



DESENVOLVIMENTO DE *PODCASTS* COMO FERRAMENTA EDUCOMUNICATIVA PARA A SAÚDE MENTAL MATERNA

Maria Vitória Silva Nóbrega¹, Geigesy Caroline Bezerra de Pontes², Luana Nunes de Souza Silva³, Wanderson Daniel de Souza Santos⁴, José Emerson de Moraes Pereira⁵, Maria Eduarda Ramos Cavalcanti Rosa⁶, Regina Lígia Wanderlei de Azevedo⁷
dudah.cavalcanti@gmail.com e regina.ligia@professor.ufcg.edu.br

Resumo: A gestação e a maternidade são períodos críticos que afetam a saúde mental das mulheres. Desde 2021 existe o projeto *Ser&Gestar Pré-Natal Psicológico*, que promove a informação, psicoeducação, escuta afetiva e acolhimento a estas mães. Compreendendo-se a utilidade deste suporte para alcançar um quantitativo maior de pessoas, o projeto debruça-se na ampliação e disseminação do conhecimento, através de *podcasts*, para a conscientização da população sobre as temáticas que margeiam a maternidade.

Palavras-chaves: *Podcasts, Saúde Materna, Conscientização Social.*

1. Introdução

A gravidez corresponde a categoria dos períodos críticos que afetam o desenvolvimento psicológico da mulher. É um momento de crescimento emocional, que assim como a adolescência e o climatério, há propensão no desencadeamento de crises decorrentes das mudanças ocorridas de maneira frequente [1].

No período da gravidez e no puerpério são esperados muitos lutos, pois ocorrem mudanças de qualidade de vida em um curto espaço de tempo. O luto visa a elaboração do que foi perdido e este processo flui de maneira penosa e lenta, sendo caracterizado por um desinvestimento das rotinas, tristeza, perda da libido e da energia psíquica [2], interferindo em diversas áreas como: harmonia conjugal, vida social e profissional.

Os fatores que podem ser considerados como grandes alterações na vida da mulher permeiam a sua identidade como filha, esposa, mulher, profissional, dentre outras, que precisam ser reajustadas a condição do ser mãe, exigindo dela um alto nível de investimento emocional e divisão no gerenciamento do tempo, podendo acarretar em ansiedade, reorganização e reestruturação em níveis gerais. Contudo, essa nova forma de viver não existe apenas com a chegada da criança ao mundo [3].

O ambiente pré-natal é muito importante, pois pode influenciar na saúde física e mental dos genes [1]. Sendo assim, as experiências construídas desde a gestação, potencializam a expressão do material

genético. Desta maneira, a ligação emocional dos pais com o bebê, durante a gravidez, pode trazer resultado positivo e efetivo à longo prazo [4].

Antigamente acreditava-se que a maternidade se restringia apenas às mulheres, entretanto, a orientação sobre as significativas mudanças do período gestacional e puerperal precisa ir para além da mulher, estendendo-se ao parceiro e à sociedade, no sentido de auxiliar o ser gestante a lidar com a complexidade do momento [4]. Outro aspecto que deve ser amplamente considerado na maternidade, corresponde não apenas a um “acontecimento biológico, mas a uma vivência inscrita numa dinâmica sócio histórica” [5].

Neste sentido, o contexto social no qual a maternidade é vivenciada reflete na forma como a mãe desempenha o seu papel e nas concepções e significados que ela atribui à sua condição de ser mãe. Em um país de tantos contextos de vulnerabilidade social e contrastes socioeconômicos, que ainda possui um grande número de pessoas vivendo em situação de pobreza e, até mesmo, abaixo da linha desta [6], é imprescindível compreender como se dá o gestar, suas peculiaridades e significados próprios.

Diante dessa necessidade, o Ministério da Saúde Brasileiro preconiza que a atenção pré-natal e puerperal deve ser prestada com qualidade, integralidade e humanização para promover, prevenir e recuperar a saúde materna e neonatal. Os aspectos biológico, socioeconômico e cultural das mulheres devem ser considerados, respeitando os seus direitos e subjetividades na assistência à saúde pública [7].

