



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES - CFP  
UNIDADE ACADÊMICA DE ENFERMAGEM - UAENF  
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM**

**CELYJANE PEREIRA DA SILVA**

**PODCAST EDUCATIVO LETRADO EM SAÚDE ACERCA DA TOXOPLASMOSE  
GESTACIONAL**

**CAJAZEIRAS – PB**

**2024**

**CELYJANE PEREIRA DA SILVA**

**PODCAST EDUCATIVO LETRADO EM SAÚDE ACERCA DA TOXOPLASMOSE  
GESTACIONAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Unidade Acadêmica de Enfermagem do Centro de Formação de Professores, da Universidade Federal de Campina Grande para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

**Orientadora:** Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Dayze Djanira Furtado de Galiza

**CAJAZEIRAS – PB  
2024**

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação -(CIP)

S586p Silva, Celyjane Pereira da.  
PODCAST educativo letrado em saúde acerca da toxoplasmose gestacional / Celyjane Pereira da Silva. – Cajazeiras, 2024.  
64f. : il. Color  
Bibliografia.

Orientadora: Profa. Dra. Dayze Djanira Furtado de Galiza.  
Monografia (Bacharelado em Enfermagem) UFCG/CFP, 2024.

1. Toxoplasmose gestacional. 2. PODCAST. 3. Educação saúde. 4. Saúde da gestante. 5. Toxoplasmose congênita. I. Galiza, Dayze Dajanira Furtado de. II. Título.

UFCG/CFP/BS

CDU – 616.9: 618.2

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Denize Santos Saraiva Lourenço CRB/15-046

CELYJANE PEREIRA DA SILVA

**PODCAST EDUCATIVO LETRADO EM SAÚDE ACERCA DA TOXOPLASMOSE  
GESTACIONAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Unidade Acadêmica de Enfermagem do Centro de  
Formação de Professores, da Universidade Federal  
de Campina Grande para obtenção do título de  
Bacharel em Enfermagem.

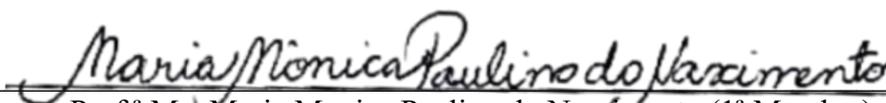
**Orientadora:** Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Dayze Djanira Furtado de  
Galiza

Aprovado em: 22 de novembro de 2024

**BANCA EXAMINADORA**



Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Dayze Djanira Furtado de Galiza (Orientadora)  
Universidade Federal de Campina Grande



Prof.<sup>a</sup> Me. Maria Monica Paulino do Nascimento (1<sup>a</sup> Membro)  
Universidade Federal de Campina Grande



Enf.<sup>a</sup> Beatriz Soares Silva (2<sup>a</sup> Membro)  
Centro Universitário Santa Maria

**CAJAZEIRAS – PB**

**2024**

Dedico este Trabalho de Conclusão, a todos àqueles que iluminaram meu caminho com sabedoria, paciência e apoio incondicional; Dedico a minha família, fonte inesgotável de amor e incentivo; aos meus amigos que compartilharam de tantas risadas e desafios. Dedico este trabalho a todos que acreditaram em mim e me acompanharam até alcançar este marco. Que estes laços possam permanecer tão fortes e marcantes quanto as páginas deste trabalho.

## AGRADECIMENTOS

Neste momento de conclusão do meu trabalho, sinto a necessidade de expressar minha profunda gratidão a todas as pessoas que fizeram parte desta jornada, especialmente aquelas que estiveram ao meu lado, mesmo à distância.

Primeiramente, agradeço a Deus por me conceder essa conquista e à minha irmã gêmea, Janycelle Silva, que é uma parte essencial de mim. Nunca imaginei que estaríamos tão distantes fisicamente, mas a conexão que temos transcende qualquer distância. O apoio incondicional, o amor inenarrável, e principalmente a compreensão e maturidade de saber que eu como sua metade, estava seguindo o meu sonho. E você mesmo sofrendo por eu me afastar, em momento nenhum deixou de me apoiar e me dar forças, em absolutamente todos os momentos com todas as dificuldades, seguia me impulsionando a me desafiar e a seguir em frente. A saudade que senti, e sinto de você é um desafio diário, e todos os dias me questiono se é o que eu realmente quero, porque desde bem pequenas prometemos estar juntas em todos os momentos, e cuidar uma da outra para sempre, e no decorrer dessa trilha, eu perdi tanta coisa, não consegui estar presente durante toda a sua gravidez, não consegui ser a irmã que está todos os dias com você, ou a tia que está junto todo dia com a Lua, não fui capaz de acompanhar nem metade do que eu gostaria da sua vida, desde a gravidez até agora, e isso me mata um pouco ainda, mas eu consegui, finalmente estou concluindo essa fase da minha vida, que tantas vezes pensei em desistir e você me fez continuar, e por isso dedico este trabalho especialmente a você e a Luana, minha querida e amada sobrinha.

Agradeço também aos meus pais, Josciane Melo e Francinaldo Ferreira, que formaram a mulher que sou hoje. Me ensinaram a importância da perseverança, de correr atrás dos sonhos, de tudo aquilo que se deseja, e que principalmente, sonho nenhum é grande demais que a gente não possa fazer acontecer! Obrigada por serem meu porto seguro, minha fonte de inspiração e a razão pela qual continuo lutando pelos meus objetivos.

Quero dedicar um agradecimento especial ao meu irmão Stanley Silva, um homem que a cada dia me proporciona mais orgulho e felicidade. É uma alegria imensa poder conhecer esse novo homem que você está se tornando, enfrentando suas batalhas com coragem e determinação. Gostaria de agradecer a minha tia e amiga Remédios Melo, você foi e é, muito mais que tia, ou amiga, você é irmã e é mãe, você me acompanhou, me fez crescer, me ajudou a mudar, me guiou até eu me encontrar, e é uma mulher em quem me espelho, obrigada por tudo.

Agradeço de coração ao meu grande amor, Wesley Miguel, que apareceu na minha vida como uma verdadeira virada de chave. Você me mostrou que sempre mereci um amor

rico e saudável, aquele que me dá segurança e se tornou meu lugar de paz. Sua presença é como um abraço acolhedor, e sou grata por ter alguém que me apoia, me ouve e me entende. É curioso pensar que, mesmo quando tentamos negar o que sentíamos, a conexão foi tão forte que não havia como escapar! Você é um presente com tudo que eu poderia desejar — exceto, claro, um rio de paciência, mas essa parte ainda estamos construindo! Entre risadas e desafios, sei que juntos podemos enfrentar tudo.

Quero dedicar um espaço especial aos meus amigos, que tornaram essa jornada muito mais significativa. Thais Emilly, Gabriela Augusto, Ana Maria e Macilandia Santos são verdadeiras joias que iluminaram minha estadia na residência; suas risadas, brincadeiras e dancinhas tornaram os dias mais leves e cheios de momentos incríveis e inesquecíveis. A Isla Maria, minha amiga pé no chão, foi uma companheira fundamental — seu carinho e sabedoria sempre me ajudaram a encontrar o equilíbrio nos momentos mais desafiadores. E, claro, não posso deixar de mencionar a Maria Eduarda, que acolhi com todo o carinho, mesmo sendo a "anfitriã" nessa situação. Ao conhecê-la, vi refletidas em seus olhos as inseguranças que eu mesma senti ao chegar a um lugar desconhecido, longe da família. Juntas, enfrentamos os desafios e construímos uma amizade que levarei para a vida. A todos vocês, meu eterno agradecimento por serem parte dessa história e por tornarem cada dia mais especial!

Por fim, gostaria de dedicar um agradecimento sincero a todos que me apoiam e torcem por mim ao longo dessa jornada. Cada mensagem de incentivo, cada palavra de carinho e cada gesto de apoio foram fundamentais para me manter firme e motivada. É com o coração cheio de gratidão que compartilho essa vitória com vocês, pois sei que cada um de vocês tem um lugar especial na minha história.

*"A única maneira de fazer um bom trabalho é amar o que você faz. Se você ainda não encontrou, continue procurando. Não se acomode. Como em todas as questões do coração, você saberá quando encontrá-lo."*

- Vincent Van Gogh

SILVA, Celyjane Pereira da. **Podcast educativo letrado em saúde acerca da toxoplasmose gestacional**. 2024. 65 f. TCC (Graduação) – Curso de Enfermagem. Unidade Acadêmica de Enfermagem. Universidade Federal de Campina Grande. Cajazeiras, 2024.

## RESUMO

A toxoplasmose gestacional é uma infecção que representa riscos significativos para a saúde da gestante e do feto, sendo fundamental a disseminação de informações adequadas sobre prevenção e tratamento. Este trabalho se propôs a construir uma temporada de podcast educativo, com foco na promoção do letramento em saúde relacionado à toxoplasmose durante a gravidez. O tipo de pesquisa adotado foi um estudo metodológico, que objetivou a construção de uma temporada em um podcast educativo fundamentado no letramento em saúde acerca da toxoplasmose gestacional. Este trabalho deriva de um projeto de pesquisa intitulado “Criação do Podcast Maternar Podcast”. A metodologia envolve a definição do público-alvo, a escolha do formato do podcast e a elaboração dos episódios. Inicialmente, foram elaborados dois roteiros sobre a temática proposta, nos quais as profissionais entrevistadas responderiam. Após isso, foram realizadas as etapas de análise de legibilidade e adaptações, considerando as boas práticas do letramento em saúde. Os resultados mostraram que, inicialmente, os roteiros apresentavam índices de legibilidade considerados difíceis para o público-alvo, de acordo com índice de Flesch os valores foram respectivamente 17,72% e 41,37%. Após a implementação das boas práticas do letramento em saúde, como a substituição de termos complexos e a reestruturação de frases, o conteúdo alcançou uma legibilidade esperada, sendo esta de 57,77% e 58,03%, classificadas como fácil para leitores com escolaridade entre o 6º e 9º ano. Concluiu-se que, ao elaborar roteiros com um nível de compreensão acessível ao público a que se destina os episódios, a população terá uma maior facilidade de compreensão das informações, o que potencializa a utilização desse conhecimento no cuidado à própria saúde e à saúde de terceiros.

**Palavra-chave:** Podcast; Toxoplasmose Congênita; Educação Saúde.

SILVA, Celyjane Pereira da. **Health literate educational podcast about gestational toxoplasmosis**. 2024. 65 f. TCC (Graduação) – Curso de Enfermagem. Unidade Acadêmica de Enfermagem. Universidade Federal de Campina Grande. Cajazeiras, 2024.

### **ABSTRACT**

Gestational toxoplasmosis is an infection that poses significant risks to the health of the pregnant woman and the fetus, making it essential to disseminate appropriate information on prevention and treatment. The aim of this study was to create an educational podcast focused on promoting health literacy in relation to toxoplasmosis during pregnancy. The type of research adopted was a methodological study, which aimed to build a season of an educational podcast based on health literacy about gestational toxoplasmosis. This work stems from a research project entitled “Creation of the Maternal Podcast”. The methodology involves defining the target audience, choosing the podcast format and making the episodes. Initially, two scripts were drawn up on the proposed theme, to which the professionals interviewed would respond. After this, the stages of readability analysis and adaptations were carried out, taking into account good health literacy practices. The results showed that, initially, the scripts had readability rates considered difficult for the target audience, according to the Flesch index, the values were 17.72% and 41.37% respectively. After implementing good health literacy practices, such as replacing complex terms and restructuring sentences, the content reached the expected readability, which was 57.77% and 58.03%, classified as easy for readers with between 6th and 9th grade education. It was concluded that by producing scripts with a level of comprehension accessible to the audience for which the episodes are intended, the population will find it easier to understand the information, which will enhance the use of this knowledge in caring for their own health and the health of others.

**Keyword:** Podcast; Congenital toxoplasmosis; Health education.

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> - Níveis de leituraabilidade do índice Flesch, adaptado para a língua portuguesa. Cajazeiras - PB, 2024. ....	30
<b>Tabela 2</b> - Análise de leituraabilidade do Roteiro 1. Cajazeiras - PB, 2024. ....	33
<b>Tabela 3</b> - Análise de leituraabilidade do Roteiro 1 após adaptações. Cajazeiras - PB, 2024. .	34
<b>Tabela 4</b> - Análise de leituraabilidade da primeira versão do Roteiro 2. Cajazeiras - PB, 2024. ....	35
<b>Tabela 5</b> - Análise de leituraabilidade do Roteiro 2 após adaptações. Cajazeiras - PB, 2024. .	36

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> - Parte do layout do programa ALT - Resumo Descritivo – versão 1.2 .....	29
--	----

## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 1</b> - Comparação de partes retiradas do primeiro roteiro adaptadas seguindo os fundamentos do letramento em saúde. Cajazeiras - PB, 2024.....	33
<b>Quadro 2</b> - Comparação de partes retiradas do segundo roteiro adaptadas seguindo os fundamentos do letramento em saúde. Cajazeiras - PB, 2024.....	35

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

ALT -	Análise de Legibilidade Textual
APS -	Atenção Primária à Saúde
HUJB -	Hospital Universitário João Bandeira
IPGS -	Instituto de Pesquisas Ensino e Gestão em Saúde
LS -	Letramento em Saúde
OMS -	Organização Mundial da Saúde
UECE -	Universidade Estadual do Ceará
UFC -	Universidade Federal do Ceará
WHO -	World Health Organization

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>15</b>
<b>2 OBJETIVOS .....</b>	<b>18</b>
2.1 Objetivo Geral .....	18
2.2 Objetivos Específicos .....	18
<b>3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>19</b>
3.1 Toxoplasmose gestacional.....	19
3.2 Educação em saúde para prevenção da toxoplasmose gestacional.....	20
3.3 Educação em saúde e letramento em saúde.....	21
3.4. Podcast Educativo como Ferramenta Educacional.....	22
<b>4 METODOLOGIA.....</b>	<b>24</b>
4.1 Tipo de estudo .....	24
4.2 Elaboração do Podcast.....	24
4.2.1 - Estruturação dos episódios.....	24
4.2.1.1 - Definição da audiência.....	24
4.2.1.2 - Arte da capa.....	25
4.2.1.3 - Tipo de podcast .....	26
4.2.1.4 - Escolha de temas para os episódios.....	26
4.2.1.5 - Elaboração dos roteiros .....	27
4.2.1.6 - Profissionais entrevistados .....	30
4.2.1.7 - Duração, gravação e duração dos episódios.....	31
4.2.1.8 - Hospedagem da temporada .....	32
4.3 Aspectos éticos .....	32
<b>5 ANÁLISE DE RESULTADOS.....</b>	<b>32</b>
5.1 Eficácia da adaptação de Linguagem .....	32
5.1.1 - Análise e adaptação do primeiro roteiro .....	33
5.1.2 - Análise e adaptação do Segundo Roteiro.....	34
<b>6 DISCUSSÃO .....</b>	<b>36</b>
<b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>39</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>42</b>
<b>APÊNDICE A .....</b>	<b>45</b>
<b>APÊNDICE B.....</b>	<b>52</b>
<b>APÊNDICE C .....</b>	<b>57</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A toxoplasmose é uma zoonose parasitária presente em todo o mundo, sendo um indicador relevante de problema de saúde pública (OMS, 2020). A infecção pode ocorrer por três vias de transmissão: pela ingestão de oocistos, por meio da ingestão de alimentos mal cozidos ou mal higienizados; pela contaminação vertical ou pela transmissão transplacentária (Oliveira *et al.*, 2023).

A doença, apesar de apresentar-se majoritariamente assintomática, apresenta preocupações quando identificada em gestantes, uma vez que, o risco de transmissão para o feto pode variar ao longo das diferentes fases da gestação, podendo causar danos altamente relevantes no decorrer da gestação e do desenvolvimento do feto/bebê (Brasil, 2018).

A toxoplasmose gestacional ocorre devido a transmissão por meio de transferência placentária do *Toxoplasma gondii* para o feto. Nestes casos, a relação entre o risco de transmissão e a gravidade das complicações é inversamente proporcional à idade gestacional (Santos *et al.*, 2023), ou seja, complicações graves podem surgir se a infecção ocorrer nos estágios iniciais da gestação, principalmente no primeiro trimestre.

A incidência de toxoplasmose congênita no Brasil pode variar, atingindo até 10 casos a cada 10 mil nascidos vivos. As manifestações clínicas são diversas e podem incluir a coriorretinite, sendo esta uma alteração oftalmológica, além de complicações neurológicas como microcefalia, encefalite e macrocefalia, e/ou manifestações sistêmicas, tais como, icterícia e hepatomegalia. Em casos mais graves a doença pode resultar em aborto, óbito fetal ou neonatal (Santos *et al.*, 2023).

Segundo estudos recentes sobre a incidência da toxoplasmose congênita no Brasil entre os períodos de 2019 a 2022 houveram cerca de 22.651 notificações de novos casos no país somente no ano de 2022 foram registrados 9.060 novos casos com taxa de 39%, a maior registrada no período pesquisado. Nesse período, os casos de toxoplasmose congênita aumentaram 168,54%, quando comparado ao ano anterior (Brasil, 2024).

O aumento dos casos de toxoplasmose em gestantes resultou em um significativo aumento de bebês com problemas congênitos. Isso reflete a insuficiência de informações entre as gestantes, mesmo aquelas que participam de oficinas e reuniões durante o pré-natal. A disseminação de conhecimentos e informações mais abrangente sobre o tema é crucial para promover a conscientização. É especialmente importante abordar fatores como idade, alimentação, cuidados com a água e a manipulação de áreas onde os gatos realizam suas

necessidades, destacando a necessidade de precauções adicionais. Essas medidas têm o potencial de reduzir as infecções por toxoplasmose (Gonca *et al.*, 2021).

A realização do pré-natal oferece uma oportunidade ideal para fortalecer a saúde e os cuidados com a mãe e o bebê, com a realização e o acompanhamento adequado das consultas e a realização de exames laboratoriais que possibilitam o diagnóstico de doenças de transmissão vertical, incluindo a toxoplasmose (Infectocast, 2024). Durante o período gravídico, é crucial adquirir conhecimento sobre a transmissão e a prevenção da doença.

Dito isto, é necessário destacar a importância da educação em saúde, gerando a oportunidade de esclarecer dúvidas e adquirir, de fontes científicas e confiáveis, informações necessárias para evitar e prevenir complicações, bem como priorizar o diagnóstico laboratorial precoce, evitando assim, complicações e óbito (Cardoso *et al.*, 2023).

A educação em saúde realizada na atenção primária (APS) permanece como a principal estratégia de prevenção e redução de riscos de exposição ao parasita *Toxoplasma gondii* na gestante. Com isto, as intervenções realizadas na APS têm impacto notável ao estimular a manutenção e o conhecimento de medidas profiláticas referentes a infecção e seu impacto (Cavalcante, 2021).

Diversos conceitos de educação em saúde já foram criados, no entanto, o mais recente foi apresentado pela Organização Mundial de Saúde, indicando que é “qualquer combinação de experiências de aprendizagem projetadas para ajudar indivíduos e comunidades a melhorar sua saúde, aumentando o conhecimento, influenciando a motivação e melhorando o letramento em saúde” (WHO, 2021, p.18).

Metodologias educativas pontuais, baseadas excessivamente em transmitir conhecimentos, e que não abordam exercícios de habilidade e aplicação prática para o autocuidado, tendem a não ter bons resultados (Chen *et al.*, 2021).

Por outro lado, o desenvolvimento de ações de educação em saúde que levem em consideração o nível de entendimento de cada usuário do serviço durante o desenvolvimento de práticas educativas ou orientações, a fim de propiciar-lhes informações de modo simples, compreensível e objetiva (Vasconcelos; Sampaio; Vergara, 2018)

A utilização de ações educativas letradas em saúde envolve medidas que são facilmente aplicáveis por serem ajustadas para o contexto de letramento em saúde da população, utilizando linguagem simples, adequando o conteúdo ao contexto social e de saúde das pessoas, acarretando em resultados positivos tanto no conhecimento, quanto na atitude e no comportamento de saúde dessas pessoas (Geboers *et al.*, 2018; Heine *et al.*, 2021).

Isso posto, observa-se a importância de criar e implementar métodos de educação em saúde baseados nas boas práticas do letramento em saúde que favoreçam a abordagem da toxoplasmose gestacional, promovendo um maior conhecimento sobre importância da prevenção, detecção precoce e tratamento oportuno dessa condição. Dentre às várias metodologias educacionais, o podcast surge como uma alternativa viável e prática de disseminação de informação, que apresenta episódios que podem ser acessados sob demanda, de acordo com a escolha do público, abarcando um trânsito de conhecimento de alto alcance, que possui potencial de destaque para enriquecer e colaborar em processos educativos, inclusive em processos de educação em saúde, qual tem se revelado muito eficiente como um canal de comunicação (Silva, 2018).

Neste sentido, a questão norteadora é: Podcasts educativos sobre toxoplasmose na gestação, elaborados a partir das boas práticas do letramento em saúde, podem contribuir para a promoção de conhecimentos sobre a toxoplasmose gestacional? A hipótese é que, essa tecnologia, como ferramenta educativa, tem potencial para melhorar a disseminação de informações sobre educação em saúde e essa tecnologia, como ferramenta educativa, tenha um melhor desempenho no combate à toxoplasmose em gestantes e bebês.

Dessa forma, este estudo propõe a utilização de um meio de comunicação inovador, o podcast, como ferramenta educativa para abordar questões cruciais relacionadas à toxoplasmose gestacional. A justificativa para esta abordagem reside na crescente importância de estratégias educativas acessíveis e eficazes, considerando a disseminação rápida de informações por meio de tecnologias digitais. O podcast oferece a vantagem de combinar aspectos informativos e educativos de forma acessível, permitindo que gestantes adquiram conhecimentos relevantes sobre a toxoplasmose de maneira dinâmica e adaptada às suas rotinas.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Construir uma temporada em um podcast educativo fundamentado no letramento em saúde acerca da toxoplasmose gestacional.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Selecionar o conteúdo que será abordado nos episódios do podcast educativo acerca da toxoplasmose;
- Determinar o número de episódios necessários para abordagem integral do tema;
- Elaborar o roteiro do podcast baseado nas boas práticas do letramento em saúde;
- Gravar os episódios do podcast educativo.

### 3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

#### 3.1 Toxoplasmose gestacional

A toxoplasmose é uma infecção causada pelo protozoário *Toxoplasma gondii*, cujo ciclo de vida envolve hospedeiros definitivos, como felinos, e hospedeiros intermediários, como humanos e outros animais de sangue quente (Brasil, 2020). A infecção durante a gravidez pode levar a malformações congênitas, aborto espontâneo, parto prematuro e comprometimentos neurológicos no recém-nascido, como hidrocefalia, coriorretinite e calcificações intracranianas, sendo considerada uma causa de morbidade e mortalidade fetal (Gomes *et al.*, 2022).

O ciclo de vida do *Toxoplasma gondii* envolve duas fases principais: uma sexual, que ocorre no intestino dos felinos, e uma fase assexuada, que pode ocorrer em qualquer hospedeiro intermediário, incluindo os humanos. A infecção humana se dá, principalmente, por meio da ingestão de alimentos contaminados com oocistos ou cistos, presentes em carne crua ou mal cozida, ou pelo contato direto com fezes de gatos contaminados (Brasil, 2020).

No Brasil, a toxoplasmose congênita é uma das infecções mais prevalentes, principalmente em áreas rurais e entre populações de baixa renda, onde o acesso a medidas preventivas e a serviços de saúde é limitado (Pereira *et al.*, 2021). Isso se deve ao fato de a epidemiologia da toxoplasmose gestacional variar de acordo com a região geográfica, sendo mais prevalente em países de clima quente e úmido, onde as condições são mais favoráveis para a sobrevivência dos oocistos no ambiente (Brasil, 2018).

O diagnóstico da toxoplasmose em gestantes é feito por exames sorológicos, que identificam anticorpos específicos, que indicam uma infecção aguda ou crônica. A triagem pré-natal para toxoplasmose é essencial para a detecção precoce e para o manejo adequado da infecção durante a gestação. A identificação da fase aguda da infecção permite a intervenção com medicamentos antiparasitários, como espiramicina, o que pode reduzir significativamente o risco de transmissão vertical (Gomes *et al.*, 2022).

As medidas de prevenção da toxoplasmose gestacional incluem a adoção de práticas de higiene, como lavar as mãos após manipulação de alimentos crus ou solo, cozinhar bem carnes, evitar o contato direto com fezes de gatos, e lavar frutas e vegetais de maneira adequada antes do consumo. Essas práticas são fundamentais para reduzir a exposição ao parasita e, conseqüentemente, o risco de infecção durante a gestação (Brasil, 2020).

O informativo epidemiológico da Subsecretaria de Vigilância à Saúde do Distrito Federal traz dados relevantes sobre a toxoplasmose gestacional e congênita nos anos de 2020

e 2021. Em 2020, foram notificadas 124 gestantes com diagnóstico com uma média de idade de 26 anos. A maioria dessas mulheres residia na zona urbana, com destaque para Ceilândia e outras regiões como Planaltina, Samambaia e São Sebastião. No ano seguinte, o número de gestantes diagnosticadas caiu para 13, com uma média de idade de 23 anos. Quanto à toxoplasmose congênita, foram registrados 59 recém-nascidos em 2020, com 54,2% sendo do sexo feminino e a maioria também residindo na zona urbana (Subsecretaria de Vigilância à Saúde, 2021).

A informação para gestantes sobre a prevenção da toxoplasmose durante o pré-natal é essencial, pois fornece uma base para que adotem cuidados de higiene e alimentares fundamentais na proteção contra a infecção. Esse conhecimento contribui diretamente para evitar a transmissão congênita, que pode trazer consequências graves, como complicações neurológicas e oculares para o bebê. Além disso, capacitar as gestantes para identificar e evitar fatores de risco promove uma cultura de prevenção e segurança na gestação, destacando-se como uma medida essencial para a saúde pública, com impacto positivo para a saúde materna e infantil em longo prazo (Souza *et al.*, 2024).

Uma abordagem eficaz para a prevenção primária da toxoplasmose gestacional inclui a conscientização sobre hábitos alimentares seguros, como o consumo de carnes bem cozidas e a higienização adequada de alimentos. Além disso, a manipulação segura de fezes de gatos e o uso de luvas ao mexer no solo são comportamentos preventivos importantes (Silva *et al.*, 2019).

A prevenção secundária envolve a detecção precoce da infecção em gestantes, por meio de exames sorológicos periódicos ao longo do pré-natal. O diagnóstico precoce permite a implementação de intervenções terapêuticas que podem reduzir significativamente a transmissão vertical da toxoplasmose (Pereira *et al.*, 2021). Em casos de infecção aguda confirmada, o tratamento com espiramicina pode ser utilizado para minimizar o risco de transmissão fetal, conforme orientações do Ministério da Saúde (Brasil, 2020).

### **3.2 Educação em saúde para prevenção da toxoplasmose gestacional**

A educação em saúde no contexto do pré-natal é uma estratégia essencial para prevenir a toxoplasmose gestacional. De acordo com o Ministério da Saúde (2018), as ações educativas devem ser implementadas durante as consultas de pré-natal, com foco na orientação das gestantes sobre medidas preventivas. O enfermeiro tem um papel central nesse processo, sendo responsável por fornecer informações acessíveis, responder dúvidas e garantir que a gestante compreenda os riscos e as formas de prevenção da infecção.

Dentre as diversas metodologias que podem ser empregadas para que ocorra uma educação em saúde efetiva, com o objetivo de prevenir a infecção por toxoplasmose, as mais eficazes incluem: a utilização de recursos audiovisuais, como vídeos educativos, que facilitam a compreensão; a realização de oficinas práticas que abordam a higiene adequada na manipulação de alimentos e na convivência com animais; e o desenvolvimento de materiais impressos, como cartilhas informativas, que podem ser distribuídas em unidades de saúde. Essas abordagens ajudam as gestantes assimilar e aplicar as informações necessárias para a proteção de sua saúde e do bebê (Dias *et al.*, 2024).

O enfermeiro desempenha um papel fundamental na educação em saúde voltada para a prevenção da infecção por toxoplasmose durante a gestação, criando um ambiente de confiança e diálogo aberto com as gestantes. A educação em saúde é essencial, pois informa as gestantes sobre as principais formas de transmissão da infecção, como a ingestão de alimentos contaminados e o contato com fezes de gatos. Ao adaptar a comunicação ao nível de letramento em saúde da paciente, utilizando recursos visuais como cartilhas e vídeos, o enfermeiro facilita a compreensão e a aplicação das medidas preventivas no cotidiano (Silva *et al.*, 2019). Além disso, a identificação de barreiras, como crenças culturais e dificuldades socioeconômicas, permite que o enfermeiro ofereça apoio adequado, promovendo mudanças de comportamento que protegem tanto a mãe quanto o bebê, e contribuindo significativamente para a saúde pública.

### **3.3 Educação em saúde e letramento em saúde**

O letramento em saúde representa o conhecimento e as competências pessoais que se acumulam por meio de atividades diárias, interações sociais e entre gerações. Esses conhecimentos e competências são mediados pelas estruturas organizacionais e pela disponibilidade de recursos que permitem às pessoas acessar, entender, avaliar e usar informações e serviços de maneira a promover e manter boa saúde e bem-estar para si mesmas e para aqueles ao seu redor (OMS, 2024).

Um letramento insuficiente pode resultar em dificuldades na compreensão de diagnósticos, recomendações terapêuticas e nas práticas de prevenção de doenças. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o letramento em saúde está intimamente ligado a melhores resultados de saúde, pois facilita a adesão às orientações médicas, a busca por serviços preventivos e o manejo adequado de condições crônicas (Amador *et al.*, 2024).

O Brasil apresenta desafios significativos no que diz respeito ao letramento em saúde, especialmente em populações de baixa renda e em regiões com menor acesso à educação

formal. Estudos indicam que o “baixo letramento em saúde” está associado a um aumento na prevalência de doenças evitáveis, como a toxoplasmose gestacional, devido à falta de entendimento das medidas preventivas. Além disso, as desigualdades regionais agravam esse cenário, exigindo que os profissionais de saúde adaptem suas abordagens educativas para melhor se adequar ao contexto socioeconômico e cultural da população atendida (Silva *et al.*, 2023).

A educação em saúde desempenha um papel essencial na promoção do letramento em saúde, pois envolve a disseminação de informações acessíveis e compreensíveis sobre temas de saúde para a população. De acordo com o Ministério da Saúde, a educação em saúde visa não apenas transmitir conhecimento, mas também capacitar os indivíduos para que possam adotar comportamentos saudáveis de forma autônoma (Brasil, 2021). Isso se torna especialmente relevante no caso da toxoplasmose gestacional, onde o conhecimento sobre práticas preventivas simples, como a manipulação correta de alimentos e o uso de água potável, pode reduzir significativamente os riscos de infecção.

A utilização de estratégias adequadas, como linguagem simples e o uso de ferramentas audiovisuais, pode “facilitar” a compreensão das orientações de saúde e, assim, aumentar o letramento em saúde. Além disso, é necessário levar em consideração as barreiras culturais e linguísticas que podem influenciar o acesso e a compreensão das informações (Amador *et al.*, 2024).

A utilização de metodologias que facilitem o acesso da população a informações de saúde é fundamental para promover a educação e o letramento em saúde. Dentre essas metodologias, os podcasts se destacam por sua acessibilidade e flexibilidade, permitindo que os ouvintes acessem conteúdos informativos a qualquer momento, seja durante o deslocamento ou em momentos de lazer. Essa forma de comunicação é eficaz para disseminar informações significativas sobre saúde, contribuindo para a autonomia e o empoderamento dos indivíduos na gestão de sua saúde. Assim, iniciativas que utilizam plataformas digitais, como podcasts, podem ser consideradas valiosas ferramentas na promoção da saúde pública (WHO, 2020).

### **3.4. Podcast Educativo como Ferramenta Educacional**

Nos últimos anos, o uso de podcasts como ferramenta educacional tem se destacado como uma alternativa inovadora e acessível para a promoção da saúde. O podcast educativo é um recurso audiovisual distribuído via internet que permite a disseminação de informações de forma prática e acessível. Estudos demonstram que os podcasts são especialmente eficazes na

educação em saúde devido à sua flexibilidade de uso e à capacidade de alcançar populações amplas, incluindo aquelas com acesso limitado a serviços presenciais de saúde (Guia Podcast, 2022).

Uma revisão sistemática sobre o uso de podcasts para educação em saúde destaca suas vantagens em relação a outras formas de comunicação, como vídeos ou panfletos, principalmente pela possibilidade de consumir o conteúdo em diferentes contextos, como durante o transporte ou atividades cotidianas (Amador *et al.*, 2024).

Os podcasts podem ser uma excelente ferramenta para complementar os métodos tradicionais de educação em saúde, oferecendo informações em formato auditivo, o que facilita o aprendizado para aqueles que têm dificuldade em acessar informações escritas (Alves *et al.*, 2022).

O Guia Podcast Educativo, publicado em 2022, fornece uma abordagem prática para a criação de conteúdos educativos no formato de podcast. Esse guia orienta os profissionais de saúde sobre como estruturar os episódios, escolher temas relevantes e adaptar a linguagem para torná-los acessíveis ao público-alvo (Cardoso; Hipólito, 2022). A proposta do podcast educativo é permitir que os ouvintes obtenham informações atualizadas de maneira envolvente e interativa, promovendo o aprendizado contínuo.

Estudos relatando aumento significativo no conhecimento de saúde entre os ouvintes têm mostrado que os podcasts são ferramentas eficazes na promoção de saúde, principalmente quando o conteúdo é adaptado à realidade cultural e social da audiência (Silva *et al.*, 2023).

Na educação realizada no pré-natal, os podcasts podem ser usados para disseminar informações sobre prevenção de doenças, incluindo a toxoplasmose gestacional, incentivando hábitos saudáveis e a adesão às recomendações de saúde.

No contexto da prevenção da toxoplasmose gestacional, os podcasts podem desempenhar um papel relevante ao fornecer informações claras e acessíveis sobre as práticas preventivas, como a higiene adequada na manipulação de alimentos e o monitoramento de animais de estimação (Alves *et al.*, 2022). Além disso, os podcasts permitem que as gestantes tenham acesso a informações sobre os riscos e sintomas da toxoplasmose, ajudando a reduzir a ansiedade e aumentar a proatividade em relação à prevenção.

Por fim, a avaliação da eficácia dos podcasts na educação em saúde é fundamental para garantir que esses recursos realmente contribuam para a melhora do letramento em saúde. Estudos recentes mostram que os podcasts, quando bem estruturados e focados em temas específicos, podem aumentar significativamente o conhecimento e a conscientização sobre condições de saúde, como a toxoplasmose gestacional (Amador *et al.*, 2024).

## **4 METODOLOGIA**

### **4.1 Tipo de estudo**

Este estudo é parte de um projeto maior intitulado "Podcast Maternidade Ativa", no qual será desenvolvida uma das temporadas do "Maternar Podcast".

Trata-se de um estudo metodológico que tem como objetivo o desenvolvimento de um podcast baseado no letramento em saúde acerca da toxoplasmose para gestantes que realizam o pré-natal de alto risco no ambulatório do Hospital Universitário João Bandeira (HUJB), na cidade de Cajazeiras-Paraíba.

Os estudos metodológicos envolvem a investigação dos métodos de obtenção e organização de informações, bem como a condução cuidadosa de pesquisas. Dentro deste modelo de estudo, reconhece-se a importância do desenvolvimento da validação e avaliação de instrumentos de pesquisa para assegurar a qualidade e precisão (Polit; Beck, 2011).

### **4.2 Elaboração do Podcast**

Foram realizadas duas etapas fundamentais e indispensáveis para o desenvolvimento da temporada do podcast planejado.

A primeira etapa dividiu-se em duas partes a primeira consistiu na articulação de uma reunião entre os profissionais responsáveis pelas consultas de pré-natal de alto risco no HUJB, com o objetivo de compreender as principais dificuldades e facilidades enfrentadas na assistência às gestantes. Esse momento contribuiu, assim, para a definição das temáticas a serem abordadas nos episódios do podcast educativo. Feito isto, ocorreu uma análise das plataformas de distribuição de literatura sobre podcasts relacionados à obstetria e à toxoplasmose gestacional e o impacto de podcasts educativos. Esses estudos definiram o diferencial da temporada proposta. As palavras-chave utilizadas na busca foram “obstetria”, “toxoplasmose congênita”, “podcast” e “educação em saúde”, nas plataformas Spotify, Apple Podcasts e Google Podcasts. Todos os episódios completos foram selecionados em Português. A seguir, foram desenvolvidas as demais etapas, a saber:

#### 4.2.1 - Estruturação dos episódios

##### 4.2.1.1 - Definição da audiência

A audiência inicial do podcast será composta por gestantes atendidas no ambulatório de pré-natal de risco do Hospital Universitário Júlio Bandeira (HUJB), localizado na cidade

de Cajazeiras, Paraíba, no Alto Sertão paraibano. Esse grupo de gestantes, por suas condições de saúde e eventuais complicações na gestação, requer um acompanhamento especializado e contínuo. Dada a realidade de distâncias e limitações em recursos de saúde na região, o podcast busca ser uma ferramenta acessível para fornecer informações claras e orientações práticas sobre o pré-natal de risco, ajudando essas mulheres a entender melhor suas condições e fortalecer a relação de confiança com os profissionais de saúde. A iniciativa visa também reduzir barreiras de conhecimento e oferecer um suporte adicional que promova a autonomia, autocuidado e bem-estar durante essa fase tão importante.

#### 4.2.1.2 - Arte da capa

Em uma reunião colaborativa com a equipe do projeto e a orientadora, foi definido cuidadosamente cada aspecto visual do podcast com o objetivo de criar uma identidade que transmitisse segurança, clareza e acessibilidade, sem margem para dúvidas ou dificuldades na compreensão visual ou verbal. Inicialmente, a paleta de cores sugerida incluía o rosa e o amarelo, por seu tom acolhedor e associado ao universo materno. Contudo, devido à grande quantidade de podcasts e logomarcas semelhantes que já utilizavam essa combinação, optou-se por uma paleta centrada no roxo e amarelo: o roxo, para evocar conhecimento e sabedoria, trazendo uma sensação de segurança e confiança às ouvintes; e o amarelo, que simboliza otimismo, alegria e leveza, promovendo uma atmosfera acolhedora e positiva. A combinação das duas cores reforça a ideia de diversidade e inclusão, representando a pluralidade de experiências e perspectivas das mulheres e sua união em torno do conhecimento e do apoio durante a gestação.

Para a logomarca, optou-se por ícones que representam claramente a audiência e o meio de comunicação: uma figura de gestante e um microfone. Esses elementos reforçam a identificação do público-alvo e do formato do conteúdo, assegurando que a proposta do podcast seja compreensível e imediatamente reconhecida.

Além disso, após discussões e sugestões, foi realizado ajuste no título de “Maternidade Ativa” para “Maternar Podcast”. A escolha por um nome mais simples e abrangente visou englobar não apenas gestantes de alto risco, mas também aquelas que planejam engravidar, gestantes em geral e mães no pós-parto, facilitando a disseminação de informações. Essa mudança foi pensada para ampliar o alcance e incentivar que as usuárias do hospital compartilhem o conteúdo.

#### 4.2.1.3 - Tipo de podcast

O podcast foi desenvolvido no formato de áudio gravado, com a participação de um narrador (podcaster) e convidados especializados no tema. Na temporada deste estudo, contamos com a presença da Dr<sup>a</sup> Mirley Sangela Pessoa de Andrade, ginecologista e obstetra, médica que compõe o quadro de ginecologistas do ambulatório de pré-natal de alto risco do HUIB, que traz esclarecimentos detalhados sobre toxoplasmose, abordando aspectos preventivos e de cuidados essenciais para a saúde gestacional, especialmente para gestantes de alto risco. Além disso, nesta temporada, contamos também com a presença da Dr<sup>a</sup> Maria Miriam da Cunha Melo Garcia, Nutricionista e Mestre em Nutrição e Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (UECE e especialista em Nutrição em pediatria pela IPGS (Instituto de Pesquisas Ensino e Gestão em Saúde), nutricionista na Maternidade Escola Assis Chateaubriand, da Universidade Federal do Ceará (UFC), que participa com orientações sobre alimentação e higiene de alimentos, temas cruciais para o bem-estar da gestante e para a prevenção de doenças que podem comprometer o desenvolvimento gestacional.

#### 4.2.1.4 - Escolha de temas para os episódios

O podcast é estruturado em temporadas, cada uma dedicada a um tema específico, permitindo uma abordagem aprofundada e segmentada de assuntos relevantes para o público-alvo. O tema deste estudo deu origem à quarta temporada, que apresenta três episódios elaborados com base em uma análise rigorosa de pesquisas científicas e leituras especializadas, buscando alinhar informações técnicas com uma linguagem acessível e acolhedora. Cada episódio foi cuidadosamente planejado para atender às necessidades informativas das gestantes de alto risco, trazendo tópicos selecionados para promover conscientização, esclarecer dúvidas e fornecer orientações com embasamento científico.

Os episódios um e dois da 4<sup>a</sup> temporada contam com a profissional Dr<sup>a</sup> Mirley Sangela Pessoa de Andrade, ginecologista e obstetra, e trata as seguintes temáticas:

4<sup>a</sup> temporada, 1<sup>o</sup> Episódio: *"Toxoplasmose e Gravidez: Prevenção é o Melhor Remédio"*. Este episódio tem como pauta a toxoplasmose durante a gestação, abordando a importância da prevenção para evitar complicações tanto para a mãe quanto para o bebê. O episódio explora os cuidados preventivos necessários e como práticas simples de higiene e atenção aos alimentos podem reduzir significativamente os riscos de infecção, trazendo orientações práticas para que as gestantes possam se proteger.

4<sup>a</sup> temporada, 2<sup>o</sup> Episódio: *"Quando a Gripe Não é Gripe: Entenda os Sinais da Toxoplasmose"*: Neste episódio, é discutido como os sintomas da toxoplasmose podem ser

facilmente confundidos com os de uma gripe comum, esclarecendo sinais específicos que indicam a infecção. O objetivo é ajudar as gestantes a identificar precocemente os sintomas e buscar o acompanhamento adequado, entendendo as implicações dessa infecção para a saúde materna e fetal e a importância de um diagnóstico preciso e ágil.

4ª temporada, 3º Episódio: "*Alimentação Segura na Gestação: Orientações para Prevenir a Toxoplasmose*". Neste episódio, contamos com a participação da Drª Maria Miriam da Cunha Melo, nutricionista na Maternidade Escola Assis Chateaubriand, da Universidade Federal do Ceará (UFC), que aborda a importância de uma alimentação segura e traz orientações práticas para evitar a contaminação por toxoplasmose através dos alimentos. O episódio aprofunda os cuidados discutidos anteriormente, enfatizando métodos de higienização e preparação dos alimentos e abordando escolhas alimentares seguras que reduzem riscos à saúde da gestante e do bebê.

#### 4.2.1.5 - Elaboração dos roteiros

Para iniciar o desenvolvimento dos roteiros, realizou-se uma pesquisa aprofundada nas fontes científicas disponíveis sobre a toxoplasmose (Ministério da Saúde, 2018; Cardoso Costa *et al.*, 2024; Santos *et al.*, 2023; Oliveira *et al.*, 2023), com foco especial nos aspectos relacionados à prevenção, transmissão e impacto durante a gravidez. Foram consultadas/analizadas diretrizes de saúde pública, estudos epidemiológicos, artigos científicos e revisões de especialistas na área, a fim de construir uma base sólida e confiável para as perguntas formuladas.

O objetivo principal foi assegurar que as perguntas fossem abrangentes e esclarecedoras, permitindo que os especialistas entrevistados pudessem abordar tanto os conhecimentos essenciais sobre a doença, quanto aspectos específicos, como os meios de transmissão e as medidas de prevenção e segurança para as gestantes. A seleção dos temas abordados nas perguntas foi guiada de acordo com a relevância para o público-alvo, especialmente gestantes e sua rede de apoio, priorizando informações práticas para o cotidiano e que pudessem contribuir para a prevenção e a segurança do binômio mãe-filho.

Essa fase da pesquisa foi essencial para garantir que cada pergunta estivesse alinhada com as necessidades informativas e as preocupações mais comuns das gestantes sobre a toxoplasmose, além de ser um guia estruturado para conduzir as entrevistas.

1º Episódio/4ª Temporada – Toxoplasmose e Gravidez: Prevenção é o Melhor Remédio.

Perguntas:

1. Doutora Mirley, poderia explicar pra gente o que é a toxoplasmose?
2. Por que é tão importante falar sobre isso durante a gravidez?
3. Como a toxoplasmose é transmitida?
4. Quais alimentos estão mais relacionados à transmissão da doença?
5. Doutora Mirley, o contato com fezes de gato é realmente o maior risco?
6. Para quem tem bichinhos de estimação, é seguro continuar o contato com eles durante a gravidez?
7. O que se deve fazer para minimizar os riscos?

2º Episódio/4ª Temporada – Quando a Gripe Não é Gripe: Entenda os Sinais da Toxoplasmose.

Perguntas:

1. Dra Mirley, existem outras formas de pegar a toxoplasmose?
2. Quais são os sintomas da toxoplasmose durante a gravidez?
3. Por que é importante fazer exames durante a gravidez?
4. Se uma mulher grávida tiver um exame positivo para toxoplasmose, o que ela deve fazer?
5. Quais são os riscos da toxoplasmose para a gestante e o bebê?
6. Quais são os tratamentos e como eles afetam o bebê?

3º Episódio/4ª Temporada – Cozinha Segura, Gravidez Protegida: Toxoplasmose e Cuidados Alimentares.

Perguntas:

1. Doutora Miriam, como a infecção por toxoplasmose pode ocorrer por meio da alimentação?
2. Quais alimentos estão mais associados à transmissão da toxoplasmose e como as gestantes podem identificá-los?
3. Como a infecção pode ocorrer através do consumo de carne crua ou mal cozida?
4. Quais são as melhores práticas para lavar frutas e verduras e prevenir a contaminação?
5. Que cuidados devemos ter com a água que bebemos?
6. Quais sinais podem indicar que um alimento está contaminado?
7. Qual a importância do uso adequado dos utensílios de cozinha na prevenção da transmissão da toxoplasmose?
8. Quais são as recomendações de temperatura e tempo de cozimento para garantir a segurança da carne?
9. Como as gestantes devem higienizar as mãos durante o preparo de alimentos?

Após a elaboração cuidadosa das perguntas, os roteiros foram enviados individualmente a cada entrevistado, garantindo que tivessem o tempo necessário para revisar,

responder com precisão e, se necessário, incluir observações adicionais relevantes ao tema. Este processo buscou respeitar o estilo e a abordagem de cada especialista, preservando a autenticidade e a profundidade das respostas.

Ao receber os roteiros respondidos, foi realizada uma avaliação inicial focada na legibilidade e na clareza do conteúdo. Executada a análise inicial, analisou-se instrumentos de avaliação para medir o nível de legibilidade dos textos, com o objetivo de ajustá-los melhor ao nível de letramento do público-alvo. Com isso, iniciou-se o processo de adequação de legibilidade de cada uma das respostas.

Para essa análise do nível de legibilidade dos textos/respostas, foi utilizado um software ALT (Análise de Legibilidade Textual), este é um programa de computador capaz de retornar, em termos quantitativos, o nível de facilidade de leitura de textos, ele disponibiliza um resumo descritivo e quantitativo de letras, sílabas, palavras, sentenças, além de um cálculo da média de letras por palavras, palavras por sentença e destaca as palavras complexas, conforme exposto na Figura 1 (Souza *et al.*, 2024).

**Figura 1** - Parte do layout do programa ALT - Resumo Descritivo – versão 1.2

<b>Resumo descritivo</b>	
Letras	760
Sílabas	342
Palavras	143
Sentenças	6
Letras/palavra	5.3
Sílabas/palavra	2.4
Palavras/sentença	23.8
Palavras complexas	26 (18.2%)

**Fonte:** Disponível em: legibilidade.com (Software ALT).

Após realizada a contagem de palavras, sílabas e sentenças por meio do Software ALT, esses dados foram adicionados em uma planilha de Excel, intitulada Calculadora de Legibilidade, que utiliza o índice de Legibilidade de Flesch, adaptado para língua portuguesa brasileira por Martins (1996), fórmula estatística com o objetivo de medir a legibilidade (dificuldade de compreensão) dos textos. A fórmula é baseada na contagem de

três elementos da linguagem: cumprimento de sentenças, números de palavras/sentença e número de sílabas/palavras (Moreno *et al.*, 2023).

Abaixo a mesma apresenta a contagem em forma de tabela com valores de referência em relação ao nível de leiturabilidade e o nível de instrução necessário para compreensão dos textos analisados (Tabela 1). Essas ferramentas de avaliação e os fundamentos do letramento em saúde foram utilizados em todos os roteiros do podcast para adequar o texto e a fala dos colaboradores aos ouvintes do Maternar Podcast.

**Tabela 1** - Níveis de leiturabilidade do índice Flesch, adaptado para a língua portuguesa. Cajazeiras - PB, 2024.

<b>Total de Palavras</b>		760
<b>Total de Frases</b>		6
<b>Total de Sílabas</b>		342
<b>RESULTADO</b>		<b>82,19833333</b>
<b>RESULTADO</b>	<b>LEITURABILIDADE</b>	<b>GRAU ESCOLAR</b>
<b>100-75</b>	Muito fácil	1º a 5º ano
<b>75-50</b>	Fácil	6º a 9º ano
<b>50-25</b>	Difícil	Ensino Médio
<b>25-00</b>	Muito difícil	Ensino Superior

**Fonte:** Flesch (1948) e Martins *et al.* (1996).

Para garantir que os roteiros estivessem adequados ao nível de letramento em saúde (LS) das gestantes, baseamos a construção dos textos nas boas práticas do letramento em saúde. Esse conceito, cada vez mais presente em materiais voltados ao público geral, é essencial para que a comunicação seja efetiva, especialmente em temas complexos como a toxoplasmose durante a gravidez. A aplicação dessas diretrizes permite que as informações sejam transmitidas de forma clara e acessível, promovendo uma compreensão genuína e capacitando as gestantes a tomar decisões informadas sobre sua saúde (Vasconcelos *et al.*, 2018). Nesse contexto, nosso foco foi construir roteiros que fossem compreensíveis mesmo para pessoas com baixa escolaridade e pouca familiaridade com o vocabulário técnico, evitando barreiras linguísticas e promovendo o entendimento por meio de uma linguagem prática, concreta e adaptada ao cotidiano.

#### 4.2.1.6 - Profissionais entrevistados

A seleção dos profissionais para participar do podcast foi baseada na formação acadêmica, na experiência com o tema e atuação direta com o público-alvo, composto por gestantes com gravidez de risco e sua rede de apoio.

Foram selecionados profissionais com credenciais especializadas, como a Dra. Mirley Sangela Pessoa de Andrade, médica ginecologista e obstetra, que atua no ambulatório de pré-natal de alto risco do Hospital Universitário Júlio Bandeira (HUJB). Com vasta experiência no acompanhamento de gestantes em condições delicadas, a Dra. Mirley contribui com orientações fundamentadas e adaptadas às necessidades de cada caso.

Além dela, contamos também com a participação da Dra. Miriam, médica nutricionista do HUJB, cuja expertise em nutrição clínica para gestantes de alto risco acrescenta uma perspectiva essencial para o cuidado e a segurança alimentar dessas pacientes. Essas credenciais, aliadas ao comprometimento dos profissionais com o público atendido, garantem que as discussões no podcast sejam profundamente embasadas e acessíveis, promovendo orientações práticas e cientificamente informadas.

#### 4.2.1.7 - Duração, gravação e duração dos episódios

Os episódios terão duração média de 15 minutos, atingindo um tempo máximo de 30 minutos.

O primeiro episódio, gravado com a Dra. Mirley Sangela Pessoa de Andrade obteve um tempo total de 12:51m. Porém, após a retirada do tempo das vinhetas, totalizou 12:30 minutos. O segundo episódio, gravado com a mesma, obteve um tempo total de 11:56 minutos, após retiradas das vinhetas totalizou 11:36 minutos

Já o terceiro episódio, gravado com a Dra. Miriam Garcia obteve um tempo total de 22 minutos. Porém, retirando o tempo das vinhetas, totalizou 19:40 minutos.

Para a gravação e edição dos episódios, utilizamos a plataforma [riverside.fm](https://www.riverside.fm), que oferece uma variedade de recursos gratuitos e pagos voltados para a produção de conteúdo de áudio e vídeo. Essa plataforma é especialmente projetada para facilitar gravações remotas, permitindo que os profissionais participem das entrevistas independentemente de sua localização. Além disso, possui ferramentas de edição que possibilitam ajustes conforme necessário, resultando em um material com qualidade profissional.

As gravações dos episódios foram organizadas de acordo com a disponibilidade de cada profissional. Antes de cada gravação, estabeleceu-se dia e horário convenientes, garantindo que todos estivessem confortáveis e prontos para a entrevista. No dia marcado, encaminhou-se um link de acesso ao estúdio online da plataforma Riverside.fm por e-mail, onde as gravações eram realizadas. Essa abordagem remota não apenas facilitou a participação, mas também ampliou as possibilidades de colaboração, permitindo que especialistas de diferentes localidades contribuíssem com suas perspectivas.

A captura do áudio foi salva no formato MP3, um padrão amplamente utilizado que garante uma boa qualidade de som e facilita a distribuição. Após a gravação, cada episódio passou por um minucioso processo de edição. Essa fase incluiu a remoção de trechos com erros ou problemas de qualidade de áudio, além da adição de vinhetas de abertura e fechamento, que conferem um toque profissional e ajudam a criar uma identidade sonora para o podcast. A combinação desses elementos assegura que os episódios não apenas informem, mas também ofereçam uma experiência auditiva agradável e envolvente para os ouvintes.

#### 4.2.1.8 - Hospedagem da temporada

Os episódios foram hospedados na plataforma Spotify for Podcasters<sup>®</sup>, que possibilita a distribuição automática para os principais agregadores através da conta do Maternar Podcast. Todos esses recursos estão disponíveis sem custos. Como os roteiros ainda não foram validados com a população-alvo, eles não estão disponíveis para acesso público. Por essa razão, os roteiros foram anexados ao final do trabalho (Apêndices A, B e C), a fim de garantir que as versões preliminares, antes da validação com a população-alvo, estejam documentadas e acessíveis para fins de consulta e análise futura. A inclusão desses apêndices visa proporcionar maior transparência no processo de desenvolvimento e permitir a avaliação crítica do conteúdo antes de sua disponibilização pública.

Após a avaliação dos episódios pelo público-alvo, que ocorrerá em uma etapa posterior, eles estarão disponíveis para o público em geral.

### 4.3 Aspectos éticos

Esta pesquisa seguiu as orientações da Resolução n° 466, de 2012, que trata de pesquisas envolvendo seres humanos. Considerando e respeitando os valores sociais, culturais, morais, religiosos, entre outros, e garantindo que o participante tenha liberdade para interromper sua participação a qualquer momento. (Brasil, 2012).

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa – CEP da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG/CFP, com o parecer de N° 6.677.361.

## 5 ANÁLISE DE RESULTADOS

### 5.1 Eficácia da adaptação de Linguagem

### 5.1.1 - Análise e adaptação do primeiro roteiro

Após a análise do primeiro roteiro, que compreende os episódios 1 e 2 da 4ª temporada do Podcast, procedeu-se à avaliação do conteúdo utilizando as ferramentas ALT e Calculadora de Legibilidade, que utiliza o índice de Flesch. Os resultados obtidos indicaram uma legibilidade de apenas 17,72%, o que classifica o texto como de difícil compreensão, destinado a leitores com formação em nível superior.

Essa classificação reflete não apenas a complexidade das construções frasais e do vocabulário empregado, mas também sugere que o material pode ser desafiador para uma audiência mais ampla. A Tabela 2 apresenta esses valores, destacando a necessidade de ajustes no estilo e na linguagem para torná-los mais acessíveis a um público diversificado, ampliando, assim, a eficácia da comunicação.

**Tabela 2** - Análise de legibilidade do Roteiro 1. Cajazeiras - PB, 2024.

<b>Total de Palavras</b>	775
<b>Total de Frases</b>	60
<b>Total de Sílabas</b>	1997
<b>RESULTADO</b>	<b>17,72948656</b>

**Fonte:** Flesch (1948) e Martins *et al.* (1996).

Esse resultado não alcançou o objetivo inicial da proposta do podcast. Dessa forma, foram implementadas diversas alterações na escrita, incluindo a substituição de termos complexos por opções mais simples. Nos casos em que a troca não foi viável, foram incluídas explicações detalhadas para facilitar a compreensão. Além disso, houve uma redução no número de palavras e no comprimento das sentenças, adaptando as respostas para que abarcasse todas as informações necessárias. Essas medidas visam tornar a linguagem mais acessível, alinhando-se ao nível de escolaridade da audiência e cumprindo a proposta do podcast de transmitir informações seguras e fundamentadas de maneira clara. O Quadro 1 ilustra exemplos das modificações realizadas ao longo do processo de adaptação para melhorar a legibilidade.

**Quadro 1** - Comparação de partes retiradas do primeiro roteiro adaptadas seguindo os fundamentos do letramento em saúde. Cajazeiras - PB, 2024.

ROTEIRO 01	
ROTEIRO SEM ALTERAÇÃO	ROTEIRO ADEQUADO PARA O PÚBLICO ALVO
Se uma gestante tiver exame positivo para toxoplasmose, o que deverá ser feito? A	Se uma gestante tiver exame positivo para toxoplasmose, o que deverá ser feito? A

toxoplasmose tem cura?	toxoplasmose tem cura?
<p>Em uma pessoa saudável e que não está grávida, o tratamento geralmente não é necessário. Se os sintomas acontecerem, geralmente desaparecerão dentro de algumas semanas. Para mulheres grávidas ou pessoas que têm sistema imunológico enfraquecido, medicamentos estão disponíveis para tratar a toxoplasmose e um tratamento específico é recomendado, caso a caso, pelas equipes de saúde responsáveis.</p>	<p>Para pessoas saudáveis que não estão grávidas, geralmente não precisam fazer tratamento. Se tiver sintomas, eles costumam desaparecer em algumas semanas.</p> <p>Se uma mulher grávida fizer um exame e descobrir que tem toxoplasmose, ela deve procurar um médico. O médico vai avaliar a situação e pode passar um tratamento.</p> <p>Embora não tenha cura completa, o tratamento é importante porque ajuda a controlar a doença e protege o bebê de possíveis riscos.</p> <p>É muito importante que a gestante siga todas as orientações do médico e faça o tratamento.</p> <p>Com os cuidados certos, a mulher pode ter uma gravidez saudável e diminuir os riscos para o bebê.</p>

**Fonte:** Elaborada pelas autoras.

Após a implementação das alterações propostas, a segunda versão do roteiro alcançou um índice de legibilidade de 57,77%, classificando-se como de fácil compreensão, adequado para um público com escolaridade entre o 6º e o 9º ano, conforme os dados apresentados na Tabela 3. Essa melhoria significativa no valor de legibilidade é resultado de um cuidadoso processo de revisão que priorizou a acessibilidade sem comprometer a profundidade do conteúdo técnico. A adaptação da linguagem incluiu não apenas a simplificação de termos, mas também a reestruturação de frases para evitar complexidades desnecessárias, facilitando a assimilação das informações.

**Tabela 3** - Análise de legibilidade do Roteiro 1 após adaptações. Cajazeiras - PB, 2024.

<b>Total de Palavras</b>	3555
<b>Total de Frases</b>	214
<b>Total de Sílabas</b>	7320
<b>RESULTADO</b>	<b>57,77619987</b>

**Fonte:** Flesch (1948) e Martins *et al.* (1996).

### 5.1.2 - Análise e adaptação do Segundo Roteiro

A avaliação do segundo roteiro abrange o episódio 3, intitulado *Cozinha Segura, Gravidez Protegida: Toxoplasmose e Cuidados Alimentares*. Os resultados preliminares indicaram uma legibilidade de 41,37%. Embora esse índice seja ligeiramente superior ao do primeiro roteiro, ainda se situa dentro da faixa considerada de difícil compreensão (25-50%), o que sugere que o conteúdo não é totalmente acessível ao público-alvo do podcast.

Essa classificação enfatiza a necessidade de uma adaptação na linguagem, de modo a facilitar a compreensão efetiva por parte do público ouvinte. O objetivo é evitar que o entendimento das informações se torne um processo desafiador ou difícil para esse público. A

Tabela 4 apresenta os dados utilizados para calcular o índice de leiturabilidade e estabelece a relação entre este valor e o grau de dificuldade de compreensão do conteúdo.

**Tabela 4** - Análise de leiturabilidade da primeira versão do Roteiro 2. Cajazeiras - PB, 2024.

<b>Total de Palavras</b>	1454
<b>Total de Frases</b>	105
<b>Total de Sílabas</b>	3324
<b>RESULTADO</b>	<b>41,37498991</b>

**Fonte:** Flesch (1948) e Martins *et al.* (1996).

Como o resultado da primeira análise do roteiro não atingiu o objetivo desejado, optou-se pela adaptação e adequação do conteúdo para um nível de leiturabilidade mais acessível, buscando alcançar os intervalos de *leitura fácil* (50-75%) ou *muito fácil* (75-100%). Para isso, foram realizadas alterações abrangentes em todo o roteiro, que é composto por nove 9 perguntas e respostas. As modificações incluíram a substituição de palavras complexas e/ou a explicitação de seus significados, a reestruturação de frases, além da definição e detalhamento de termos e conceitos, visando atingir um nível superior de legibilidade e facilitar a compreensão do público-alvo. O Quadro 2 ilustra exemplos das modificações implementadas durante o processo de adaptação, com o objetivo de aprimorar a leiturabilidade do roteiro.

**Quadro 2** - Comparação de partes retiradas do segundo roteiro adaptadas seguindo os fundamentos do letramento em saúde. Cajazeiras - PB, 2024.

ROTEIRO 02	
ROTEIRO SEM ALTERAÇÃO	ROTEIRO ADEQUADO PARA O PÚBLICO ALVO
<p><b>Dr<sup>a</sup> Míriam e quanto à água que bebemos? Que cuidados devemos ter para garantir que não esteja contaminada?</b></p> <p>Assim como os alimentos, devemos garantir a segurança microbiológica da água que bebemos e que utilizamos para higienizar e preparar os alimentos. Portanto, na ausência de água potável é necessário que a água seja filtrada e fervida. A filtragem remove impurezas e outros resíduos, enquanto a fervura elimina microrganismos que podem causar doenças. O processo de fervura deve durar pelo menos 5 minutos e, depois, a água pode ser consumida por até 24h.</p>	<p><b>Dr<sup>a</sup> Míriam e quanto à água que bebemos? Que cuidados devemos ter para garantir que não esteja contaminada?</b></p> <p>Assim como precisamos cuidar dos alimentos, também devemos garantir que a água que bebemos e usamos para limpar e preparar os alimentos seja segura. Se não tivermos água potável, é importante filtrar e ferver a água.</p> <p>1º Filtrar: Filtrar é um processo que ajuda a remover sujeira, impurezas e pequenos pedaços da água. Usamos um material especial, como um filtro, que deixa passar somente a água limpa e retém o que não é para estar na água. É como usar uma peneira para separar a farinha de grãos maiores. Assim, a filtragem torna a água mais limpa e segura.</p>

	<p>2º Ferver: A fervura é importante porque elimina os germes que podem causar doenças. Para fazer isso, a água deve ferver por pelo menos 5 minutos.</p> <p>3º Depois de ferver, a água pode ser consumida por até 24 horas. Assim, garantimos que a água está limpa e segura para a saúde! (melhorar formatação)</p>
--	--

**Fonte:** Elaborada pelas autoras.

Após a implementação das alterações e modificações no roteiro, realizou-se uma nova avaliação de leituraabilidade, que resultou em 58,03%, classificando o material como de melhor leituraabilidade, adequada para o público-alvo conforme apresentado na Tabela 5.

**Tabela 5** - Análise de leituraabilidade do Roteiro 2 após adaptações. Cajazeiras - PB, 2024.

<b>Total de Palavras</b>	2235
<b>Total de Frases</b>	155
<b>Total de Sílabas</b>	4654
<b>RESULTADO</b>	<b>58,03452262</b>

**Fonte:** Flesch (1948) e Martins et al. (1996).

Esse processo metódico de avaliação e ajuste do nível de leituraabilidade do conteúdo agrega um valor significativo ao podcast, assegurando que as informações disponibilizadas sejam facilmente compreendidas pelas gestantes, suas famílias e pelo público em geral.

## 6 DISCUSSÃO

Os resultados evidenciam, que as boas práticas do letramento em saúde, especialmente no contexto educacional com foco na saúde é necessário e de extrema relevância, para garantir que informações essenciais em saúde sejam compreendidas de forma clara e acessível para o público, incluindo os grupos vulneráveis com diferentes níveis de escolaridade (Guimarães *et al.*, 2024; Ribas; Araújo, 2021).

Soares *et al.* (2022), destacaram que o uso das tecnologias digitais como ferramentas para o letramento em saúde causa impactos positivos, incluindo o uso de podcasts, especialmente no contexto da educação em saúde. Essa ferramenta proporciona uma abordagem acessível e inovadora, permitindo que os conteúdos possam ser acessados e consumidos de maneira flexível, em diferentes locais e momentos, além da disponibilidade de acessos repetitivos, que favorecem a inclusão de diferentes públicos.

Considerando esse cenário, a relevância dos podcasts em saúde destaca-se por ser uma ferramenta que proporciona a possibilidade de “traduzir” conceitos científicos complexos a

uma linguagem mais simples, sem que haja uma perda significativa da precisão técnica das informações (Silva, 2018).

Atentando-se a essas considerações, as diretrizes fundamentais de letramento em saúde, e as melhores práticas de comunicação, os roteiros foram submetidos à análise e edição para garantir uma melhor compreensão. O processo envolveu a investigação não somente da linguagem utilizada pelos profissionais de saúde, mas também, a precisão das informações a serem transmitidas, assegurando não somente que o conteúdo seja claro e compreensível, mas também verídico e adequado a diferentes níveis de letramento da população.

Os roteiros originais apresentavam um vocabulário técnico e um nível de complexidade mais elevado, com falas que poderiam dificultar a compreensão, especialmente para um público sem informação especializada. Esse tipo de abordagem, poderia comprometer a efetividade da comunicação, principalmente considerando a diversidade do público-alvo. Tornando-se um material complexo, que poderia limitar a acessibilidade e disseminação das informações, o que no contexto da educação em saúde é crítico, sendo fundamental a simplicidade e clareza das informações (Soares *et al.*, 2022; Silva, 2020).

Na etapa de revisão das respostas, observou-se o nível de leitabilidade elevado, em grande parte devido às descrições dos aspectos clínicos e biológicos da toxoplasmose gestacional. Esse grau de complexidade foi evidenciado pelas métricas de legibilidade mais baixas obtidas por meio da calculadora de Flesch, indicando a necessidade de ajustes na linguagem para garantir que o conteúdo se tornasse mais claro e acessível. Embora a terminologia técnica seja essencial para a precisão científica, dificultava a compreensão, destacando a necessidade de detalhá-la sem que houvesse comprometimento da validade das informações.

Com base nos índices de legibilidade apresentados – 17,72% e 41,37% – é possível observar que os textos classificavam-se em níveis de dificuldade distintos. O primeiro roteiro obteve um índice de 17,72%, indicado para um público com ensino superior, ou seja, sugere uma linguagem difícil. Já o segundo (41,37%), indica uma linguagem ainda difícil, porém indicada para um público com formação de ensino médio. Esses resultados reforçam a ideia que, apesar da qualidade técnica e científica das informações, o conteúdo original não estava acessível às gestantes de alto risco. Tornando indispensável a adaptação dos roteiros para uma linguagem mais simples (LS), que efetive a recepção e transmissão das informações.

A busca por um equilíbrio entre conteúdo técnico e clareza é crucial para assegurar que a mensagem não apenas chegue ao público-alvo, mas também tenha um impacto duradouro. A capacidade de comunicar conceitos complexos de forma compreensível é

fundamental em um ambiente onde a desinformação pode ser prevalente. Ao tornar o material mais acessível, garantimos que leitores com diferentes níveis educacionais possam se envolver com o conteúdo, promovendo uma maior disseminação de informações seguras e embasadas. Essa abordagem não só amplia o alcance do podcast, mas também fortalece a confiança do público nas informações apresentadas, estabelecendo uma conexão mais sólida entre os criadores de conteúdo e sua audiência (Sousa, 2022).

O LS quando empregado corretamente, dispõe de diversos benefícios, tais como, facilitar o acesso ao conhecimento, melhorar a compreensão de conteúdos mais complexos, além de, promover autonomia e confiança para tomada de decisões fundamentadas. Dessa maneira, contribui positivamente para o bem-estar da população, proporcionando experiências mais conscientes e fortalecendo conhecimento, valores e objetivos pessoais. Em outras palavras, quando o indivíduo busca informações, a entende, aplica no cotidiano e repassa essas informações, indica que a mensagem foi transmitida de maneira eficaz e objetiva (Paraguassu; Da Costa, 2023).

Ao longo do desenvolvimento do estudo, a análise da leiturabilidade dos roteiros mostrou a importância da simplificação da linguagem para garantir a efetiva compreensão das informações. A melhoria dos índices de leiturabilidade ao longo das modificações nos roteiros reforça a relevância dessa abordagem para a eficácia do letramento em saúde, assegurando que as gestantes e seus familiares possam entender e aplicar os cuidados recomendados para prevenir a toxoplasmose.

A Linguagem Simples (LS) é uma abordagem comunicacional que visa tornar a informação mais clara e acessível, além de torná-la compreensível e inclusiva para todos os públicos, independentemente de nível educacional ou de conhecimento prévio sobre o tema. O objetivo principal da LS é facilitar a compreensão, evitando termos técnicos desnecessários e estruturas complexas que possam dificultar o entendimento da informação (Paraguassu; Costa, 2023).

As características essenciais da LS incluem a utilização de frases curtas, vocabulário comum e uma estrutura lógica e direta, que objetiva, sobretudo, garantir a clareza e a eficiência na transmissão de mensagens importantes, especialmente em contextos públicos e de saúde, contribuindo assim, para democratizar o acesso à informação e permitir que indivíduos de diferentes contextos sociais e educacionais possam exercer seus direitos e deveres como cidadãos. No Brasil, tem se expandido a LS, devido a iniciativas como a Política Nacional de Linguagem Simples, que visa promover a comunicação clara em órgãos públicos e outros núcleos de administração. Esse movimento é uma ferramenta essencial para

o fortalecimento e a transparência, além da participação dos cidadãos e o empoderamento social (Paraguassu; Costa, 2023).

Nesse contexto, os resultados indicam que o processo de adaptação às mudanças foi bastante eficaz. Após revisões, os roteiros apresentaram aumento significativo nos níveis de legibilidade, alcançando 57,77% no primeiro roteiro e 58,03% no segundo. Tais índices classificam os textos como de fácil leitura, adequados para um público com nível escolar entre o 6º e o 9º ano.

A partir desses números, é possível observar uma melhoria significativa na acessibilidade do conteúdo, tornando-o mais adequado ao público-alvo. Essas adaptações vão além de simples ajustes no roteiro; elas representam uma forma de facilitar o acesso à informação, transformando a experiência das gestantes ouvintes ao garantir que o conteúdo seja claro e compreensível. Assim, o podcast desempenha um papel importante no empoderamento dessas mulheres, ajudando-as a tomar decisões mais informadas sobre sua saúde e a saúde de seus bebês.

Após a elaboração e finalização dos roteiros, que foram revisados e ajustados com foco nas boas práticas do letramento em saúde, iniciou-se a gravação dos episódios com a participação das profissionais convidadas. Para essa fase, foi utilizado o software Riverside.fm para a gravação, e o *Spotify for Podcasters*<sup>®</sup> foi escolhido para a hospedagem dos episódios.

## **7 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho teve como propósito divulgar informações sobre a toxoplasmose gestacional por meio de um podcast letrado em saúde, destinado às gestantes do pré-natal de alto risco atendidas pelo HUJB. Nesse sentido, podemos concluir que o objetivo foi alcançado com a criação de uma temporada do Maternar Podcast, cujos episódios foram desenvolvidos com uma linguagem simples, permitindo que as gestantes compreendam e apliquem as informações compartilhadas.

Com relação às limitações identificadas, podemos destacar a restrição de acesso para pessoas com deficiência auditiva, – poderia ser facilmente solucionado com a disponibilização dos roteiros dos episódios e legendas durante o acesso ao conteúdo – além de limitações de acesso para pessoas que apresentam dificuldades em manusear aplicativos e/ou acessar telefones. Por fim, a escassez de estudos semelhantes na literatura científica também representa uma dificuldade para comparação e contextualização dos resultados.

O sucesso deste projeto não apenas cumpre os objetivos estabelecidos, mas também contribui para a promoção de práticas de saúde mais acessíveis e inclusivas. O podcast se torna uma ferramenta poderosa na educação em saúde, oferecendo um meio de disseminar informações vitais de maneira dinâmica e ao alcance de um público amplo. Em um cenário onde a informação de qualidade sobre saúde é essencial, mas nem sempre está disponível de forma compreensível, o podcast surge como uma solução eficaz, especialmente para o público-alvo deste estudo, as gestantes e suas famílias.

Podemos considerar esse estudo um avanço significativo na área de enfermagem e no contexto de promoção da saúde. Pois com a proposta de um podcast como ferramenta inovadora para abordagem de temas importantes para saúde das gestantes, especialmente gestantes em situação de risco, contribuímos para a promoção da saúde, cuidado e empoderamento do ouvinte. Essa proposta foi construída baseando-se na literatura científica e em necessidades reais do público-alvo.

Os resultados obtidos apresentam impacto positivo na educação em saúde, ao integrar o podcast em espaços de promoção de saúde, como o Hospital Universitário Júlio Bandeira e as Unidades Básicas em Saúde (UBS). Sua inovação também se destaca pelo uso – ainda pouco explorado – de podcasts em áreas além da medicina, com linguagem cuidadosamente trabalhada e adaptada ao público que se deseja atingir, ampliando o alcance e o potencial dessa ferramenta de aprendizado.

É fundamental destacar que toda a estruturação dos episódios foi fundamentada em pesquisas e estudos científicos, garantindo que os aspectos essenciais da temática fossem abordados de forma precisa e adequada ao público, evitando lacunas. Dessa maneira, o podcast não apenas oferece conteúdo educacional, mas também disponibiliza informações validadas por profissionais, que utilizaram uma literatura confiável, contribuindo assim, para a credibilidade dos episódios produzidos.

Este estudo também destaca e traz como reflexão a importância da adaptação contínua dos materiais educativos às necessidades do público e às particularidades culturais e sociais de cada grupo. O letramento em saúde, como foi demonstrado, é um grande aliado neste processo contínuo que exige atenção, avaliação e ajuste constantes, especialmente no contexto de temas da saúde. É importante salientar que, somente produzir conteúdo não é o ideal, o ideal é que este conteúdo seja confiável, verídico cientificamente e que os usuários tenham fácil acesso, fácil compreensão. A LS possibilita a quebra de barreiras no entendimento de temáticas de alta relevância, pois a compreensão dessas informações são fundamentais para a

compreensão da toxoplasmose gestacional, visando que essas gestantes disponham de conhecimento para adotar hábitos preventivos e buscar assistência quando necessário.

Por fim, a criação de podcasts educativos letrados em saúde revelou-se uma ferramenta com potencial para disseminação de conhecimento. A aplicação de boas práticas de letramento foi crucial no processo de adaptação do conteúdo, transformando as informações inicialmente complexas e densas em um material acessível às necessidades do público-alvo. Dessa maneira, o podcast cumpriu sua função ao contribuir para a promoção de saúde e um público informado, proporcionando entendimento claro a respeito da toxoplasmose gestacional.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância das Doenças Transmissíveis. Protocolo de Notificação e Investigação: Toxoplasmose gestacional e congênita. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância das Doenças Transmissíveis. – Brasília : **Ministério da Saúde**, 2018. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolo\\_notificacao\\_toxoplasmose\\_gestacional.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolo_notificacao_toxoplasmose_gestacional.pdf)>. Acesso em: 03 mar. 2024
- Calculadora de Leitabilidade. **Índice de Flesch Brasileiro**. Disponível em: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/11VgUs4fNhu5Q7V9A7Msj3GD0fVOPNs9V34PCgKDOMJ4/edit#gid=0> Acesso em: 10 de set. de 2024.
- CARDOSO COSTA, A.; CARNEIRO BICHARA, C. de N.; GOMES SILVA, E.; DE SOUZA DOMINGUES, R. J.; SACRAMENTO, R. Construção de guia para o ensino da prevenção da toxoplasmose na gestação . **Peer Review**, [S. l.], v. 5, n. 25, p. 17–30, 2023. DOI: 10.53660/1454.prw3003. Disponível em: <https://peerw.org/index.php/journals/article/view/1454>. Acesso em: 28 fev. 2024.
- CAVALCANTE, Ulanna Maria Bastos et al. Construção e validação de uma cartilha educativa sobre a toxoplasmose gestacional para profissionais de saúde: estudo quase-experimental. João Pessoa, 2021. **Repositório Institucional da UFPB/ BDTD-UFPB/ UFPB – Campus I – João Pessoa / Centro de Ciências Exatas e da Natureza (CCEN) – Programa de Pós-Graduação em Modelos de Decisão e Saúde**. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/26233>>. Acesso em: 3 mar. 2023.
- CELARINO, A.; STOHR, MAL; BRESCIANI, KD.; CADORIN, GA; GANHOR, JP o uso de podcasts como ferramenta de ensino na educação: abordagens em periódicos nacionais entre 2009 e 2020. **Scielo Preprints**, 2022. DOI: 10.1590/scielopreprints.4644. Disponível em: <<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/4644>>. Acesso em: 3 mar. 2024.
- ELARINO, A.; STOHR, MAL; BRESCIANI, KD.; CADORIN, GA; GANHOR, JP o uso de podcasts como ferramenta de ensino na educação: abordagens em periódicos nacionais entre 2009 e 2020. **Scielo Preprints**, 2022. DOI: 10.1590/scielopreprints.4644. Disponível em: <<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/4644>>. Acesso em: 3 mar. 2024.
- GOMES, D. S.; TEIXEIRA, G. C. .; OLIVEIRA, L. de S. .; CORRÊA, L. M. .; SANTOS, L. R. dos .; CORTEZ, E. N. . The role of Primary Health Care in assisting pregnant women with toxoplasmosis and children with congenital toxoplasmosis: an integrative literature review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 12, n. 6, p. e18612642261, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i6.42261. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/42261>. Acesso em: 3 mar. 2024.)
- GONCA, S. et al. (2019). Mersin’de Bir Devlet Hastanesine Başvuran Gebelerde Toxoplasma gondii Seroprevalansı, **Turkiye Parazitol Derg**, 45(3):176-180.
- GUIMARÃES, C. C. V. et al. Promovendo o letramento em saúde: uma reflexão na gestão da saúde. **Online Brazilian Journal of Nursing**, v. 22, n. Suppl2, 23 jun. 2024.

INFECTOCAST. Locução de: Klinger Faico e Bianca Balzano. **84# Toxoplasmose na Gestação feat Dra. Bianca Balzano**. Local: São Paulo. Produtora: Klinger Soares Faico Filho Serviços Médicos Ltda, 01 Fev. 2024. PodCast: InfectoCast. Disponível em: <[https://open.spotify.com/episode/74rqSOQIM83nivFLYuItV5?si=9L-LaF1WSPucB\\_WHcIqpyw&t=16&context=spotify%3Ashow%3A4BIWmBWkfC0QvngETcjt4O](https://open.spotify.com/episode/74rqSOQIM83nivFLYuItV5?si=9L-LaF1WSPucB_WHcIqpyw&t=16&context=spotify%3Ashow%3A4BIWmBWkfC0QvngETcjt4O)> Acesso em: 23 jul. 2024.

MARCO P. M. de Souza, Gleice C. de L. Moreno, Nelson Hein, Adriana Kroenke. **ALT - Análise de Legibilidade Textual**. Acesso em: 03 set. 2024. [Online]. Disponível em: <https://legibilidade.com/>.

MARQUES, S. R. L.; LEMOS, S. M. A. LETRAMENTO EM SAÚDE E FATORES ASSOCIADOS EM ADULTOS USUÁRIOS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 16, n. 2, p. 535–559, 16 abr. 2018.

MORENO. G. C. de L; SOUZA. M. P. M. de; HEINA. Nelson; HEIN. A. K. ALT: um software para análise de legibilidade de textos em língua portuguesa. Polígrafias — **Revista de Estudos do Discurso, Imagem e Som**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 91-128, jan./abr. 2023

OLIVEIRA, A. L. .; ANDRADE, B. W. de .; SILVA JUNIOR, J. S. da .; SANTOS, T. L. P. .; ALMEIDA, A. C. G. de .; BRITO , M. A. M. . Fatores relacionados com a suscetibilidade e transmissibilidade da toxoplasmose em gestantes uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 12, n. 6, p. e17512642249, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i6.42249. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/42249>. Acesso em: 21 fev. 2024.

PARAGUASSU, L. B.; DA COSTA, V. M. **Guia de linguagem simples do ICICT**. Rio de Janeiro: Fio Cruz, 2023 [s.n.].

PRATA, Bruna de Jesus; PRADO, Stefany Lima; NASCIMENTO, Geisy Menezes Nascimento; FONTES, Gustavo Henrique de Santana; SANTOS, Ana Carla Ferreira Silva dos Santos; FERREIRA, Leticia Maria de Araújo; ARAUJO, Izabela Oliveira. Análise da incidência epidemiológica de toxoplasmose congênita nas regiões brasileiras durante os anos de 2019 a 2022. **The Brazilian Journal of Infectious Diseases** – volume 27, Supplement 1, p. 358. Out. 2023. DOI: 10.1016/103498. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.bjid.2023.103498>>. Acesso em: 24 Jul. 2024.

RIBAS, K. H.; ARAÚJO, A. H. I. M. DE. A importância do Letramento em Saúde na Atenção Primária: revisão integrativa da literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, p. e493101624063, 17 dez. 2021.

SALBEGO, C. et al. Validação de modelo metodológico de pesquisa para o desenvolvimento de tecnologias em enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 33, 2024.

SANTOS, B. M. dos; RIBEIRO, E. L. dos S.; LIMA, M. de S. Toxoplasmose Gestacional: um estudo Epidemiológico. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, Brasil, São Paulo, v. 6, n. 13, p. 674–687, 2023. DOI: 10.5281/zenodo.8025688. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/619>. Acesso em: 22 fev. 2024.

SANTOS, J. V. C. dos; CARVALHO, G. A. de; BRANDESPIM, D. F.; RAMOS, R. A. do N. Conhecimento dos profissionais de saúde acerca da toxoplasmose gestacional e congênita. **Medicina Veterinária**, [S. l.], v. 16, n. 4, p. 249–256, 2023. DOI: 10.26605/medvet-v16n4-

5215. Disponível em:

<https://www.journals.ufrpe.br/index.php/medicinaveterinaria/article/view/5215>. Acesso em: 22 fev. 2024.

SILVA, Natália De Melo. Análise da influência do uso de PodCast na educação e sua contribuição na educação em saúde: uma revisão integrativa, 20 jul. 2018. **Repositório Institucional da UFPE/CAV/ CAV-CE – Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão**. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/27798>>. Acesso em: 22 fev. 2024.

SOARES, A. K. F. et al. Comunicação em saúde nas vivências de discentes e docentes de Enfermagem: contribuições para o letramento em saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 5, p. 1753–1762, maio 2022.

SOUSA, Rosane Aparecida de. Literacia para a saúde: habilidades para lidar com as informações sobre saúde podem ajudar a construir novos caminhos na saúde pública. **Reciis – Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde**. Rio de Janeiro, v. 16, n.1, p. 175-187, jan.-mar. 2022 [[www.reciis.icict.fiocruz.br](http://www.reciis.icict.fiocruz.br)] e-ISSN 1981-6278. Disponível em: < <https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/3221>>. Acesso em: 24 Jul. 2024.

## APÊNDICE A

### ROTEIRO DO EPISÓDIO 01



## **1º Episódio/4ª Temporada – Toxoplasmose e Gravidez: Prevenção é o melhor remédio**

Bem vindos amigos e amigas ouvintes, ao Maternar Podcast!

O espaço onde a maternidade é vivida, compartilhada e descomplicada, com muito carinho e informação. Pegue sua xícara de chá, se acomode, e vamos juntos nessa jornada de descobertas.

Me chamo Ranielly e falo em nome da Universidade Federal de Campina Grande.

Este podcast é para você, que está grávida e que tem risco de saúde. Mas também é para todas as mulheres que estão grávidas, ou que pensam em engravidar.

No episódio anterior, estivemos com a Doutora \_\_\_\_\_ do ambulatório de pré-natal de alto risco do Hospital Universitário Júlio Bandeira, mais conhecimento como HUIB. Nele falamos sobre \_\_\_\_\_. Se você tiver interesse em saber mais sobre o assunto, ouve o primeiro episódio desta temporada.

Estamos iniciando a quarta temporada do Maternar Podcast.

Hoje é o primeiro episódio desta temporada. E no quadro de hoje, vamos falar sobre Toxoplasmose e gestação: a prevenção é o melhor remédio.

Hoje, temos a satisfação de receber em nosso programa, a Doutora Mirley Sangela Pessoa de Andrade, ela é médica ginecologista, obstetra, e médica do ambulatório de pré-natal de alto risco do Hospital Universitário Júlio Bandeira, mais conhecimento como HUJB.

Olá Doutora Mirley, tudo bem? Prazer receber você no maternar podcast, seja muito bem-vinda!

Escolha própria de fala da convidada

Ranielly: Hoje vamos falar sobre um tema que talvez muita gente já tenha ouvido falar, mas não entende muito bem: a toxoplasmose. Você já ouviu esse nome? Muita gente não sabe exatamente o que é ou como pode afetar a nossa saúde, especialmente durante a gravidez. Então, para tirar todas as dúvidas e entender melhor o assunto, nossa primeira pergunta é bem direta:

### **1. Doutora Mirley, poderia explicar pra gente o que é a toxoplasmose?**

A toxoplasmose é uma doença causada por um micro-organismo que está presente nas fezes de gatos e outros felinos. A toxoplasmose pode ser muito perigosa para pessoas com a saúde mais fraca e para mulheres grávidas.

Os sintomas da doença incluem dor nos músculos, febre e dor de cabeça, que podem durar várias semanas. Mas, a grande maioria das pessoas, não sente nada. E uma pequena parte da população pode ter sintomas como aumento das ínguas, febre e dores, que também podem durar semanas.

Ranielly: Então, mesmo que muitas pessoas não sintam nada, isso pode ser perigoso, né? Porque a pessoa pode estar com a doença e não saber. Isso me faz pensar que é realmente importante que todos conheçam a toxoplasmose, especialmente quem está grávida ou quer engravidar. Às vezes, como não vemos os sintomas, fica mais difícil de prestar atenção, mas é

por isso que saber mais sobre essa doença é tão importante. Explica pra gente, porque é tão importante falar sobre isso durante a gravidez?

## **2. Explica pra gente, porque é tão importante falar sobre isso durante a gravidez?**

As mulheres grávidas que têm toxoplasmose podem passar a doença para o bebê. Isso pode causar problemas graves, como aborto, problemas no cérebro do bebê, dificuldades mentais e convulsões. Mas, a maioria dos bebês não mostra sinais de problemas quando nasce.

Os problemas causados pela toxoplasmose nos bebês quando ainda estão na barriga da mãe só serão notados durante a infância ou adolescência.

Um dos principais problemas causados pela toxoplasmose transmitida da mãe para o bebê durante a gestação é uma inflamação que pode ocorrer em um dos olhos ou nos dois olhos. Essa inflamação vai piorando por anos após o nascimento. Se ela não for tratada pode levar a perda parcial ou total da visão de um ou dos dois olhos.

Por isso é tão importante que as mulheres que estão querendo engravidar ou as que já estão grávidas saibam da importância de realizar o exame para diagnosticar a toxoplasmose, principalmente no início da gestação, ou seja, nos primeiros três meses da gravidez, para começar o tratamento o mais rápido possível e assim evitar que a doença afete o bebê.

Ranielly: Isso é muito sério! Você falou que o bebê pode ter problemas, mesmo se a mãe não perceber que está com toxoplasmose, e isso mostra como essa doença pode ser perigosa. O que me chamou atenção é que alguns problemas só aparecem depois que a criança nasce, durante a infância ou até na adolescência. Isso deixa bem claro como é importante que as gestantes façam o pré-natal e façam os exames logo no começo da gravidez, né? Dessa forma, elas podem se cuidar e proteger o bebê.

## **3. Outra dúvida comum: Como a toxoplasmose é transmitida?**

A toxoplasmose pode ser transmitida de quatro maneiras:

1. Pela ingestão de alimentos e água contaminados com causador da doença eliminados nas fezes de gatos e outros felídeos.

2. Pela ingestão de carne crua e mal cozida infectada pelo causador da doença, especialmente carne de porco e carneiro;
3. Pela transmissão da mãe para o bebê através da placenta durante a gestação;
4. Pode ainda ser transmitido a partir de produtos sanguíneos, nos transplantes de órgãos, ou pela ingestão de leite não submetido ao tratamento térmico pelo calor.

Ranielly: Isso mostra como algumas coisas do nosso dia a dia, como preparar comida ou ter contato com animais, podem ser arriscadas se a gente não tomar os cuidados certos. Quando você fala de comer carne mal passada, muita gente pode achar que não tem problema, mas na verdade aumenta muito o risco de pegar a doença, né? São coisas simples, mas que, se não prestarmos atenção, podem trazer complicações.

#### **4. Então, já que estamos falando sobre como a toxoplasmose pode ser transmitida pelos alimentos contaminados, explica pra gente, para os nossos ouvintes, quais alimentos estão mais relacionados à transmissão da doença?**

A forma mais comum de pegar é comendo carne crua ou mal cozida de boi, porco ou aves que podem conter os ovos do protozoário que causam a doença.

Tomar leite cru, que não foi pasteurizado ou bem fervido, também pode transmitir a doença. Além disso, é importante ter cuidado com frutas e verduras, pois se não forem bem lavadas, podem estar contaminadas.

Por isso, é essencial ter consciência de que não devemos beber água não tratada e comer alimentos mal lavados, mal passados ou mal preparados, pois aumenta o risco de contrair toxoplasmose, principalmente na gestação.

Ranielly: Isso faz a gente pensar duas vezes antes de comer carne mal passada, que é algo que muita gente gosta. Além disso, frutas e verduras mal lavadas também podem trazer perigo, o que mostra como é importante lavar bem os alimentos antes de comer. Às vezes, na correria, a gente esquece de fazer isso, mas só esses cuidados já ajudam bastante a evitar a toxoplasmose.

#### **5. Doutora Mirley, agora falando sobre a forma de transmissão que as gestantes mais conhecem: o contato com fezes de gato. É verdade que o contato com gatos é o maior risco?**

Não, não é o gato em si que transmite a toxoplasmose, mas as fezes contaminadas do gato.

O maior risco é o contato com essas fezes, especialmente se o gato estiver infectado.

Além disso, é muito importante ter cuidado ao limpar a caixa de areia do gato. Se você manusear as fezes contaminadas e não lavar bem as mãos depois, pode acabar levando o parasita para a boca sem perceber e se contaminar.

Outro cuidado importante é com as atividades de jardinagem, principalmente quem tem gato ou que observa a entrada no seu jardim de gatos que vivem na rua. Como esses animais enterram suas fezes, a terra do seu jardim pode ter fezes contaminadas com toxoplasmose e ao ter contato com essa terra, você pode contaminar as mãos e assim levar a mão a boca e se contaminando, ou pegar em algum alimento sem antes ter lavado a mão e acabar contaminado esse alimento.

Perceba que a transmissão da toxoplasmose está muito ligada a questão de higiene. É preciso que as gestantes se lembrem sempre de lavar bem as mãos e os alimentos antes de se alimentar.

Ranielly: É bom saber que o problema não é o gato em si, mas as fezes dele, principalmente se estiverem contaminadas. Isso quer dizer que, se alguém tem um gato em casa, deve ter mais cuidado com a limpeza. Fiquei surpresa com o que você mencionou sobre jardinagem. Às vezes, a terra do jardim pode estar contaminada, e, sem perceber, a gente pode contrair a toxoplasmose se não lavar bem as mãos depois de mexer na terra. Isso mostra que a doença está muito ligada à higiene, tanto com os alimentos quanto com o ambiente em que vivemos.

**6. Dr. para todos que tem bichinho de estimação em casa, essas mulheres podem continuar a ter contato com seus animaizinhos durante a gravidez? O que se deve fazer para minimizar os riscos?**

Sim, as mulheres grávidas podem continuar a ter contato com seus bichinhos de estimação, como gatos. No entanto, é importante tomar alguns cuidados para evitar o risco de toxoplasmose. O ideal é que outra pessoa limpe a caixa de areia do gato. Se isso não for possível, a gestante deve usar luvas e lavar bem as mãos depois de mexer na caixa de areia.

Além disso, é importante garantir que o gato tenha uma alimentação segura, evitando dar carne crua a ele, pois isso pode contaminá-lo. Com esses cuidados, o risco de contrair toxoplasmose durante a gravidez fica muito menor.

Ranielly: Que bom que não é preciso se afastar dos animais de estimação! Às vezes, as pessoas pensam que só por ter um gato em casa já estão em risco, mas pelo que você explicou, com alguns cuidados simples, elas podem continuar convivendo com eles em casa. Achei interessante a dica de pedir para outra pessoa limpar a caixa de areia, se não tiver ninguém que ajude, usar luvas e ter pelo menos o cuidado de lavar bem as mãos. Isso mostra que pequenas mudanças podem garantir a segurança. Essa informação com certeza vai tranquilizar muitas futuras mães que têm animais em casa.

## **FECHAMENTO**

Doutora Mirley, agradecemos pela sua participação, por aceitar ao nosso convite. Agradecemos também a sua colaboração e por compartilhar tantas informações importantes para os nossos ouvintes.

### **Agradecimentos da entrevistada, escolha própria de fala.**

No episódio de hoje, a Doutora Mirley nos explicou que a toxoplasmose é uma doença que pode ser passada por alimentos sujos ou pelas fezes de gatos. Muitas pessoas não têm sintomas, mas para as mulheres que estão grávidas é perigoso, porque pode prejudicar o bebê. Para evitar isso, é importante tomar cuidados simples, como lavar bem as mãos e os alimentos antes de comer. Se você gestante tem um animalzinho em casa, como um gato, pode continuar cuidando dele, mas é melhor pedir para outra pessoa limpar a caixa de areia e sempre lavar bem as mãos depois de mexer com ele. Esses cuidados ajudam a proteger você e o bebê.

No próximo episódio, falaremos sobre quais são as outras formas que você pode contrair a toxoplasmose, os sintomas que podem surgir, o que a gestante deve fazer para descobrir se tem a toxoplasmose, como a doença pode afetar o crescimento do bebê no útero, e muito mais sobre o assunto.

Lembre-se, seja você uma gestante de alto risco ou não, sua saúde e bem-estar são sempre nossa prioridade. Continue com a gente nessa jornada de conhecimento e cuidado. Até o próximo episódio, sempre com mais informações e carinho para você.



## APÊNDICE B

### ROTEIRO DO EPISÓDIO 02



## 2º Episódio/4ª Temporada – Quando a gripe não é gripe: Entenda os sinais da toxoplasmose

Bem vindos amigos e amigas ouvintes, ao Maternar Podcast!

O espaço onde a maternidade é vivida, compartilhada e descomplicada, com muito carinho e informação. Pegue sua xícara de chá, se acomode, e vamos juntos nessa jornada de descobertas.

Me chamo Ranielly e falo em nome da Universidade Federal de Campina Grande.

Este podcast é para você, que está grávida e que tem risco de saúde.

No episódio anterior, estivemos com a Doutora Mirley Sangela. Nele falamos sobre algumas formas de transmissão da toxoplasmose, o quanto essa doença é perigosa para gestantes e os cuidados necessários para prevenir a doença. Se você tiver interesse em saber mais sobre o assunto, ouve o primeiro episódio desta temporada.

Hoje é o segundo episódio da quarta temporada do maternar podcast. No quadro de hoje, vamos falar sobre

E hoje, temos a satisfação de receber novamente em nosso programa, a Doutora Mirley Sangela Pessoa de Andrade, ela é médica ginecologista, obstetra, e médica do ambulatório de pré-natal de alto risco do Hospital Universitário Júlio Bandeira, mais conhecimento como HUIB.

Olá Doutora Mirley, tudo bem? Prazer receber você novamente no maternar podcast, seja muito bem-vinda!

Ranielly: A gente já aprendeu bastante no episódio anterior sobre como a toxoplasmose pode ser transmitida por alimentos contaminados e pelo contato com fezes de gatos infectados, o que é algo que muitas pessoas já ouviram falar.

### **1. Doutora Mirley, conta pra gente, existem outras formas de pegar a toxoplasmose?**

Além de pegar por alimentos ou água contaminados e pelo contato com fezes de gatos infectados, existem outras maneiras. Uma delas é da mãe para o bebê, se a mãe pegar a doença durante a gravidez, principalmente se ela pegar nos primeiros três meses da gestação.

Outra forma é quando a pessoa recebe sangue ou partes do corpo de alguém (transplante de órgãos) que tem a doença. Também, embora seja bem rara, a pessoa pode respirar poeira contaminada com o parasita.

Mas, a maneira mais comum de pegar toxoplasmose é comendo alimentos mal lavados ou mal cozidos.

Ranielly: Isso me faz pensar como essa doença pode ser perigosa, ainda mais quando não é detectada logo no início. Parece algo que está mais presente no dia a dia do que imaginamos, né? Por isso é tão importante saber dessas informações para nos protegermos e, claro, proteger os bebês.

### **2. Outra preocupação comum: Quais são os sintomas da toxoplasmose durante a gravidez? Como saber se a mãe foi infectada, já que a infecção às vezes não mostra sinais?**

Normalmente, a mãe que tem toxoplasmose não sente nada, ou seja, não apresenta sintomas. Quando aparecem, os sinais da doença podem variar e dependem de como a infecção está (se é recente ou já faz tempo). Geralmente, os sintomas são leves e podem parecer com os de uma gripe, incluindo: Dores no corpo, cansaço, falta de apetite, febre e mudanças nas ínguas. Para saber se a mãe tem toxoplasmose, os médicos solicitam exames de sangue.

Por isso é muito importante que a gestante fique atenta e procure fazer os exames solicitados o mais rápido possível.

Ranielly: Nesses casos em que a maior parte das gestantes que tem toxoplasmose podem apresentar sintomas parecidos com os de uma gripe comum, pode enganar muita gente, né? Sintomas que as pessoas podem achar normais no dia a dia, mas que, na verdade, podem ser sinais de algo mais sério, como a toxoplasmose. Isso me faz pensar em como é essencial fazer

os exames logo no início da gravidez. Sem esses exames, é fácil a mãe nem perceber que está com a doença. E o risco para o bebê pode ser grande se ela não souber a tempo.

### **3. E sobre os exames: Você pode explicar para as nossas ouvintes por que é importante fazer esses exames durante a gravidez?**

Fazer os exames no começo da gravidez é muito importante. Assim, dá para descobrir a toxoplasmose logo. Isso ajuda a tratar a doença mais rápido e a evitar problemas sérios, especialmente para o bebê. Se a mãe ficar doente, a infecção pode passar para o bebê e atrapalhar seu crescimento, causando problemas nos olhos e no desenvolvimento.

Os exames também ajudam a acompanhar a saúde da mãe e do bebê durante toda a gravidez. Assim, eles protegem tanto a mãe quanto o bebê.

Ranielly: Faz muito sentido! Se a mãe fizer os exames logo no começo da gravidez, ela pode descobrir se tem toxoplasmose e tratar antes que afete o bebê. Isso mostra como o acompanhamento pré-natal é super importante. Eu fiquei surpresa ao saber que, se a infecção passar para o bebê, ela pode causar problemas na visão ou até atrapalhar o crescimento do bebê. A partir disso nós vemos a importância de manter o pré-natal em dias, tanto as consultas, como também os exames, pra evitar qualquer tipo de problema que pode ser evitado durante a gestação.

### **4. Se uma mulher grávida fizer um exame que mostrar que ela tem toxoplasmose, o que ela deve fazer? A toxoplasmose tem cura?**

Para pessoas saudáveis que não estão grávidas, geralmente não precisa fazer tratamento. Se tiver sintomas, eles costumam desaparecer em algumas semanas.

Se uma mulher grávida fizer um exame e descobrir que tem toxoplasmose, ela deve procurar um médico. O médico vai avaliar a situação e pode passar um tratamento. Embora não tenha cura completa, o tratamento é importante porque ajuda a controlar a doença e protege o bebê de possíveis riscos. É muito importante que a gestante siga todas as orientações do médico e faça o tratamento. Com os cuidados certos, a mulher pode ter uma gravidez saudável e diminuir os riscos para o bebê.

Ranielly: Saber que para gestantes é preciso um cuidado redobrado, nos faz ver o quanto é importante seguir todas as orientações médicas. Mesmo que a toxoplasmose não tenha uma cura completa, o tratamento é fundamental para proteger o bebê de possíveis complicações. Acho que muitas futuras mães podem se assustar ao ouvir o diagnóstico, mas o mais importante é buscar tratamento rápido e confiar nas orientações médicas.

### **5. Doutora, explica pra gente: Quando uma gestante pega toxoplasmose, quais são os riscos para ela e para o bebê? Como essa infecção pode afetar o desenvolvimento do bebê?**

Quando uma mulher grávida tem a infecção, os sintomas costumam ser leves, parecidos com gripe. O maior risco é para o bebê, porque a infecção pode afetar seu desenvolvimento de diferentes formas, vai depender de quando a mãe fica doente. Se a infecção acontecer no início da gravidez, o bebê pode ter problemas sérios, como partes do corpo que não se formam direito, dificuldades para enxergar e dificuldades na escola. Mesmo se a mãe pegar a infecção mais tarde, ainda pode causar problemas. Por isso, é muito importante que a mulher vá ao médico e siga as orientações para cuidar da saúde dela e do bebê.

Ranielly: Fico pensando em como isso deve deixar as gestantes preocupadas. Saber que se a mãe pegar a toxoplasmose no começo da gravidez, o bebê pode ter problemas sérios, como dificuldades para ver ou até para aprender, é realmente assustador. E mesmo que a infecção aconteça mais tarde, ainda existem riscos. Por isso, o acompanhamento médico é tão importante, né? Parece que cada etapa da gravidez tem seus desafios, mas com os cuidados certos, dá para reduzir esses riscos.

#### **6. E se uma mulher grávida for diagnosticada com toxoplasmose, o que ela deve fazer? Quais são os tratamentos e como eles afetam o bebê?**

Se uma mulher grávida descobrir que tem toxoplasmose, ela deve ir ao médico rápido. O médico vai olhar a situação e dizer quais remédios usar. Os remédios mais comuns são a pirimetamina e a sulfadiazina. Eles ajudam a controlar a infecção.

Esses tratamentos são muito importantes. Eles ajudam a proteger a mãe e o bebê. Mesmo que não curem a toxoplasmose completamente, podem reduzir os riscos para o bebê, como problemas de crescimento e visão.

A mulher deve visitar o médico com frequência para cuidar da saúde dela e do bebê. O médico pode fazer exames para ver como a infecção está afetando o bebê. É importante seguir as dicas sobre alimentação e higiene para evitar a infecção. Além disso, ela deve conversar com o médico sobre os riscos e como evitá-los. Assim, ela cuida bem de si e do bebê.

Ranielly: É bom saber que existe tratamento para ajudar a controlar a toxoplasmose e proteger o bebê! Acho que muitas gestantes ficam apreensivas ao ouvir o diagnóstico, mas saber que os remédios, podem ajudar a reduzir os riscos, deve trazer um certo alívio. É claro que seguir todas as orientações do médico é fundamental, né? E continuar indo às consultas para ver como está o desenvolvimento do bebê também parece ser muito importante. Assim, a mãe pode garantir que está fazendo tudo o que pode para manter uma gravidez saudável e cuidar bem do seu bebê.

#### **FECHAMENTO**

Dra Mirley, agradecemos pela sua participação, por aceitar ao nosso convite. Agradecemos também a sua colaboração e por compartilhar tantas informações importantes para os nossos ouvintes.

Agradecimentos da entrevistada, escolha própria de fala.

E assim chegamos ao fim de mais um episódio! Hoje, falamos sobre a toxoplasmose, como ela pode ser transmitida e a importância de fazer exames e tratar a doença, especialmente durante a gravidez. Aprendemos que essa doença pode ser pega de várias formas e que os sintomas, que são geralmente leves, que podem parecer com os sintomas de uma gripe.

Conversamos sobre como é super importante fazer os exames no início da gravidez para descobrir se a mãe tem toxoplasmose e proteger tanto a mãe quanto o bebê. E se uma mulher grávida descobrir que tem a doença, é essencial que ela continue a ir ao médico para garantir que sua gravidez seja saudável.

Lembre-se, seja você uma gestante de alto risco ou não, sua saúde e bem-estar são sempre nossa prioridade. Continue com a gente nessa jornada de conhecimento e cuidado. Até o próximo episódio, sempre com mais informações e carinho para você.

APÊNDICE C  
ROTEIRO DO EPISÓDIO 03



**3º Episódio /4º Temporada – Saúde e Bem-estar: Prevenindo a Toxoplasmose com Segurança Alimentar**

Bem vindos amigos e amigas ouvintes, ao Maternar Podcast!

O espaço onde a maternidade é vivida, compartilhada e descomplicada, com muito carinho e informação. Pegue sua xícara de chá, se acomode, e vamos juntos nessa jornada de descobertas.

Me chamo Ranielly e falo em nome da Universidade Federal de Campina Grande.

Este podcast é para você, que está grávida e que tem risco de saúde.

Chamamos de gravidez de alto risco. Mas também é para todas as mulheres grávidas ou que pensam em engravidar.

No episódio anterior, conversamos com a Dr<sup>a</sup> Mirley Sangela Pessoa de Andrade, ginecologista e obstetra, que destacou a importância da alimentação na prevenção da toxoplasmose. Sabemos que essa doença, causada por um parasita, pode ser transmitida por alimentos contaminados e que o cuidado com a dieta é essencial, especialmente para mulheres grávidas. Se você tiver interesse em saber mais sobre o assunto, assiste aos episódios anteriores.

Hoje, estamos iniciando o último episódio da quarta temporada do Maternar Podcast.

E no quadro de hoje, vamos falar sobre Saúde e Bem-estar: Prevenindo a Toxoplasmose com Segurança Alimentar.

Temos uma convidada que vai falar sobre isso. É a nutricionista Doutora Míriam Garcia

Olá Doutora Míriam, tudo bem? Prazer receber você no maternar podcast, seja muito bem-vinda!

Míriam introduz para iniciar, escolha própria de fala.

**Ranielly:** Doutora Míriam, hoje, gostaríamos de aprofundar esse tema e pedir que nos oriente sobre como lidar com a alimentação de forma mais cuidadosa para evitar a toxoplasmose.

### **1. Para começar, Doutora Míriam, poderia explicar como a infecção por toxoplasmose pode ocorrer por meio da alimentação?**

A infecção por toxoplasmose pode acontecer quando comemos alimentos ou bebemos água que estão contaminados. Isso significa que eles podem ter pequenos ovos, que são feitos por um parasita. Esses ovos podem estar presentes em carnes cruas, frutas e verduras que não foram bem lavadas.

Esses ovos do parasita são muito resistentes. Eles podem viver por muito tempo em ambientes quentes ou frios, e até mesmo em lugares sujos. Por isso, é importante lavar bem as frutas e verduras antes de comer e cozinhar bem as carnes. Assim, podemos evitar a infecção e nos manter saudáveis<sup>[C2]</sup>

**Ranielly:** Eu acho que, para quem está ouvindo, é muito importante entender o papel desses cuidados com a comida para a nossa saúde. Então, mesmo que a gente não consiga ver ou sentir o gosto de algo estranho nos alimentos, a toxoplasmose pode estar presente nele.

### **2. Com relação aos alimentos, quais são os mais associados à transmissão da toxoplasmose e como as gestantes podem identificá-los?**

Todos os alimentos podem ter a toxoplasmose, mas alguns são mais perigosos. Frutas e verduras que não são bem lavadas e leite que não foi tratado para eliminar germes podem ter o parasita. Isso acontece porque esses alimentos são consumidos crus, ou seja, sem cozinhar, o que é um jeito de matar a contaminação.

Para as gestantes, é importante saber que elas devem tomar cuidado com esses alimentos. Elas podem identificar alimentos que podem estar sujos ou não preparados corretamente. Sempre é bom lavar bem as frutas e verduras antes de comer e escolher leite que foi tratado para ficar livre de germes. Assim, podem evitar problemas e se manter saudáveis.

**Ranielly:** A gente costuma pensar que frutas e verduras são saudáveis e que não precisam de tanto cuidado, mas, como você disse, se não forem bem lavadas, podem trazer esse risco. E essa questão de escolher bem o tipo de leite é algo que muita gente talvez nem imagine! Então, só para esclarecer para quem está nos acompanhando: quando falamos em 'leite tratado', queremos dizer o leite que passou pelo processo de pasteurização, que é uma técnica que elimina os germes presentes no leite.

### **3. Outra dúvida comum: Como a infecção pode ocorrer através do consumo de carne crua ou mal-cozida? Quais cuidados devemos ter?**

A infecção por toxoplasmose pode acontecer quando comemos carnes que estão contaminadas. Isso pode incluir qualquer tipo de carne, como de gado, carneiro, frango, peixe, frutos do mar e porco. É muito importante não comer essas carnes cruas ou mal-cozidas, porque assim não conseguimos matar os germes que podem estar nelas.

Por exemplo, não é seguro comer carnes que estão "mal-passadas", que são aquelas que ficam tostadas por fora e avermelhadas por dentro. Também, com a moda da comida japonesa, pratos como sushi e sashimi são muito populares, mas esses pratos geralmente usam peixe cru, e é difícil garantir que eles estejam seguros.

Por isso, é melhor que todas as carnes sejam bem cozidas ou assadas, tanto por fora quanto por dentro. Assim, ficamos mais protegidos contra a toxoplasmose

**Ranielly:** Essa questão das carnes é realmente um ponto que merece atenção! Hoje em dia, a gente vê muitas receitas e restaurantes que servem carne mal-passada, não é? Acho que muita gente não sabe o quanto isso pode ser perigoso. E, pelo que você nos explicou, o problema não é só com carnes vermelhas, mas também com outras, como frango e peixe. Muitas pessoas talvez nem imaginem que peixes crus também podem ser arriscados.

### **4. Agora falando um pouco em frutas e verduras, quais são as melhores práticas para lavá-las e para podermos prevenir a contaminação por toxoplasmose**

Primeiro, é importante saber que "lavar" é diferente de "limpar bem". Lavar é só uma parte do processo. Limpar bem é o que realmente ajuda a tirar muitos germes que podem causar doenças, como a toxoplasmose.

Para limpar as frutas e verduras corretamente, siga estas três etapas:

1. Lavar os alimentos: Lave cada fruta ou verdura em água corrente e potável, um por um. Para folhas, lave cada uma separadamente. Isso ajuda a tirar a sujeira maior.
2. Preparar a solução de limpeza: Faça uma mistura de água com um produto chamado hipoclorito de sódio. Você pode encontrar produtos prontos no supermercado com 1% de hipoclorito. Para usar, coloque duas colheres de sopa desse produto em um litro de água. Outra opção é usar água sanitária sem cheiro, com concentração entre 2% e 2,5%. Nesse caso,

use uma colher de sopa para cada litro de água. Depois, coloque os alimentos na mistura por 15 minutos. Lembre-se: limão ou vinagre não substituem o hipoclorito para limpar bem.

3. Enxaguar: Depois, enxágue bem cada alimento em água potável e corrente e deixe secar.

**Ranielly:** Perfeito! São orientações práticas e fáceis de entender, Dra. Míriam! Muitas vezes, a gente só passa uma água rápida nas frutas e verduras, achando que já está limpo. Agora, com essas etapas que você mencionou, fica bem claro que limpar de verdade envolve mais do que isso.

## **5. Doutora Míriam e quanto à água que bebemos? Que cuidados devemos ter para garantir que não esteja contaminada?**

Assim como precisamos cuidar dos alimentos, também devemos garantir que a água que bebemos e usamos para limpar e preparar os alimentos seja segura. Se não tivermos água potável, é importante filtrar e ferver a água.

1º Filtrar: Filtrar é um processo que ajuda a remover sujeira, impurezas e pequenos pedaços da água. Usamos um material especial, como um filtro, que deixa passar somente a água limpa e retém o que não é para estar na água. É como usar uma peneira para separar a farinha de grãos maiores. Assim, a filtragem torna a água mais limpa e segura.

2º Ferver: A fervura é importante porque elimina os germes que podem causar doenças. Para fazer isso, a água deve ferver por pelo menos 5 minutos.

3º Depois de ferver, a água pode ser consumida por até 24 horas. Assim, garantimos que a água está limpa e segura para a saúde!

**Ranielly:** Muita gente acredita que água é algo simples, mas, quando falamos em saúde, até pequenos detalhes, como a maneira de purificar, podem fazer a diferença.

## **6. Agora, vamos falar sobre as características, quais sinais podem indicar que um alimento está contaminado com o parasita da toxoplasmose?**

Infelizmente, não é possível ver os sinais a olho nú, ou seja, sem o equipamento certo. Isso quer dizer que não conseguimos ver mudanças no cheiro, sabor, textura ou na aparência dos alimentos. Por exemplo, uma carne pode parecer normal e fresca, mas ainda assim estar contaminada. Isso torna difícil saber se um alimento pode ser perigoso apenas olhando.

Por isso, é muito importante cuidar bem da limpeza e do preparo dos alimentos. Aqui estão algumas dicas para proteger a nossa saúde: Lave os alimentos, Lave as mãos, Cozinhe bem os alimentos e guarde os alimentos de forma correta.

Seguindo essas dicas, ajudamos a evitar a contaminação e garantimos que a comida que comemos seja segura. Cuidar da limpeza dos alimentos é uma forma importante de proteger nossa saúde e a da nossa família!

**Ranielly:** Pois é, Dra. Míriam, isso realmente é uma surpresa para muita gente! Muitas vezes, a gente acha que consegue identificar alimentos contaminados pelo cheiro ou aparência, mesmo não sendo possível como no caso da toxoplasmose. Eu acredito que isso é algo novo para muitos dos nossos ouvintes, especialmente gestantes, que precisam estar mais atentas ainda!

### **7. Doutora, sobre os materiais de cozinha, qual a importância do uso adequado dos utensílios de cozinha na prevenção da transmissão de toxoplasmose?**

A mesma importância que damos à limpeza dos alimentos deve ser dada à limpeza do local onde preparamos os alimentos e dos utensílios que usamos. Um ambiente limpo ajuda a prevenir doenças.

Quero falar sobre um tipo de contaminação chamada contaminação cruzada. Isso acontece quando usamos o mesmo utensílio para preparar diferentes tipos de alimentos.

Por exemplo, imagine que uma pessoa está fazendo um jantar. Primeiro, ela usa uma tábua e uma faca para cortar carne crua, que pode estar infectada com toxoplasmose. Depois, a carne vai ao fogo, e o calor a limpa.

O problema acontece quando a mesma tábua e faca são usadas para cortar um tomate para a salada, sem serem lavadas. Só passar água não é suficiente para limpar. Assim, a tábua e a faca ainda podem ter germes, e o tomate pode ficar contaminado. Como o tomate é comido cru, os germes não são eliminados, e quem comer a salada corre o risco de se infectar.

Esse é um exemplo de contaminação cruzada, mas ela pode acontecer de outras formas também. Por isso, é muito importante sempre lavar bem tábuas, facas e outros utensílios, e separar os que usamos para carnes cruas dos que usamos para alimentos que vamos comer crus.

**Ranielly:** Essa questão dos utensílios realmente nos faz pensar e a importância de ficar em alerta para não permitir que isso aconteça. Então, para que todos entendam bem, ‘contaminação cruzada’ é quando, sem querer, levamos germes de um alimento para outro.

### **8. Outra preocupação comum: Quais são as recomendações de temperatura e tempo de cozimento para garantir a segurança da carne?**

O tempo de cozimento pode variar dependendo da receita, mas a temperatura segura para cozinhar carnes deve ficar entre 70°C e 74°C no centro da carne. Porém, em casa, não costumamos usar termômetros para medir essa temperatura. Por isso, podemos olhar para algumas características visuais para saber se a carne está bem cozida. Aqui estão duas que podemos observar:

1º Cor interna: Para carnes de porco, cordeiro e carne moída, a carne deve estar cozida por dentro, sem áreas rosadas ou vermelhas. Já as carnes de frango devem ser brancas ou levemente douradas, sem partes rosadas.

2º Textura: A carne cozida corretamente deve ser firme e suculenta, mas não pegajosa ou fibrosa. Quando você pressiona, a carne deve resistir e não soltar líquidos rosados.

Assim, fica mais fácil saber quando as carnes estão bem cozidas!

**Ranielly:** Ótima explicação, Doutora Míriam! Isso nos ajuda a entender como a temperatura pode fazer a diferença entre uma carne segura e uma carne arriscada, né? Acho que muita gente talvez não tenha um termômetro em casa, então suas dicas visuais são muito úteis para saber se a carne está realmente cozida. E, só para reforçar, esse cuidado vale para todas as carnes, inclusive para a carne moída, que muita gente consome sem tanta preocupação.

### **9. Agora sim, para finalizar, como as nossas ouvintes e gestantes devem higienizar as mãos durante o preparo de alimentos para evitar a infecção por toxoplasmose?**

Higienizar as mãos durante o preparo dos alimentos é muito importante para evitar a infecção por toxoplasmose e outras doenças. Por isso, é comum que lavemos as mãos várias vezes enquanto estamos cozinhando.

Aqui estão algumas dicas:

Antes de começar: Lave bem as mãos com água e sabão antes de preparar ou comer alimentos. Isso ajuda a remover sujeira e germes.

Durante o preparo: Lave as mãos sempre que você manipular carnes cruas ou trocar de um tipo de alimento para outro.

A higienização das mãos deve ser feita da maneira certa, seguindo estas etapas:

1º Molhe as mãos com água limpa.

2º Coloque sabão e esfregue bem todas as partes das mãos, incluindo as costas, entre os dedos e embaixo das unhas.

3º Esfregue por pelo menos 20 segundos.

4º Enxágue bem as mãos e seque com uma toalha limpa.

Lavar as mãos é uma ação muito importante na prevenção da toxoplasmose, pois ajuda a evitar a contaminação e garante que a comida seja segura para comer

**Ranielly:** Que orientações valiosas, Dra. Míriam! Às vezes, esquecemos de lavar as mãos durante o preparo dos alimentos, e isso pode ser tão importante quanto lavar os próprios

alimentos. Essa ideia de lavar as mãos em cada etapa do preparo é um cuidado simples que faz muita diferença!

## FECHAMENTO

Doutora Míriam, muita obrigada pela sua participação em mais um episódio do maternar podcast. Agradecemos também por aceitar ao nosso convite e por contribuir com informações tão valiosas.

## AGRADECIMENTOS DA ENTREVISTADA.

E é isso, pessoal! Chegamos ao fim de mais um episódio do Maternar Podcast. Hoje aprendemos muito com a Dra. Míriam sobre como ter cuidados com a alimentação para evitar a toxoplasmose, uma doença que pode afetar as gestantes e seus bebês. Essa conversa foi muito importante, pois mostrou como atitudes simples no dia a dia podem fazer diferença na nossa saúde.

Nossa convidada nos explicou que a toxoplasmose pode ser transmitida por alimentos mal lavados, carnes cruas ou mal cozidas, e até por água ou leite que não estejam seguros. Falamos sobre a importância de lavar bem frutas e verduras, usando a mistura correta de hipoclorito de sódio, e sobre como a carne precisa ser bem cozida para evitar a contaminação. E, claro, ela nos lembrou da importância de lavar as mãos sempre que estamos cozinhando ou preparando alimentos!

Tudo isso serve para garantir que a comida que comemos é segura e que não vamos correr o risco de pegar doenças. São cuidados simples, mas que podem fazer uma grande diferença na saúde de gestantes, bebês e de toda a família.

Esperamos que vocês tenham gostado e aprendido com as dicas da Doutora Míriam.

Estamos encerrando mais uma temporada do Maternar Podcast. Se alguma informação tiver passado despercebida, você pode ouvir a este episódio quantas vezes quiser.

Lembre-se, seja você uma gestante de alto risco ou não, sua saúde e bem-estar são sempre nossa prioridade. Continue com a gente nessa jornada de conhecimento e cuidado. Até o próximo episódio, sempre com mais informações e carinho para você.