Vamos lá?

Eu quero inspirar e convidar vocês a aderirem a esta campanha. Vou falar mais uma vez benefícios de diminuir o consumo de carne. Benefícios para o ambiente e para a saúde.

Então vamos falar da segunda sem carne? Este é um movimento mundial. Começou em 2003. Quase 20 anos, não é? A proposta é fácil. Um dia na semana sem comer carne. Só um dia. Mas por que resolveram que tinha que ser segunda-feira?

Porque todo mundo que quer começar alguma coisa nova, costuma dizer o que? Na segunda eu começo... Então, neste movimento, a segunda é um dia de um hábito mais saudável. Um dia sem carne.

Ai você pode pensar. Ela está falando em alimentação baseada em vegetais. Por que pensar na carne? Não tem outros alimentos de origem animal? É isso mesmo. Tem outros alimentos de origem animal. Mas o efeito bom é muito maior se tirarmos a carne.

A carne tem mais gordura. Daí pode prejudicar nosso coração. Até aumenta nossa chance de ter câncer.

E a carne é o alimento que mais prejudica nosso clima. Lembram? Já falei sobre isso. Temos os gases de efeito estufa. A carne bovina é o pior tipo de carne para nosso clima. Lembram disso também? Tem que desmatar para ter pasto. E o gado usa muita água.

Então, gente, a segunda sem carne é uma forma de ajudar a saúde do nosso planeta. Já pensou se você conseguir reunir amigos e pessoas da família?

Todos tendo uma segunda-feira sem carne? Aí nosso planeta vai ter ainda mais ajuda. Vamos economizar água e jogar menos gases no ambiente. Sabe mais uma coisa? O Brasil é campeão desse movimento de segunda sem carne. Tem mais de 100 cidades que aderiram ao movimento. Se junte a este time. E se você estiver nas redes sociais, que tal compartilhar essa experiência?

Por hoje é isso. No próximo episódio vamos fazer um resumo do que já falamos aqui e teremos o final da nossa primeira temporada. Lembre-se: você pode escutar esse episódio quantas vezes quiser. Compartilhe nosso podcast com seus familiares e amigos. Se quiser me conhecer um pouco mais, me siga no instagram. O link está na descrição do episódio.

Até a próxima.
Aguardamos vocês. Até lá.



Clique e ouça agora

Episódio 7

Saúde com a gente ajuda o planeta

Chegamos ao final da primeira temporada do Saúde com a gente!

Quanta alegria em compartilhar com você o que conversamos aqui! Espero ter despertado a sua vontade de se alimentar de forma saudável e proteger o planeta.

Como este é nosso último episódio, trago um resumo de tudo que falamos. Coisas importantes para não esquecer. Falamos que a saúde tem que ser completa.

A saúde é física, mas também é mental e social. Então vamos cuidar do nosso corpo. E da nossa cabeça. E também das nossas relações com as pessoas. Vamos construir uma verdadeira rede de felicidade.

Falamos que tem muitos tipos de alimentação. Tanto perigosos para a saúde, como aqueles que são saudáveis. E que tipo eu defendo? Eu defendo a alimentação baseada em vegetais.

Lembram do nome bonito em inglês? Plant-based diet. Até escrevi no episódio 2 para vocês verem como escreve.

E o que é esta alimentação? É uma alimentação com mais alimentos vegetais e poucos de origem animal. Dei dicas para vocês colocarem este tipo de alimentação na prática. Lembram?

Preparar uma lista de compras. Seguir a regra do 3, 3 e 2. Quer dizer 3 tipos de frutas, 3 tipos de legumes e 2 tipos de verduras. Escolher as que mais gostar e ver se estão boas, sem partes estragadas.

E aí comprar também feijão, lentilha, grão-de-bico, arroz, macarrão, farinha de mandioca, farinha de milho. Escolher os que costumam comer.

E os alimentos que vêm dos animais? Comer pouco. O nutricionista de seu posto de saúde vai saber dizer quanto comer. Mas enquanto espera por este profissional, começar algumas mudanças. Diminuir pela metade o que come de alimentos de origem animal. Ou comer só 2 a 3 vezes por semana. Ou escolher um dia por semana para não comer nada de alimentos que vêm dos animais...

Não comprar alimentos enlatados e industrializados. Quais? Presunto, salsicha, linguiça, milho em lata, refrigerantes, bolachas, salgadinhos de pacote. Estes alimentos, mesmo se forem vegetais, têm muitos conservantes que podem causar doenças.

E quais as nossas tarefas até 2030?