Consoante a esse direito, nasce o projeto *Ser&Gestar Pré-Natal Psicológico*, coordenado pela professora doutora Regina Lígia Wanderlei de Azevedo, do curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), com o objetivo de ofertar apoio psicológico e psicoeducativo sobre gestação, parto e pós-parto, os quais propiciam suporte socioemocional, informacional e instrucional às mães e familiares, como ilustrados nas Figuras 1 e 2.

^{1,2,3,4,5,7,8,9,10} Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

¹¹ Orientador/a, <Cargo>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

¹² Coordenador/a, <Cargo>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.



Figura 1 e 2 - Suporte socioemocional, informacional e instrucional às mães e familiares.

Nesse ínterim, a Educomunicação é uma importante ferramenta para a conscientização social através de uma abordagem e mediação humanizadas de saberes, pois é a partir do conhecimento transdisciplinar e interdiscursivo, de forma participativa, dialógica e crítica que se dão as observações e intervenções envolvendo comunidades [8]. Uma das principais funções da educação é formar a consciência crítica de um indivíduo, sendo o ato de ensinar uma maneira de criar possibilidades para a sua própria reprodução ou construção. Desta forma, é preciso investigar a educação de uma perspectiva comunicativa, onde a conscientização ocorre a partir da transição da consciência ingênua para a crítica da realidade [9].

A Educomunicação utiliza-se de meios comunicativos para informar e conscientizar, sendo as mídias uma mediadora desses processos. Mídia é um termo adotado para se referir a um sistema que permite novos formatos de comunicação, intermediando o homem e o meio [10]. O *podcast* é uma forma de produção de mídia, em áudio, como se fosse um programa de rádio, porém digitalmente distribuído por meio de *streaming*, e acessado sob demanda, o que significa que o ouvinte escolhe o quê, onde e por meio de qual dispositivo deseja ouvi-lo [11]. Esta vem se popularizando nos últimos anos, pelo seu caráter informativo e por não ser imprescindível a aquisição de conhecimento técnico avançado ou altos investimentos para realizá-lo, o que a torna democrática e acessível.

Neste sentido, o projeto desenvolveu uma série de *podcasts* com mães e profissionais do projeto *Ser&Gestar Pré-Natal Psicológico*, do curso de Psicologia da UFCG, a fim de promover a disseminação da informação, discussão de temáticas relacionadas ao *gestar* e *maternar*, oportunizando a construção da conscientização social sobre a saúde mental e o bem-estar materno e familiar para a saúde pública.

2. Metodologia

Visto que o projeto se baseia no desenvolvimento de um produto educativo e comunicativo centrado na necessidade dos usuários percebeu-se a metodologia de *Design Thinking* [12] como pertinente, já que sua abordagem é cíclica e permite regressar às etapas que não foram bem resolvidas, quando necessário. Além disso, é construída a partir do entendimento da visão participativa e colaborativa [13].

As etapas metodológicas envolveram inspiração, ideação e implementação, de modo que dentro de cada etapa outras se associaram [12]. A inspiração envolveu a problemática, que foi observada tanto através das

pesquisas bibliográficas, quanto pelos diálogos e entrevistas com as participantes, estagiárias e idealizadores do projeto *Ser&Gestar Pré-Natal Psicológico*, da cidade de Campina Grande-PB, a fim de compreender suas demandas. Os estudantes assumiram uma postura empática e de observação profunda, de modo a perceber possíveis interligações temáticas.

Na etapa da ideação foi primordial a seleção e classificação das melhores ideias para a idealização e execução dos roteiros, entrevistas e áudios, com o intuito de tornar a produção dos *podcasts* tangível, evoluindo da geração de conceito à realização. Nesta fase, foram exploradas as possibilidades de modo a otimizar o conceito através da aplicação de técnicas de criação aprimoradas e trabalhadas em conjunto com os utilizadores. Também foram observados produtos similares para perceber a melhor abordagem e mediação do conteúdo para o público-alvo. Após isso, foram realizadas as escutas e verificações de possíveis ajustes dos *podcasts* para a divulgação ao grande público.

