

**Modalidade de trabalho:** Resumo de Relato de Experiência ou Extensão

**Área temática: Comida e cultura:** Os múltiplos olhares sobre a alimentação

**Título:** Comida que Sustenta: Um Podcast sobre comida brasileira, biodiversidade e saúde planetária

**Palavras-chaves:** Alimentação Sustentável, Comunicação Científica, Sociobiodiversidade Brasileira

Autoras: nome completo e e-mail.

Pamela di Christine Franco de Oliveira - pamefranco2@gmail.com

Mariana Hase Ueta - mariana.ueta@gmail.com

Nadine Marques Nunes-Galbes - nadine.marques@usp.br

Dirce Maria Lobo Marchioni - [marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br)

Aline Martins de Carvalho - [alinenutri@usp.br](mailto:alinenutri@usp.br)

## Resumo

### 1. Apresentação

#### 1.1 O Sustentarea

O Sustentarea é um Núcleo de Apoio à Cultura e Extensão (NACE) da Universidade de São Paulo, sediado à Faculdade de Saúde Pública, que atua no âmbito da Educação Alimentar e Nutricional, visando informar e discutir alimentação saudável e sustentável pautado no conhecimento científico, a fim de fundamentar mudanças positivas nos hábitos alimentares e de vida das pessoas e instituições, promovendo assim a saúde e o bem-estar das populações e do planeta.

Desde 2012, data da fundação do projeto, nossas atividades incluem ampla divulgação de material educativo em diferentes mídias (redes sociais, site e revista digital), o qual propõe reflexão e diálogo sobre alimentação saudável e sustentável, receitas, saúde humana, saúde planetária e as diferentes dimensões da sustentabilidade.

Nos últimos dois anos, apresentamos um crescimento bastante expressivo, alcançando em 2021 a marca de 53 membros e mentores voluntários, entre estudantes de graduação e pós-graduação, professores e profissionais formados em 10 diferentes áreas, o que demonstra a diversidade e interdisciplinaridade do projeto.

## **1.2 Podcasts como plataforma em crescimento e ferramenta de divulgação científica**

Podcasts emergiram como formatos de áudios digitais distribuídos via internet em meados dos anos 2000. Similar ao rádio, mas com a vantagem de poder ser escutado sob demanda, levou certo tempo para que os podcasts se estabelecessem como um importante pilar cultural. Essa transformação é evidenciada pela taxa de crescimento de podcasts ativos online apenas na plataforma de podcasts da Apple entre 2004 (1.000) e 2020 (mais de um milhão) (Casares Jr, 2020).

No Brasil, a pesquisa realizada pelo Grupo Globo em parceria com o Ibope em julho de 2021 apontou que, desde o início da pandemia de Covid-19, os podcasts têm se tornado cada vez mais populares entre nossa população, levando o Brasil a ocupar a quinta colocação entre os países com crescimento mais acelerado de adeptos.

No meio científico, os podcasts têm sido apontados como uma ferramenta inovadora de crescente importância na comunicação com a população geral, democratizando o acesso a um conhecimento que, muitas vezes, fica restrito à comunidade acadêmica (Quintana e Heathers, 2021).

Assim, o formato de podcast foi se mostrando e consolidando como mais uma ótima plataforma de divulgação e discussão de evidências científicas, além de possibilitar maior alcance do material educativo produzido pelo Sustentarea, o que justificou a realização deste projeto.

## **1.3 O Comida que Sustenta**

O nome escolhido para o Podcast, "Comida que Sustenta", traz em si uma referência ao nome do projeto Sustentarea e também evoca os diferentes sentidos

do verbo "sustentar": que sustenta nossa fome, nossos afetos, nossa cultura, nossas raízes, mas também a nossa biodiversidade e o nosso planeta.

Definiu-se coletivamente como tema central da temporada “Alimentos brasileiros e Saúde Planetária”, abordado por meio de um conteúdo de narrativa não-ficcional que trouxe as perspectivas brasileiras em 8 importantes temas da alimentação

Ainda no momento de planejamento do podcast, foram desenvolvidas vinhetas, trilhas sonoras e sonoplastia exclusivas e alinhadas ao tema central da temporada, se utilizando de artifícios como os sons característicos de uma feira e de uma cozinha, convidando os ouvintes a um ambiente atraente e acolhedor e visando uma elevada qualidade técnica da produção.

