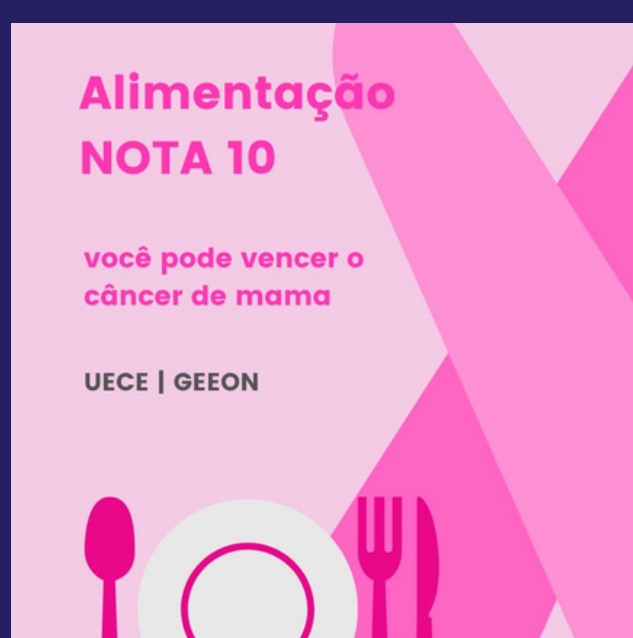
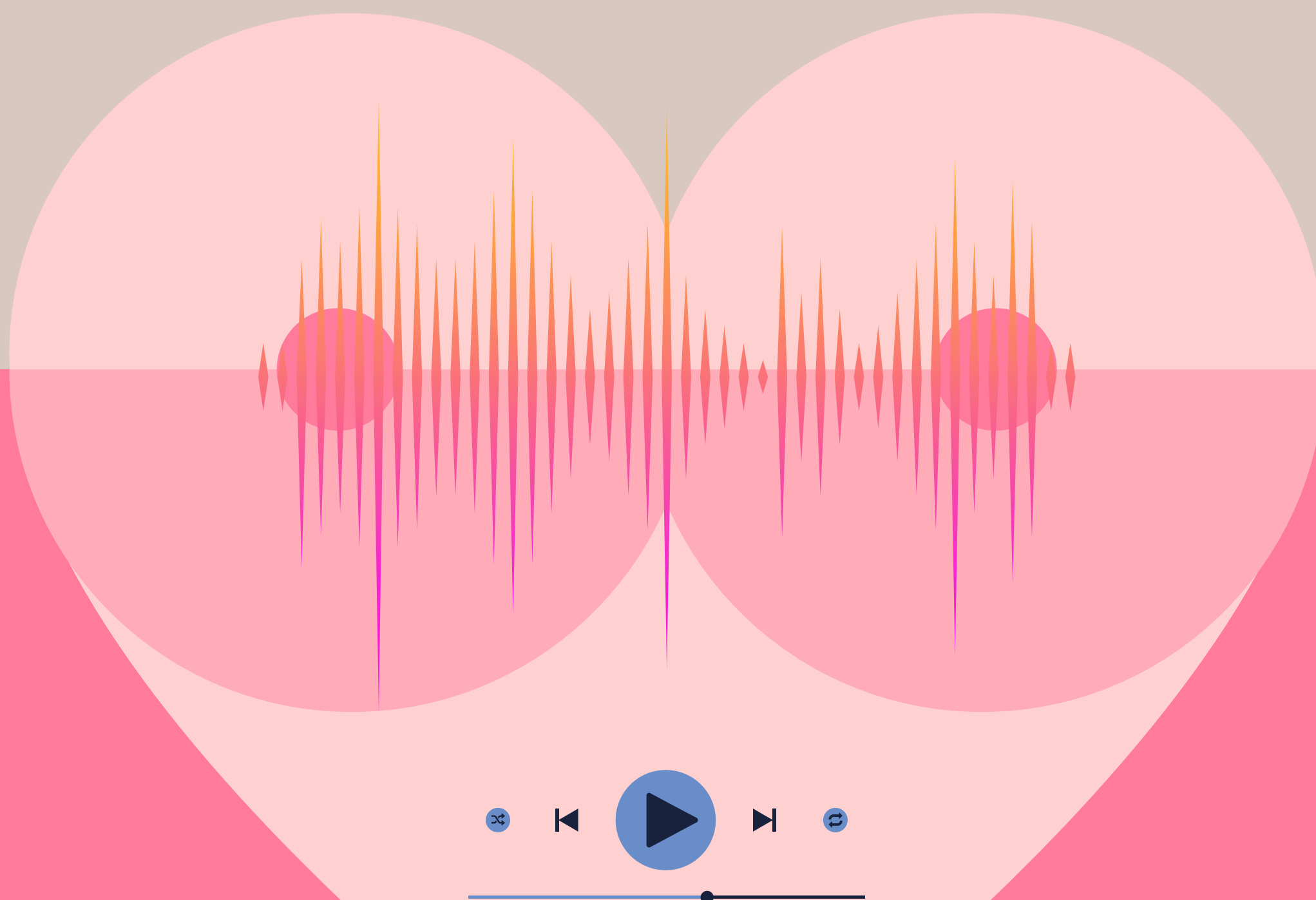


Alimentação Nota 10 contra o Câncer de Mama:

PODCAST FUNDAMENTADO NO LETRAMENTO EM SAÚDE



PATRÍCIA CÂNDIDO ALVES
LUIZ GONZAGA PORTO PINHEIRO
PAULO HENRIQUE DIÓGENES VASQUES
REGINA MARIA AZEVEDO
DAYZE DJANIRA FURTADO DE GALIZA
HELENA ALVES DE CARVALHO SAMPAIO

Apoio:



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

Alimentação nota 10 contra o câncer de mama [livro eletrônico] : podcast fundamentado no letramento em saúde / Patrícia Cândido Alves...[et al.].
-- Fortaleza, CE : Ed. dos Autores, 2025.
E-book

Outros autores: Luiz Gonzaga Porto Pinheiro, Paulo Henrique Diógenes Vasques, Regina Maria Azevedo, Dayze Djanira Furtado de Galiza, Helena Alves de Carvalho Sampaio.

ISBN 978-65-01-74671-5

1. Alimentação saudável 2. Câncer de mama - Prevenção 3. Nutrição - Aspectos da saúde 4. Programa de Saúde da Família (Brasil) 5. Medicina e saúde 6. Podcast (Redes sociais online) I. Alves, Patrícia Cândido. II. Pinheiro, Luiz Gonzaga Porto. III. Vasques, Paulo Henrique Diógenes. IV. Azevedo, Regina Maria. V. Galiza, Dayze Djanira Furtado de. VI. Sampaio, Helena Alves de Carvalho.

25-308857.0

CDD-616.994

Índices para catálogo sistemático:

1. Câncer de mama : Educação e prevenção : Promoção da saúde 616.994

Livia Dias Vaz - Bibliotecária - CRB-8/9638

ISBN: 978-65-01-74671-5



9 786501 746715



Universidade Estadual do Ceará
Pró-reitoria de Pós Graduação e Pesquisa
Centro de Ciências da Saúde



Grupo de Educação e
Estudos Oncológicos



Letramento e Inovação em Saúde



Programa de Pós-graduação em
Saúde Coletiva



Grupo de Pesquisa Letramento
em Saúde, Nutrição e Doenças
Crônico-Degenerativas
Laboratório de Nutrição e Saúde
Coletiva



Alimentação Nota 10
contra o Câncer de Mama

SUMÁRIO

Os autores.....05

Apresentação.....06

1 Podcast educativo como estratégia no combate ao câncer de mama.....09

2 Boas práticas do letramento em saúde na construção dos materiais digitais.....13

3 Roteiros dos podcasts.....18

 Roteiro 1: Meu peso pode me fazer ficar doente?.....21

 Roteiro 2: Como eu posso comer mais verduras e legumes?.....31

 Roteiro 3: Como eu posso comer mais frutas?.....39

 Roteiro 4: Como eu faço para diminuir fast foods e alimentos com muita gordura, amido ou açúcar na minha alimentação?.....46

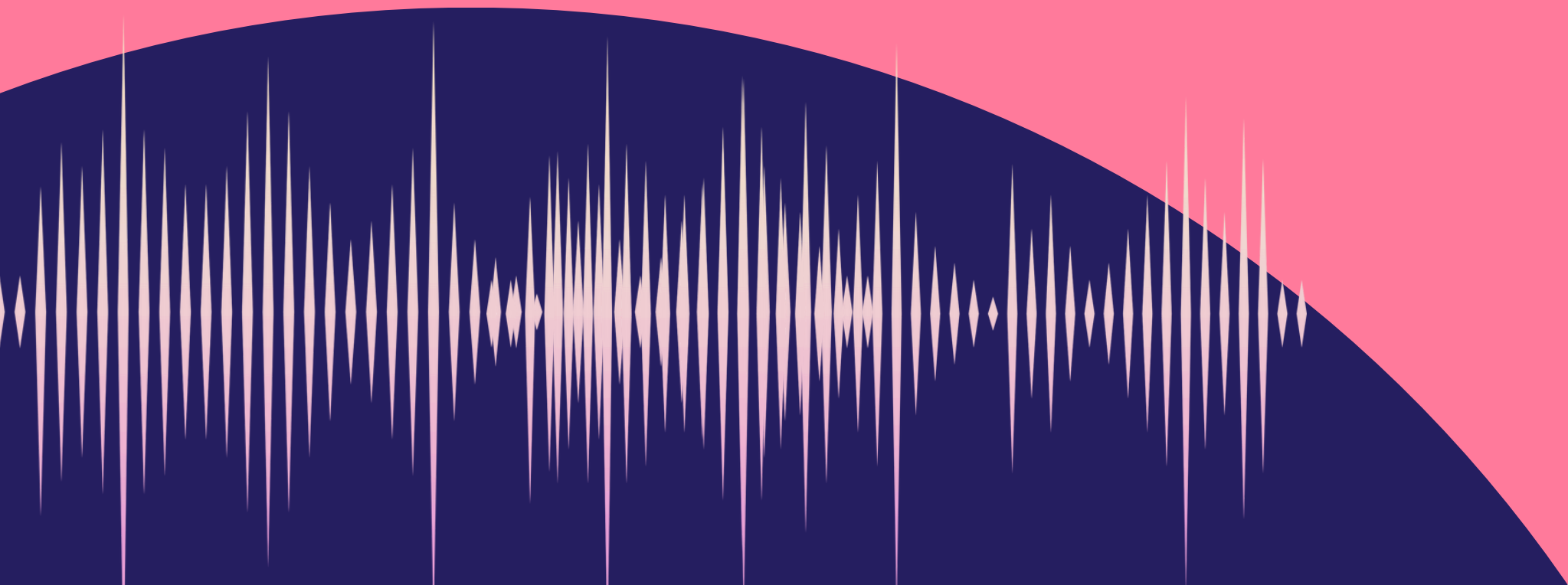
 Roteiro 5: Como eu faço para reduzir carne vermelha e carne processada na minha alimentação?.....53

 Roteiro 6: Como eu posso diminuir bebida açucarada na minha alimentação?.....62

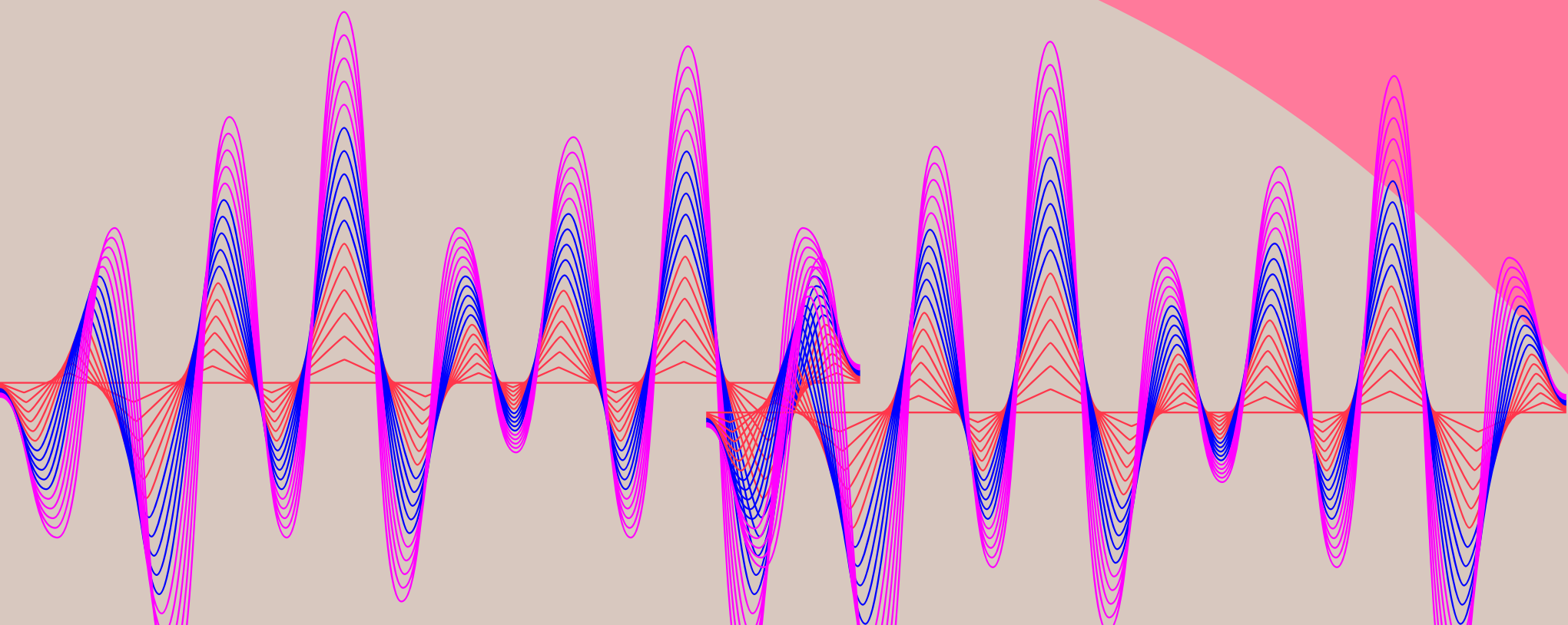
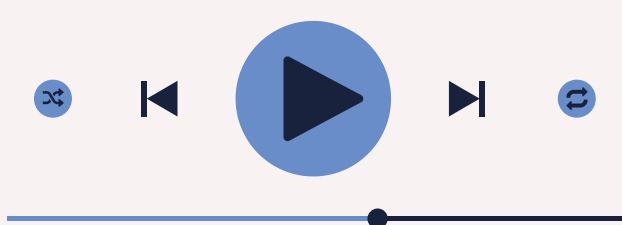
 Roteiro 7: Bebidas alcoólicas: beber ou não beber? Quanto beber?.....70

 Roteiro 8: Tenha uma alimentação nota 10: um resumo para você.....76

Referências.....94



OS AUTORES





Patrícia Cândido Alves

Doutoranda em Saúde Coletiva na Universidade Estadual do Ceará. Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual do Ceará (2018). Especialista em Nutrição Clínica Funcional, pela Universidade Cruzeiro do Sul (São Paulo) (2018). Pós graduanda em Saúde do Idoso, pela Universidade Estadual do Ceará. Possui graduação em Nutrição, pela Universidade Estadual do Ceará (2016). Faz parte do grupo de pesquisa NUTRINDO - Letramento em Saúde, Nutrição e Doenças Crônico-Degenerativas (UECE), sob orientação da Profa. Dra. Helena Alves de Carvalho Sampaio. Atua como professora do curso de Nutrição e em consultório clínico e atendimento domiciliar, com ênfase no cuidado do adulto e do idoso.

Luiz Gonzaga Porto Pinheiro

Graduado em Medicina pela Universidade Federal do Ceará (1975), Mestrado em Cirurgia pela Universidade Federal Fluminense (1985) e Doutorado em Cirurgia pela Universidade Federal de Pernambuco (2000). Atualmente é Professor Titular/PROPAP da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Ceará (FAMED-UFC) regime de 40 horas. Coordenador da Disciplina Opcional de Mastologia, FAMED-UFC. Coordenador do Laboratório de Cirurgia Experimental Profº Dr. Saul Goldemberg da Pós-graduação do Departamento de Cirurgia da FAMED-UFC. Líder do Grupo de Pesquisa GEEON - Grupo de Educação e Estudos Oncológicos da UFC cadastrado no Diretório de Pesquisa do CNPq atuando na linha de pesquisa Identificação Bioquímica do Marcador do Linfonodo Sentinela Autólogo do Sangue. Presidente da Sociedade Cearense de Cancerologia. Presidente da ONG-Grupo de Educação e Estudos Oncológicos, extensão do Departamento de Cirurgia da FAMED-UFC. Foi Chefe do Departamento de Cirurgia FAMED-UFC, Coordenador do 7º semestre do Curso de Medicina FAMED-UFC e Coordenador do Módulo de Oncologia. Chefe do Serviço de Mastologia da Maternidade Escola Assis Chateaubriand-MEAC/Hospital das Clínicas-UFC. Consultório Particular na área de Oncologia/Mastologia.