3. Resultados e Discussões

Para tornar viável o *Podcast Ser&Gestar*, democratizando ainda mais as informações sobre o *Ser&Gestar Pré-Natal Psicológico*, foram feitas reuniões entre a estudante bolsista selecionada, os estudantes voluntários, a orientadora do *Podcast Ser&Gestar* e a idealizadora do projeto *Ser&Gestar Pré-Natal Psicológico*, a fim de conhecer a realidade vivenciada dentro do pré-natal psicológico, dialogando sobre as possíveis temáticas a serem abordadas durante os episódios, facilitando os assuntos, dúvidas e medos mais recorrentes entre as participantes dos atendimentos.

Durante os primeiros encontros foram definidas as funções de cada integrante da equipe, sendo divididos em: a) duas pessoas para pesquisar as temáticas e escrever os roteiros; b) duas pessoas para realizar as entrevistas; c) duas pessoas para a execução dos cortes e edição; d) duas pessoas para fotografias e artes de divulgação e, e) duas pessoas para coordenação do projeto.

Foram pensadas 10 temáticas nas primeiras reuniões, como pode ser verificado na Figura 3, que posteriormente passaram por aprimoramento e definidas nos seguintes tópicos: a) O que é o projeto *Ser&Gestar*?; b) A (des) romantização da maternidade; c) Bebê real x bebê imaginário; d) Parto; e) Violência obstétrica; f) Amamentação; g) Vulnerabilidade e depressão; h) Gestação compartilhada; i) Maternidade atípica e j) Maternidade e sexualidade. Entretanto, “Maternidade e sexualidade” necessitou ser retirada da grade devido a escassez de profissionais qualificados disponíveis durante o período de gravações, para conceder entrevista.

PODCAST SER&GESTAR
SUGESTÕES DE TEMAS DISPARADORES:

Tema 1: O que é o projeto Ser & Gestar

O que é o Ser & Gestar?
Como foi idealizado e como surgiu?
Qual a sua proposta e como funciona?

Tema 2: (Des) Romantização da Maternidade

Maternidade ideal X Maternidade Possível
Teoria do Amor Materno
O que é ser mãe?

Tema 3: Bebê Imaginário X Bebê Real

Das expectativas ao encontro com o bebê
Ambivalências afetivas no período gestacional

Tema 4: Sexualidade no período gestacional

Discussão acerca do corpo feminino
Desconstruindo mitos e crenças acerca do sexo na gravidez

Tema 5: Parto

Aspectos emocionais do parto
Parto ideal X parto possível
Mitos e verdades sobre o parto normal

Tema 6: Violência obstétrica (VO)

O que é VO
Tipos de VO
Da mulher vulnerável à família vulnerável

Tema 7: Amamentação

Aspectos sociais e emocionais da amamentação
Mitos e realidades da amamentação
Mitos e realidades do leite materno

Tema 8: Gestação compartilhada

O Silenciamento dos homens no pré-natal biológico
A importância da atuação do pai/mãe e/ou mãe/mãe no ciclo gravídico-puerperal
Do parto ao puerpério – acolhendo o/a companheiro/a

Tema 9: Vulnerabilidade a Depressão pós-parto

Ambivalência afetiva no período gravídico puerperal
Medos e ansiedades no ciclo grávido puerperal
Fatores de risco e fatores de proteção

Tema 10: A Maternidade Atípica

Do impacto à aceitação
Possibilidades e desafios
Rede de apoio

Figura 3 - Sugestão de temas disparadores para criação de roteiros.

Realizadas as primeiras diretrizes, houve um trabalho em paralelo de estudos sobre cada temática escolhida para realização dos roteiros das entrevistas, bem como a busca por profissionais capacitados para abordar tais assuntos de maneira esclarecedora e didática para o grande público. Além disso, houve o planejamento de disponibilidade do Laboratório de Estúdio e Áudio (LEA), da UFCG, e do técnico responsável, Cleissom Melo, para criação da agenda de gravações. A escolha pela realização das entrevistas no LEA foram pautadas na perspectiva da aprendizagem dos estudantes ao precisarem lidar com os equipamentos e dinâmica de um estúdio de gravações profissional, trazendo uma experiência enriquecedora. Além disso, o ambiente promove uma maior qualidade do resultado.