Falei de 3 delas. A primeira é acabar com a fome do mundo. Depois Saúde e bem estar para todos. E depois proteger o clima. A segunda Por último, vamos falar da tarefa 3, que é saúde e bem estar, nessa, temos a meta

Comer alimentação baseada em vegetais é seguro e nutritivo. Acabamos com a fome. A dieta baseada em vegetais é boa para a saúde e ajuda a enviar muitas doenças, como diabetes, pressão alta, câncer. Aí já garantimos a nossa saúde.

Mas a alimentação baseada em vegetais protege o clima do planeta: comer esses alimentos diminui o aquecimento do planeta. Também produz menos gases. Usa menos água para ser produzida. Produz menos lixo.

Desta forma protegemos o ambiente. Para proteger mais ainda, é melhor escolher alimentos sem agrotóxicos. Compre de hortas que não usem agrotóxicos. Ou comprem alimentos orgânicos.

Mas para finalizar temos nosso dever de cidadão. Vamos votar em políticos que também queiram ajudar nosso planeta. Vamos estudar o que eles estão propondo. E só vamos votar neles se a gente acreditar que eles vão fazer o melhor.

Pronto. Espero que você tenha gostado dos nossos assuntos. Encerramos essa nossa primeira temporada. Ouça todos os episódio quantas vezes quiser. Compartilhe nosso podcast com seus familiares e amigos.

Se quiser me conhecer um pouco mais, me siga no Instagram. O link está na descrição do episódio.

Aguardamos vocês quando criarmos a segunda temporada.

Vão acompanhando que voltaremos! Até lá.

Referências

ALMEIDA, C. V. Clareza de linguagem. In: C. V. ALMEIDA, C. V.; MORAES, K. L. BRASIL; v. v. (Orgs.). 50 Técnicas de literacia em saúde na prática: um guia para a saúde. Mauritius: Novas Edições Acadêmicas. 2020a. p. 36-37.

ALMEIDA, C. V. Positividade. In: C. V. ALMEIDA, C. V.; MORAES, K. L. BRASIL; v. v. (Orgs.). 50 Técnicas de literacia em saúde na prática: um guia para a saúde. Mauritius: Novas Edições Acadêmicas. 2020b. p. 81-82.

BRITO, D.; ALMEIDA, C. V. Folhetos, cartazes & sinalética. In: C. V. ALMEIDA, C. V.; MORAES, K. L. BRASIL; v. v. (Orgs.). 50 Técnicas de literacia em saúde na prática: um guia para a saúde. Mauritius: Novas Edições Acadêmicas, 2020. p. 54-55.

CANDIDO, H. G. L., EICKHOFF, V. P., TRICHES, R. M. Comportamentos preditores na aderência a dietas Plant Based. In: III SIMPÓSIO DE PÓS-GRADUAÇÃO DO SUL DO BRASIL, 2023, Chapecó. Anais [...]. Chapecó: Universidade Federal da Fronteira do Sul, 2023. p.1-5.

EICHNER, J.; DULLABH, P. 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. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality, 2007. Disponível em: https://digital.ahrq.gov/sites/default/files/docs/page/LiteracyGuide_0.pdf. Acesso: 21 out 2023.

GOLDMAN, T. The Impact of Podcasts in Education. Advanced Writing: Pop Culture Intersections. 29. Disponível em https://scholarcommons.scu.edu/engl_176/29 Acesso em: 02 dez. 2024.

LEISEROWITZ, A. et al. Climate change and the american diet. Climate Communication. Yale Program, 2020. Disponível em: <https://climatecommunication.yale.edu/publications/climate-change-and-the-american-diet/>. Acesso em: 25 abril 2024.

LOGUE, A. The Why & How of Using Podcasts in Education. 2020. Disponível em: <https://www.podcast.co/reach/podcasts-in-education>. Acesso em: 8 fev. 2024.

SAMPAIO, H. A. C.; AZEVEDO, R. M. Podcast como estratégia educativa. In: JORGE, M. S. B. et al. Tecnologias e-health em gestão em saúde: fundamentos para seu desenvolvimento e avaliação. Curitiba: Editora CRV, 2021. p. 89-111.

VASCONCELOS, C. M .C. S.; SAMPAIO, H. A. C.; VERGARA, C. M. A. C. Materiais educativos para prevenção e controle de doenças crônicas: uma avaliação à luz dos pressupostos do letramento em saúde. Curitiba: CRV, 2018. 196p.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Health Promotion Glossary of Terms 2021. Geneva: WHO, 2021.