Paulo Henrique Diógenes Vasques

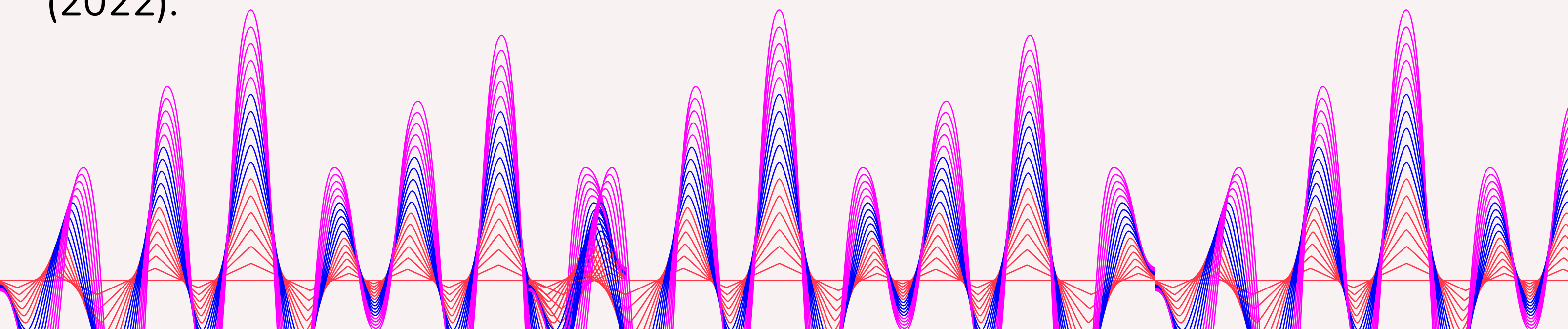
Atualmente é presidente do Comitê Municipal de Controle do Câncer de Mama de Fortaleza. Vice-presidente do GEEON-Grupo de Educação e Estudos Oncológicos. Membro Titular do Colégio Brasileiro de Cirurgiões e da Sociedade Brasileira de Mastologia. Ex-Mestre do Capítulo do Ceará do Colégio Brasileiro de Cirurgiões/(2018-2019). Doutorado em Ciências Médico-cirúrgicas da UFC (2016), Título de Especialista em Mastologia/AMB (2014), Estágio no Serviço de Mastologia - MEAC (2011-2013), Mestrado em Cirurgia da UFC (2010), Pós-graduação em administração hospitalar (2005), Residência médica em cirurgia (1996) graduação em Medicina pela Universidade Federal do Ceará (1992).

Regina Maria Azevedo

Possui graduação em Editoração pela Universidade de São Paulo (1979), mestrado em Ciências da Comunicação pela Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo (2006) e doutorado em Psicologia Social pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (2012). Atualmente é gerente editorial - Outras Palavras Produções Editoriais e Comércio Ltda. É professora contratada do PECE - Programa de Educação Continuada em Engenharia da Escola Politécnica da USP, responsável pelas disciplinas Comunicação Interpessoal Eficiente, Comunicação Empresarial, Motivação para a Qualidade Total, Marketing Corporativo e Novas Mídias, Gerência de Recursos Humanos na Manutenção e Confiabilidade Humana. Tem experiência na área de Comunicação, com ênfase em Argumentação/ Persuasão, atuando principalmente nos seguintes temas: conduta de vida, trabalho, psicologia aplicada, psicologia feminina e programação neurolinguística. Roteirista, produtora e apresentadora do Podcast Entre em Si.

Dayze Djanira Furtado de Galiza

Possui graduação em Bacharelado em Enfermagem pela Universidade Regional do Cariri (2004), Mestrado em Saúde Coletiva pela Universidade de Fortaleza (2011) e Doutorado em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual do Ceará (2022).



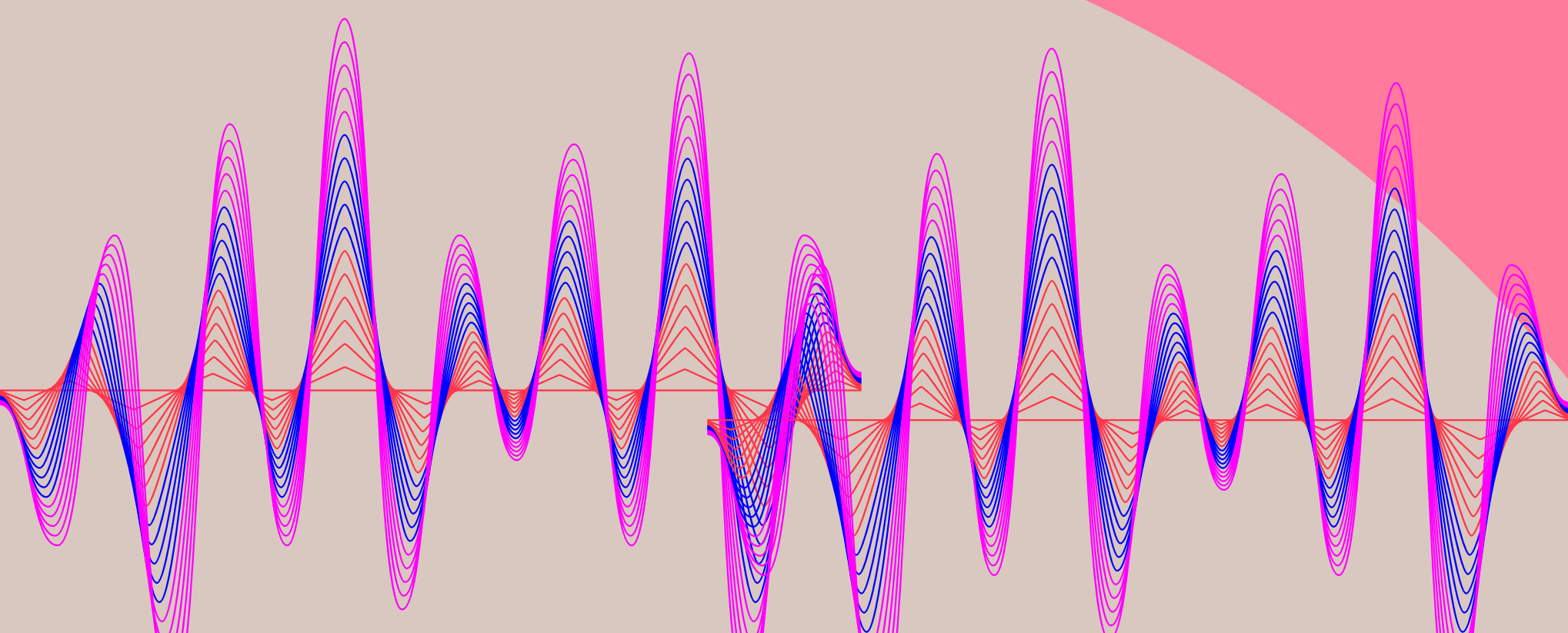


Atualmente é professora Associado nível I da Universidade Federal de Campina Grande e Professora colaboradora no Programa de Pos-Graduação em Saúde da Família (PPGSF) da Rede Nordeste de Formação em Saúde da Família (RENASF) - Nucleadora Universidade Regional do Cariri (URCA). É membra fundadora da Rede Brasileira de Letramento em Saúde - REBRALS. Tem experiência na área de Enfermagem, com ênfase em Enfermagem em Saúde Coletiva, atuando principalmente nos seguintes temas: enfermagem, letramento em saúde, saúde sexual e reprodutiva, educação em saúde e tecnologia educativa.

Helena Alves de Carvalho Sampaio

Possui graduação em Nutrição pela Universidade de São Paulo (1976), mestrado em Educação (1987) e doutorado em Farmacologia (1996) ambos pela Universidade Federal do Ceará. É professora emérita da Universidade Estadual do Ceará (UECE), lecionando nesta desde 1980 e é 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 permanente do Mestrado Profissional em Gestão em Saúde da UECE, respondendo pela disciplina Gestão da Clínica e Estratégias de Letramento em Saúde. Especialista em Literacia em Saúde na Prática, Métodos, Estratégias e Intervenção, pelo Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA), de Portugal. Bolsista de Produtividade CNPq - PQ2, triênio 2024-2026. É líder do grupo de pesquisa Letramento em Saúde, Nutrição e Doenças Crônico-Degenerativas. É assessora do NUTRINDO – Laboratório de Nutrição e Saúde Coletiva, da UECE. É integrante da International Health Literacy Association (IHLA), da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS), da US Health Literacy Association (USHLA) e da Rede Brasileira de Letramento em Saúde (REBRALS). Na REBRALS integra a diretoria executiva e a diretoria científica. Também é membro fundador da Academia Cearense de Saúde Pública (ACESP)

APRESENTAÇÃO





Este ebook refere-se aos roteiros dos episódios do podcast Alimentação Nota 10 contra o Câncer de Mama. O público-alvo deste podcast é a população de mulheres em geral, com destaque para aquelas atendidas no Sistema Único de Saúde, que terão acesso às informações de saúde para os cuidados na prevenção do câncer. Assim, o podcast tem como objetivo levar informação de qualidade, baseada em evidência científica, com linguagem simples e de fácil entendimento para as pessoas.

Esse podcast faz parte do “Programa VIP: Vídeos e podcast como ferramentas tecnológicas educativas fundamentadas no letramento em saúde para o combate ao câncer de mama”. A pesquisa é financiada pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), através da Chamada Universal 10/2023, Faixa B - Grupos Consolidados, processo 403105/2023-4. A mesma é parte do projeto guarda-chuva “Plano ConectaSaúde: aliando inovação tecnológica e letramento em saúde na luta contra as doenças crônicas não-transmissíveis”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual do Ceará, CAAE 69459317.0.0000.5534.

O Programa VIP é um estudo metodológico e de intervenção, em que no segmento metodológico foram desenvolvidos e validados diferentes materiais educativos pautados no letramento em saúde, entre eles o Podcast Alimentação Nota 10 contra o Câncer de Mama. Já o segmento de intervenção correspondeu a um ensaio clínico, com implantação desses materiais educativos.

Vale ressaltar que o público-alvo deste e-book é diferente do público-alvo do podcast aqui focado, sendo representado por profissionais de saúde e áreas afins e/ou estudantes.



Portanto, o e-book surge com a proposta de construir um material de consulta para aqueles que desejam desenvolver ferramentas de educação em saúde como os podcasts educativos, fundamentados no letramento em saúde, e que enfoquem as práticas de alimentação saudável pautadas nas recomendações do World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research (WRCF/AICR, 2018). Ademais, o e-book também funciona como um recurso didático para o desenvolvimento de ações focadas em outras temáticas, mas com a estratégia do podcast e da fundamentação no letramento em saúde.

Desse modo, o e-book está dividido em três seções: Podcast educativo como estratégia no combate ao câncer de mama; Boas práticas do letramento em saúde na construção de materiais digitais; e Roteiros dos Podcasts.

Boa leitura!

Os autores





01

Podcast educativo como estratégia no combate ao câncer de mama

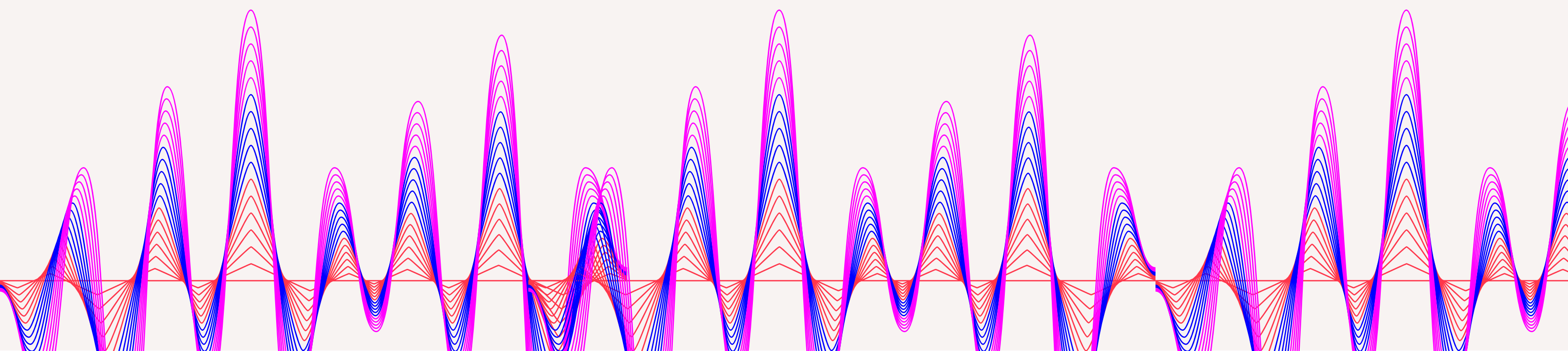
O podcast representa uma tecnologia que pode ser utilizada no processo de ensino e aprendizagem (Silva et al., 2015). Essa ferramenta faz parte das estratégias de educação em saúde que vêm sendo utilizadas na disseminação de informações de saúde.

O termo podcast ainda é considerado relativamente novo, com surgimento em 2004, sendo evidenciados poucos estudos sobre podcast em educação até 2016. Entretanto, em um levantamento realizado pela Associação Brasileira de Podcasters (ABPod) foi constatado que, embora a maioria dos ouvintes de podcast procurassem ouvir programas sobre humor, temas como Ciência e Educação apresentaram crescimento exponencial, triplicando e dobrando, entre 2009 e 2014 (Souza, 2016).

Além disso, resultados da PodPesquisa 2024/2025 mostra que áreas como “Saúde e Bem-estar” tiveram destaque, com 13,51% de potencial de crescimento, sendo vista como uma área promissora com oportunidades para produtores diversificarem seus conteúdos e alcançarem novos públicos (ABPod, 2024), incentivando a utilização de tal ferramenta para disseminação de informações no combate ao câncer de mama.

O podcast possui um endereço, o feed, e este é distribuído a locais da internet aonde possam ser ouvidos, a cada novo episódio. O 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).

De acordo com um levantamento realizado dos 50 podcasts brasileiros mais ouvidos, os principais tipos foram: Relato; Debate; Narrativas da realidade; Entrevista; Instrutivo; Narrativas Ficcionalis; e Noticiosos. Assim, percebe-se que

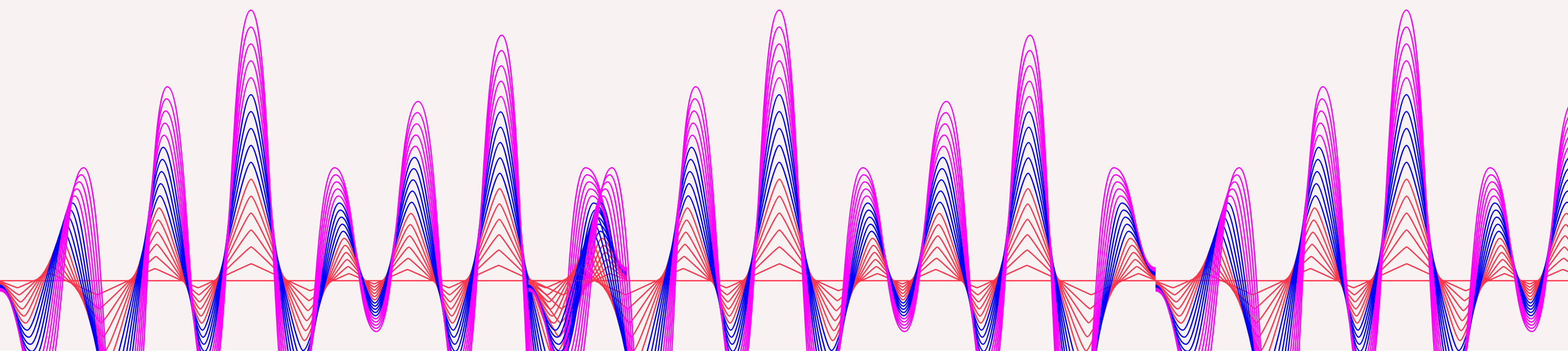


existe uma grande variedade de formatos de podcast, e dentre estes, a estrutura de relato se destaca com 33,3% do total de estruturas citadas (Viana; Chagas, 2024).

Todavia vale destacar também o tipo instrutivo, que alcançou 9,3% dos podcasts produzidos. Esse estilo se propõe a desenvolver, aperfeiçoar ou ensinar algo de interesse do ouvinte, possuindo uma estrutura semelhante a uma aula (Viana; Chagas, 2024). Logo, o podcast de caráter instrutivo configura-se como um podcast educacional ou educativo, em que o termo é usado para descrever podcasts desenhados especificamente como ferramentas de aprendizagem (Drew, 2017; McNamara, et al., 2020; McNamara et al., 2021).