Outro aspecto importante para o projeto foi a idealização da Identidade Visual. A marca ou logotipo é parte fundamental para o desenvolvimento de uma Identidade Visual, explorando elementos para a sua construção, que configuram-se como primários

(logotipo e símbolo) e secundários (cores, tipografia e outros), constituindo um Sistema de Identidade Visual (SIV) [14]. A coerência visual é ressaltada através dos elementos que têm grande capacidade de informação e compreensão como a cor, pois proporciona experiências visuais que são compartilhadas [15].

A Identidade Visual é um dos fatores que mais contribui quando se trata de gerar uma mensagem, devido ao seu poder de expressão e emoção [16]. Dessa maneira, um aspecto bastante explorado durante o projeto foi a linguagem visual que marca toda a divulgação dos *podcasts*, sem fugir do logotipo e da paleta de cores já existente no projeto *Ser&Gestar Pré-Natal Psicológico*, alterando apenas as tonalidades e predominâncias, de modo a conseguir diferenciar os subprodutos.

Na Figura 4, vê-se uma publicação das redes sociais do Psicoperinatal, que traz o logotipo, cores e elementos visuais escolhidos para divulgar uma atividade realizada em 2022. Já na Figura 6, observa-se o logotipo aplicado à divulgação do *Podcast Ser&Gestar*, no *Spotify*, demonstrando a aproximação visual conquistada pela equipe do projeto, mas ao mesmo tempo conseguindo distinguir um projeto do outro.

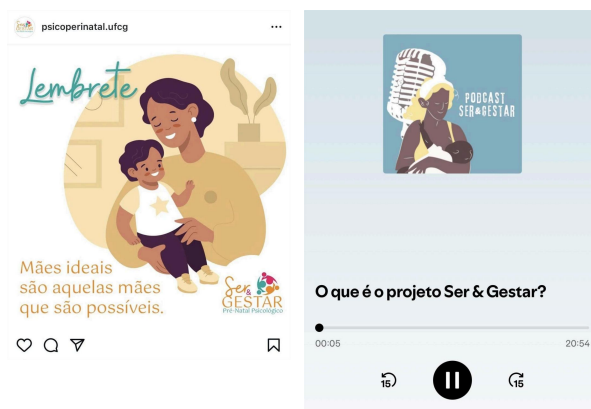


Figura 5 e 6 - Logotipo de design do Ser&Gestar Pré-Natal Psicológico e Logotipo e design do *podcast* Ser&Gestar.

Em paralelo ao período de gravações dos episódios, houve uma reunião entre as orientadoras e a estudante bolsista no início de dezembro, para o planejamento de postagens do *podcast* no *Spotify* (Figura 7). Desse modo, foi pensado em um calendário no qual seria divulgado um episódio por semana, ocorrendo todo sábado. Levando em consideração que no mês de janeiro seriam as férias escolares, e possivelmente não haveria um considerável engajamento do público, optou-se pelo lançamento do primeiro episódio no dia 25/01.

Outra data também foi repensada e readequada, devido a possível baixa adesão, sendo esta o sábado de Carnaval, dia 01/03. Sabendo que é uma época festiva e muito importante no contexto cultural nacional, decidiu-se por não lançar um dos episódios nesta data, pulando-o e seguindo o cronograma no dia 08/03.

CRONOGRAMA DE LANÇAMENTO:

- 25/01 episódio 1 ✓
- 01/02 episódio 2 ✓
- 08/02 episódio 3 ✓
- 15/02 episódio 4 ✓
- 22/02 episódio 5 ARQUIVOS NA PASTA PARA EDIÇÃO
- 08/03 episódio 6 ARQUIVOS NA PASTA PARA EDIÇÃO
- 15/03 episódio 7 ARQUIVOS NA PASTA PARA EDIÇÃO
- 22/03 episódio 8 ARQUIVOS NA PASTA PARA EDIÇÃO
- 29/03 episódio 9 ARQUIVOS NA PASTA PARA EDIÇÃO

Figura 7 - Cronograma de lançamento dos episódios.

