

## Construção e divulgação de um podcast como ferramenta para promoção da saúde de gestantes e puérperas: relato de experiência

*Construction and dissemination of a podcast as a tool to promote the health of pregnant and puerperal women: experience report*

Carolina Amaral Oliveira Rodrigues<sup>1</sup>, Anne Caroline Cunha<sup>2</sup>, Ruth Emanule Silva Andrade<sup>3</sup>, Orlene Veloso Dias<sup>4</sup>, Rosângela Ramos Veloso Silva<sup>5</sup>, Maria Fernanda Santos Figueiredo Brito<sup>6</sup>, Lucinéia de Pinho<sup>7</sup>

Relato de Experiência

### RESUMO

O objetivo deste estudo é relatar a experiência da construção e divulgação de um *podcast* como ferramenta para promoção a saúde de gestantes e puérperas. Trata-se de estudo descritivo, na modalidade de relato de experiência sobre o *podcast* "Saber para nascer.cast". O desenvolvimento dessa ferramenta ocorreu em 03 etapas: referencial teórico; criação e desenvolvimento do *podcast* e divulgação dos episódios. O Saber para Nascer.cast contou com a produção de onze episódios que contemplaram: apresentação dos projetos que deram origem ao *podcast*; pré-natal; imagem corporal; saúde mental; alimentação; exercícios físicos; apego materno-fetal; aleitamento materno; violência obstétrica; trabalho de parto e relato de experiência de uma gestante. O Saber para Nascer.cast como prática educativa complementar às consultas de pré-natal permitiu a divulgação de informações de cunho científico e de fácil acesso, com intuito de construir conhecimentos e aprendizados acerca dos temas disponibilizados com ênfase nos cuidados à saúde das gestantes e puérperas.


**PALAVRAS-CHAVE:** Gravidez. Educação em saúde. *Webcast*. Atenção Primária à Saúde.

### ABSTRACT


The objective of this study is to report the experience of building and disseminating a podcast as a tool to promote the health of pregnant and postpartum women. This is a descriptive study, in the form of an experience report on the podcast "Saber para Nascer.cast". The development of the podcast took place in three stages: theoretical framework, creation and development of the podcast, and dissemination of the episodes. Saber para Nascer.cast The study examined the production of 11 episodes which featured the following topics: presentation of the projects that gave rise to the podcast, prenatal, body image, mental health, food, physical exercises, maternal-fetal attachment, breastfeeding, obstetric violence, labor, and a woman's account of her overall pregnancy experience. Saber para Nascer.cast. The podcast aims to provide a complementary educational practice to prenatal consultations through the dissemination of scientific and easily accessible information. The aim is to build knowledge and learn about the topics available, with an emphasis on health care for pregnant and postpartum women.


**KEYWORDS:** Pregnancy. Health Education. *Webcast*. Primary Health Care.


<sup>1</sup> Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes) –  <https://orcid.org/0000-0003-1804-619X>  carol\_oliveira13@hotmail.com


<sup>2</sup> Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes) –  <https://orcid.org/0000-0003-4266-6583>

<sup>3</sup> Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes) –  <https://orcid.org/0000-0002-6681-3843>

<sup>4</sup> Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes) –  <https://orcid.org/0000-0002-9017-7875>

<sup>5</sup> Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes) –  <https://orcid.org/0000-0003-3329-8133>

<sup>6</sup> Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes) –  <https://orcid.org/0000-0001-5395-9491>

<sup>7</sup> Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes) –  <https://orcid.org/0000-0002-2947-5806>

## INTRODUÇÃO

O pré-natal representa um momento de preparação física, mental e espiritual para o parto e para a maternidade. Este período é marcado por intenso aprendizado para as mulheres, seus parceiros e familiares, assim como uma oportunidade para os profissionais de saúde desenvolverem ações educativas como extensão do processo de cuidar.<sup>1</sup> A promoção de espaços educativos em serviços de saúde é de suma importância para que as gestantes possam compartilhar experiências e expectativas sobre o que estão vivendo e se informarem acerca dos aspectos que envolvem todas as etapas do ciclo grávido-puerperal.<sup>2,3</sup>

Novas tecnologias educativas vêm sendo construídas ao longo dos anos e podem ser inseridas nesse contexto, permitindo uma maior fixação de conteúdos por meio da troca de informações entre profissional da saúde, gestantes e puérperas, de forma mais dinâmica e interativa. Dentre essas ferramentas destacam-se: conteúdos postados em *blogs*, *lives* através de canais no *Youtube* e *Instagram*, vídeos educativos e discussões em programas de *podcast*. Essas estratégias têm contribuído para desmistificar mitos relativos à gestação, para compreender melhor as transformações que ocorrem no corpo da mulher durante e após a gravidez e os cuidados consigo e com o bebê.<sup>4,5</sup>

