**PRODUÇÃO DE EPISÓDIO DE PODCAST: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ADOLESCÊNCIA**

Roberta Corrêa Figueiredo

Acadêmica de Medicina da Universidade Estadual de Montes Claros.

robertacorrea082@gmail.com

Ana Luíza da Cruz Veloso

Acadêmica de Medicina da Universidade Estadual de Montes Claros.

[analucruzmed@gmail.com](mailto:analucruzmed@gmail.com)

Jéssica de Castro Cardoso

Enfermeira, Bolsista de Desenvolvimento em Ciência, Tecnologia e Inovação - III, Universidade Estadual de Montes Claros.

[jessica.cardoso6500@gmail.com](mailto:jessica.cardoso6500@gmail.com)

Lucineia de Pinho

Doutora em Ciências da Saúde, Docente do Departamento de Medicina, Universidade Estadual de Montes Claros.

[lucineiapinho@hotmail.com](mailto:lucineiapinho@hotmail.com)

**Eixo:** Saberes e Práticas Educativas.

**Palavras-chave:** Podcast. Adolescente. Educação em Saúde.

**Contextualização e justificativa da prática desenvolvida**

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) ultrapassa o ensino tradicional, considerando aspectos culturais, sociais, econômicos e comportamentais. Essa abordagem estimula o pensamento crítico e escolhas conscientes entre adolescentes, por meio de métodos ativos (Santos *et al*, 2024). O uso de tecnologias como o *podcast*, aliado ao conhecimento científico, favorece comunicação clara, interativa e acessível (Celarino *et al*, 2023).

**Problema norteador e objetivos**

O estudo visa relatar a experiência de desenvolvimento de um episódio do *podcast* *NupeseCast*, com profissionais da saúde, abordando alimentação saudável na adolescência e os agravos associados ao excesso de peso.

**Procedimentos e/ou estratégias metodológicas**

Desenvolvido pelo projeto “Ensaio Clínico com uso de tecnologia digital para promover alimentação saudável entre adolescentes escolares” com apoio financeiro da FAPEMIG, edital N° 009/2024, processo: APQ-04585-24, aprovação comitê de ética: CEP/UFVJM, parecer N° 6691.176/2024.Trata-se de um relato descritivo sobre a produção de um episódio do *NupeseCast*, promovido por docentes e acadêmicos da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), no âmbito do Núcleo de Pesquisa em Saúde do Estudante (NUPESE). A primeira etapa envolveu revisão de literatura nas bases SciELO e PubMed para embasar o roteiro. Foram entrevistadas uma nutricionista e uma médica de saúde da família. Dois estudantes mediaram o diálogo com perguntas norteadoras, abordando os desafios da alimentação na adolescência, obesidade e estratégias para escolhas saudáveis. A gravação durou cerca de 60 minutos, seguida de edição e publicação em plataformas digitais, *Spotify* e *Instagram*.

**Fundamentação teórica que sustentou/sustenta a prática desenvolvida**

A proposta baseia-se nos princípios da educação popular em saúde, que valoriza escuta, diálogo e protagonismo (Brasil, 2014). Estudos indicam que adolescentes consomem muitos ultraprocessados e poucos alimentos in natura, influenciados por diversos fatores (Arruda Neta *et al*, 2021). O *podcast*, por sua acessibilidade e integração à rotina dos jovens, mostra-se eficaz na promoção de reflexão e educação em saúde (Cardoso; Hipólito; Saldanha, 2022).

**Resultados da prática**

O *NupeseCast* uniu conhecimento técnico e experiência para tratar da alimentação saudável com linguagem próxima do público. O conteúdo destacou a importância de hábitos saudáveis na adolescência frente ao atual cenário alimentar. Também foram abordadas as consequências do excesso de peso e estratégias de conscientização e prevenção.

**Relevância social da experiência para o contexto/público destinado e para a educação e relações com o eixo temático do COPED**

Na adolescência, observa-se queda no consumo de alimentos saudáveis e aumento da ingestão de ultraprocessados, ricos em calorias e pobres em nutrientes (Brasil, 2021). O episódio representa uma estratégia complementar de EAN, promovendo conhecimentos e habilidades alimentares por meio de linguagem acessível e disponível em plataformas digitais.

**Considerações finais**

A produção e veiculação deste episódio do *NupeseCast,* ao disseminar informações sobre alimentação saudável, impulsiona mudanças positivas de comportamento entre adolescentes.

**Referências**

ARRUDA NETA, Adélia da Costa Pereira deet al. Padrões alimentares de adolescentes e fatores associados: estudo longitudinal sobre comportamento sedentário, atividade física, alimentação e saúde dos adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, supl. 2, p. 3839-3851, 2021. DOI: [10.1590/1413-81232021269.2.24922019](https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.2.24922019). Disponível em:<https://www.scielosp.org/article/csc/2021.v26suppl2/3839-3851/>. Acesso em: 01 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **II Caderno de Educação Popular em Saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/2_caderno_educacao_popular_saude.pdf>. Acesso em: 01 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Comer bem e melhor juntos: Política Brasileira de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/comer\_bem\_melhor\_juntos.pdf. Acesso em: 01 maio 2025.

CARDOSO, Roberta; HIPÓLITO, Bruno; SALDANHA, Raissa. **Guia de uso: criação de podcast como recurso educacional**. 2. ed. Recife: Faculdade Pernambucana de Saúde, 2022. Disponível em:<https://repositorio.fps.edu.br/bitstream/4861/698/1/Guia%20Podcast_2ed_2022.pdf>. Acesso em: 01 maio 2025.

CELARINO, André Luiz de Souzaet al. O uso de podcasts como instrumento didático na educação: abordagens nos periódicos nacionais entre 2009 e 2020. **Educação em Revista**, v. 39, 2023. DOI: [10.1590/0102-469840882](https://doi.org/10.1590/0102-469840882). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edur/a/sYj55jXkF5nHhXPnv5ZKZ9w/>. Acesso em: 02 maio 2025.

SANTOS, Thaiane Veigaet al. Podcast como ferramenta para acesso à informação sobre saúde, alimentação e nutrição na infância. **Saúde em Redes**, *[S. l.]*, v. 10, n. 2, p. 4384, 2024. DOI: [10.18310/2446-4813.2024v10n2.4384](https://doi.org/10.18310/2446-4813.2024v10n2.4384). Disponível em: <https://revista.redeunida.org.br/index.php/rede-unida/article/view/4384>. Acesso em: 01 maio. 2025.