Terminadas as gravações, iniciou-se o processo de edição e cortes, o qual consiste em escutar o áudio na íntegra e retirar os erros, risadas, trava línguas, dentre outros, para em seguida montar o episódio de maneira mais coerente, organizada, fluida e dinâmica. Nessa etapa também viu-se a necessidade de elaboração de vinhetas musicais, no início e final do áudio, de modo que marcassem o *podcast*, e trouxesse informação e identidade sobre seu conteúdo e seus organizadores.

Após essa fase, uma parte da equipe ficou responsável por ouvir todos os materiais que estavam previamente editados, anotando possíveis ajustes a serem feitos (Figura 8 e 9), que posteriormente foram repassados para a equipe de edição, de modo que tais correções fossem executadas.

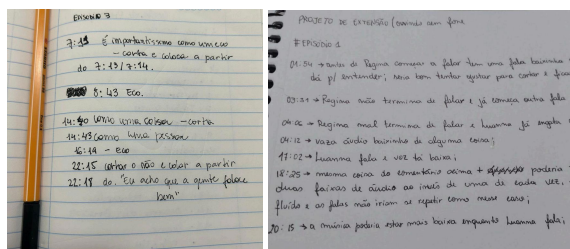


Figura 8 e 9 - Logotipo de design do Ser&Gestar Pré-Natal Psicológico e Logotipo e design do *podcast* Ser&Gestar.

Até o momento, dia 24 de fevereiro de 2025, foram publicados 5 episódios com os temas: a) O que é o projeto Ser&Gestar?; b) A (des) romantização da maternidade; c) Bebê real x bebê imaginário e d) Parto, com planejamento de lançamento do quinto episódio, sobre Violência Obstétrica (VO), no dia 22 de fevereiro. Sendo assim, foram obtidos alguns *feedbacks* disponibilizados na própria plataforma do *Spotify* (Figuras 10, 11, 12, 13 e 14) e via mensagens de texto (Figura 15).



Figuras 10, 11, 12, 13 e 14 - Números de reproduções, impressões e levantamento de dados do público.

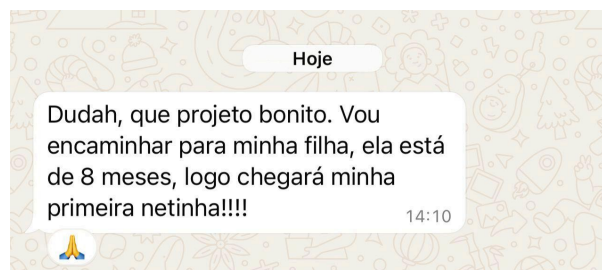


Figura 15 - Feedback de uma ouvinte.

4. Conclusões

O projeto apresentou-se satisfatório ao objetivo primordial, sendo este o desenvolvendo de uma série de *podcasts* para a divulgação do *Ser&Gestar Pré-Natal Psicológico*, bem como informar mães e familiares sobre o período gravídico puerperal, de modo a proporcionar à sociedade maior esclarecimento sobre temáticas relevantes, através de uma mídia democrática, para uma grande parcela da população, já que quase todos os indivíduos lidam ou já lidaram com a chegada de uma criança em seu ciclo familiar.

Além disso, foi possível estabelecer vínculos e aprendizados com cursos distintos de uma mesma Instituição (UFCG), sendo eles: Psicologia, Arte e Mídia e Educomunicação, oportunizando a ampliação de conhecimentos, troca de saberes e aquisição de novas habilidades entre estudantes, estagiários, técnicos e professores. Demonstrou-se, ainda, a pertinência da pesquisa como ferramenta para construir bons roteiros, que foram capazes de nortear de maneira construtiva as entrevistas, ajudando os profissionais convidados a se sentirem mais confiantes sobre suas colocações e mais à vontade com suas exposições.