Atualmente uma das ferramentas que mais tem ganhado espaço na mídia digital para a promoção de conteúdos educativos é o *podcast*, definido como um programa de rádio personalizado, gravado em formatos digitais que permitem o armazenamento de arquivos de áudio disponibilizados na internet, cujo conteúdo pode tratar de várias temáticas, tendo como objetivo a transmissão de informação ao ouvinte.<sup>4</sup>

Esse programa permite a gestão individual de momentos e espaços para a aprendizagem, que se torna mais acessível e dinâmica, não demandando a interrupção de outras atividades para que o conhecimento seja adquirido, como outras metodologias de ensino tradicionais.<sup>6</sup> Ele pode ser reproduzido em computadores, *tablets* ou celulares, e em qualquer local, além de possibilitar a retomada de qualquer ponto da discussão e sua revisão para melhor apreciação do conteúdo disponibilizado.<sup>7</sup>

Em um contexto de pós-pandemia, de afastamento entre o profissional da saúde e a comunidade e de grande disseminação de *fake news*, o *podcast* se apresenta como uma forma dinâmica e acessível à informação de cunho científico.<sup>8</sup> Dessa forma, considerando o uso das tecnologias digitais nos dias atuais – como forma de levar orientações às pessoas sobre os cuidados com a saúde – e da necessidade de novas estratégias de comunicação que aproximem os profissionais de saúde e a população, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência no processo de construção e divulgação de um *podcast*, como ferramenta para promoção da saúde de gestantes e puérperas.

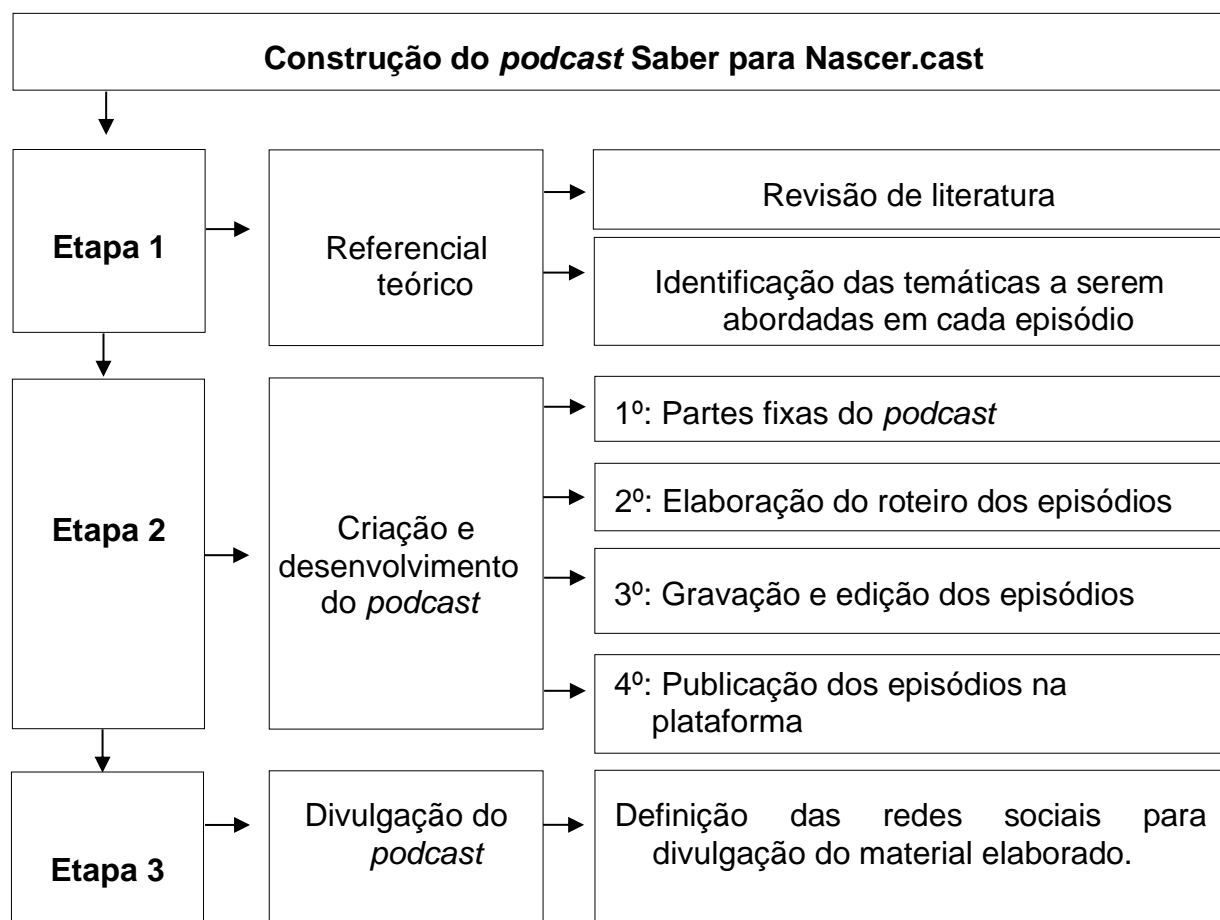
## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, na modalidade de relato de experiência, acerca da construção do *podcast* “Saber para Nascer.cast”, desenvolvido a partir do projeto de pesquisa “Estudo ALGE: Avaliação das condições de saúde das gestantes de Montes Claros, Minas Gerais” e do projeto de extensão “Saber para Nascer: promovendo educação em saúde para gestantes e puérperas assistidas na Atenção Primária à Saúde”, realizados por professores e acadêmicos da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes).