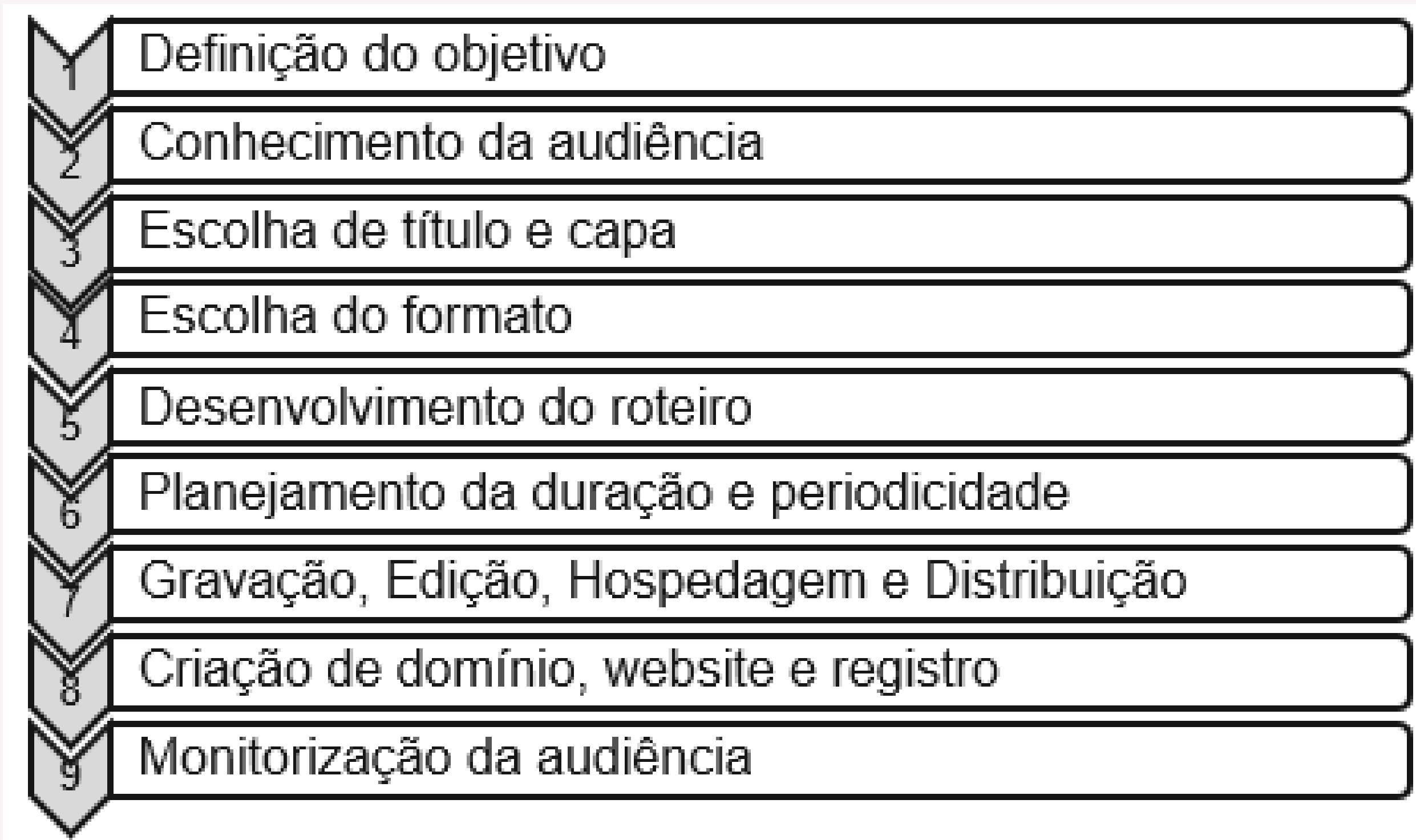
O podcast educativo pode ser produzido em ambiente restrito, como por exemplo integrando materiais adotados em diferentes graus de ensino, mas pode ser de acesso aberto, ou seja, disponibilizado para o público em geral. Desta forma, podcasts educacionais são tipos específicos para aprendizagem online e têm se tornado mais e mais prevalentes (McNamara; Haegele, 2021).

Ademais, o uso do podcast como estratégia de educação em saúde vem crescendo, justamente por serem fáceis de produzir, de baixo custo, e permitirem facilidade no acesso, escuta em diversos momentos do dia e possibilitarem a repetição dos conteúdos até plena compreensão. Além disso, adaptam-se a diferentes estilos de ensino-aprendizagem, são flexíveis em modos de reprodução e compartilhamento, superam barreiras geográficas e apresentam excelente custo-efetividade (Almeida et al., 2024; Leite et al., 2020; Logue, 2020).

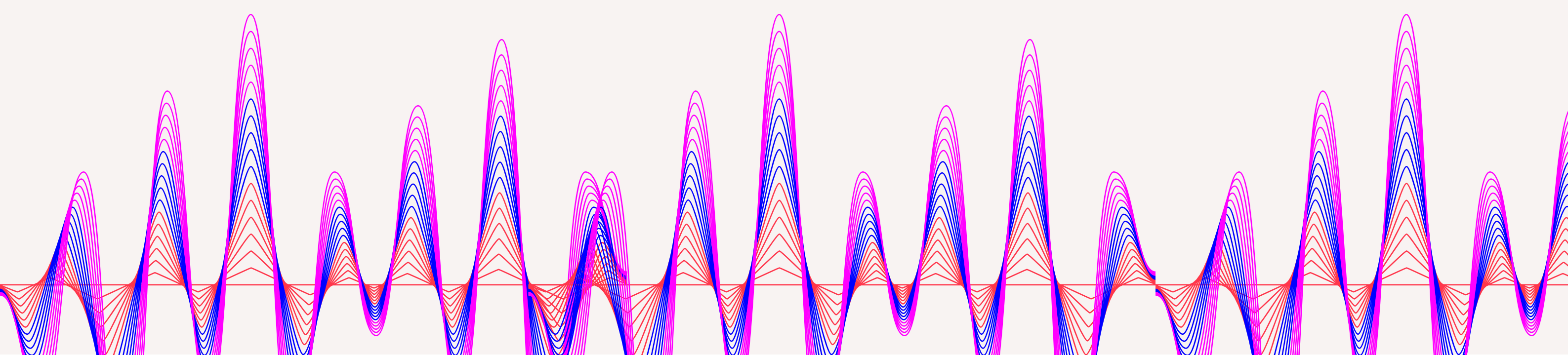


Desse modo, a figura abaixo (Figura 1) traz todas as etapas que devem ser seguidas para criação de um podcast. (Jalali e El Bialy, 2019; Peres; Schmitz, 2019; 2021),

Figura 1. Etapas da criação do podcast



Fonte: adaptado de Peres; Schmitz (2019; 2021); e Jalali e El Bialy (2019)

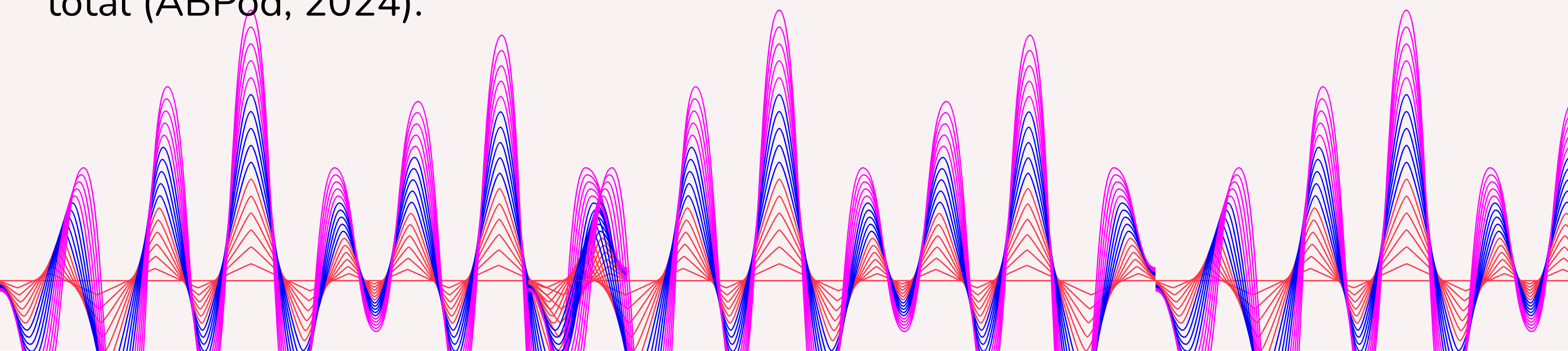


A primeira etapa começa com a definição do objetivo do podcast, em que o podcaster, pessoa que cria o podcast, deve ter em mente o que ele pretende alcançar com seu podcast, ou seja, qual seu tema? Para o podcast educativo, foco deste e-book, o que se pretende ensinar? Nessa etapa é importante determinar a relevância do que se pretende fazer e organizar o planejamento prévio dos episódios .

Após a definição do objetivo, o público-alvo do podcast deve ser definido na segunda etapa, sendo caracterizado como a persona que se quer alcançar. Essa definição é importante, pois isso vai orientar a conduta do autor do podcast, desde o tipo de linguagem utilizada até a criação de conteúdo direcionado para o seu público. Embora qualquer pessoa possa ter acesso aos podcasts nas plataformas de distribuição, o podcast deve ter o seu público-alvo específico.

Posteriormente, deve-se decidir o título e criar a capa na terceira etapa. Essa etapa irá refletir o objetivo e o público-alvo escolhido anteriormente. Para a criação da capa o autor pode contratar um designer para o desenvolvimento da arte ou ele mesmo pode criar a capa. Existem alguns aplicativos, como o Canva, que ajudam os amadores nesse processo. É importante que a capa e o título chamem a atenção do ouvinte em meio a vários podcasts existentes nas plataformas, apresentando conteúdo coerente com o título e capa apresentado para evitar frustrações. Além disso, é de suma importância a criação de uma breve descrição do podcast, explicando seu objetivo e público-alvo, conforme observado no podcast Alimentação Nota 10 contra o Câncer de Mama.

A quarta etapa da elaboração de podcast se refere à escolha do formato. A maioria dos podcasts são feitos no formato de áudio, modelo tradicional, em que podem ser utilizados microfones do próprio celular ou aparelhos mais sofisticados para as gravações, de acordo com a disponibilidade de recursos financeiros. Entretanto, com a evolução dos podcasts existe um aumento significativo na criação de videocasts, que representam 40,96% da produção total (ABPod, 2024).



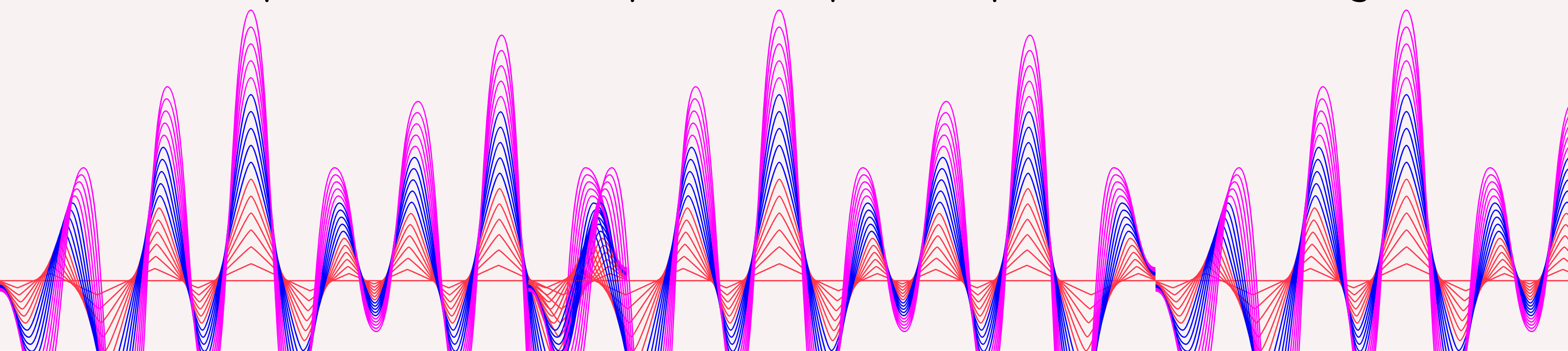
Para a criação desse novo formato, é necessário montar um estúdio e se preocupar com alguns aspectos, como qualidade do som e do vídeo, controle de ruídos, iluminação, entre outros. Existem publicações sobre equipamentos recomendados, dos mais sofisticados aos mais simples, como as apresentações da Escola do Podcast que podem ser acessadas.

Para a construção do podcast Alimentação Nota 10 contra o Câncer de Mama, os episódios foram gravados através do smartphone, utilizando o microfone do próprio aparelho, dentro do aplicativo disponível no período, o Anchor. O aplicativo era uma plataforma para gravação, edição, hospedagem e distribuição, porém não está mais disponível, tendo sido substituído pelo Spotify for Creators, que exibe funcionalidades diferentes, por exemplo demandando a gravação em outra plataforma, embora mantenha a funcionalidade de hospedagem e distribuição.

No formato do podcast as apresentações podem ser solo, em duplas, entrevistas, mesas redondas ou storytelling, entre outros. O mesmo podcast pode incluir mais de um formato, estando de acordo com a proposta escolhida.

A quinta etapa é caracterizada pelo desenvolvimento do roteiro do podcast. É necessária a elaboração de um roteiro prévio para a construção de cada episódio do podcast, pois o roteiro irá guiar a fala durante a gravação, evitando vícios de linguagem, pausas não programadas, o esquecimento do conteúdo e perda de controle do tempo para cada episódio. Este procedimento assegura que todo o conteúdo considerado importante pelo podcaster seja abordado.

No que se refere à duração e periodicidade dos episódios, na sexta etapa, não há recomendação uniforme. É interessante que podcasts voltados para a população geral tenham curta duração, para facilitar a compreensão e evitar a perda de atenção dos ouvintes. Já em podcasts voltados para estudantes ou indivíduos que tenham curso superior, os episódios podem ser mais longos.

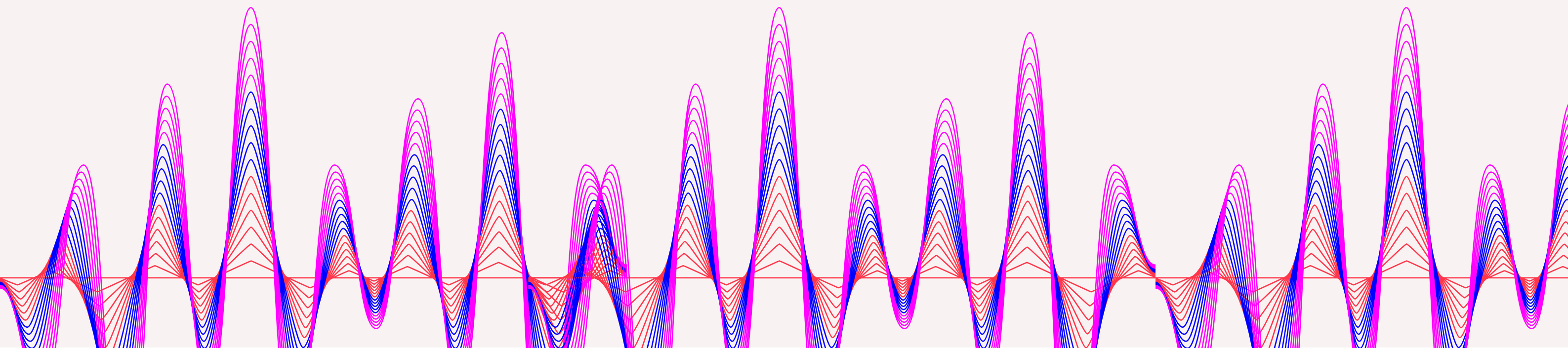


Dentre os autores não existe um consenso sobre a duração dos episódios, uma vez que alguns colocam o tempo entre 25 e 50 minutos como ideal (Peres; Schmitz, 2021) não visando especificamente o podcast educativo. Já outros consideram para o podcast educativo um tempo de 15-20 minutos (Jalali; El Bialy, 2019). De acordo com a duração, os episódios de podcasts educativos podem ser classificados em curto (1 - 5 minutos), moderado (6 -15 minutos) e longo (mais de 15 minutos) (Carvalho; Aguiar; Maciel, 2009). No podcast Alimentação Nota 10 contra o Câncer de Mama os episódios apresentaram uma média de 5 minutos de duração.

Em relação à periodicidade, é interessante que sejam lançados novos episódios do podcast criado com certa constância, visto que o público ficará esperando esse lançamento. Vale também informar na descrição do podcast ou no primeiro episódio sobre a periodicidade adotada. Caso os temas tenham encerrado, é importante informar ao ouvinte sobre o encerramento e que o podcast pode retornar em algum outro momento.

O podcaster deve avaliar ainda qual conteúdo pretende abordar, além da frequência e disponibilidade de tempo que terá para gravar. Logo, o planejamento das datas de publicação podem ajudar nesse processo, e a publicação de novos episódios com frequência quinzenal ou mensal talvez seja mais fácil comparado a uma frequência semanal para quem está iniciando.

Na sétima etapa é abordado a gravação, edição, hospedagem e distribuição dos podcasts. Para o podcast Alimentação Nota 10 contra o Câncer de Mama foi utilizado o aplicativo Anchor que realizava todas essas funções, mas não existe mais. O aplicativo ainda distribuía para os agregadores, tipo Spotify, Google Podcast, Overcast, Castbox, Pocket Casts e Radio Public, de acordo com a programação agendada de dia e horário. Através do RSS, o podcaster pode se cadastrar e distribuir para a Apple Podcasts, Youtube music, Amazon Music, entre outras plataformas.