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo geral**

Por meio do formato de podcast, tivemos como objetivo estabelecer o diálogo entre saberes populares e evidências científicas na área de alimentação e sustentabilidade, ampliando os significados da alimentação adequada, saudável e sustentável e, ao mesmo tempo, consolidando-a e promovendo-a.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Produção e divulgação da primeira temporada de um podcast de frequência quinzenal, com 16 episódios;
- Trabalho de mentoria e colaboração entre mentores (pós-graduandos e profissionais) e mentorados (alunos de graduação) no âmbito da discussão das pautas e seleção de conteúdo para cada episódio;
- Priorização da diversidade de participantes do podcast, promovendo a representatividade em diferentes âmbitos;
- Aproximação entre a Universidade e a população geral por meio do compartilhamento do podcast produzido.

### **3. Descrição da experiência**

#### **3.1 Local de realização**

A realização deste projeto se deu de maneira remota devido às condições impostas pela pandemia. As integrantes do grupo estavam em diferentes partes do Brasil e do exterior e se comprometeram a realizar encontros virtuais a cada 15 dias, com auxílio da plataforma Google Meet, para discutir o planejamento e organizar a produção de conteúdo. A equipe contou com plataformas online como o Zencast para realizar as gravações com os convidados.

#### **3.2 Tempo-ação**

O podcast Comida que Sustenta apresentou 16 episódios entre março e outubro de 2021, sendo oito principais e oito bônus. Ao longo da temporada, 60 convidadas(os) de diferentes regiões do Brasil, das mais diversas formações e atuações profissionais participaram dos episódios principais e/ou bônus. Oito projetos e institutos, com enfoque em Educação Alimentar e Nutricional e/ou valorização dos alimentos brasileiros foram apresentados ao longo dos episódios bônus. Mais detalhes sobre os títulos e duração dos episódios, bem como formações e atuações dos convidados e a diversidade geográfica encontram-se a seguir.

Episódio 1 | Ervas, Temperos e especiarias (21 minutos)

Formação e áreas de atuação dos convidados: Nutrição; Educação; Chef de cozinha

Diversidade geográfica dos convidados: Campo Limpo Paulista (SP); São Paulo (SP); Goiânia (GO); Jaboticabal (SP).

Episódio 1 (bônus) | Hortas Caseiras (14')

Formações: Nutrição; Engenharia

Diversidade: São Paulo (SP).

Episódio 2 | Mandioca (26')

Formações: História; Economia política e desenvolvimento agrário; Ativismo; Nutrição; Ciências Sociais; Chef de cozinha

Diversidade: Salvador (BA); São Paulo (SP); Rio de Janeiro (RJ)

Episódio 2 (bônus) | A Rainha do Brasil (14')

Formações: Culinária; Agricultura; Geografia; Chef de cozinha

Diversidade: Minas Gerais; São Paulo (SP)

Episódio 3 | Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC) (26')

Formações: Nutrição; Farmácia; Educação; Biologia; Chef de cozinha

Diversidade: Goiânia (GO); Pugmil (TO), Rio de Janeiro (RJ); Manaus (AM); São Paulo (SP)

Episódio 3 (bônus) | Tem PANC no prato? (16')

Formações: Ciências Sociais; Gastronomia; Ativismo; Chef de cozinha

Diversidade: São Paulo (SP); Suzano (SP); Manaus (AM)

Episódio 4 | Arroz e feijão (27')

Formações: Ativismo; Nutrição; História; Gastronomia

Diversidade: São Carlos (SP); Piracanjuba (GO); São Paulo (SP)

Episódio 4 (bônus) | A dupla perfeita (18')

Formações: Nutrição

Diversidade: Curitiba (PR); São Paulo (SP)

Episódio 5 | Mistura 30')

Formações: Ciências Sociais; Nutrição; Gastronomia; Chef de cozinha

Diversidade: Valinhos (SP); São Paulo (SP); Araraquara (SP)

Episódio 5 (bônus) | Repensando a mistura (19')

Formações: Nutrição

Diversidade: Salvador (BA); São Paulo (SP)

Episódio 6 | Leguminosas (31')

Formações: Agricultura agroecológica; Literatura; Nutrição; Biologia; Jornalismo; Poesia; Xilogravura

Diversidade: Esplanada (BA); Palhoça (SC); São Paulo (SP); Inglaterra; Juazeiro do Norte (CE)

Episódio 6 (bônus) | Germinação (19')

Formações: Biologia; Artes Visuais; culinária

Diversidade: São Paulo (SP)

Episódio 7 | Frutas e Biodiversidade (27')

Formações: Engenharia Agrônoma; Biologia; Nutrição; Engenharia Florestal, Culinária; Chef de cozinha

Diversidade: Brasília (DF); João Pessoa (PB); São Paulo (SP); Belém (PA)

Episódio 7 (bônus) | Celebrando as nossas frutas (23')

Formações: Gastronomia; Chef de cozinha

Diversidade: Belém (PA)

Episódio 8 | Sementes e Castanhas (30')

Formações: Comunicação; Educação; Chef de cozinha; Biologia; Educação; Nutrição; Gastronomia

Diversidade: São Paulo (SP);

Episódio 8 (bônus) | As castanhas do Brasil (23')

Formações: Negócios; Comunicação; Educação; Chef de cozinha

Diversidade: São Paulo (SP);

### **3.3 Equipe envolvida**

A equipe Podcast contou com 9 participantes entre membras e mentoras. As tarefas foram divididas de acordo com habilidades e competências prévias de cada uma, bem como a afinidade individual com o trabalho.

### 3.4 Público-alvo

O público-alvo primário do podcast foi composto por mulheres idosas (acima de 60 anos), o qual muitas vezes é excluído das mídias sociais. Tal fato tem impulsionado até mesmo novas linhas de pesquisa, como a gerontotecnologia, “estudo multidisciplinar do envelhecimento e da tecnologia com o objetivo de adaptar os ambientes nos quais vivem e trabalham os idosos e seus cuidadores” (Martins, 2017).

Em contrapartida, uma pesquisa realizada com 414 pessoas demonstrou que a proporção de idosos no Brasil navegando na rede mundial de computadores cresceu de 68%, em 2018, para 97%, em 2021. O principal meio de acesso é o smartphone, indicado por 84% dos idosos que usam a internet, enquanto o WhatsApp é a rede social mais utilizada, tendo sido citada por 92% dos usuários (Barbosa, 2021).

Ainda que o uso da internet esteja crescendo entre os idosos, esse público é, muitas vezes, carente de informações científicas de qualidade, já que se consolidam cada vez mais como alvo de notícias falsas ou *fake news*, que são frequentemente distribuídas por meio do WhatsApp e podem acabar nortear percepções errôneas e até mesmo comportamentos potencialmente prejudiciais à saúde.

### 3.5 Método-ação

O projeto contou com uma equipe multidisciplinar composta por pesquisadoras da área da saúde, gastronomia e ciências humanas. No recrutamento da equipe também se prezou por atender a um dos objetivos do projeto Sustentarea que é oferecer a oportunidade de colaboração entre estudantes de graduação e pesquisadores de pós-graduação e jovens profissionais, para que desta forma se construam vínculos de mentoria e diálogo que resultem em aprendizados mútuos.

As reuniões de planejamento, acompanhamento da execução e feedback se deram quinzenalmente por meio da plataforma Google Meet, onde se criou um ambiente de participação e compartilhamento horizontal e inclusivo. Cada episódio

passou por uma estrutura de desenvolvimento composta por doze etapas, entre (1) *brainstorming* de conteúdos relacionados ao tema geral do episódio; (2) definição de conteúdo para cada um dos quadros; (3) definição dos convidados; (4) escrita do roteiro; (5) contato com os convidados; (6) gravação das entrevistas; (7) avaliação dos áudios e sinalização de ajustes necessários; (8) edição dos áudios; (9) aprovação do áudio final; (10) eventualmente alguma correção ou modificação; (11) distribuição e divulgação do episódio pronto; (12) análise de métricas e feedbacks.

Para divulgação dos episódios, foram escolhidas as redes sociais do Sustentarea (Instagram e Facebook), com o desenvolvimento de posts para divulgação no lançamento de cada novo episódio, bem como um padrão de posts de divulgação do podcast como um todo, com postagens periódicas.

O WhatsApp foi escolhido como uma das formas de distribuição dos episódios completos do Podcast, não somente pensando no fato de essa ser a principal rede social utilizada por diferentes faixas etárias, como também na possibilidade de fazer frente às *fake news* divulgadas nesta mesma rede.

Ainda na ocasião de lançamento de cada episódio, foi elaborada uma mensagem de divulgação que buscou chamar atenção para o tema do episódio lançado, de forma descontraída, ilustrativa e atraente, a qual foi disparada juntamente ao episódio pelo WhatsApp.

O site do Sustentarea foi um dos locais de hospedagem e distribuição de todos os episódios, acompanhados de uma breve descrição dos mesmos e de materiais complementares, tais como as receitas compartilhadas e fontes de informação confiáveis para maior aprofundamento.

O serviço de streaming de podcasts Anchor foi a outra ferramenta de hospedagem dos episódios. Esta plataforma é responsável pela distribuição para outros agregadores de podcast como Spotify, Google Podcast e Orelo, o que possibilitou maior controle das métricas de cada episódio.

## **4. Resultados**

### **4.1 Resultados quantitativos**

#### **4.1.1 Público alcançado**



Entre os meses de maio e outubro de 2021, foi possível coletar e analisar os dados sobre a audiência e o público alcançado por meio da plataforma Anchor que concentra os dados dos demais agregadores.

Por meio dessa ferramenta, verificou-se aumento do público acima de 60 anos, de 0% em maio para 7%, no Anchor. Esse dado mostra que, ainda que a faixa etária dos 28 aos 34 anos tenha composto a faixa mais expressiva entre os ouvintes (ao menos 30%, superior as todas as outras faixas), foi possível alcançar o público idoso de forma crescente, ainda que essas não sejam necessariamente as plataformas de preferência desse público.

No tocante ao gênero, também foi verificado o maior alcance feminino, uma vez que as mulheres se mantiveram como ouvintes predominantes do podcast (ao menos 73% do público).

Percebeu-se aumento marcante do público alcançado em cada mês, tanto nas inicializações dos episódios, como no número de ouvintes e seguidores. Na plataforma Anchor, o número de inicializações em maio de 2021 foi de 537, alcançando a marca de 2.337 em outubro, um crescimento em mais de 4 vezes.

Os acessos foram realizados a partir de mais de 25 países diferentes, porém o Brasil foi o país com maior número de acessos, totalizando sempre mais de 90%.

O uso do WhatsApp como ferramenta de envio, apesar de facilitar a divulgação e o compartilhamento dos episódios, não permite que o perfil da audiência seja acessado, uma vez que o reenvio foge ao controle de quem disparou a mensagem originalmente.

## **4.2 Resultados qualitativos**

### **4.2.1 O podcast**

Cada episódio principal seguiu uma mesma estrutura, o que permitiu uma padronização e construiu uma identidade para o podcast. No quadro "Histórias e Memórias" foram convidadas pessoas para compartilhar suas conexões afetivas em relação ao tema abordado no episódio. No quadro "Disse-me-disse" uma dúvida ou controvérsia relacionada à alimentação era escolhida e uma profissional da área era convidada para esclarecer as dúvidas. No quadro "Saúde Planetária? E eu com

isso?" um pesquisador comentava como o consumo do alimento em questão convidava a pensar as conexões entre saúde humana e do meio ambiente. Cada episódio possuía o quadro "E aí, Bora cozinhar" que convidava um profissional da culinária para compartilhar uma receita usando o alimento do episódio, e o quadro "Coisa Fina" que contava com a participação de um chef consagrado na área que compartilhava a sua história e oferecia dicas culinárias.

Compreendendo que os temas são extensos e permitem uma série de desdobramentos para os quais não havia espaço nos episódios principais, a equipe optou por elaborar inteiramente (desde a idealização do tema até a edição), contando com mão de obra interna e voluntária, mais oito episódios, denominados "Bônus", cada um sempre relacionado ao episódio principal imediatamente anterior.

Os episódios bônus tiveram uma estrutura diferenciada: no primeiro quadro era apresentado um projeto com enfoque em educação alimentar e nutricional e/ou valorização dos alimentos brasileiros; um segundo quadro tinha enfoque em aspectos históricos, culturais, sociais e nutricionais dos alimentos de acordo com o tema do episódio; e o quadro de fechamento trazia sempre uma receita diferente daquela compartilhada no episódio principal.

A apresentação dos episódios e diálogo com os convidados foi realizada inteiramente pelas três estudantes de graduação integrantes da equipe, no intuito de que as mesmas pudessem ter sua voz ouvida, de forma simbólica e concreta, pela audiência do podcast, uma vez que o Sustentarea é um projeto de extensão universitária.

Além disso, num esforço colaborativo, todas tiveram a oportunidade de aprendizado e prática nas diferentes tarefas desenvolvidas na concretização do projeto, tais como elaboração de roteiro, contato com convidados, entrevistas, apresentação, edição de áudio e produção de conteúdo digital.

#### **4.2.2 Comentários de ouvintes**

Ao longo da temporada, a equipe recebeu ativamente feedbacks na forma de áudio ou de texto, alguns dos quais estão transcritos a seguir.

*"Eu nunca tinha tido contato com essa informação de uma forma tão íntima, do jeito que foi agora nesse episódio, então eu acho que vou começar a experimentar,*

*porque eu adoro temperos diferentes. Eu acho que vou me atrever, adorei as dicas dos temperos e vou ouvir muitas e muitas vezes.” (L.T., Goiás)*

*“Nossa, nunca tinha ouvido falar dessa fruta, cagaita, da qual se faz geleia e compota. Estou descobrindo a América! Muito interessante, legal mesmo.” (E.C., São Paulo)*

*“Hum, quantas delícias, né? Não sabia que o açaí era da várzea, por isso que é usado com peixes. Nós comemos só como sobremesa ou energético para a academia.” (K.V., São Paulo)*

*“Vocês arrasaram! Eu lembrei de como eu gosto de mandioca, adoro comer como aperitivo. Eu gosto muito de mandioca e tinha esquecido disso! Comprei 1 kg ontem e fiz bolo!” (T.A., Praia Grande/SP)*

*“Esse episódio foi simplesmente SENSACIONAL! Fiquei apaixonado pela senhora do ‘Histórias e memórias’!! Sou agora um punk, ops, PANC assumido!” (W.N., São Paulo)*

## **5. Considerações finais**

Concluimos que o presente projeto cumpriu os objetivos propostos e foi além, uma vez que proporcionou aproximação de saberes tradicionais dos avanços científicos em alimentação e sustentabilidade, além da conscientização sobre a relação da alimentação com a Saúde Planetária e a valorização dos alimentos e cultura alimentar brasileiros, dentro do contexto da promoção da alimentação adequada, saudável e sustentável.

O Podcast também deu visibilidade aos mais diversos atores do sistema alimentar incluindo desde comunidades originárias até a academia, valorizando os saberes tradicionais e propondo o diálogo e a escuta ativa.

Além disso, houve um desenvolvimento e aprimoramento, por parte da equipe, de habilidades e competências ligadas à comunicação por meio do formato podcast, que não são abordadas na formação acadêmica em saúde, mas que se

fazem cada vez mais importantes no contexto atual. Foi marcante também o estímulo ao pensamento crítico por parte da equipe e dos ouvintes, com vistas a promover a autonomia tão cara ao processo de Educação Alimentar e Nutricional.

## 6. Fonte de financiamento

O podcast Comida que Sustenta contou com financiamento da Pró-reitoria de Cultura e Extensão da Universidade de São Paulo.

## 7. Conflito de interesses

Não há conflito de interesse a declarar.

## 8. Referências

1. Barbosa, M. 97% dos idosos acessam a internet, aponta pesquisa da CNDL/SPC Brasil. CNDL, 17 mar. 2021. Disponível em: [\[cndl.org.br/varejosa/numero-de-idosos-que-acessam-a-internet-cresce-de-68-para-97-aponta-pesquisa-cndl-spc-brasil/\]](http://cndl.org.br/varejosa/numero-de-idosos-que-acessam-a-internet-cresce-de-68-para-97-aponta-pesquisa-cndl-spc-brasil/). Acesso em 29 mar. 2022.
2. Casares Jr, D.R. Embracing the Podcast Era: Trends, Opportunities, & Implications for Counselors. **Journal of Creativity in Mental Health**, p. 1-16, 2020.
3. Martins, F.M.G. **Aceitação das Tecnologias pelos mais Velhos: Um estudo Exploratório em Gerontotecnologia**. Dissertação para Curso de Mestrado em Gerontologia Social; Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Setembro, 2017.
4. Quintana, D.S.; Heathers, J.A.J. How Podcasts Can Benefit Scientific Communities. **Trends in Cognitive Sciences**, v.25, n.1, p.3-5, 2021.
5. Renó, J. Audiência de podcasts no Brasil dispara em meio à pandemia. **Comunique-se Portal**, 29 jul. 2021. Disponível em: [\[portal.comunique-se.com.br/audiencia-de-poscasts-no-brasil-dispara-na-pandemia/\]](http://portal.comunique-se.com.br/audiencia-de-poscasts-no-brasil-dispara-na-pandemia/). Acesso em 29 mar. 2022.