Com base nesses projetos, os pesquisadores perceberam a necessidade da criação de novas ações educativas voltadas para a promoção à saúde das mulheres no período gravídico-puerperal. Destarte, optou-se pelo *podcast*, por este ser uma ferramenta amplamente utilizada nos dias atuais, de acesso fácil e rápido à informação.

O desenvolvimento do Saber para Nascer.cast contemplou três etapas, com início em outubro de 2021 e término em março de 2023, sendo essas: referencial teórico; criação, desenvolvimento e divulgação do *podcast* (Figura 1).

**Figura 1** – Etapas da elaboração do *podcast*



Fonte: elaborada pelas autoras

## Etapa 1 (Referencial teórico)

Para a construção do Referencial Teórico foi necessário seguir os seguintes passos: 1) identificação do problema ou da temática (elaboração da pergunta norteadora, estabelecimento dos descritores e critérios para inclusão/exclusão de artigos); 2) leitura e seleção dos artigos nas bases de dados; 3) síntese do conhecimento evidenciado nos artigos analisados para compor a discussão do estudo.

Posteriormente, estabeleceu-se a seguinte pergunta norteadora: “Qual a importância das ações educativas e das ferramentas digitais para a promoção da saúde de gestantes e puérperas?”. Os critérios de inclusão adotados pelo presente estudo foram: publicações com temas referentes às ações e ferramentas educativas para a promoção à saúde; artigos originais e revisões bibliográficas, divulgadas nos idiomas português, inglês e espanhol; publicações completas com resumos disponíveis e indexados nas bases de dados: PubMed, Lilacs, Medline, SciELO. Foram excluídos estudos que não abordavam a temática conforme o objetivo da revisão.

A pesquisa nas bases de dados foi feita de outubro a dezembro de 2021, a partir das terminologias em saúde que compõem os Descritores em Ciências da Saúde (DECS), pelos quais identificaram os respectivos descritores: gravidez (*pregnancy*), educação em saúde (*health education*), *webcast (webcast)*, Atenção Primária à Saúde (*Primary Health Care*).

O objetivo desta primeira etapa foi organizar e resumir as informações referentes às ações educativas com gestantes e puérperas de maneira concisa. Assim, após o percurso metodológico descrito, foram listados os seguintes temas para comporem as discussões dos episódios do *podcast*: importância do pré-natal, alimentação saudável, saúde mental, prática de atividades físicas, aleitamento materno, violência obstétrica, trabalho de parto, imagem corporal e apego materno-fetal.

## Etapa 2 - Criação e desenvolvimento do *podcast*

O planejamento para a criação e desenvolvimento do *podcast* teve início em janeiro de 2022. Ressalta-se que, a construção de um *podcast*, seja ele educacional ou não, deve contemplar alguns requisitos, como os que foram adotados nesta etapa: <sup>4</sup>

### 1º) Definição das partes fixas do *podcast*

- Nome do *podcast*: A escolha do nome “Saber para Nascer.cast” se deu em função do projeto de extensão Saber para Nascer que introduziu ações de educação em saúde para gestantes no contexto da Atenção Primária à Saúde. Considera-se, portanto, que

esse *podcast* é uma continuação ao projeto de extensão citado.

- Público-alvo: os episódios foram direcionados às gestantes e puérperas, entretanto, seu conteúdo também se mostrou acessível aos profissionais de saúde e demais interessados nessa temática.
- Formato dos episódios: optou-se pelo formato de entrevista, por ser mais dinâmico. Dessa forma, os episódios contavam com a participação de uma pessoa responsável por conduzir os questionamentos ao profissional convidado.
- Período de publicação dos episódios: os episódios foram gravados e lançados uma vez por mês, tendo início no mês de março de 2022.
- Quadro específico nos episódios: estabeleceu-se como quadro fixo dos episódios a dinâmica do “Mito x Verdade”. Nesse quadro o responsável pela condução do *podcast* falava uma frase sobre o tema discutido e o profissional entrevistado respondia se era mito ou verdade. A escolha desse quadro se deu em virtude de trabalharmos as diversas crenças culturais que permeiam o universo da gestação.
- Por fim, definiu-se a vinheta de abertura do *podcast* e a pessoa responsável em conduzir as entrevistas.

## 2º) Elaboração do roteiro

A organização dos episódios comportou: introdução, com apresentação do tema e do convidado; entrevista; quadro de mitos e verdades e dicas do convidado para os ouvintes.

Esse momento contemplou também a definição da ordem de apresentação dos conteúdos e a seleção dos profissionais convidados para falar sobre cada um dos temas nos diferentes episódios, conforme apresentado na Tabela 1.

**Tabela 1** – Temas e convidados do Saber para Nascer.cast

Episódios	Temas	Convidados
Episódio 1	Apresentação dos projetos Alge e Saber para nascer que deram origem ao podcast	Professoras integrantes dos Projetos Alge e Saber para Nascer
Episódio 2	Importância do pré-natal	Médica especialista em saúde da família
Episódio 3	Imagem corporal na gestação	Professora integrante do Projeto Alge e uma enfermeira de saúde da família
Episódio 4	Saúde mental na gestação e pós-parto	Médica ginecologista e obstetra
Episódio 5	Alimentação na gestação	Nutricionista

(Conclusão)

Episódios	Temas	Convidados
Episódio 6	<b>Exercícios físicos e sua importância na gestação</b>	<b>Educadora física</b>
Episódio 7	Apego materno-fetal	Enfermeiro
Episódio 8	Aleitamento materno	Enfermeira obstetra
Episódio 9	Violência obstétrica	Assistente social
Episódio 10	Trabalho de parto	Enfermeira obstetra
Episódio 11	Relato de experiência de uma gestante	Gestante acompanhada pela APS

Fonte: elaborada pelas autoras

### 3º) Gravação e edição

As gravações aconteceram no estúdio de áudio e vídeo do Centro de Educação à Distância (CEAD) da própria Unimontes, e contou com o apoio e colaboração de profissionais técnicos para edição dos episódios.

### 4º) Publicação na plataforma base

Optou-se em hospedar os episódios gravados no *Spotify*®, um serviço digital que dá acesso instantâneo a diferentes conteúdos, como os *podcasts*, criados em diferentes lugares do mundo. Além disso, o *Spotify*® está disponível para vários dispositivos, incluindo computadores, celulares, *tablets*, TVs e carros.

## Etapa 3 (Divulgação do *Podcast*)

As divulgações dos episódios do Saber para Nascer.cast foram feitas através das redes sociais, pelos *instagrans* do Projeto Alge (@estudoalge1000dias), do Programa de Pós-Graduação em Cuidados Primários em Saúde (@ppgcpSunimontes) e da Unimontes (@unimontesmg) e pelo *site* da Unimontes.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O *podcast* Saber para Nascer.cast contou com onze episódios, com duração média de 30 minutos. Os áudios foram reproduzidos em sua maioria por brasileiros, do sexo feminino e na faixa etária de 28-34 anos, conforme dados da própria plataforma do *Spotify*®.

No primeiro episódio houve apresentação dos projetos que deram origem ao *podcast*: o estudo *Alge e o Saber para Nascer*, desenvolvidos por professores e pesquisadores dos Programas de Pós-Graduação em Ciências da Saúde e em Cuidado Primário em Saúde, além de alunos de iniciação científica de diferentes cursos de graduação da Unimontes. Foram abordadas as contribuições desses trabalhos para a promoção à saúde da mulher no ciclo gravídico puerperal. Nessa perspectiva, destaca-se a importância das pesquisas científicas no período gestacional, bem como, os seus resultados que podem ser incorporados à prática dos profissionais de saúde, proporcionando às gestantes uma assistência humanizada e de qualidade, garantindo-lhes conforto, prevenção e redução de complicações.<sup>9</sup>

O episódio 2 teve como tema a importância do pré-natal. Foram abordadas questões como periodicidade das consultas ao longo da gestação, exames de rotina recomendados pelo Ministério da Saúde, vacinas que a mulher deve tomar, uso de repelentes, importância da avaliação com o profissional de saúde bucal, entre outros. A escolha por esse tema se deu com o intuito de chamar a atenção das gestantes sobre a importância do acompanhamento com o profissional de saúde durante a gravidez.

Conforme estabelecido pelo Ministério da Saúde, a realização do pré-natal contribui com a prevenção e/ou detecção precoce de patologias tanto maternas como fetais, permitindo um desenvolvimento saudável do bebê e reduzindo os riscos de complicações para a gestante.<sup>10</sup> Ademais, um dos principais objetivos do pré-natal é acolher a mulher desde o início de sua gravidez, além de ofertar assistência integral com esclarecimentos de dúvidas, orientações sobre diferentes assuntos que envolvem essa fase, como forma de promover a compreensão do processo de gestação para a mulher e sua família.<sup>10</sup>

No episódio 3 foi discutido o tema da imagem corporal na gestação, com foco nas diferenças entre imagem corporal positiva e negativa, o que leva ao desenvolvimento de uma autoimagem negativa na gestação, as consequências dessa autoimagem negativa para a mulher, como a autoimagem positiva pode contribuir para a qualidade de vida da gestante e seu filho, e a influência que as mudanças físicas advindas da gestação podem afetar o modo como a gestante avalia sua imagem corporal.

A imagem corporal é vista como uma representação mental do próprio corpo. Na gestação, muitas mulheres têm dificuldades em aceitar as mudanças intrínsecas a essa fase – como o ganho de peso –, o que as tornam inseguras e mais propensas a terem preocupações com sua imagem corporal.<sup>11</sup> Diante disso cabe ao profissional de saúde, durante o atendimento do pré-natal, levantar essa discussão com as mulheres, enfatizando questões como comportamentos, pensamentos e sentimentos a respeito da aparência física.<sup>12</sup>

Durante o episódio 4 foram abordadas questões referentes à saúde mental durante a gestação e no pós-parto. Foi levantada a prevalência dos casos de depressão gestacional e



puerperal no país, bem como auxiliar mulheres que estejam passando por quadros de ansiedade e depressão nessa fase, além dos impactos desses quadros para a mulher e também para o feto.

Esse tema chama a atenção considerando que menos de 20% dos cuidados pré-natais visam diagnosticar e tratar problemas referentes à saúde mental, como a ansiedade e depressão. Nesse sentido, considera-se fundamental a condução do pré-natal psicológico complementar ao pré-natal ginecológico, com a realização de uma escuta ativa, e intervenções no intuito de propiciar cuidados mais humanizados durante a gestação com foco na saúde mental.<sup>13</sup>

O episódio 5 contemplou o tema da alimentação na gestação com enfoque nos principais nutrientes e alimentos que devem ser consumidos por mulheres que estão tentando engravidar, pelas gestantes e puérperas; suplementação para gestantes, consequências do consumo de alimentos industrializados para a saúde da gestante e desenvolvimento do feto. Ademais, foram levantadas diferentes crenças populares referentes à alimentação, e que acabam gerando grandes dúvidas nas mulheres na hora de compor sua alimentação diária. Destaca-se ainda que, em consulta à plataforma do *Spotify*®, este episódio aparece com o maior número de reproduções dentre os onze publicados.

A alimentação saudável é um hábito importante em todas as fases da vida. Na gestação, além da mulher precisar nutrir seu próprio organismo, ela também é responsável por alimentar o feto que está em formação. A alimentação adequada é capaz de favorecer o bom desenvolvimento fetal, a saúde e o bem-estar da mulher, além de prevenir o surgimento de agravos, como diabetes gestacional, hipertensão e ganho de peso excessivo.<sup>14</sup> Nesse sentido, considera-se importante que os profissionais de saúde avaliem a alimentação da gestante quanto à adesão às recomendações nutricionais. Através dessa prática, será possível subsidiar ações de intervenção nutricional durante o pré-natal.<sup>15</sup>

O episódio 6 teve como tema os exercícios físicos na gestação, sendo retratadas as diferenças entre atividades e exercícios físicos, os tipos de exercícios físicos aconselhados durante a gestação, os cuidados específicos no momento de realizá-los, bem como, àqueles que são desaconselhados nessa fase. Posteriormente, foi abordada a importância da prática regular dos exercícios físicos para o trabalho de parto.

Destaca-se que, realizar ou não atividades físicas, durante a gestação, ainda é motivo de grandes dúvidas para mulheres grávidas. Nesse contexto, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira<sup>16</sup> destaca que a prática de atividades físicas durante a gestação e no período pós-parto pode trazer diversos benefícios para a saúde do binômio mãe-filho, como: contribuição para o desenvolvimento humano e o bem-estar da gestante, ajudando-a a desfrutar de uma vida plena, com melhor qualidade; controle do peso corporal, redução do risco do



desenvolvimento de pressão alta, diabetes gestacional, depressão; auxílio na inclusão social, na criação e fortalecimento de laços sociais; e diminuição do risco de prematuridade.

Durante o sétimo episódio, foi abordado o tema apego materno-fetal, com enfoque nas dimensões do apego materno-fetal, em como o vínculo da mãe com o feto pode ser fortalecido durante a gestação. Foi destacada também, como a privação do vínculo afetivo materno pode contribuir para a formação de distúrbios psicológicos na infância e como os profissionais de saúde podem trabalhar o desenvolvimento desse vínculo durante a gestação.

A questão do apego materno-fetal, desconhecida por algumas pessoas, está relacionada à intensidade com que as mulheres se engajam em comportamentos que representem maior aproximação e interação com sua criança que vai nascer.<sup>17</sup> A teoria do apego sugere ainda que, o desenvolvimento e estabelecimento de vínculos afetivos nessa fase é considerado uma necessidade para estabelecer vínculos íntimos futuros, sendo um importante fator para relações sociais.<sup>18</sup> Nesse contexto, optou-se em abordar esse tema dentro do *podcast* para que as mulheres tenham conhecimento da importância que o vínculo tem na formação do feto. Comportamentos como tocar na barriga, cantar e conversar com o bebê são de grande relevância nesse momento.<sup>17</sup>

O episódio 8 abordou o tema do aleitamento materno. Esse episódio teve como foco os benefícios do aleitamento materno, a importância de amamentar o bebê em sua primeira hora de vida, a “pega correta” na hora em que este é amamentado e os obstáculos à amamentação exclusiva no Brasil. Foi enfatizado também, o papel da equipe de saúde no apoio ao aleitamento materno, as estratégias para estimular a manutenção do aleitamento materno exclusivo após a alta hospitalar e a importância da amamentação para o recém-nascido.

Atualmente, no Brasil, a amamentação exclusiva alcança 45,8% dos bebês com até seis meses.<sup>19</sup> Para as mulheres, o ato de amamentar reduz o risco de desenvolver câncer de útero e câncer de mama. Para o bebê, fortalece o sistema imunológico, reduz os riscos de obesidade, de desenvolver diabetes, casos de diarreia, infecções respiratórias, além de reduzir a mortalidade por causas evitáveis em crianças menores de cinco anos.<sup>20</sup> Assim sendo, cabe ao serviço de saúde intensificar ainda mais as orientações a respeito da prática da amamentação, além de buscar formas de interagir com a população para informá-la sobre a importância do aleitamento materno exclusivo, apoiando e incentivando essa prática.

A discussão do episódio 9 contemplou o tema da violência obstétrica. Nesse episódio foi caracterizada a violência obstétrica, as principais consequências desse tipo de violência para a saúde física e mental das mulheres. Foi dada ênfase também na prevenção e eliminação dos abusos, os desrespeitos e maus tratos durante o pré-natal e o parto nos serviços de saúde.

A violência obstétrica caracteriza-se como um tipo de violência física, verbal, simbólica e/ou sexual vivenciada na gravidez, durante e após o parto. Geralmente esse ato é praticado por

profissionais de saúde que acompanham a gestante, seja no hospital ou na unidade básica de saúde, e até por um parente próximo ou o acompanhante da gestante. Como exemplos desse ato, destacam-se a não utilização de medicação analgésica quando solicitada, tratamento grosseiro, privação do direito de acompanhante durante o parto, procedimentos sem o consentimento da parturiente. Essas atitudes estão cada vez mais presentes e de forma velada nos serviços de saúde brasileiros, e só serão combatidas por meio do acesso à informação e conscientização das pessoas.<sup>21</sup>

O episódio 10 abordou as diferentes fases do trabalho de parto, as mudanças que acontecem no corpo da mulher quando começa o trabalho de parto, o que caracteriza as contrações, o que a mulher pode fazer para aliviar as dores e os incômodos característicos dessa fase enquanto estiver em casa.

Apesar de o parto ser um processo fisiológico, muitas mulheres temem esse momento. E esse medo se torna ainda maior quando a mulher não sabe exatamente o que irá acontecer durante esse processo. Dessa forma, os profissionais que as atendem devem passar informações baseadas em evidências científicas, além de estabelecerem uma relação de confiança, perguntando-lhes sobre seus desejos e expectativas.<sup>22</sup> É de suma importância também que, tanto a mulher, quanto seu parceiro, ou a pessoa que irá acompanhá-la durante o parto, recebam orientações de como reconhecer o trabalho de parto e suas diferentes fases; a possibilidade de se fazer escolhas; de entender o processo do parto normal; os métodos não farmacológicos para o alívio da dor; os riscos de intervenções desnecessárias como a cirurgia cesariana sem indicação clínica; entre outras informações.<sup>22</sup>

Por fim, o último episódio contemplou o relato de experiência de uma gestante acompanhada pela Estratégia de Saúde da Família. Nesse momento, ela pôde compartilhar os anseios e dúvidas que surgiram no decorrer da gestação. Sua visão sobre as mudanças que permeiam essa fase, e também sobre a assistência oferecida pelos profissionais que a acompanham.

Acreditamos que resgatar a fala de uma gestante dentro do *podcast* foi uma forma de promover o exercício da escuta e do diálogo, ferramentas estratégicas de qualidade na assistência à gestante.<sup>23</sup>

## CONCLUSÃO

O desenvolvimento do Saber para Nascer.cast como prática educativa complementar às consultas de pré-natal permitiu a divulgação de informações de cunho científico e de fácil acesso, com intuito de construir conhecimentos e aprendizados acerca dos temas disponibilizados com ênfase nos cuidados à saúde das gestantes e puérperas. Pode-se afirmar que a experiência da

criação deste *podcast* possibilitou vivências que ampliaram a visão de professores, estudantes e profissionais de saúde sobre a importância do uso de tecnologias de comunicação para a promoção à saúde da população nos dias atuais.

## AGRADECIMENTOS

Aos convidados do *podcast* [Saber para Nascer.cast](#) pela participação e grande contribuição para o desenvolvimento desse projeto.

## REFERÊNCIAS

1. Leite MG, Rodrigues DP, Sousa AAS, Melo LPT, Fialho AVM. Sentimentos advindos da maternidade: revelações de um grupo de gestantes. *Psicol Estud* [Internet]. 2014. [acesso em 2023 jul. 04]; 19(1): 115-124. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/NYr55pwwCyswPWh9Xh8NNWS/abstract/?lang=pt>.
2. Brasil. Ministério da Saúde. II Caderno de educação popular em saúde. Brasília: Ministério da Saúde. 2014. [acesso em 2023 jul. 04]; 224 p. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/2\\_caderno\\_educacao\\_popular\\_saude.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/2_caderno_educacao_popular_saude.pdf).
3. Faria J, Martins GF. Empoderamento da mulher em projetos de assistência a gestação. *Rev Bras ciênc vida*. [Internet]. 2018. [acesso em 2023 jul 04]; 6(esp): 1-6. Disponível em: <http://jornalold.faculdadecienciasdavid.com.br/index.php/RBCV/article/view/758/364>.
4. Cardoso R, Hipólito B, Saldanha, R. Guia de uso: criação de *podcast* como recurso educacional. 2.ed. Recife. [Internet]. 2022. [acesso em 2023 jul 04]; 24 p. Disponível em: [https://repositorio.fps.edu.br/bitstream/4861/698/1/Guia%20Podcast\\_2ed\\_2022.pdf](https://repositorio.fps.edu.br/bitstream/4861/698/1/Guia%20Podcast_2ed_2022.pdf).
5. Alves ACP. Aplicação de tecnologia leve no pré-natal: um enfoque na percepção das gestantes. *Rev Enferm UERJ*. [Internet]. 2013. [acesso em 2023 jul 04]; 21(5): 648-653. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/10043>.
6. Gomes RMCM, Alencar MP, Santos MJMN, Silva RS. Café com Saúde: *Podcast* como Ferramenta de Ensino nos Cursos de Saúde. In: Congresso sobre tecnologias na educação. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação. [Internet]. 2019. [acesso em 2023 jul 04]; 10p. Disponível em: <https://sol.sbc.org.br/index.php/ctrl/article/view/8886/8787>.
7. Vieira CM, Freiras HMB, Zanon BP, Anversa ETR. Promoção do aleitamento materno exclusivo na visão dos profissionais de uma Estratégia Saúde da Família. *Res Soc Dev*. [Internet]. 2020. [acesso em 2023 jul 04]; 9(8): 796-986. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i8.6355>.
8. Bragé EG. Desenvolvimento de um *podcast* sobre saúde mental na pandemia de COVID-19: Um relato de experiência. *Braz J Health Rev*. [Internet]. 2020. [acesso em 2023 jul 04]; 3(4): 11368-11376. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/15931>.
9. Dantas SLC, Oliveira GYM, Costa KFL, Barros AA, Chaves EMC, Carvalho REFL. Estudos experimentais no período gestacional: panorama da produção científica. *Rev esc enferm*. [Internet]. 2018. [acesso em 2023 jul 04]; 52: e03325. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/7CLMjqzChb9nYT3MfsGGw6L/abstract/?lang=pt>.

10. Brasil. Ministério da Saúde. Atenção ao pré-natal de baixo risco. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília: Editora do Ministério da Saúde. [Internet]. 2012. [acesso em 2023 jul 04]; 318 p. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MTlwOQ==>.
11. Teixeira FA, Schneider VLP, Wolpe RE, Sperandio FF. Satisfação com a imagem corporal em mulheres gestantes e não gestantes. ABCS Health Sci. [Internet]. 2015. [acesso em 2023 jul 04]; 40(2): 69-74. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-754817>.
12. Meireles JFF, Neves CM, Carvalho PHB, Ferreira MEC. Imagem corporal, atitudes alimentares, sintomas depressivos, autoestima e ansiedade em gestantes de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil. Ciênc saúde colet. [Internet]. 2017. [acesso em 2023 jul 04]; 22(2): 437-445. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/nHDRmHvfp5zKcYs9wLhrrtC/abstract/?lang=pt>.
13. Arrais AR, Araujo TCCF, Schiavo RA. Depressão e ansiedade gestacionais relacionadas à depressão pós-parto e o papel preventivo do pré-natal psicológico. Rev psicol saúde. [Internet]. 2016. [acesso em 2023 jul 04]; 11(2): 23-34. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-093X2019000200003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2019000200003).
14. Brasil. Ministério da Saúde. Fascículo 3 Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de gestantes. Brasília: Ministério da Saúde. [Internet]. 2021. [acesso em 2023 jul 04]. 18p. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MjEwMw==>.
15. Leão GMMS, Crivellenti LC, Brito MFSF, Silveira MF, Pinho L. Qualidade da alimentação de gestantes no âmbito da Atenção Primária à Saúde. Rev Nutr. [Internet]. 2022. [acesso em 2023 jul 04]; 35: e210256. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/ThhZLMYRXYGsbjvFSwkp4Dp/abstract/?lang=pt>.
16. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Ministério da Saúde. [Internet]. 2021. [acesso em 2023 jul 04]. 52p. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf).
17. Lucena AS, Ottati F, Cunha FA. O apego materno-fetal nos diferentes trimestres da gestação. Psicol Am Lat. [Internet]. 2019. [acesso em 2023 jul 04]; 31: 13-24. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2019000100003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2019000100003).
18. Saviani-Zeoti F, Petean EBL. Apego materno-fetal, ansiedade e depressão em gestantes com gravidez normal e de risco: estudo comparativo. Estud psicol (Campinas). [Internet]. 2015. [acesso em 2023 jul 04]; 32(4): 675–683. Disponível em: [https://www.scielo.br/j/estpsi/a/TRkCgMCnffgZWxY9YhjNBgj/?lang=pt#:~:text=2007%20CEP%20DFFLRP.-,Resultados,0%25\)%20apresentaram%20grau%20m%C3%A9dio](https://www.scielo.br/j/estpsi/a/TRkCgMCnffgZWxY9YhjNBgj/?lang=pt#:~:text=2007%20CEP%20DFFLRP.-,Resultados,0%25)%20apresentaram%20grau%20m%C3%A9dio).
19. Kac G. Aleitamento materno: Prevalência e práticas de aleitamento materno em crianças brasileiras menores de 2 anos 4: ENANI 2019. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro. [Internet]. 2021. [acesso em 2023 jul 04]; 108 p. Disponível em: [https://enani.nutricao.ufrj.br/wp-content/uploads/2021/11/Relatorio-4\\_ENANI-2019\\_Aleitamento-Materno.pdf](https://enani.nutricao.ufrj.br/wp-content/uploads/2021/11/Relatorio-4_ENANI-2019_Aleitamento-Materno.pdf).
20. Brasil. Ministério da Saúde. Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde. [Internet]. 2015. [acesso em 2023 jul 04]. 186p. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_crianca\\_aleitamento\\_materno\\_cab23.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf).
21. Pereira Lima MBL, Lira SMFT, Moreira AR, Castro MB, Gomes RCE, Rodrigues ME. Violência obstétrica à luz da Teoria da Diversidade e Universalidade do Cuidado Cultural.

- Rev Cuid. [Internet]. 2022. [acesso em 2023 jul 04]; 13(1): e6. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2216-09732022000100006](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732022000100006).
22. Brasil. Ministério da Saúde. Diretrizes nacionais de assistência ao parto normal: versão resumida. Ministério da Saúde, Secretaria de Ciências da Saúde, tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde. [Internet]. 2017. [acesso em 2023 jul 04]; 51 p. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes\\_nacionais\\_assistencia\\_parto\\_normal.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_nacionais_assistencia_parto_normal.pdf).
23. Durães-Pereira MBBB, Novo NF, Armond JE. A escuta e o diálogo na assistência ao pré-natal, na periferia da zona sul, no município de São Paulo. *Ciênc saúde coletiva*. [Internet]. 2007. [acesso em 2023 jul 04]; 12(2): 465-76. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/CyHjnsFcKPrFnmdF8f6t93S/?lang=pt>.

Artigo recebido em agosto de 2023

Versão final aprovada em janeiro de 2024