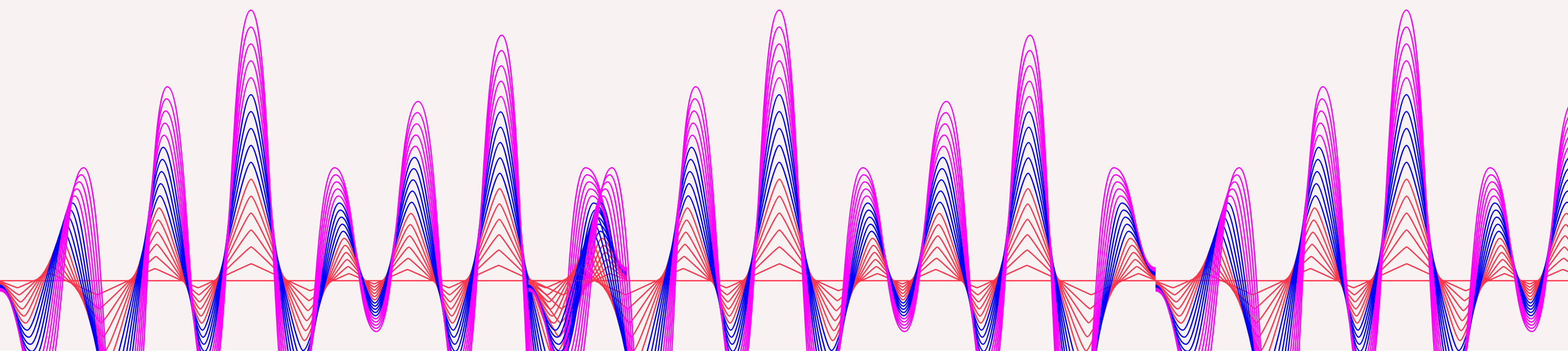


Hoje pode-se fazer a gravação e edição por meio do aplicativo Audacity. Ou os episódios podem ser gravados no Skype, Zoom, Google Meet, StreamYard, Zencastr e Youtube, entre outros. O Spotify for Creators recomenda que a gravação e edição sejam realizadas no software Riverside, inclusive com link de acesso direto entre ambos. O Riverside é de uso livre controlado, pois dependendo do tempo de uso estimado, há opções para upgrade com custo.

Existem diversos tutoriais na internet que podem ser acessados para aprender a manusear esses aplicativos. O Spotify for Creators é fácil, intuitivo e gratuito, sendo uma boa opção para a criação de podcasts.

Para a criação do podcast pode utilizar ainda músicas ou vinhetas no início e no final do episódio, e músicas de fundo, ficando tal inserção a critério do podcaster. Para a inclusão de músicas de fundo, é importante se atentar ao volume baixo para que não atrapalhe o entendimento da mensagem. Vale ressaltar que para escolha das músicas, é importante utilizar músicas de uso livre, que não requeiram autorização prévia, e vinhetas que estejam em consonância com o conteúdo abordado, seguindo a identidade do podcast. Os aplicativos de gravação tipo Riverside disponibilizam algumas músicas, sendo possível também fazer o upload dos arquivos.

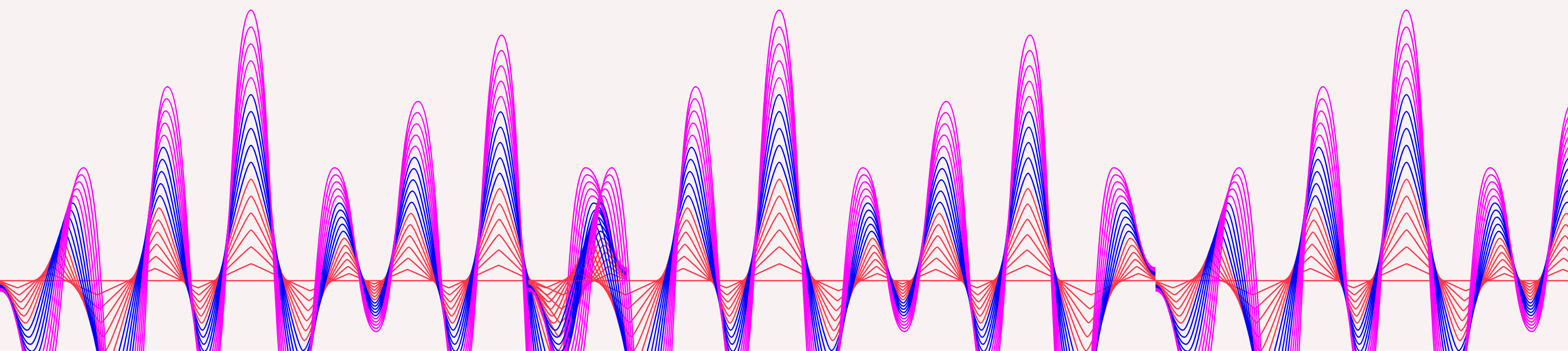
A etapa 8 se refere à criação do domínio, website e registro. O domínio corresponde ao endereço de um website, podendo também ser um blog. Já o registro de um domínio garante o nome exclusivo para um website. Essa etapa não é obrigatória, entretanto é interessante ter um website para colocar notícias relacionadas com o podcast e para divulgar novos episódios. Ademais, tal medida garante que o nome do website não seja utilizado por outros. Do mesmo modo o registro do podcast é importante para evitar que alguém possa usar o mesmo nome, podendo fazer o registro de marca no INPI (Instituto Nacional de Produção Intelectual).



No que se refere à não obrigatoriedade, vale ressaltar que essa realidade pode mudar, uma vez que o podcast é uma mídia relativamente nova e as normas ainda estão sendo estabelecidas.

Por fim, a última etapa corresponde à monitorização da audiência do podcast. O acompanhamento pode ser feito por meio do resumo gerado na plataforma de hospedagem, que informa sobre o número de acessos, a plataforma de distribuição e o dispositivo mais utilizado, além de características sociodemográficas dos ouvintes e países onde o podcast é ouvido.

Como observado, a elaboração de podcast envolve uma série de etapas que precisam ser consideradas, havendo ainda a monetização dos podcasts, que vem crescendo aos poucos com apenas 18,75% dos podcasters com recursos financeiros oriundos de patrocínios ou publicidade (ABPod, 2024). Portanto, essas etapas funcionam como um guia para a construção do podcast, que pode ser utilizado como recurso educativo em diferentes áreas.





02

Boas práticas do letramento em saúde na construção de materiais digitais



O letramento em saúde abrange a capacidade das pessoas em acessar, entender, avaliar e aplicar a informação em saúde de forma a tomar decisões apropriadas para garantir a saúde no seu cotidiano (Sorensen et al., 2012). Tal definição se caracteriza como uma das mais utilizadas, entretanto nos últimos anos houve uma atualização, em que o letramento remete ao conhecimento e as competências pessoais, mediados pelas organizações e pela disponibilidade de recursos, que permitem que as pessoas acessem, compreendam, avaliem e usem informações e serviços de forma a promover e manter a boa saúde e o bem-estar para si e para as pessoas ao seu redor (WHO, 2021).

Percebe-se que na primeira definição o letramento considerava explicitamente apenas as habilidades individuais de acessar, ler e entender as informações em saúde, porém considera-se hoje que a participação ativa das organizações de cuidado à saúde também tem responsabilidade no alcance do letramento. Assim, o completo desenvolvimento das habilidades citadas passa por diferentes níveis de ação, desde a formulação de políticas públicas e financiamento, passando pela ação de diferentes organizações (saúde, educação, trabalho, comunidade) e culminando com a adequada comunicação em saúde (WHO Action Network on Measuring Population and Organizational Health Literacy - M-POHL, 2023).

Nesta seção serão discutidas as boas práticas do letramento em saúde para a construção de materiais digitais, com foco na comunicação profissional de saúde-população. Vale ressaltar que existem fundamentos para comunicação verbal, escrita e digital, e esta última será abordada aqui. Porém, embora seja priorizado a comunicação digital, os aspectos dos fundamentos da comunicação verbal e/ou escrita também aparecem.

No que se refere às diretrizes do letramento em saúde que devem ser seguidas na elaboração do podcast podemos dividir em algumas fases, tais como:



elaboração do roteiro; velocidade da fala; introdução ao episódio; finalização do episódio.

1- Elaboração do roteiro

O roteiro deve ser escrito seguindo algumas das diretrizes para elaboração de materiais educativos escritos que se apliquem à comunicação oral e digital.

- Utilizar linguagem simples, com palavras claras, frases curtas com até 15 palavras e/ou 20 a 60 caracteres, apropriada para uma escolaridade do 5º ao 8º ano do ensino fundamental. O ideal é a menor demanda possível por anos de escolaridade;
- Evitar o uso de termos técnicos e, na impossibilidade de evitá-los, explicar o termo;
- Evitar o uso excessivo de sinônimos. Ao utilizar uma palavra mais de uma vez, optar por sempre ser a mesma em diferentes partes do texto;
- Escolher palavras com o menor número possível de sílabas.
- Evitar informações desnecessárias, ou seja, que o ouvinte não vai precisar para entender a mensagem;
- Testar a pronúncia correta de palavras que não integrem o vocabulário habitual;
- Usar voz ativa;
- Dirigir-se ao usuário quando descrever ações, e manter o estilo conversação, usando pronomes como nós, eu e/ou você;
- Identificar claramente ao menos uma ação que o usuário possa executar, dividindo-a em passos explícitos e fáceis de seguir;
- Demonstrar empatia e respeito.
- Usar o modelo ACP: assertividade, clareza e positividade na transmissão das mensagens.

- 
- Abordar 1 assunto principal por episódio.
 - Fazer um resumo do conteúdo abordado ao final de cada episódio.

2- Velocidade da fala

- Cada episódio deve ter uma fala clara, com pronúncia correta e em velocidade adequada. Não existe uma recomendação exata quanto a esta velocidade, mas alguns especialistas referem que até 150 palavras por minuto será uma velocidade bem compreendida. Existem sites de contagem de palavras que podem ser utilizados para este fim, dividindo o total de palavras pelo tempo de duração do episódio. Além disso, é importante que o podcaster treine para conseguir a velocidade ideal, evitando falar rápido ou devagar demais.

3- Introdução do episódio

- Para a criação dos episódios de podcast, é interessante que todos os episódios tenham um roteiro introdutório semelhante, informando quem é o podcaster e o nome do podcast. Em seguida, cada episódio deve informar qual conteúdo será abordado, e, caso não seja o primeiro episódio, deve-se informar brevemente qual o conteúdo foi abordado no episódio anterior, fazendo uma breve recapitulação.

4- Finalização do episódio

- Para a finalização do episódio do podcast, deve-se fazer um resumo dos principais pontos abordados pelo tema, e citar o tema do próximo episódio, mantendo o vínculo de continuidade com os ouvintes.

Fonte: Eichner; Dullabh (2007); Broderick et al. (2014); U.S. Department of Health and Human Services (2015); Vasconcelos; Sampaio; Vergara (2018);





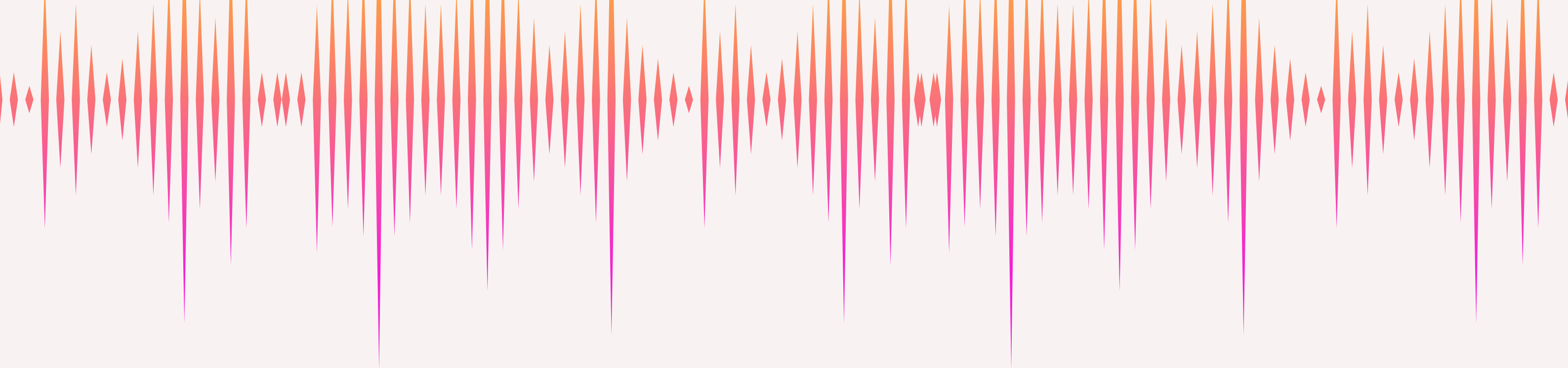
Vasconcelos; Parente; Sampaio (2019); Berk; Watto; Williams (2020); Liebel (2020); Vaz de Almeida (2021); Belim; Nunes (2023); podcasts Health Literacy Out Loud (2010) e Improve Podcast School (2022).

Após a elaboração do podcast, é de suma importância testá-lo para avaliar previamente se o podcast está sendo devidamente compreendido, selecionando integrantes do público alvo para avaliação. Caso o podcast não faça parte de projetos de pesquisa, esta avaliação pode ser mais informal. Algumas plataformas de distribuição, como o Spotify, permitem a interação com o ouvinte e, no caso de dúvidas e/ou sugestões, isso pode ser abordado nos outros episódios. No caso de vídeocasts, se forem ao vivo, a interação pode ocorrer em tempo real.

No entanto, para a construção de podcast no meio acadêmico, é necessário passar por uma validação com especialistas e avaliação com uma amostra do público-alvo, como é o caso do podcast Alimentação Nota 10 contra o Câncer de Mama, em que foram incluídos 6 juízes da área de letramento em saúde (Pasquali, 2010) e 30 mulheres do público-alvo (National Institute of Health, 2016), e cada episódio precisa ter aprovação, nos quesitos avaliados, por pelo menos 80% e 70% dos especialistas e público-alvo, respectivamente (Alexandre; Coluci, 2011).

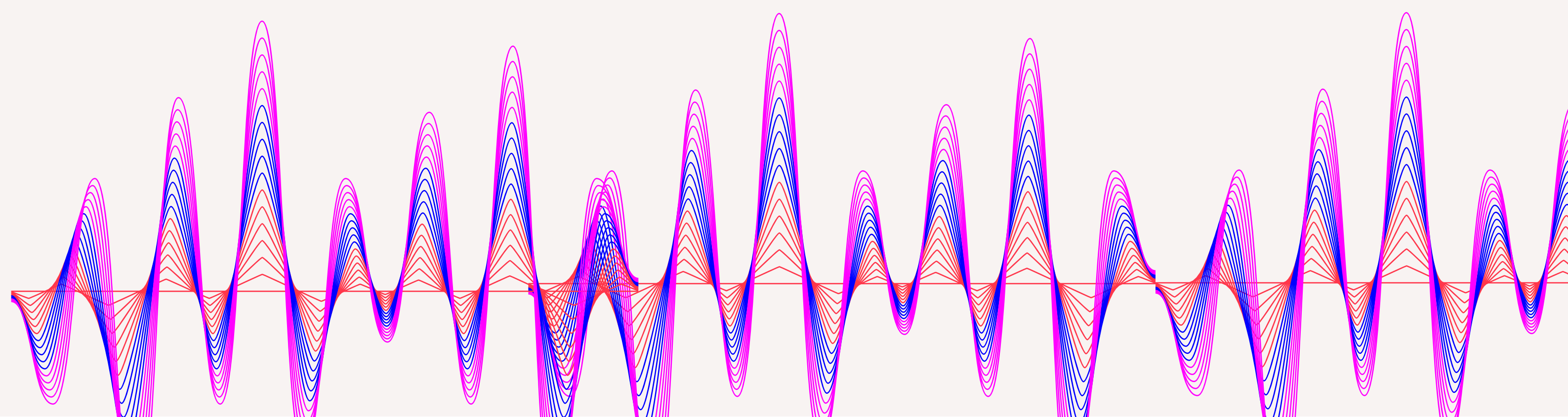
Para realização da validação do podcast em questão utilizou-se instrumentos validados para avaliação dos juízes (Muniz et al., 2021) e o Instrumento de Avaliação de Podcast Educativo (IAPE) para avaliação pelo público-alvo (Sampaio et al., 2024).





03

Roteiros do Podcast



Esta seção traz os roteiros de cada episódio do podcast Alimentação Nota 10 Contra o Câncer de Mama, apresentando oito episódios sobre como cuidar da saúde e se prevenir contra o câncer.

O ebook apresenta a descrição dos roteiros de todos os episódios do podcast, a fim do leitor acompanhar o conteúdo das gravações. Cada roteiro traz o link da gravação dos episódios, permitindo o acesso direto aos áudios.

Os conteúdos dos episódios abordaram as recomendações do World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research (2018) para a prevenção da doença e de sua recidiva. A elaboração dos roteiros seguiu os pressupostos descritos nos tópicos 1 e 2.

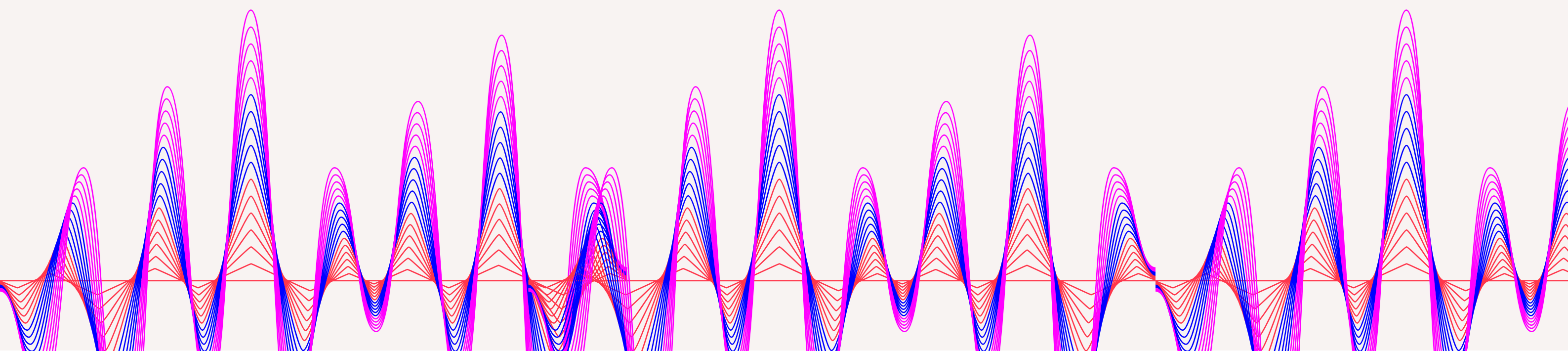
De acordo com as diretrizes do letramento em saúde deve-se usar linguagem simples, com palavras curtas, com nível de escolaridade do 5º ao 8º ano. Assim, para se ter certeza que o texto estava no nível de entendimento adequado para o público foram feitos os cálculos de leiturabilidade de cada roteiro, em que foi realizada a avaliação pelo índice de legibilidade FRE_{port} , adaptado de Flesch, para a língua portuguesa (Martins et al., 1996). Esse teste utiliza uma pontuação que considera o número de sílabas por palavra e a quantidade de palavras por sentença, classificando os textos analisados dentro de uma escala de 100 pontos.

Foi utilizado o site separarensilabas.com, versão 4.24b, para realizar o cálculo e avaliar os roteiros, seguindo a seguinte fórmula:

$$248,835 - (1,015 \times CMS) - (84,6 \times SPP)$$

CMS = comprimento médio da sentença ou média de palavras por sentença

SPP = média de sílabas por palavra

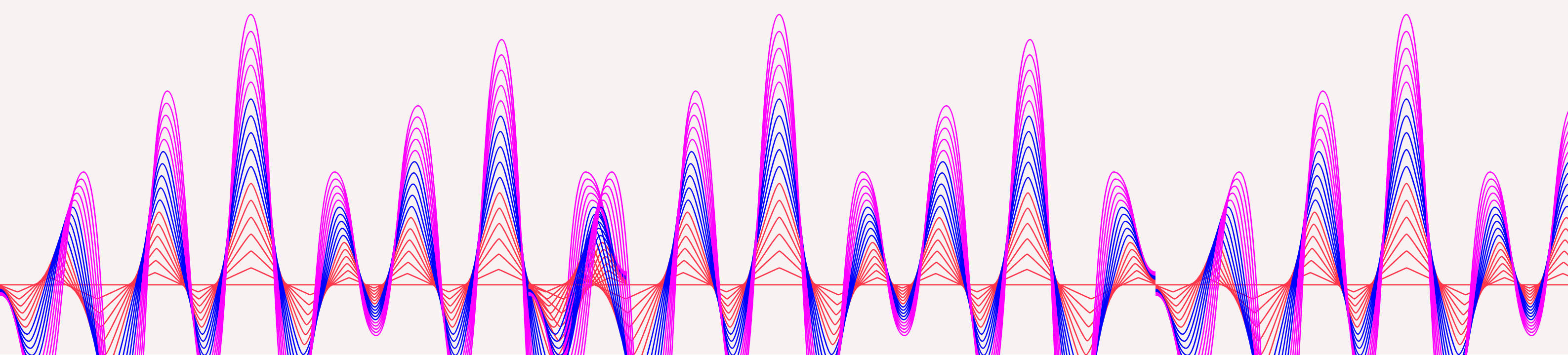


De acordo com as recomendações do letramento em saúde, os roteiros devem ser considerados fáceis ou muito fáceis. E, desse modo, atendendo tal recomendação os roteiros dos episódios do podcast Alimentação Nota 10 contra o Câncer de Mama apresentaram média Fácil, conforme exposto no quadro 01.

Quadro 1 - Leiturabilidade dos roteiros do Podcast Alimentação Nota 10 contra o Câncer de Mama.

Roteiro	Pontuação	<u>Leiturabilidade</u>
Roteiro 1	77,88	Muito Fácil
Roteiro 2	70,66	Fácil
Roteiro 3	77,87	Muito Fácil
Roteiro 4	70,63	Fácil
Roteiro 5	73,38	Fácil
Roteiro 6	61,87	Fácil
Roteiro 7	74,03	Fácil
Roteiro 8	74,17	Fácil
Média	72,56	Fácil

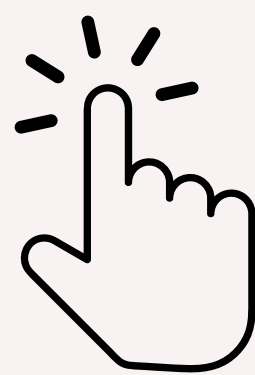
Fonte: autoria própria.



Roteiro 01

Meu peso pode me fazer ficar
doente?

Clique aqui para escutar!



Olá pessoal! Eu me chamo Patrícia Cândido, e sou nutricionista. Este é o podcast Alimentação nota 10 contra o câncer de mama. E este é o nosso primeiro episódio.

Este podcast é para você, que quer se proteger contra o câncer de mama.

Vamos conversar sobre como a alimentação pode ajudar a proteger a gente do câncer de mama. Tudo que vamos falar é recomendado por uma organização internacional. Esta organização ensina como lutar contra o câncer. No Brasil o Instituto Nacional do Câncer também faz as mesmas orientações.

Vamos ter 8 episódios falando sobre alimentação. Os episódios são como os capítulos de uma novela. Só que o podcast você pode escutar na hora que quiser e quantas vezes quiser.

Então vamos lá?

Neste primeiro episódio vamos falar sobre o peso.

Aí você me pergunta: meu peso pode me fazer ficar doente?

Sim. Se você não está com um peso saudável, você tem mais chances de ficar doente. Portanto, mais chances de ter câncer de mama e outras doenças como hipertensão e diabetes.

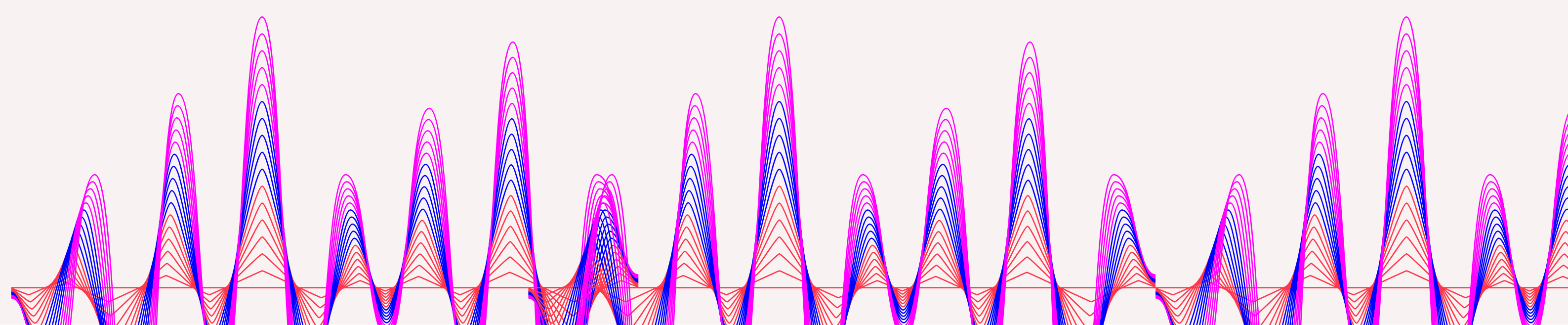
Você sabe se está com o peso saudável? Vamos descobrir?

O peso saudável é o peso certo para a sua altura. Para descobrir se seu peso está bom, vamos usar o IMC. O IMC é o índice de massa corporal.

Para pessoas adultas o IMC deve estar entre 18,5 e 24,9. Vamos fazer um cálculo para descobrir seu IMC?

Primeiro passo: Pegue uma calculadora. Agora coloque sua altura e multiplique de novo pela sua altura. Por exemplo, eu tenho um metro e sessenta de altura. Então, coloco 1 ponto sessenta na calculadora. Aí multiplico por 1 ponto sessenta e coloco igual. Pronto. O meu deu dois ponto cinquenta e seis. Veja quanto deu o seu usando sua altura.

Segundo passo: Agora multiplique o seu resultado por dezoito ponto 5. No meu caso eu multiplico 2 ponto cinquenta e seis por dezoito ponto cinco. Você coloca seu resultado e multiplica por dezoito ponto cinco. No meu exemplo, quando



multiplico 2 ponto cinquenta e seis por dezoito ponto 5, deu quarenta e sete ponto 4. Veja aí quanto deu o seu. Isso quer dizer que o menor peso que eu posso ter é quarenta e sete ponto 4 quilos. Vamos arredondar?! 47 quilos e meio é o menor peso que eu posso ter. E o seu? Já fez a sua conta?

E para saber o maior peso que podemos ter? Vou explicar agora.

Vamos para o terceiro passo: Lembra do resultado de quando multiplicamos a altura pela altura? Pois é, pegue ele novamente e multiplique por 24,9. No meu exemplo deu sessenta e três ponto 7. Então, isso quer dizer que sessenta e três ponto 7 é o peso mais alto que eu posso ter.

Veja na calculadora quanto deu o seu.

Então, esta é a variação para minha altura de um metro e sessenta. Quarenta e sete quilos e meio até sessenta e três quilos e setecentas gramas.

Tem mais uma coisa para a gente saber se está com muita gordura no corpo: É o tamanho da nossa cintura. Vamos medir?!

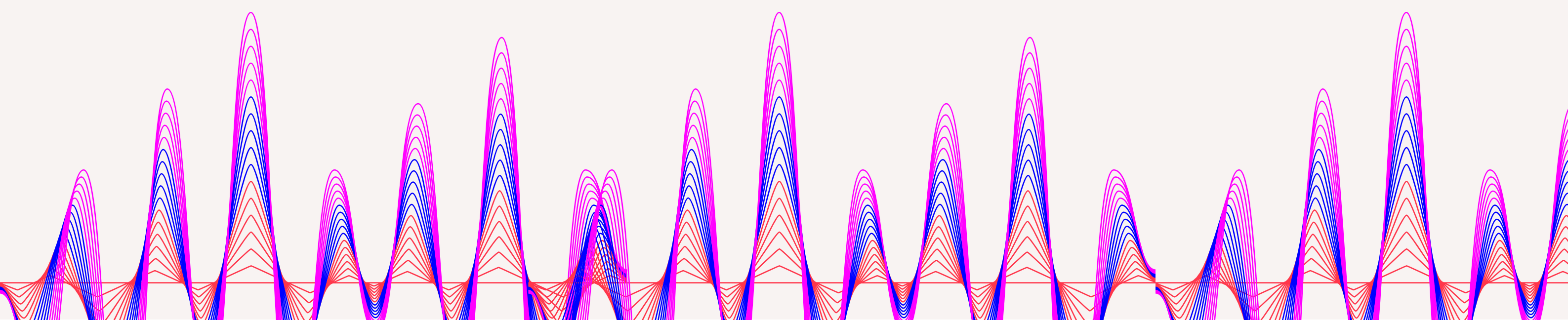
Pegue uma fita métrica e passe em volta da sua cintura. O resultado foi maior que 80cm? Se a resposta for sim, é bom diminuir. Cintura grossa aumenta nossa chance de ficar doente. Aumenta nossa chance de diabetes, doenças do coração e câncer.

Mas não precisa ter medo! Uma alimentação saudável e exercício físico ajudam a diminuir o peso e a cintura.

Então é isso, pessoal! Hoje apresentamos o nosso podcast e falamos sobre o peso saudável.

No próximo episódio vamos falar sobre alimentação saudável. E vamos falar mais de verduras e legumes.

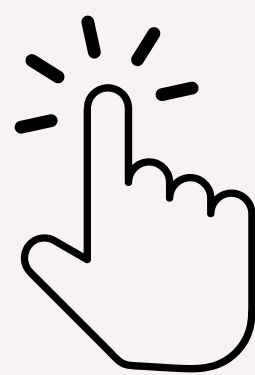
Agradecemos vocês por nos ouvirem. Até lá!



Roteiro 02

Como eu posso comer mais
verduras e legumes?

[Clique aqui para escutar!](#)





Olá, pessoal! Eu me chamo Patrícia Cândido e sou nutricionista. Este é o podcast Alimentação nota 10 contra o câncer de mama.

Este podcast é para você, que quer se proteger contra o câncer de mama. No episódio passado explicamos como funciona o Programa Alimentação nota 10 contra o câncer de mama. Também falamos sobre como o peso pode nos fazer ficar doentes. E falamos que a alimentação saudável ajuda a gente a ter um peso bom. As verduras e legumes fazem parte de uma alimentação saudável. E é sobre elas que vamos falar hoje.

As verduras e legumes ajudam a proteger a gente do câncer de mama. Isso é muito bom, não é?

As verduras e legumes são chamadas de hortaliças. Sabe por quê? Porque elas vêm da horta. Mas qual a diferença entre verduras e legumes?

As verduras são vegetais que são folhas. Quer exemplos? Tem alface, acelga, couve, repolho, rúcula, coentro. Os outros são chamados legumes também podemos dar exemplos: Tem o jerimum, cenoura, chuchu, berinjela, maxixe, brócolis, couve-flor e muitos outros.

Mas atenção. Tem outros alimentos que a gente pensa que são hortaliças. Sabe quais são? A batata inglesa, batata doce, macaxeira e inhame. Mas eles não são. Eles são chamados de tubérculos. Eles têm muita massa. Então eles engordam mais.

As verduras e legumes têm muitas vitaminas, fibras e minerais. As fibras são importantes porque ajudam o nosso intestino a funcionar melhor. As fibras também deixam a gente satisfeito quando comemos. Aí comemos menos. E aí diminui nossa chance de engordar.

Você sabe fazer a limpeza das suas verduras e legumes? É simples! Vou te explicar. Pegue os alimentos que você comprou e lave cada um na torneira. Vai tirando toda sujeira que você ver. Você pode usar uma escovinha para ajudar na limpeza. Depois, pega uma bacia e coloca um litro de água. Nesta bacia com





água você coloca 1 colher de sopa de água sanitária. A quantidade é esta: 1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água. Quando fizer isso, coloque as verduras e legumes de molho aí dentro. Deixe por 15 minutos. Isso é importante para matar os micróbios. Os micróbios são bichinhos que a gente só vê com microscópio. Temos que matar os micróbios porque eles fazem mal a nossa saúde. Depois que passar os 15 minutos, lave as verduras e legumes na água da torneira.

Agora vamos falar como guardar esses alimentos. Alimentos que não precisam ficar na geladeira, coloque em locais frescos e bem ventilados. Para os alimentos que vão para geladeira, vou dar algumas dicas: Prefira colocar os alimentos inteiros. Alimentos cortados devem ser colocados em uma vasilha bem fechada. Pode utilizar vasilha de plástico ou de vidro. Se não quiser usar vasilha, também pode usar saquinhos plásticos para guardar. Verduras e legumes devem ser guardados nas gavetas da parte de baixo da geladeira. As gavetas são menos frias e ajudam na conservação desses alimentos. E lembre-se de guardar longe de frangos, peixes e carnes para evitar contaminação.

Você sabe como fazer para comer mais verduras e legumes? Vou dar uma dica para quando for fazer seu prato. Coloque verduras e legumes na metade deste prato. Coloque aquelas verduras e legumes que você tiver em casa, aqueles que você gosta de comer. Na outra metade do prato você coloca o arroz, feijão e a carne. Você pode comer carne de boi, frango, carneiro, porco ou peixe. Agora, se você não quiser nenhuma carne, pode ser o ovo. Pronto, dessa forma seu prato fica saudável.

Então você me pergunta: E se eu não gostar de nenhuma verdura ou legume?

Não tem problema! A gente pode aprender a gostar. Experimente diferentes verduras e legumes. Tem muitos. Tenho certeza que você vai gostar de algum. Você pode comer as verduras e legumes da forma que mais gostar. Podem ser crus, refogados, assados ou cozidos no vapor.



Tenho mais uma dica para você. Coma verduras e legumes de cores diferentes. Misture os verdes, brancos, amarelos, alaranjados. Quanto mais colorido melhor. Sabe por que? Quando a cor varia, também variam as vitaminas e minerais que tem nesses alimentos. Quer um exemplo? Faça uma salada com cenoura, brócolis, repolho, chuchu. Você pode criar misturas diferentes e ver o que mais gosta.

Você também pode fazer sucos usando frutas, verduras e legumes. Experimente colocar verduras e legumes como recheio de tortas, sanduíches, omeletes, panquecas, purês e sopas. Até a salada de verduras e legumes pode ter frutas. Por exemplo repolho com abacaxi fica gostoso. Alface com manga também fica bom. Invente misturas diferentes. Tudo para você descobrir o que mais gosta.

Pronto, pessoal! Falamos neste episódio sobre as verduras e legumes. Também demos dicas para comer estes alimentos.

No próximo episódio vamos falar como você pode comer mais frutas.

Agradecemos vocês por nos ouvirem!

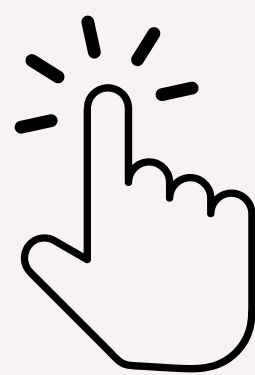
Até lá!



Roteiro 03

Como eu posso comer mais
frutas?

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá pessoal! Eu me chamo Patrícia Cândido e sou nutricionista. Este é o podcast Alimentação nota 10 contra o câncer de mama.

Este podcast é para você, que quer se proteger contra o câncer de mama. No episódio passado explicamos como você pode comer mais verduras e legumes. E demos dicas para preparar verduras e legumes no dia a dia.

No episódio de hoje vamos falar sobre as frutas. Você sabe porque é importante a gente comer frutas? Vou explicar.

As frutas têm nutrientes. Os nutrientes são as vitaminas, minerais e fibras. Eles ajudam nosso corpo a funcionar melhor. Daí ficamos mais fortes contra as doenças.

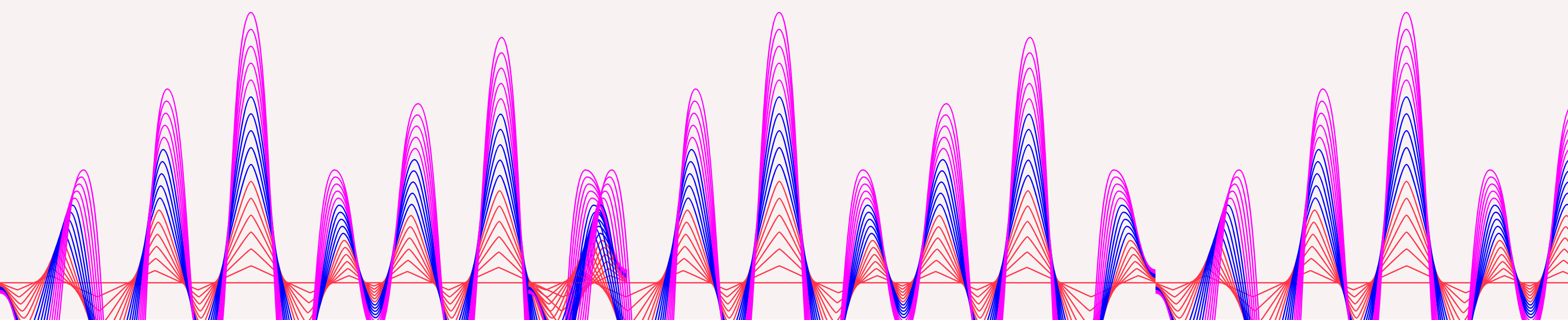
Você lembra que falamos das fibras no episódio passado? Por que as fibras são importantes? Vou falar de novo.

As fibras ajudam nosso intestino a funcionar melhor. Elas passam mais tempo no nosso estômago. Isso faz a gente se sentir satisfeito por mais tempo. E por isso comemos menos.

Ah, e tem mais uma coisa. As fibras ajudam a diminuir o colesterol no nosso sangue. Você já ouviu falar no colesterol? O colesterol é parecido com gordura e fica nas nossas artérias. Nas artérias passa o sangue. Se o colesterol está lá, fica mais difícil o sangue passar. Vai entupindo nossas artérias.

Existem muitos tipos de frutas. E as cores delas são bem variadas. Vamos ver exemplos de frutas? Tem manga, melancia, tangerina, goiaba, banana, maracujá, acerola, cajá, açaí, abacaxi, limão, morango. Nossa! Nem dá para lembrar todas. E tem vermelhas, amarelas, cor de laranja, verdes, brancas, roxas.

Sabia que os nutrientes são diferentes de acordo com a cor das frutas? São sim. Veja só. As frutas alaranjadas e amarelas têm muita vitamina B, vitamina C, vitamina A e potássio. As frutas verdes têm vitamina B, vitamina C e vitamina K. As frutas vermelhas têm muita vitamina B, vitamina C, fósforo e potássio. As frutas roxas têm vitamina B, vitamina C, potássio e fósforo. As brancas têm muita vitamina B, potássio e magnésio. Percebe? Tem vitaminas e minerais.



E todas têm fibras. Não dá para decorar as vitaminas e minerais de cada fruta. Então como fazer para comer fruta e ter todos os nutrientes importantes? É fácil. Coma frutas de todas as cores. Cada dia come um tipo e de uma cor diferente.

O gosto das frutas também é diferente. Algumas são mais doces, outras mais azedas, mais moles, duras, secas ou com muita água. Escolha de acordo com seu gosto. Não gosta de frutas? Tenta gostar. São tantas! Se tentar, vai descobrir que gosta de algumas. Ou vai aprender a gostar.

Então você me pergunta. Quanto eu tenho de comer de fruta por dia?

Uma dica boa é comer de 2 até 4 frutas por dia. É uma forma de ficar bem alimentado de frutas.

E aí você fica na dúvida. E se for fruta grande? Tipo melancia ou melão. Vou dar uma dica. Pica as frutas e coloca em uma xícara. Um xícara cheia de frutas picadas é igual a uma fruta.

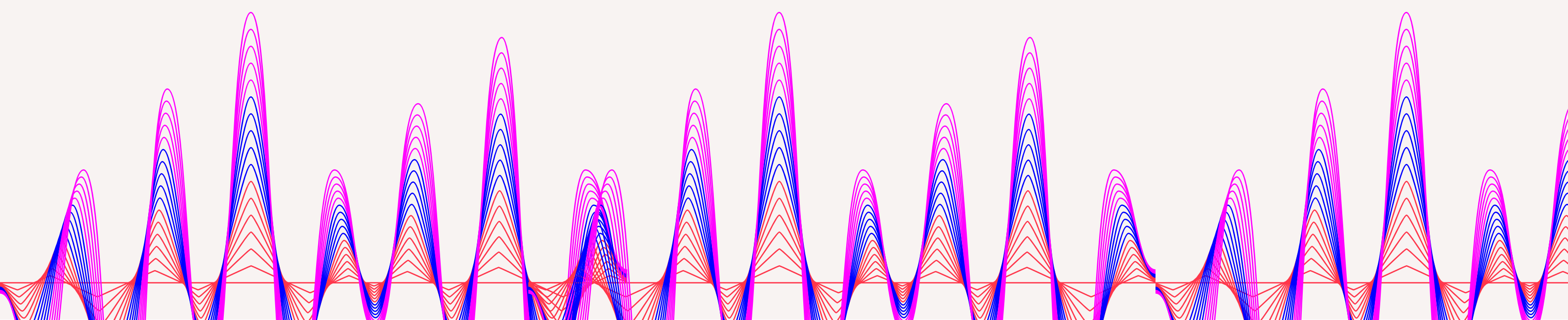
Vou dar mais uma dica importante. É melhor comer a fruta natural e com a casca sempre que puder. Porque tem mais vitaminas, minerais e fibras.

Quer um exemplo? A casca da maçã e o bagaço da laranja, aquela parte branquinha da laranja, têm muitas fibras.

Mas atenção. Se vai comer fruta com casca, precisa ter a fruta bem limpa. Sabe como deve ser feita a limpeza? Igual a das verduras e legumes. Falamos no nosso último episódio. Escuta lá. Mas vou repetir aqui. Pega uma bacia e coloca um litro de água. Nesta bacia com água você coloca 1 colher de sopa de água sanitária. A quantidade é esta: 1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água. Quando fizer isso, coloque as frutas inteiras de molho aí dentro. Deixe por 15 minutos. Depois que passar os 15 minutos, lave as frutas na água da torneira.

Você também pode fazer uma salada de frutas. Por exemplo, pique maçã, abacaxi, manga e coloque algumas uvas.

Pode comer frutas no lanche. Também pode depois do almoço, como sobremesa. Pode colocar frutas picadas no iogurte. Pode bater fruta com leite.

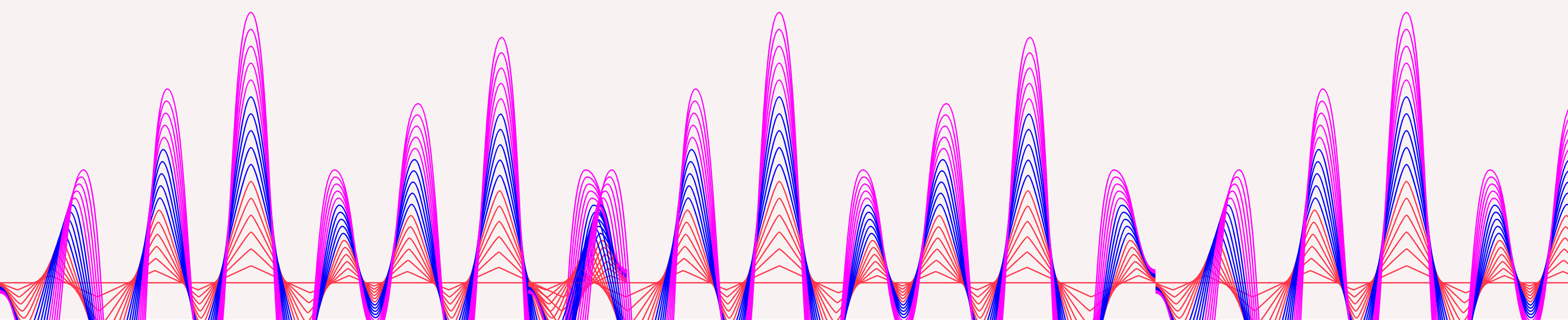


Pode colocar fruta na salada de verduras e legumes. Pode fazer um suco da fruta natural. Mas lembra. A fruta natural tem mais nutrientes.

Pronto, pessoal! Hoje falamos que as frutas são importantes para a saúde. E demos dicas para você comer mais frutas.

No próximo episódio falaremos sobre os fast foods e alimentos com muita gordura, amido e açúcar.

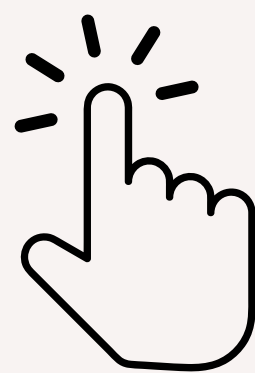
Agradecemos vocês por nos ouvirem. Até lá!



Roteiro 04

Como eu faço para diminuir fast foods e alimentos com muita gordura, amido ou açúcar na minha alimentação?

[Clique aqui para escutar!](#)





Olá pessoal! Eu me chamo Patrícia Cândido e sou nutricionista. Este é o podcast Alimentação nota 10 contra o câncer de mama.

Este podcast é para você, que quer se proteger contra o câncer de mama. No episódio passado explicamos por que é importante comer frutas. Também demos dicas de como você pode comer mais frutas no dia a dia.

No episódio de hoje vamos falar sobre como você pode diminuir fast foods da sua alimentação. E também como pode diminuir alimentos com muita gordura, amido ou açúcar. Então vamos lá!

Os fast foods são preparações rápidas. A indústria prepara esses alimentos deixando quase prontos para comer. Muitas vezes você só precisa esquentar, fritar ou assar. Alguns exemplos são aquelas pizzas congeladas vendidas no supermercado. Temos também lasanhas, hambúrguer, batata frita, salgados para fritar e muitos outros.

Também são fast foods os alimentos vendidos em algumas lanchonetes. São eles: sanduíches, refrigerantes, milk shake, sorvetes.

Estes alimentos podem fazer mal a nossa saúde. Sabe por que? Porque eles têm muitas calorias, gordura, sal e açúcar.

E aí você me pergunta:

Só fast foods têm muitas calorias, gordura, sal e açúcar? Não. Também tem outros alimentos. Estes alimentos recebem um nome. São alimentos processados.

Os processados são alimentos que a indústria coloca sal e açúcar. A indústria faz isso para deixar os alimentos mais gostosos. Ou para durar mais tempo no supermercado. Quer exemplos? Vou dar. Tem frutas em calda, legumes em conserva, pães. E temos também diversos queijos que eles colocam mais sal.

Como eu disse, faz mal para nossa saúde se a gente comer muito destes alimentos. Então você pensa: o que estes alimentos podem me causar?





Quando você come alimentos com muito açúcar, tem mais chances de ter diabetes. E ter cáries nos dentes. Também tem um tipo de gordura que aumenta no sangue. Este tipo chama triglicerídeos. Além disso você pode engordar porque açúcar tem muitas calorias. Se a gente engorda também aumenta nossa chance de ter câncer. E também aumenta nossa chance do câncer voltar.

Os alimentos processados também têm muita farinha branca. Ela tem muito amido e pouca fibra. Pouca fibra não é bom para a saúde.

Esses alimentos também têm muita gordura. E não é uma gordura saudável. Gordura que vem da indústria não faz bem para o nosso corpo.

Então o que fazer? Primeira coisa é comer poucos fast foods. Não comer fast foods é melhor ainda. Segunda coisa é comer poucos alimentos processados.

Então você me pergunta: mas o que eu faço para diminuir esses alimentos? Vou te dar algumas dicas.

Você gosta do sabor doce e costuma colocar açúcar nos seus alimentos? Por exemplo, põe açúcar no café ou no suco de frutas? Começa a diminuir a quantidade do açúcar um pouquinho por dia. Você vai conseguir tirar todo ou quase todo açúcar.

E alimentos que já são doces? Tipo bolo, pudim, rapadura, sorvete. O que fazer? Bom, não tem uma regra certa para isso. Só sabemos que devemos diminuir. Quer uma dica? Vamos fazer de conta que você come mais de uma vez por dia. Tenta comer só uma vez por dia. E vai diminuindo. Quanto menos conseguir comer, melhor para sua saúde.

Quer outra dica? Olhe o rótulo dos alimentos. O rótulo é a lista de ingredientes que fica na embalagem do produto. Evite alimentos com muito sal, óleo, açúcar e amido. Até alimentos salgados podem ter açúcar como ingrediente. Às vezes vem outro nome que não é açúcar. Mas é mesma coisa. Sabe quais? A maltodextrina, maltose, dextrose, xarope de milho, dextrina, caramelo, xarope de glicose. Tente não comprar alimentos que tenham estes ingredientes. Olha



sempre a listinha de ingredientes do rótulo. Os que vêm em primeiro lugar é porque estão em maior quantidade. Então, presta atenção nisso.

Mesmo sem olhar rótulos coma pouca quantidade de carne de sol, alimentos enlatados ou em conserva. Eles têm muito sal.

Pronto, pessoal! Hoje falamos que é bom diminuir os fast foods na sua alimentação. E também diminuir alimentos com muita gordura, amido ou açúcar. Escute este episódio quantas vezes você precisar.

No próximo episódio vamos falar sobre carnes vermelhas e carnes processadas. Elas também podem ser ruins para nossa saúde.

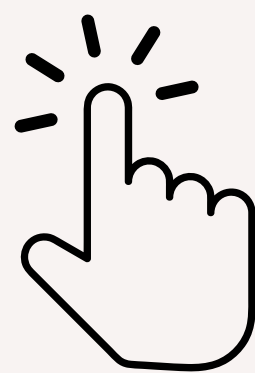
Obrigada por nos ouvirem. Até lá!



Roteiro 05

Como eu faço para reduzir carne vermelha e carne processada na minha alimentação?

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá pessoal! Eu me chamo Patrícia Cândido e sou nutricionista. Este é o podcast Alimentação nota 10 contra o câncer de mama.

Este podcast é para você, que quer se proteger contra o câncer de mama. No episódio passado falamos para diminuir fast foods na sua alimentação. Também falamos para diminuir alimentos com muita gordura, amido ou açúcar.

Agora vamos falar como você pode diminuir a carne vermelha e a carne processada. Então vamos lá!

Você sabe quais são as carnes vermelhas? Vou dar alguns exemplos. São a carne de boi, porco, carneiro e vitela. Elas são uma boa fonte de proteínas e outros nutrientes. Lembra o que são os nutrientes? São as vitaminas, os minerais, as fibras. As proteínas também são nutrientes.

Pois é, a carne vermelha tem muita vitamina B12, ferro e zinco. Eles ajudam nosso corpo a funcionar melhor, são bons para a nossa saúde.

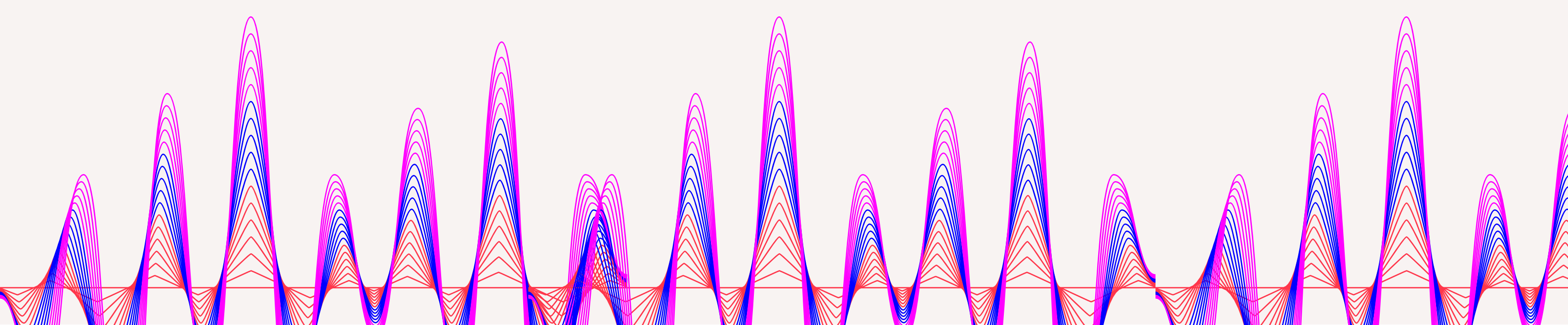
Quando você for comer carne vermelha, prefira os cortes magros, carnes com pouca gordura. Quer exemplos? Temos lagarto, filé mignon, coxão duro, coxão mole, patinho, alcatra, maminha da alcatra e músculo.

Na hora que você for preparar, tira as gorduras que você conseguir ver. Retirar as gorduras vai tornar a carne mais saudável.

Faça as carnes cozidas, assadas ou grelhadas. Não frite a carne porque usa mais óleo do que dos outros jeitos. Experimente usar ervas como tempero. Por exemplo, pode usar orégano, manjerição, alecrim, salsa. Eles vão deixar as carnes mais gostosas. Pode fazer carne cozida com cenoura, ou com jerimum, ou com chuchu. Também vão ficar gostosas. Pode usar batata? Pode sim. Mas lembre que a batata tem mais massa e engorda mais que os legumes.

E pode comer carne vermelha todos os dias? Pode se você comer muito pouco. Elas têm mais gorduras que outros tipos de carne. Você pode comer até cinco bifes pequenos por semana. Não mais que isso. Isso dá no máximo meio quilo por semana

Então você deve estar se perguntando: o que eu posso comer nos outros dias da semana?



Você pode comer frango, vários tipos de peixes e ovos. Esses alimentos são boas fontes de nutrientes para o seu corpo. Prefira consumir os alimentos cozidos, assados ou grelhados, eles são mais saudáveis. Não frite a carne para evitar usar mais óleo. Você pode usar as ervas como tempero, como já falamos.

E mais uma dica importante na hora de consumir frango ou peixe. Lembre-se de tirar o couro e a pele desses alimentos na hora de comer.

Também existem outros tipos de carne vermelha. Você já ouviu falar em carnes processadas? Não? Vou explicar.

São as carnes que foram mudadas pela indústria. A indústria coloca ingredientes para dar mais gosto. Ou para durar mais.

São as carnes salgadas, fermentadas, curadas e defumadas. Vou dar alguns exemplos: presunto, mortadela, salame, bacon, salsicha e linguiça.

Você deve comer pouca ou nenhuma carne processada. Quanto menos você comer, melhor para sua saúde.

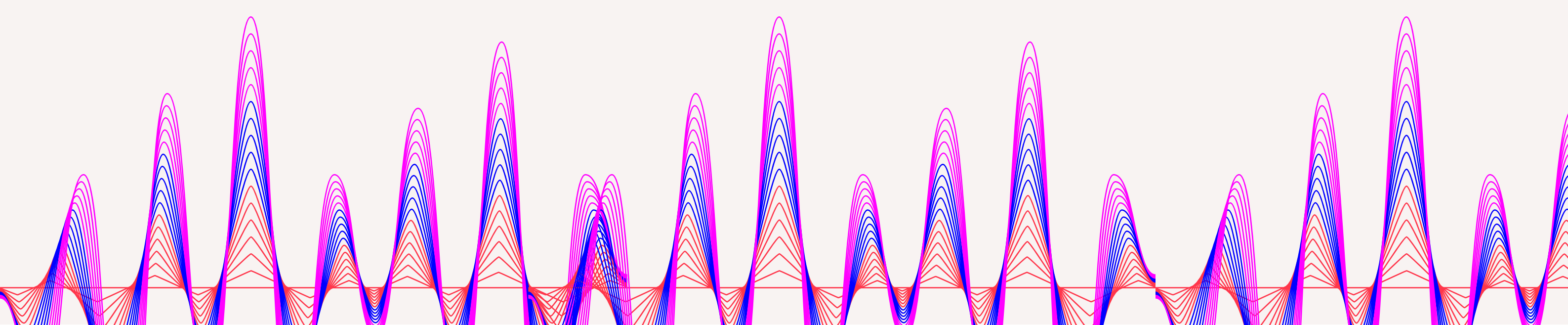
Carnes processadas têm muitos produtos industrializados e sal. Isso aumenta as chances de você ter pressão alta, doenças no coração e câncer. Também aumenta a chance do câncer voltar.

O frango, os peixes e os ovos vão ser bons substitutos da carne. Você pode consumir essas opções junto com outros alimentos no momento das refeições. Você pode preparar panquecas recheadas, omeletes, sanduiches, e variar bastante nas preparações.

E lembra do prato saudável. Lembra o que deve ter nele? Metade do prato com verduras e legumes. Na outra metade vai o feijão, o arroz ou macarrão e a carne. Pode ser carne vermelha ou branca.

Pronto, pessoal! Hoje falamos como você pode diminuir as carnes vermelhas e processadas na sua alimentação. Escute este episódio quantas vezes você quiser. No próximo episódio vamos falar sobre como você pode reduzir as bebidas açucaradas na sua alimentação.

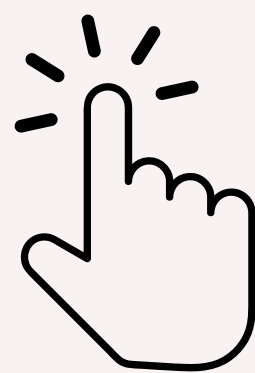
Obrigada por nos ouvirem. Até lá!



Roteiro 06

Como eu posso diminuir bebida açucarada na minha alimentação?

[Clique aqui para escutar!](#)





Olá pessoal! Eu me chamo Patrícia Cândido e sou nutricionista. Este é o podcast Alimentação nota 10 contra o câncer de mama.

Este podcast é para você, que quer se proteger contra o câncer de mama. No episódio passado falamos sobre como você pode diminuir carne vermelha e carne processada. No episódio de hoje, vamos falar sobre como você pode diminuir bebidas açucaradas na alimentação.

Vou começar dando alguns exemplos de bebidas açucaradas. Tem os refrigerantes, sucos em pó, as bebidas prontas e aqueles de caixa. Tem também os sucos de frutas e os cafés adoçados com açúcar.

Você toma bebidas açucaradas muitas vezes na semana? Você toma quantidades grandes destas bebidas? Então cuidado! Você pode engordar.

Sabe por que? Vou explicar.

Primeiro, vamos entender o que são calorias. As calorias são a energia que o alimento dá para nosso corpo funcionar.

Por exemplo, para respirar, dormir, andar, fazer exercício e trabalhar.

Então todos precisamos destas calorias dos alimentos. Mas nós engordamos se comermos mais calorias do que precisamos.

O problema é que o açúcar tem muitas calorias.

Então, as bebidas açucaradas têm muitas calorias. E podem fazer a gente engordar.

Se você engorda, tem mais chances de ter vários tipos de câncer. Como o câncer de mama, esôfago, estômago e ovário, por exemplo.

Então lhe dou uma dica. Não coloque açúcar em suas bebidas. E não compre bebidas adoçadas no supermercado.

Aí você pode pensar: é muito ruim sem açúcar. Mas acontece que a gente se acostuma com o sabor doce. Então podemos nos acostumar com bebidas sem açúcar. Não precisa tirar de uma vez. Vá diminuindo aos poucos. Com o tempo você não vai sentir falta do açúcar. E vai conseguir tomar bebidas sem açúcar e ter uma alimentação mais saudável.





Pronto, pessoal! Hoje falamos para diminuir as bebidas açucaradas na sua alimentação. Se diminuir ajuda você a não engordar. Escute este episódio quantas vezes você quiser.

No próximo episódio vamos falar sobre bebidas alcoólicas e o quanto você pode beber.

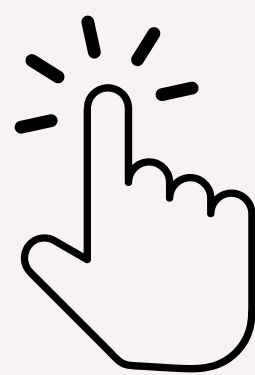
Obrigada por nos ouvirem. Até lá!



Roteiro 07

Bebidas alcoólicas: beber ou não beber?
Quanto beber?

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, pessoal! Eu me chamo Patrícia Cândido e sou nutricionista. Este é o podcast Alimentação nota 10 contra o câncer de mama.

Este podcast é para você, que quer se proteger contra o câncer de mama. No episódio passado falamos sobre como você pode reduzir bebidas açucaradas na sua alimentação. No episódio de hoje, vamos falar sobre as bebidas alcoólicas. Beber ou não beber? Quanto beber?

Vamos começar dando exemplos de bebidas alcoólicas. Tem cerveja, vinho, licor, vodca, cachaça e muitas outras.

As bebidas alcoólicas podem causar doenças. Elas podem aumentar a pressão sanguínea, piorar a diabetes e atacar o fígado. Além disso, as bebidas alcoólicas aumentam suas chances de ter câncer. Vou dar alguns exemplos de câncer que podem ser causados por estas bebidas. O câncer de boca, faringe, laringe, esôfago, fígado, estômago, intestino. E também câncer de mama. Sabe o que mais? A bebida alcoólica também aumenta a chance do câncer de mama voltar.

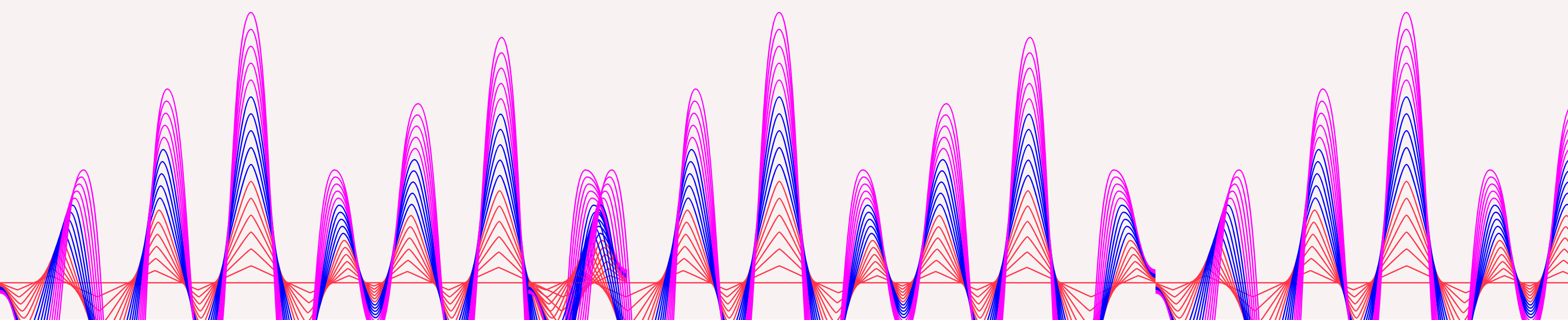
Viu só quantos problemas de saúde? Isto é tão sério que sabe o que estão dizendo? Que é melhor a gente não tomar estas bebidas.

Aí você pergunta: não posso beber nem um pouco? Pois é. Até alguns anos atrás diziam que podíamos beber um pouco. Mas agora tem muitos estudos que mostram que não adianta beber pouco. Mesmo pouca quantidade aumenta nossa chance de ter câncer.

Eu sei que se você costuma beber, mesmo só um pouco, é difícil parar. Mas pensa na sua saúde. E na sua vida livre da volta do câncer. Vale muito a pena tentar parar. Vai diminuindo aos poucos, até perder o costume e não sentir falta.

Vou dar mais um motivo para você não beber. A maior parte dessas bebidas têm bastante calorias. Lembra das calorias? Já vimos que se comermos muitas calorias vamos engordar.

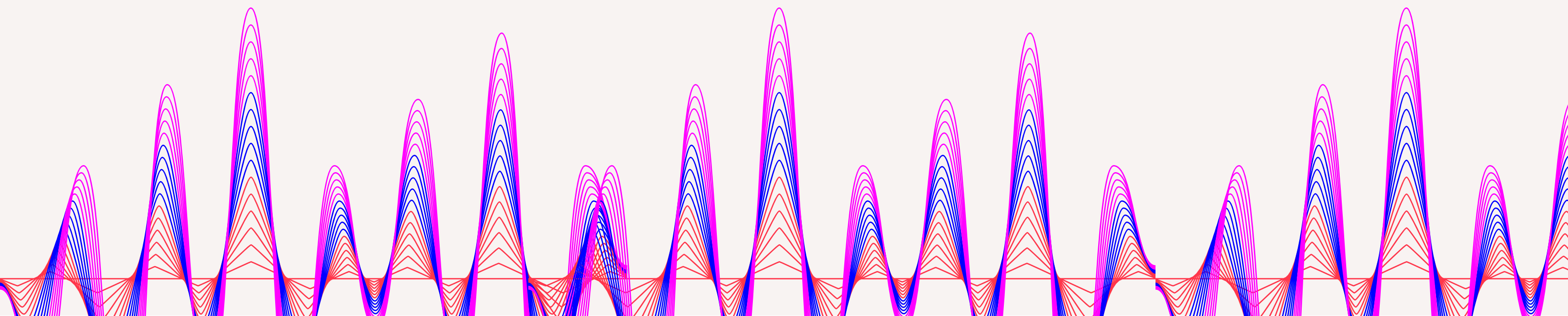
Pronto, pessoal! Agora você já sabe a resposta para as perguntas de hoje: beber ou não beber? Quanto beber?



A resposta é que não devemos beber!

No próximo episódio vamos fazer um resumo do que falamos até aqui. Vamos dar dicas de como você pode ter uma alimentação nota 10.

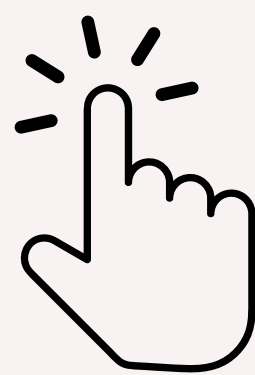
Agradecemos vocês por nos ouvirem. Até lá!



Roteiro 08

Tenha uma alimentação nota 10: um
resumão pra você

[Clique aqui para escutar!](#)





Olá pessoal! Eu me chamo Patrícia Cândido e sou nutricionista. Este é o podcast Alimentação nota 10 contra o câncer de mama.

Este podcast é para você, que quer se proteger contra o câncer de mama. No episódio passado falamos sobre bebidas alcoólicas. Hoje, vamos falar sobre como fazer para ter uma alimentação nota 10. Vamos fazer um resumo para lembrar os assuntos que já falamos. Vamos lá?

Vamos começar falando sobre o nosso peso. Ele pode nos fazer ficar doentes?

Sim, pessoal. O peso pode nos fazer ficar doentes. Se você não está com um peso saudável, você tem mais chances de ficar doente. Portanto, mais chances de ter câncer de mama e outras doenças como pressão alta e diabetes.

Tem uma forma de você descobrir se seu peso está bom. É descobrindo seu IMC, que é o índice de massa corporal.

Você lembra como calcula o IMC? Na calculadora multiplique sua altura pela sua altura. Divida seu peso por esse resultado. Seu IMC deve estar entre 18,5 e 24,9. Precisa entender melhor essa continha? Escuta de novo nosso primeiro episódio. Lembra que falamos da cintura. Ela não pode ficar muito grossa. Cintura grossa mostra que o peso está alto. E também mostra que estamos com muita gordura na barriga. Como saber se ela está boa? Passa uma fita métrica em volta da sua cintura. O tamanho certo é até 80 cm.

Seu peso está alto? Sua cintura está grossa? Um bom motivo para prestar atenção nas nossas dicas sobre alimentação saudável. Mas nossa alimentação precisa ser saudável mesmo que nosso peso e nossa cintura estejam bons.

Vamos lembrar dos principais alimentos que são saudáveis? E que precisamos comer todo dia? Vamos lá.

Vou começar com as verduras e legumes. O que eles têm de bom? Têm muitas vitaminas, fibras e minerais.





Por que mesmo que as fibras são importantes? Vou lembrar três coisas. Primeira: elas ajudam nosso intestino a funcionar melhor. Segunda: elas nos deixam mais satisfeitos quando comemos. E a Terceira: elas têm poucas calorias e por isso ajudam a não engordar.

Coma verduras e coma legumes. Você pode comer assados, cozidos, crus ou refogados. Também pode colocar nos sucos, sanduíches, saladas e tortas... Varie as cores. Quanto mais colorido, mais vitaminas e minerais diferentes. Daí mais saudável nossa alimentação.

Lembra outra coisa que falei. Tem os tubérculos. Quais são eles? São a batata inglesa, batata doce, macaxeira e inhame. Não são verduras e legumes. Eles têm muita massa. Coma pouco. Ou coma no lugar do arroz ou do macarrão.

Nosso próximo grupo de alimento saudável são as frutas. As frutas também têm muitas vitaminas, minerais e fibras.

Veja se consegue comer de 2 até 4 frutas por dia. No caso das frutas grandes como a melancia, você pode picar em pedacinhos menores. Coloque os pedaços até encher uma xícara para saber a quantidade certa. Uma fruta é a mesma coisa que uma xícara de fruta picada.

Lembra da outra dica das frutas? Varie as cores. Porque as vitaminas e minerais são diferentes de acordo com a cor da fruta.

Sempre é melhor comer a fruta natural. E sempre que puder coma com a casca. Tem mais fibras na casca das frutas.

Você pode comer depois do almoço como sobremesa. Ou em uma salada junto com verduras e legumes. Nos lanches. Pode fazer uma vitamina, pode comer com iogurte, aveia. Você pode também tomar o suco da fruta natural.

Bom pessoal. Esses que eu falei são os alimentos bons.

Agora vamos lembrar aqueles que não são saudáveis?

Número 1: temos os fast foods e alimentos com muita gordura, amido ou açúcar. O que fazer com eles? Diminuir ou melhor ainda, não comer. Por quê?





Os fast foods têm muitas calorias, gordura, sal e açúcar. E também muitos conservantes. A indústria coloca tudo isso para o alimento durar mais. Lembra dos exemplos de alimentos com muita gordura, amido, açúcar, sal e calorias? Vou dizer. Pizzas congeladas, lasanhas de caixa, hambúrguer de caixa, batata frita, queijos muito salgados. E ainda tem milk shake, refrigerantes, doces em calda e sorvetes.

Lembra das dicas para diminuir estes alimentos?

A primeira é olhar os rótulos dos alimentos. Compre aqueles que tem menos gordura, açúcar e sal. Veja a lista de ingredientes no rótulo. Os ingredientes que vêm em primeiro lugar são os que tem mais naquele alimento.

E olha os ingredientes que são açúcar, mas têm outro nome. Vou dar exemplos. A maltodextrina, maltose, dextrose, xarope de milho, dextrina, caramelo, xarope de glicose. Tente não comprar alimentos que tenham estes ingredientes.

Agora vamos lembrar das carnes vermelhas e processadas? A carne vermelha tem muitas vitaminas e minerais. Mas não podemos comer muito. Você pode comer até cinco bifos pequenos por semana. Não mais que isso. Isso dá no máximo meio quilo por semana.

Escolha sempre carnes magras. Quais? Lagarto, filé mignon, coxão duro, coxão mole, patinho, alcatra, maminha da alcatra e músculo.

E as melhores formas de preparar a carne, são cozidas, assadas ou grelhadas. Você deve evitar as preparações fritas.

E o que fazer com as carnes processadas? Lembra delas? A mortadela, linguiça, salsicha, presunto. Não coma estas carnes. A indústria coloca muitos conservantes, gordura e sal. Isso aumenta sua chance de ter pressão alta, doenças do coração e câncer.

Nos dias que você não for comer carne vermelha, você pode comer peixe, frango ou ovos. Esses alimentos também devem ser cozidos, assados ou grelhados. Mas lembre-se de tirar a pele e o couro antes de comer. Tem mais gordura na pele e no couro destes alimentos.





Agora, vamos lembrar das bebidas açucaradas? Tem os refrigerantes, sucos em pó, as bebidas prontas e aqueles de caixa. Tem sucos de frutas e os cafés que a gente coloca açúcar em casa.

Você toma bebidas açucaradas muitas vezes na semana? Você toma quantidades grandes destas bebidas? Então cuidado! Você pode engordar. Porque o açúcar tem muitas calorias. E se comemos mais calorias do que nosso corpo precisa, nós engordamos.

É importante que você prefira bebidas sem açúcar e preparadas em casa. Como o café, o chá e o suco natural da fruta.

Vai diminuindo o açúcar do seu dia a dia. Diminua aos poucos. Daí você não vai sentir e vai se acostumar a não usar.

E agora vamos falar das bebidas alcoólicas. É importante você lembrar que elas aumentam as chances de ter câncer e outras doenças. Para prevenir o câncer é melhor não tomar estas bebidas. Se não beber também ajuda o câncer não voltar. Se você bebe sempre, faz igual falei com o açúcar. Vai diminuindo aos poucos até tirar tudo.

Então é isso pessoal! Demos dicas para você ter uma alimentação nota 10.

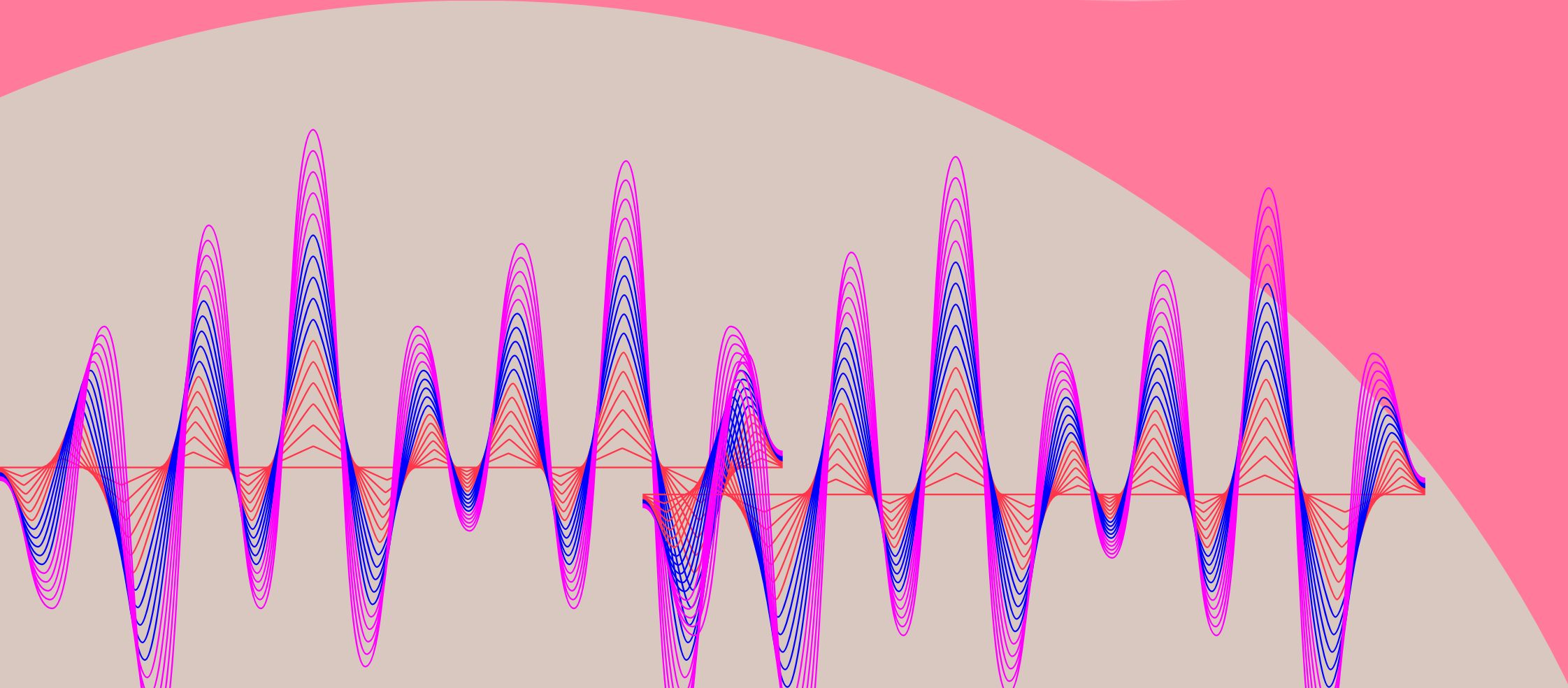
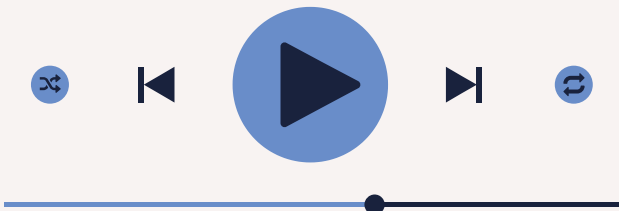
Este foi nosso último episódio desta temporada. Mas pode ser que voltemos com outros assuntos no futuro. Vai acompanhando.

Você pode ir ouvindo todos os episódios quantas vezes quiser.

Agradecemos por vocês estarem com a gente até aqui.



REFERÊNCIAS



ALEXANDRE, N. M. C.; COLUCI, M. Z. O. Validade de conteúdo nos processos de construção e adaptação de instrumentos de medidas. *Ciencia & saude coletiva*, v. 16, p. 3061-3068, 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000800006>>. Acesso em: 01 mar 2025.

ALMEIDA, A.E.M.; LIMA, I.D.S.; SAMPAIO, H.A.C.; AZEVEDO, R.M. Podcasts educativos sobre saúde do idoso: disponibilidade em plataformas digitais. *REVISTA OBSERVATORIO DE LA ECONOMIA LATINOAMERICANA*, Curitiba, v.22, n.1, p. 443-453. 2024.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PODCASTERS (ABPod). Resultados PodPesquisa 2024/2025 da Associação Brasileira de Podcasters (ABPod). Campinas: ABPod, 2024. Disponível em: https://abpod.org.br/wp-content/uploads/2024/10/PodPesquisa_2024_2025FINAL.pdf. Acesso em: 13 set. 2025.

BELIM, C.; NUNES, J. M. A Literacia em Saúde e a Comunicação em Saúde. In: VAZ DE ALMEIDA, C.; FRAGOEIRO, I. *Manual de Literacia em Saúde – Princípios e Práticas*. Lisboa: Pactgor, 2023.

BERK, J.; WATTO, M.; WILLIAMS, P. Twelve tips for creating a medical education podcast. *Medical Teacher*, v. 42, n. 11, p. 1221-1227, 2020. Doi: 10.1080/0142159X.2020.1779205.

BRODERICK, J. et al. Designing Health Literate Mobile Apps. *NAM Perspectives*. Discussion Paper, National Academy of Medicine, Washington, DC, 2014. Disponível em: <https://nam.edu/wp-content/uploads/2015/06/BPH-HealthLiterateApps.pdf>. Acesso em: 14 set. 2025.

CARVALHO, A .M. A.; AGUIAR, C.; MACIEL, R. Taxonomia de Podcast: Da criação à utilização em contexto educativo. *Actas do encontro sobre podcasts*, Braga: CIEEd. 2009.

DREW, C. Educational podcasts: A genre analysis. *E-Learning and Digital Media*, v. 14, n. 4, p. 201–211, 2017. Doi: 10.1177/2042753017736177.

EICHNER, J.; DULLABH, P. Accessible health information technology (Health IT) for Populations. with limited literacy: a guide for developers and purchasers of health it. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality, 2007. Disponível em: https://digital.ahrq.gov/sites/default/files/docs/page/LiteracyGuide_0.pdf. Acesso em: 14 set. 2025.

HEALTH LITERACY OUT LOUD. Talking about Interactive Health Literacy & Oral Communication (HLOL #35). Entrevistado: Donald Rubin. Entrevistador: Helen Osborne. HLOL Podcasts, 13 abr. 2010. Podcast. Disponível em: <https://healthliteracy.com/2010/04/13/talking-about-interactive-healthliteracy-oral-communication-hlol-35/>. Acesso em: 12 set. 2025.

IMPROVE PODCAST SCHOOL. How Fast Should You Talk on a Podcast? (Words Per Minute). [Locução de] Chris Land. Apple Podcasts, 07 mar. 2022. Podcast. Disponível em: <https://podcasts.apple.com/my/podcast/how-fast-should-you-talk-on-a-podcast-words-per-minute/id1572207073?i=1000553167781>. Acesso em: 13 set. 2025.

JALALI, A.; EL BIALY, S. Podcasting 101: top tips on educational podcasting. Education in Medicine Journal, v. 11, n. 2, p. 43-47, 2019. Doi: 10.21315/eimj2019.11.2.5

LEITE Y. S. D. C. O., Rosa, K. R., de Souza, M. C. B., Lima, D. B., & de Brito, T. R. P. (2020). A utilização de podcasts para a conscientização sobre violência contra a pessoa idosa: Relato de experiência. Revista Extensão & Cidadania, 8(14), 303-315.

LIEBEL, A. M. Applying Critical Theory to Disrupt Deficit Perspectives in Patient Communication and Health Literacy: “10 Minutes to Better Patient Communication” Podcast Series, Journal of Consumer Health on the Internet, v. 24, n. 4, p. 416-429, 2020. Doi: 10.1080/15398285.2020.1831354.

LOGUE, A. The Why & How of Using Podcasts in Education. 2020. Disponível em: <https://www.podcast.co/reach/podcasts-in-education>. Acesso em: 16 abr. 2025.

MCNAMARA, S. W.; HAEGELE, J. A. Undergraduate students' experiences with educational podcasts to learn about inclusive and integrated physical education. *European Physical Education Review*, v. 27, n. 1, 185-202, 2021. Doi: 10.1177/1356336X20932598.

MCNAMARA, S. W. et al. Educational Podcasts in Kinesiology: A Scoping Review. *Kinesiology Review*, v. 10, p. 88-100, 2021. Doi:10.1123/kr.2020-0007.

MCNAMARA, S. et al. The impact of podcasts on special education administrators' understanding of adapted physical education services. *International Journal of Disability, Development and Education*. Advance online publication, v. 69, n. 2, p. 640–656, 2020. doi:10.1080/1034912X.2020.1731437.

MARTINS, T.B.F.; GHIRALDELO, C.M.; NUNES, M. DAS G.V.; OLIVEIRA JUNIOR, ON D.E. READABILITY FORMULAS APPLIED TO TEXTBOOKS IN BRAZILIAN PORTUGUESE. 1996. DISPONÍVEL EM: <[HTTPS://REPOSITORIO.USP.BR/ITEM/000906089](https://repositorio.usp.br/item/000906089)>. ACESSO EM: 05 SET 2025.

MUNIZ, R.A.A.; LAMB, P.P.; ROGES, A.L.; ARAÚJO, E.C.; VASCONCELOS, E.M.R.; MUNIZ, V.C.A. Construction and validation of podcast with educational content in health with active participation of nursing students. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 3, e49410313646, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13646>.

NATIONAL INSTITUTE OF HEALTH. Clear Communication. 2016. Disponível em <https://www.nih.gov/institutes-nih/nih-office-director/office-communications-public-liaison/clear-communication/clear-simple>. Acesso em: 06 mar 2024.

PASQUALI, L. Instrumentação psicológica: fundamentos e práticas. Porto Alegre: Artmed, 2010.

PERES, J.; SCHMITZ, E. Guia para Produzir e Lançar um Podcast. Escola do Podcast, 2019. Disponível em: <https://escoladopodcast.com/wp-content/uploads/2019/12/E-book-EDP.pdf>. Acesso em: 22 ago. 2025.

PERES, J.; SCHMITZ, E. Guia para Produzir e Lançar um Podcast. Segunda edição. Escola do Podcast, 2021. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/610685346/EDP-eBook-2nd-Edition>. Acesso em: 22 ago. 2025.

SAMPAIO, H. A. C.; ARAUJO, N. M. S.; ALVES, P. C.; CABRAL, L. A. Tradução, adaptação e evidências de validade do Questionnaire for Assessing Educational Podcasts (QAEP) para o português brasileiro: um estudo interdisciplinar em letramento em saúde. Texto Livre, v. 17, p. e47783, 2024.

SILVA, A. C. et al. O Podcast como objeto de Aprendizagem - Interações em sala de aula: Um estudo de caso. Nuevas Ideas en Informática Educativa TISE 2015, v. 11, p. 672-677, 2015.

SILVA, M. S. O uso do podcast como recurso de aprendizagem no ensino superior. Dissertação (mestrado). Universidade do Vale Do Taquari – Univates Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu Mestrado Em Ensino. Lajeado, 2019.

SORENSEN, K. et al. Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health, London, UK, v.12, n. 80, p. 1-13, 2012. Disponível em: <<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/80>>. Acesso em: 14 set. 2025.

SOUZA, R. F. Usos e possibilidades do Podcast no Ensino de História. Dissertação (mestrado) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de História, Programa de Pós-Graduação em Ensino de História, 2016.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. Office of Disease Prevention and Health Promotion. Health Literacy Online: A guide to simplifying the user experience, 2015. Disponível em: <https://health.gov/our-work/national-health-initiatives/health-literacy/health-literacy-online>. Acesso em: 12 set. 2025.

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.

VASCONCELOS, C. M. C. S.; PARENTE, N. A.; SAMPAIO, H. A. C. A relevância da comunicação oral, escrita e digital: usuário-profissional de saúde-SUS. In: PASSAMAI, M. P. B.; SAMPAIO, H. A. C.; HENRIQUES, E. M. V. Letramento funcional em saúde: as habilidades do usuário e o Sistema Único de Saúde. Curitiba: CRV, 2019.

VAZ DE ALMEIDA, C. ACP Model – Assertiveness, Clarity and Positivity: A communication and health literacy model for health professionals. In: VAZ DE ALMEIDA, C; RAMOS, S. Handbook of Research on Assertiveness, Clarity and Positivity in Health Literacy. Hershey, Pennsylvania: IGI Global Scientific Publishing, 2021.

VIANA, L.; VAZ CHAGAS, L. J. Categorização de podcasts no Brasil: uma proposta baseada em eixos estruturais. Observatorio (OBS*), v. 18, n. 1, p. 20-36, 2024. Doi:10.15847/obsOBS18120242369

WHO ACTION NETWORK ON MEASURING POPULATION AND ORGANIZATIONAL HEALTH LITERACY (M-POHL). Health literacy policies – how can they be developed and implemented? A guide for policy and decision makers. International Coordination Center of M-POHL at the Austrian National Public Health Institute, Vienna., 2023. Disponível em https://m-pohl.net/sites/m-pohl.net/files/2024-03/Guide_health-literacy-policies.pdf. Acesso em: 14 set. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Health promotion glossary of terms 2021. Geneva: World Health Organization; 2021. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/350161>. Acesso em 14 set. 2025.

WORLD CANCER RESEARCH FUND/AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH. Diet, Nutrition, Physical Activity, and Cancer: a Global Perspective. A summary of the third Expert Report. 2018. Disponível em: <https://www.wcrf.org/sites/default/files/Summary-third-expert-report.pdf>. Acesso em: 05 set 2025.