Apresentou-se essencial ao projeto um bom planejamento e divisão das tarefas entre a equipe, considerando as necessidades reais do público-alvo e dos idealizadores e coordenadores do projeto. As reuniões e constante contato entre todos os membros da equipe proporcionaram maior agilidade para resolução de problemas, sendo a metodologia do *Design Thinking*, com sua possibilidade cíclica de regressar aos erros e etapas, sempre que necessário, bastante assertiva. Além

disso, tal metodologia apresenta ferramentas de criatividade que possibilitaram a criação das peças gráficas para divulgação do conteúdo.

Outro ponto positivo foi a escolha de profissionais qualificados e experientes no tocante às temáticas escolhidas, de modo o *podcast* pode fornecer informações relevantes e embasadas sobre as temáticas disparadoras, visto que é preciso primar por ideias com bases científicas, e não propagar mais desinformação e achismos, como acontece frequentemente nas redes sociais

5. Referências

- [1] MALDONADO, Maria Teresa. Psicologia da gravidez. São Paulo: Ideias Letras, 2017.
- [2] CROMACK, Maria Fernanda Louchard Joazeiro. **Depressão pós-parto: lutos, aspectos psicossociais e prevenção.** Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização). Maternidade Escola da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2017.
- [3] LIKIERMAN, Meira. Post natal depression, the mother's conflict and parent–infant psychotherapy. **Journal of Child Psychotherapy**, v. 29, n. 3, p. 301-315, 2003.
- [4] BENINCASA, Miria et al. O pré-natal psicológico como um modelo de assistência durante a gestação. **Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**, v. 22, n. 1, p. 238-257, 2019.
- [5] BENATTI, Ana Paula et al. A maternidade em contextos de vulnerabilidade social: papéis e significados atribuídos por pais e mães. **Interação em psicologia**, v. 24, n. 2, 2020.
- [6] Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA). Radar IDHM 2015. Minas Gerais: Fundação João Pinheiro, 2017.
- [7] BRASIL. Ministério da Saúde. Manual Técnico: pré-natal e puerpério atenção qualificada e humanizada. Brasília: MS, 2006.
- [8] MARQUES, C.P.; BORGES, J.J. de S. Educomunicação: origens e conexões de uma nova área de conhecimento. Anais III CONEDU, Realize Editora, Campina Grande, 2016.
- [9] FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia – saberes necessários à prática educativa. 27. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2003.
- [10] NUNES, Manuel Santiago Furtado. Diversidade Cultural no Contexto Escolar. Universidade Jean Piaget de Cabo Verde. Campus Universitário da Cidade da Praia. Cabo Verde, 2013. Disponível em: <https://document.onl/documents/diversidade-cultural-no-contexto-escolar-core-manuel-santiago-furtado-nunes.html>. Acesso em: 15 abril. 2024.
- [11] PEREIRA, Andréa. **Rádio e Podcast na Educomunicação.** Dissertação. Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Paulista – UNIP. Universidade Paulista. São Paulo, 2021.
- [12] BROWN, Tim; WYATT, Jocelyn. Design thinking for social innovation. **Development Outreach**, v. 12, n. 1, p. 29-43, 2010.
- [13] D.SCHOOL. Bootcamp Bootleg. Escola de Design Thinking da Universidade Stanford, 2011.

[14] BASTOS, M. Coerência entre a representação gráfica da marca e a mensagem verbal da empresa. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2018.

[15] DONDIS, D.A. Sintaxe da linguagem visual. São Paulo: Martins Fontes, 3.ed., 2015.

[16] BASTOS, H. T.; FARINA, M.; PEREZ, C. Psicodinâmica das cores em comunicação. São Paulo: Blucher, 6. ed., 2011.

Agradecimentos

À Regina Lígia Wanderlei Azevedo, ao projeto Ser&Gestar Pré-Natal Psicológico(os) e às mães e entrevistadas pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.

À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG.