



PODCAST: TECNOLOGIA EDUCACIONAL PARA PESSOAS COM DIABETES MELLITUS

ARTIGO ORIGINAL

SILVA, Sérgio Azevedo da¹, SANTO, Fatima Helena do Espírito², FERREIRA, Darlisom Sousa³, RIBEIRO, Maria de Nazaré de Souza⁴, DINIZ, Cleisiane Xavier⁵

SILVA, Sérgio Azevedo da. *et al.* **Podcast: tecnologia educacional para pessoas com diabetes mellitus**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano. 08, Ed. 09, Vol. 01, pp. 55-77. Setembro de 2023. ISSN: 2448-0959, Link de acesso:

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/podcast-tecnologia-educacional>,

DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/saude/podcast-tecnologia-educacional

RESUMO

Objetivo: Produzir uma tecnologia educacional em formato *podcast*, com orientações sobre diabetes mellitus, que possa contribuir para o autocuidado e maior adesão ao Programa de Atenção ao Diabetes. **Métodos:** A pesquisa caracteriza-se como um estudo metodológico construído em duas etapas: Revisão Integrativa de Literatura para identificação das evidências científicas sobre o autocuidado em DM e a utilização de tecnologia educacional neste processo e Produção do *Podcast*. **Resultado e Discussão:** Constatou-se que o uso de tecnologias educacionais concede novas possibilidades nos processos educativos que permitem o conhecimento de forma mais interativa e dinâmica, facilitando a construção do saber por parte dos pacientes e auxiliando na educação em saúde. Nenhuma evidência foi encontrada em relação ao uso do *podcast* na prevenção do Diabetes mellitus. Os assuntos abordados nos episódios do *podcast* foram: Diabetes, autocuidado, medicamentos, nutrição, atividade física, relações sociais e controle do estresse. **Conclusão:** O autocuidado é critério essencial ao bom seguimento do tratamento do DM. Foi possível verificar as evidências científicas dos aspectos necessários ao controle do Diabetes mellitus e os fatores essenciais para o autocuidado do paciente diabético: uso correto dos medicamentos, dieta balanceada, prática de atividade física, implicações dos aspectos sociais e relações familiares.



Palavras-chaves: Enfermagem, Diabetes mellitus, Autocuidado, Tecnologia Educacional, *Podcast*.

INTRODUÇÃO

O Diabetes mellitus (DM) é uma doença que se caracteriza por altos índices de açúcar no sangue, ocasionado por uma baixa, significativa ou relativa, da secreção de insulina ou uma ação diminuída. Também é caracterizada pela alteração no metabolismo no corpo, causado por essa falta de insulina e a diminuição de sua funcionalidade. Apesar de ser uma doença silenciosa, apresenta sintomas clássicos como: poliúria, polifagia, polidipsia e perda de peso (RODRIGUES *et al.*, 2019).

De acordo com a International Diabetes Federation (IDF), registra-se que, 537 milhões de pessoas no mundo, estão com diabetes mellitus. O total de pessoas com diabetes está previsto para aumentar em 643 milhões (1 em 9 adultos) até 2030 e em 784 milhões (1 em cada 8 adultos) até 2045. Em 2021, entre os 10 países que mais possuem pessoas de 20 a 79 anos com DM, a China lidera o ranking e o Brasil chega a 6º na posição, mantendo-se esse ranking de projeção para 2045 (INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION, 2021).

O SUS como parte integrante do Ministério da Saúde, organiza o sistema de atendimento de pessoas com diabetes, por meio das Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e nos diferentes níveis de atenção mantendo a prevenção, promoção e reabilitação das pessoas com DM, várias estratégias de saúde pública com boa relação custo-benefício também foram implementadas para prevenir o diabetes e suas complicações por meio de cuidados integral comprometidos e de alta qualidade (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2020).

Na cidade de Manaus, capital do Amazonas, a Secretaria Municipal de Saúde (SEMSA) determina as ações do programa de diabetes por meio das Unidades Básicas de Saúde (UBSs), onde semanalmente acontecem avaliações médicas e de enfermagem, bate-papo, distribuição de cartilhas informativas, busca frequente de



peças com DM nos locais estratégicos das UBS, acompanhamento e monitoramento do usuário no Programa de diabetes, Programa de Automonitoramento de Glicemia Capilar; serviços com foco no Pé Diabético; Avaliação Neuro motora e de Doppler Vascular, sendo este serviço realizado em 25 unidades de saúde. Todos os serviços oferecidos visam orientar as pessoas com diabetes para um autocuidado mais eficaz, garantindo assim uma melhor qualidade de vida (SEMSA, 2021).

No atual cenário, o maior desafio na atenção primária é conseguir a participação efetiva das pessoas com diabetes nas ações do programa, com o intuito de garantir um tratamento com mais eficácia. Dessa forma, considera-se de suma importância a criação de estratégias para estimular a pessoa à adesão ao tratamento. A educação em saúde pode ser considerada uma dessas estratégias que podem proporcionar um real interesse das pessoas com diabetes à adesão ao tratamento (SEABRA *et al.*, 2019).

Devido a adesão ao tratamento e controle estar intimamente ligada à forma de abordagem do indivíduo, ao modo de como esse conhecimento será transmitido, à credibilidade dessas informações e ao vínculo paciente/profissional, torna-se necessário criar estratégias de intervenção mais eficazes no controle do diabetes (TORRES *et al.*, 2018). Nesta visão, o uso das Tecnologias Educacionais (TE) e sociais se apresenta como uma ferramenta que pode nortear práticas educativas, em diversos cenários para múltiplos indivíduos. Essas práticas objetivam difundir conhecimentos e também possibilitam o autocuidado entre a população (FERREIRA *et al.*, 2020).

Neste sentido, as tecnologias educacionais traçam caminhos para as atividades de educação em saúde, com materiais de ensino que impulsionam as ações educativas, proporcionando que os momentos de educação em saúde sejam dinâmicos e estimulantes, fatores estes, importantes na aprendizagem e motivação dos sujeitos.



Todas essas orientações estão regidas por documento oficial, segundo as Diretrizes de educação em saúde para a promoção da saúde no Brasil. A realização das ações que promovem cuidados com foco nos princípios educativos em saúde, precisa utilizar métodos e processos participativos e consolidados, na busca de práticas inovadoras a partir da realidade num processo interacional e processos transversais de construção do conhecimento e reconstrução compartilhada e ação coletiva para a transformação social (MUNIZ *et al.*, 2021).

Como prática inovadora, destaca-se uma ferramenta tecnológica que tem se evidenciado em meio a tantas já existentes: a tecnologia de podcast, presente em cenários de comunicação e entretenimento. Por serem resultados de gravações simples de áudio, verifica-se uma linguagem natural e simplificada, bem diferente da linguagem empregada nos livros didáticos (DUTRA; SANTOS; BELL´AVER, 2014), fator este essencial para prender a atenção de um público não especializado.

A busca por novos conteúdos, vem atraindo seguidores do podcast com uma audiência fiel por novos programas sobre aquele tema específico. O áudio tem sido a busca de mídia favorita da internet, e isso ficou ainda mais evidente com a chegada da pandemia e uma maior frequência da dependência do mundo digital. Um exemplo disso, foi uma iniciativa da rádio UEG, que produziu o podcast “Diário da Quarentena”, frente ao avanço da epidemia de Covid-19 no estado de Goiás, Brasil. O podcast aborda experiências distintas diante da pandemia, vividas por diferentes pessoas, como forma de produzir um acervo histórico para as gerações futuras (OLIVEIRA, 2020).

A procura por podcast nesse período de Pandemia do Covid19 mudou o comportamento das pessoas num ritmo acelerado – o que já era uma tendência esperada, agora se confirmou. Foi possível observar que as redes sociais, sites e blogs se reinventaram a partir desse aumento de demanda por podcast, investiram na construção de estúdio para criadores de conteúdo com todo suporte de áudio, vídeo, computadores domésticos ou dispositivos de mídia portátil, com infraestrutura



baseada na internet, cuja característica inovadora está na sua forma de distribuição e consumo (LUCENTINI, 2019).

Compreendendo que a qualidade de vida da pessoa com DM depende do seu modo de vida, as equipes de saúde buscam estimular o cuidado integral desse indivíduo e sua família. Ensinar a pessoa com DM a gerenciar sua vida com a doença, em um processo que vise melhorar sua saúde e prevenir sequelas futuras, é um grande desafio para essas equipes. Portanto, ao pensar neste público, alvo deste estudo, na maioria adultos e idosos, buscou-se identificar uma ferramenta digital que pudesse responder favoravelmente à essa necessidade.

O interesse pelo DM surgiu durante a prática assistencial enquanto profissional enfermeiro, a partir da necessidade de motivar os usuários do programa de diabetes a participarem com mais assiduidade das atividades ofertadas, o que possibilitou a percepção da importância que a educação em saúde tem na prevenção, promoção e tratamento, contribuindo para a aquisição de conhecimentos que poderão auxiliar no processo de autocuidado da saúde.

Segundo a Agenda Nacional de Prioridades de Pesquisa em Saúde (ANPPS), o programa de diabetes, executado nas unidades básicas de saúde, foi classificado na 5ª. posição de prioridades de pesquisa, dentro dos eixos temáticos Doenças crônicas não transmissíveis e Programas e Políticas em Saúde, indicando que a proposta desta pesquisa está inserida nas atividades da agenda (BRASIL, 2015).

Diante deste contexto, propôs-se então a construção e produção de um podcast, como tecnologia e educacional, com conteúdo inerente ao Programa de diabetes, utilizados no cotidiano dos serviços públicos de saúde. A escassez de estudos relacionando essa temática encorajaram a seleção deste objeto de estudo, esperando realizar uma contribuição educativa, social e científica para potencializar as relações do paciente com o profissional; reduzir os agravos oriundos da falta de adesão do tratamento; e informar a sociedade sobre cuidados com a DM.



MÉTODO

Caracteriza-se como um estudo metodológico, que visa a produção de orientações para autocuidado em formato de podcast, para pessoas com DM. A pesquisa metodológica desenvolve instrumentos e costuma abranger métodos complexos e sofisticados, destinando ao desenvolvimento e avaliação de ferramentas e métodos de pesquisa (POLIT; BECK; HUNGLER, 2011).

O produto técnico tecnológico (PTT) proposto neste projeto está classificado na modalidade produto de comunicação 13. O público-alvo, de forma direta, são os usuários do Programa de Atenção ao Diabetes e, de forma indireta, os familiares que acessarem os podcasting por meio do compartilhamento dos arquivos pelos usuários. (WHITTEMORE, R.; KNAFL, 2005).

Para se desenvolver uma tecnologia em um estudo metodológico, é necessário a realização de três atividades: construção, validação e aplicação, podendo ser executadas em conjunto ou individualmente. Em relação à construção, pode ser baseada na literatura com vistas a garantia da qualidade teórico-científica e/ou baseada no contexto por meio de estudo exploratório garantindo a qualidade sociocultural (TEIXEIRA; NASCIMENTO, 2020). Neste estudo, o desenvolvimento dos processos de construção e produção foram em duas etapas: Revisão Integrativa da Literatura; e Construção do podcast. Por hora, não será realizada a etapa de validação.

Foi realizada uma revisão integrativa que compreende uma abordagem metodológica referente às revisões, e permite a inserção de estudos experimentais e não-experimentais para um entendimento completo do fenômeno estudado (WHITTEMORE; KNAFL, 2005). Esta atividade concilia dados da literatura teórica e experimental, objetivando a definição de conceitos, investigação de teorias e fatos e verificação de questões metodológicas de um assunto específico. Todo o resultado do estudo, a partir da revisão, pode trazer um cenário consistente e compreensível



dos conceitos, ideias ou problemas de saúde consideráveis para a enfermagem (SILVA; SILVA, 2019).

Esta etapa compreende as concepções iniciais, com Revisão Integrativa De Literatura (RIL), acerca de como o podcast vem sendo utilizado na educação em saúde e, especificamente, no autocuidado do diabetes, bem como o uso de outras tecnologias. Esta primeira revisão irá contribuir para justificar a necessidade e a importância de se produzir e validar a tecnologia proposta.

Para se produzir um podcast foi necessário a elaboração de um roteiro para nortear todas as etapas do processo de construção: (1) definição do público-alvo; (2) escolha das temáticas; (3) roteiro; (4) edição; (5) publicação e distribuição, conforme Silva (2022), Silva (2021) e Marketing Digital, 2020. A elaboração deste roteiro foi guiada pelos resultados da RIL e os textos foram produzidos pelo próprio autor.

O roteiro, norteou a construção do podcast que foi dividido em seis episódios de podcast de aproximadamente 2 minutos e 30 segundos e vinhetas de abertura e encerramento com tempo determinado, conforme demonstrado no Quadro 1.

Quadro 1- Roteiro para a construção do podcast sobre diabetes mellitus.

Tema/Título	Objetivo	Tempo	Identidade sonora - vinheta de abertura	Identidade sonora - vinheta de encerramento
Diabetes/Tenho diabetes. O que é isso? E agora?	Conhecer a doença e aprender sobre o tratamento	2'30"	5"	5"
Autocuidado/O que preciso saber para conviver bem com o diabetes?	Mostrar a importância das medidas de autocuidado	2'30"	5"	5"



Medicamentos/Tem muita pílula, enfermeiro?	Orientar quanto aos medicamentos usados no tratamento	2'30"	5"	5"
Nutrição/Tem que comer melhor. E pode açúcar?	Orientar quanto as adequações alimentares	2'30"	5"	5"
Atividade física/Tá na hora de se mexer!	Orientar sobre a importância da atividade física	2'30"	5"	5"
Relações sociais e familiares e controle do estresse /Eu me cuido, você me ajuda e nós viveremos melhor!	Dialogar sobre a participação da família para um bom resultado do tratamento	2'30"	5"	5"

Fonte: elaborado pelo autor, 2022.

O roteiro visa descrever todas as fases do podcast, desde a duração até sua finalização; organização do sistema contendo o contexto que vai definir a temática a ser abordada e os objetivos; a gravação do podcast; a edição do material que foi finalizado pelo editor de áudio e a divulgação, com o compartilhamento dos arquivos para os usuários usando a ferramenta *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, *Telegram*, e site da Secretaria Municipal de Saúde (Quadro2).

Quadro 2 - Etapas da produção do podcast

Etapas	Especificação	Episódio
Identificação do público-alvo	Quem você deseja que ouça seu <i>podcast</i> ?	Pessoas idosas com diagnóstico de Diabetes
Escolha do tema	É a escolha da temática que pode ser baseada a partir da identificação da persona (público-alvo), apoiado na relevância de uma temática do cenário.	Orientações para autocuidado de pessoas idosas com Diabetes



Gravação e edição	Software Audacity e microfone condensador VD800	6 episódios com aproximadamente 2' 30"
-------------------	---	--

Fonte: elaborado pelo autor, 2022.

A gravação foi realizada em microfone streaming e abafador de ruído conectado em um notebook, em ambiente próprio reservado do pesquisador. Na edição, foi utilizado o Software *Audacity* para computador.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na visão de Araújo *et al.* (2020), o desenvolvimento de podcast como tecnologia educacional, é um avanço nas atividades de educação em saúde por ser uma ferramenta de fácil aplicação e com abordagem participativa que pode ser utilizada pelos profissionais para aprimorar o processo de ensino.

Desta forma, e baseado nas evidências científicas identificadas na revisão de literatura apresentada acima, buscou-se construir o podcast como tecnologia educacional para o autocuidado de pessoas com DM, objetivo deste estudo.

Após a construção do roteiro, baseado nas evidências científicas, os textos foram produzidos pelo próprio autor, em formato de bate papo entre enfermeiro e uma pessoa com diabetes, intitulado “Olá diabetes. O que vamos aprender hoje?”, um diálogo entre Enfermeiro Sérgio e dona Zefa. O podcast foi dividido em 6 episódios.

A produção do podcast foi feita de acordo com os seguintes passos: sistematização dos dados coletados, organização do roteiro, escolha do gênero textual, criação dos textos, gravação do áudio pelo pesquisador utilizando microfone de lapela, edição e finalização do podcast utilizando o software Audacity.

De acordo com Silva (2022), que desenvolveu o Guia Podcast, a ferramenta pode ser utilizada como um recurso educacional, pelas características peculiares que apresenta como: a interatividade, a linguagem, o conteúdo e a temporalidade. Todas



essas características corroboram para que o podcast potencialize o processo de ensino aprendizagem, sendo um excelente recurso pedagógico para a educação em saúde, podendo colaborar com o trabalho dos enfermeiros, que atuam também como educadores em saúde de seus pacientes.

A seguir, apresentamos as informações utilizadas no roteiro e produção dos podcasts, sistematizadas no quadro 3.

Quadro 3 - Quadro 3 – Etapas da produção do podcast

Etapas	Especificação	Episodio
Identificação do público-alvo	Quem você deseja que ouça seu <i>podcast</i> ?	Pessoas idosas com diagnóstico de Diabetes
Escolha do tema	É a escolha da temática que pode ser baseada a partir da identificação da persona (público-alvo), apoiado na relevância de uma temática do cenário.	Orientações para autocuidado de pessoas idosas com Diabetes
Gravação e edição	Software Audacity e microfone condensador VD800	6 episódios com aproximadamente 2' 30"

Fonte: elaborado pelo autor, 2022.

Em meio às possibilidades existentes de tecnologias educacionais, acredita-se que o podcast poderá colaborar com os profissionais enfermeiros no processo de educação em saúde, primeiramente pelo seu fácil acesso e conteúdo sob demanda, tendo em vista as dificuldades encontradas de operacionalização dessas tecnologias por parte da comunidade leiga e também pela rotina diária da população em geral, sempre muito ativa e quase sem dedicar o tempo necessário aos cuidados de saúde.

Nos quadros seguintes serão apresentados os roteiros com os textos produzidos para os seis episódios do *podcast*.



Quadro 4 - 1º Episódio: Tenho diabetes. O que é isso? E agora?

VINHETA DE ABERTURA
Mestrado Profissional em Saúde Pública orgulhosamente apresenta: Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Um diálogo entre o Enfermeiro Sérgio e Dona Zefa. Tema de hoje: Tenho diabetes. O que é isso? E agora?
DIÁLOGO
<p>Enfermeiro: Bom dia Dona Zefa, tudo bem?</p> <p>Dona Zefa: Tudo bem enfermeiro, espero que com o senhor também. Bom, o senhor pediu e eu vim para nossa primeira orientação.</p> <p>Enfermeiro: Que bom, Dona Zefa! Fico muito feliz por a senhora ter vindo. Vamos conversar um pouco sobre seus exames? A senhora tem diabetes. Já ouviu falar alguma coisa sobre isso?</p> <p>Dona Zefa: Sim enfermeiro, e fiquei muito assustada! A vizinha disse que é algo muito grave e que eu não podia comer mais nada!</p> <p>Enfermeiro: A diabetes é um desequilíbrio do metabolismo do corpo, devido a falta de insulina e que vai causar aumento de açúcar no sangue. É uma condição de vida que exige cuidados e hábitos saudáveis de vida. Mas fique tranquila... no decorrer das nossas consultas, a senhora vai se familiarizando e tudo vai ficar mais simples e fácil.</p> <p>Vou lhe explicar uma coisa muito legal. Chama-se as 5 etapas para viver e conviver com o diabetes. A primeira etapa é a descoberta. Como a senhora se sentiu?</p> <p>Dona Zefa: Ah enfermeiro, eu fiquei muito assustada. Sem acreditar também. Me perguntei várias vezes: Por que aconteceu isso comigo?? Eu pensei que já ia morrer logo no outro dia. Mas aí os dias vão passando e a gente vai se acostumando</p> <p>Enfermeiro: Ficar sabendo que está com diabetes afeta muito as pessoas, podendo causar, no início, sentimentos de negação e revolta. Esses sentimentos são mecanismos de defesa que, aos poucos, vão desaparecendo conforme a senhora vai tendo mais conhecimento dessa nova condição de vida.</p> <p>Dona Zefa: A minha família também ficou com muito medo.</p> <p>Enfermeiro: A segunda etapa é o medo. O medo do desconhecido, a hipótese de estar com uma doença grave ou dúvida em relação a cura.</p> <p>Enfermeiro: A terceira etapa é a ajuda familiar. Etapa de muita importância para o sucesso do seu tratamento.</p> <p>Dona Zefa: essa parte é delicada enfermeiro, eu não posso mais comer doce e meu marido vive se enchendo de docuras, é pizza, é refrigerante... eita enfermeiro, né fácil não!</p> <p>Enfermeiro: Acredito, Dona Zefa! Mas a quarta etapa vai ficando melhor!. Conhecimento! A senhora conhece para depois se adequar. Com muita paciência a senhora vai perceber que estar com diabetes não é uma prisão e sim uma condição que lhe convida a viver saudavelmente</p> <p>Dona Zefa: Mas, enfermeiro, tá tudo tão caro... as vezes quero desistir quando vejo o preço do tomate... do abacate então... só com a Graça divina!</p> <p>Enfermeiro: A senhora tem razão! Alguns alimentos são caros, mas a senhora pode encontrar outros mais em conta. Vamos falar da quinta etapa? Essa é a melhor.</p> <p>Enfermeiro: A quinta etapa é a aceitação e adesão ao tratamento. É quando a senhora percebe que tudo é possível. Sim, tudo possível. Com todo mundo ajudando é melhor ainda.</p> <p>Dona Zefa: Verdade enfermeiro, hoje mesmo vou conversar com meus filhos e esposo. Sei que vou precisar muito da ajuda e do apoio deles. E da sua também.</p>



Enfermeiro: Claro Dona Zefa, a senhora pode contar comigo sempre. Estarei aqui para lhe explicar e ensinar tudo o que for necessário. Então vou lhe aguardar semana que vem. Até lá!

VINHETA DE FECHAMENTO

Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Uma produção do Mestrado Profissional em Saúde Pública e Universidade do Estado do Amazonas

Fonte: elaborado pelo autor, 2022.

Quadro 5 - 2º Episódio: O que preciso saber para conviver bem com o diabetes?

VINHETA DE ABERTURA

Mestrado Profissional em Saúde Pública orgulhosamente apresenta: Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Um diálogo entre o Enfermeiro Sérgio e Dona Zefa. Tema de hoje: O que preciso saber para conviver bem com o diabetes?

DIÁLOGO

Enfermeiro: Bom dia Dona Zefa!

Dona Zefa: bom dia enfermeiro, hoje vim mais cedo pois acordei animada.

Enfermeiro: Opa, Dona Zefa, assim que se fala! Hoje nossa conversa também promete ser sensacional. Pois vamos falar de algo que fará toda a diferença na sua convivência com a diabetes. A senhora já ouviu falar em AUTOCUIDADO?

Dona Zefa: humm... Já ouvi sim enfermeiro, mas não sei dizer exatamente o que é... também... agora com essa diabetes, não dá pra pensar em muita coisa... tudo tenho que ter cuidado... tudo tenho que fazer, cuidar...

Enfermeiro: Muita calma nessa hora né, Dona Zefa? Mas não é bem assim que as coisas são... parece que pessoas se assustam com a possibilidade de ter que passar a viver com diabetes e isso acontece devido ao pouco entendimento que elas têm sobre a doença. Muitas acreditam que o diabetes é fatal e não entendem que o autocuidado pode promover qualidade de vida.

Dona Zefa: Que interessante enfermeiro, me conte mais como posso aprender a usar o autocuidado para viver melhor. O senhor sabe que sou obediente (risadinha) e vou fazer tudo do jeito que o senhor me falar.

Enfermeiro: risadinha... tá certo, Dona Zefa. Então vamos lá. O autocuidado consiste em tudo que a senhora pode fazer para cuidar melhor da sua saúde. O autocuidado é a chave dos cuidados de saúde e é visto como uma orientação complementar ao meu trabalho como enfermeiro.

Todas essas orientações que lhe passo durante as nossas consultas, são na verdade uma forma de lhe capacitar para que a senhora possa ter controle sobre sua saúde, especialmente, com relação ao diabetes. Assim, a senhora consegue se observar, reconhecer se seus sintomas estão melhorando ou piorando e tomar uma decisão do que fazer. Lembre-se Dona Zefa, tudo isso sempre com base no que a senhora aprende nas consultas.

Dona Zefa: Olha enfermeiro, que legal, gostei disso

Enfermeiro: Que bom Dona Zefa! Promover e manter o autocuidado com os pacientes é papel central do meu trabalho como enfermeiro, e não só para diabetes, mas para todas as doenças crônicas. Todas essas ações de autocuidado vão possibilitar uma parceria entre o enfermeiro e o



paciente e dessa forma a senhora vai aprender muitas coisas sobre a diabetes para poder tomar decisões sobre a sua condição de vida.

Dona Zefa: Que legal enfermeiro, e sei mesmo que posso contar com o senhor. Mas me diga, que tipo de autocuidado devo ter com a minha saúde?

Enfermeiro: Certo, Dona Zefa! Então vamos lá. Dentro de tudo o que senhora vai fazer em seu autocuidado, existem 5 passos essenciais para o sucesso do tratamento da diabetes:

Primeiro passo: o seguimento de um plano alimentar. A senhora precisa saber o que deve e o que não deve comer.

Segundo passo: o controle da glicemia capilar, que é o exame que fazemos tirando uma pequena gota de sangue do dedo para medir o açúcar, que chamamos de glicose. Semanalmente eu vou lhe esperar na unidade para medirmos a taxa de glicose no seu sangue.

Terceiro passo: A realização de atividades físicas.

Quarto passo: O uso correto da medicação. Do jeito que o médico colocou na sua receita.

Dona Zefa: Eita, enfermeiro, assim vou virar quase uma doutora (risada). Mas olhe, já entendi o quanto é importante seguir tudo. E pode ter certeza de que vou fazer tudo direitinho. Mas se eu esquecer o senhor me lembra né?

Enfermeiro: Claro, Dona Zefa (risadinha).

VINHETA DE FECHAMENTO

Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Uma produção do Mestrado Profissional em Saúde Pública e Universidade do Estado do Amazonas

Fonte: elaborado pelo autor, 2022.

Quadro 6 - 3º Episódio: Tem muita pílula, enfermeiro?

VINHETA DE ABERTURA

Mestrado Profissional em Saúde Pública orgulhosamente apresenta: Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Um diálogo entre o Enfermeiro Sérgio e Dona Zefa. Tema de hoje: Tem muita pílula, enfermeiro?

DIÁLOGO

Enfermeiro: Bom dia Dona Zefa!

Dona Zefa: Bom dia enfermeiro!

Enfermeiro: Que bom que a senhora veio, vamos conversar um pouquinho?

Dona Zefa: satisfação enfermeiro. O que vamos aprender hoje?

Enfermeiro: Dona Zefa, hoje vou contar sobre os medicamentos usados para tratar diabetes. Algumas coisas precisam mudar quando se descobre que tem diabetes. Mas fique certa que é para melhor.

Dona Zefa: Enfermeiro, eu já passei com o médico. Ele colocou o nome do remédio aqui na receita. O senhor poderia me explicar novamente?

Enfermeiro: Dona Zefa, antes de usar a insulina, que é uma injeção para baixar o açúcar no sangue, o médico vai recomendar um remédio em comprimido que a senhora vai tomar com água. Uma pílula bem pequena. Aqui na sua receita diz que a senhora terá que tomar dois comprimidos por dia. Então tome um de manhã antes do café da manhã e outro antes do jantar. Tem pessoas



que precisam tomar só um antes do café, ou as vezes 3 comprimidos por dia, antes do café, almoço e jantar.

Dona Zefa: Ave, Nossa Senhora, e eu vou ficar boa?

Enfermeiro: Sim Dona Zefa, seguindo o que estou orientando, a senhora vai ter uma boa qualidade de vida e vai se sentir cada vez melhor. O tratamento é longo, mas é simples. Porém, a senhora precisa tomar os remédios direitinho, no horário certo.

Os remédios vão ajudar a diminuir o açúcar no sangue. É importante que a senhora venha toda semana na Unidade Básica de Saúde comigo para medir a sua glicemia, pois, dependendo da taxa que der no seu exame, pode ser que precisemos trocar sua medicação e, quem sabe, até diminuir as doses ou aumentar.

Dona Zefa: Entendi..., mas e se eu esquecer de tomar a medicação?

Enfermeiro: Se esquecer, toma na hora que lembrar. Não se pode ficar por muito tempo sem o remédio, senão pode acontecer de o açúcar no sangue subir muito além do normal e a senhora começar a se sentir mal. O melhor mesmo é que não esqueça. Que tal a senhora colocar o alarme no seu celular? Se quiser lhe ensino depois. Se a senhora tiver dificuldade para lembrar, então é preciso pedir ajuda de alguém para fazer isso. O que não pode mesmo é ficar sem tomar o remédio.

Dona Zefa: Ah sim, com certeza, essas tecnologias ajudam a gente, enfermeiro, o senhor nem imagina! Mesmo assim, vou pedir pra alguém da minha família me ajudar!

Enfermeiro: Sim, toda ajuda é importante. Mas não vá ficar direto no “zap zap” e esquecer de tomar seu remédio, viu!

VINHETA DE FECHAMENTO

Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Uma produção do Mestrado Profissional em Saúde Pública e Universidade do Estado do Amazonas

Fonte: elaborado pelo autor, 2022.

Quadro 7 - 4º Episódio: Tem que comer melhor – e pode açúcar?

VINHETA DE ABERTURA

Mestrado Profissional em Saúde Pública orgulhosamente apresenta: Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Um diálogo entre o Enfermeiro Sérgio e Dona Zefa. Tema de hoje: Tem que comer melhor – e pode açúcar?

DIÁLOGO

Enfermeiro: Bom dia Dona Zefa, tudo bem? A senhora está atrasada para nossa consulta mensal...

Dona Zefa: Bom dia enfermeiro... o senhor me desculpa, mas eu acordei muito cedo hoje, pois o meu filho foi fazer prova na faculdade, e tive um monte de coisa pra fazer na cozinha antes. Daí sai nas carreiras, não comi nada, e quando passei na banca do seu Manoel comprei um pastelzinho e um refrigerante... nossa, eu tava morrendo de fome!

Enfermeiro: Eita, Dona Zefa, comendo pastel e tomando refrigerante?

Dona Zefa: Pois é enfermeiro, nessa vida corrida que levamos, comprar um pastelzinho com um refrigerante pro lanche é bem mais prático. Fora que é muito gostoso rsrs

Enfermeiro: Hum... mas o gostoso nem sempre é o mais saudável. Dona Zefa, hoje vamos



conversar um pouco sobre sua alimentação. A gente é criada numa cultura onde tudo tem que ser prático e rápido. Pois, realmente, vivemos na correria. Mas não deveria ser assim. A alimentação correta é muito importante para mantermos nossa saúde. No seu caso, tendo diabetes, a senhora precisa se alimentar melhor.

Dona Zefa: Mas olha enfermeiro, eu até que como direitinho. No café da manhã, sempre tomo leite com Nescau. A vizinha falou que é de uma marca conhecida, é até meio caro sabe? Meus filhos gostam muito de biscoito com recheio. Eu olho aquela embalagem bem bonita e compro.

Enfermeiro: Dona Zefa, o melhor alimento nem sempre é o mais caro. A senhora come alguma fruta?

Dona Zefa: Vixi, enfermeiro, o problema é que eu gosto muito é de doce... Gostava. Bombom, chocolate, doce de leite, doce de coco, rapadura... essas coisas! A gente foi criada, comendo essas coisas. De primeiro, eu gostava de fazer doce de leite e doce de mamão. Agora, o médico disse que eu não posso comer doce nenhum, então não posso nem ver.

Enfermeiro: Compreendo, Dona Zefa. Mas vamos por partes. Muitos alimentos que comemos se transformam em açúcar no nosso corpo. E nem sempre precisa ser algo doce pra isso acontecer. A senhora sabia que farinha, pão, macarrão, refrigerante e vários outros alimentos que costumamos comer se transformam em açúcar dentro do nosso corpo?

Dona Zefa: E é, enfermeiro? Valha-me Deus! Porque eu gosto de feijão com farinha. Mas agora fiquei sabendo que a farinha faz mal pra quem é diabético. O senhor sabe... eu fui criada na roça, isso é de família. O médico me falou que eu podia comer qualquer fruta, qualquer alimento, mas que fosse só um pedaço, um pouco de cada coisa. Eu tenho medo de comer manga, mas eu como. Só que não satisfaz só com uma, né?

Enfermeiro: Isso mesmo, Dona Zefa. Pra começar, procure comer mais frutas e legumes. Frutas também tem açúcar, por isso a senhora deve comer um pedaço pequeno de cada uma, de forma equilibrada. A senhora pode também comer pequenas refeições durante o dia. Assim, não sentirá fome. Tente evitar pão, macarrão, farinha e refrigerante. Ah, já ia esquecendo...evite as frituras também, como o pastel que a senhora andou comendo hoje cedo!

Dona Zefa: Entendi enfermeiro. Vamos ver o que consigo fazer. Tenho conversado com minha família, mas o povo lá em casa come demais e eu acabo comendo junto.

Enfermeiro: Dona Zefa, não desista. Qualquer dia faço uma visita à senhora e vou olhar sua dispensa. Ai da senhora se eu encontrar algo proibido... Estou brincando! Sei que a senhora é uma pessoa consciente e quer se manter saudável. Por isso, se tiver qualquer dúvida sobre alimentação, pode me procurar ou procurar qualquer outro profissional na unidade de saúde mais próxima.

VINHETA DE FECHAMENTO

Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Uma produção do Mestrado Profissional em Saúde Pública e Universidade do Estado do Amazonas

Fonte: elaborado pelo autor, 2022.

Quadro 8 - 5º Episódio: Tá na hora de se mexer!

VINHETA DE ABERTURA

Mestrado Profissional em Saúde Pública orgulhosamente apresenta: Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Um diálogo entre o Enfermeiro Sérgio e Dona Zefa. Tema de hoje: Tá na hora de se mexer!



DIÁLOGO

Enfermeiro: Bom dia, Dona Zefa!

Dona Zefa: Bom dia enfermeiro!

Enfermeiro: Dona Zefa, a senhora parece estar cansada hoje. Tá ofegante!

Dona Zefa: Enfermeiro é que meu ônibus parou um pouco mais distante e tive que andar um pouco mais até aqui. Fiquei cansada. E eu tô meia destreinada!

Enfermeiro: Dona Zefa, Dona Zefa..... aproveitando a ocasião, quero falar com a senhora sobre uma outra coisa muito importante: atividade física. A senhora sabia que as pessoas que têm diabetes necessitam fazer exercício físicos regularmente?

Dona Zefa: Eita enfermeiro! Já tinha ouvido falar que fazer atividade física faz bem pra saúde... mas não sabia que as pessoas com diabetes tinham que fazer... afff!... E eu pensei que era o contrário! Olha, hoje em dia, dou uma acelerada no passo e já fico morta de cansada

Enfermeiro: Simmmm, precisa fazer! A atividade física é essencial para eliminar o excesso de açúcar que fica no sangue de quem é diabético. A senhora sabia disso?

Dona Zefa: Valha-me Deus! Não sabia não. Pensei que fosse pra ficar com corpo de modelo, pra quem é artista... eu até queria ficar mais magra, mas dá uma preguiça só de pensar em fazer exercício!

Enfermeiro: Dona Zefa, vou lhe contar algo muito interessante... a senhora sabia que os exercícios físicos também podem ser divertidos? Por exemplo: a senhora gosta de dançar?

Dona Zefa: Ah isso eu gosto. Não sei muito não, mas eu gosto de me balançar. Nossa, quando eu era mais jovem, gostava muito de ir nas festas, dançar...

Enfermeiro: (Risadinha) Tá certo, Dona Zefa! Mas olha aí, uma coisa legal: tem exercícios físicos que são feitos com música e a senhora pode dançar... se divertir e ainda cuidar da sua saúde. A senhora já foi ali na academia do bairro? Dia de terça e quinta tem aula de ginástica e a professora ensina dançando. A hidroginástica também é muito divertida. Tem também as academias ao ar livre nas praças. e não precisa pagar. Se achar isso complicado, a senhora pode simplesmente tirar uns dias na semana para fazer caminhada. Procure um local seguro para fazer isso. Com o tempo, a gente acaba acostumando a manter uma rotina. Chama a prima, a vizinha, a comadre pra fazer junto. Assim fica até divertido. O importante é não deixar o corpo ficar muito parado.

Dona Zefa: Eita enfermeiro, né que o senhor sabe das coisas? Vou lá hoje mesmo.

Enfermeiro: Sim, Dona Zefa, o importante é dar o primeiro passo. No seu caso, será essencial ... e logo a senhora se sentirá mais disposta e mais resistente também. Vá lá e depois venha me contar como está se sentindo.

Dona Zefa: Já estou toda animada. Hoje mesmo vou lá na pracinha pra já dar uma aquecida.

Enfermeiro: Sei que pra senhora, esses exercícios que recomendei são indicados, porque já lhe acompanho há algum tempo e sei o que é possível fazer. Mas para quem quer iniciar a fazer atividade física, é preciso passar por uma avaliação antes, pra saber o que é mais recomendado. Não vá dizer pros seus conhecidos que tem diabetes que eles façam qualquer exercício. Cada um precisa ver como está de saúde geral, para que se oriente os exercícios corretamente. Senão, em vez dos exercícios ajudarem, eles podem levar ao aparecimento de outros problemas. Alguma dúvida, Dona Zefa?

Dona Zefa: Não, enfermeiro, eu entendi direitinho. Se alguém quiser começar a fazer alguma atividade física, precisa primeiro fazer exames e ser examinado. Isso eu até já sabia, porque tem um programa na televisão que sempre está falando isso. Só não sabia que as pessoas com diabetes



também deveriam fazer exercícios. Agora tá explicado.

VINHETA DE FECHAMENTO

Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Uma produção do Mestrado Profissional em Saúde Pública e Universidade do Estado do Amazonas

Fonte: elaborado pelo autor, 2022.

Quadro 9 - 6º Episódio: Eu me cuido, você me ajuda e nós viveremos melhor

VINHETA DE ABERTURA

Mestrado Profissional em Saúde Pública orgulhosamente apresenta: Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Um diálogo entre o Enfermeiro Sérgio e Dona Zefa. Tema de hoje: Eu me cuido, você me ajuda e nós viveremos melhor

DIÁLOGO

Enfermeiro: Bom dia, Dona Zefa! Animada para nossa conversa de hoje?

Dona Zefa: Bom dia enfermeiro! É... hoje to um pouco amolecida... Sabe enfermeiro, saber que tenho diabetes não está sendo muito bom pra mim não... essas coisas novas que tenho que fazer, comer... Tem gente até que olha diferente pra mim!

Enfermeiro: Compreendo, Dona Zefa, mas hoje teremos uma conversa diferente e vou lhe contar mais sobre essa condição de vida que a senhora está passando. Aliás, é assim que desejo que senhora entenda: a senhora não está doente, a senhora está em uma nova condição de vida.

Dona Zefa: Sim, enfermeiro. O médico falou que diabetes não é uma doença, é um problema de saúde: se eu me cuidar eu serei normal para trabalhar e conviver.

Enfermeiro: Isso mesmo, Dona Zefa. Mas o que preciso lhe dizer também é que esse entendimento não basta ser só seu, mas, principalmente, de todas as pessoas que convivem com a senhora. É importante que a senhora procure levar uma vida normal junto aos seus familiares, nunca deixando de participar de um encontro entre amigos, passeios, tomar aquele banho de rio que sempre deixa a gente renovado. Convide uma amiga para ir ao cinema e dê preferência a programas de TV que deixem sua mente mais relaxada... uma música de sua preferência será de bom proveito. Uma boa opção também será participar de grupos na comunidade e na sua igreja. O convívio com outras pessoas diariamente lhe fará muito bem.

Dona Zefa: Verdade enfermeiro. Conheço tanta gente no meu bairro e na minha igreja..., mas o desânimo as vezes é mais forte.

Enfermeiro: Dona Zefa, o desânimo pode acontecer. Mas pense que a senhora não está sozinha. Converse com seus familiares mais próximos, seus filhos, esposo, desabafe sempre que for preciso. A senhora vai se sentir muito mais acolhida e sua família poderá lhe ajudar cada vez mais.

Dona Zefa: Sim enfermeiro, acredito que posso conseguir. O senhor falando assim, fico até mais animada.

Enfermeiro: Que é isso Dona Zefa... o diabetes é um problema de todos nós. Lembre-se que esta batalha como profissional da enfermagem, também é minha. A senhora tenha certeza que poderá contar sempre comigo.

Mas não deixe de vir às consultas. As orientações que passamos aqui lhe ajudarão a prosseguir e ter mais qualidade de vida. Aqui poderei estar sempre lhe lembrando das coisas que precisa fazer,



sem contar que a gente pode conversar mais um pouquinho e colocar os assuntos em dia. Tudo bem?

Dona Zefa: Muito obrigada enfermeiro. Tenho aprendido muito com suas orientações. O senhor sabia que eu já consigo comer bem? Não sinto mais tanta fome e meu remédio já lembro sem precisar do celular. Fazer caminhada ajudou muito a melhorar minha resistência. Eu acordo mais alegre e disposta e até nos serviços de casa eu nem fico mais cansada rsrs. Mas é como o senhor sempre diz, é preciso ter força de vontade e muita disciplina. E tenho certeza que com a ajuda da minha família será tudo mais fácil.

Enfermeiro: Com certeza Dona Zefa. Estarei sempre aqui para lhe ajudar. Nas próximas consultas vou lhe ensinar a cuidar melhor dos seus pés e também como a senhora poderá medir sua glicemia em casa, usando um glicosímetro. Qualquer dúvida a senhora pode me procurar que estarei aqui para lhe ajudar

Dona Zefa: Own enfermeiro, estou tão agradecida com tantas coisas que aprendi até aqui. Semana que vem tô de volta.

Enfermeiro: Assim é que se fala Dona Zefa! Estarei lhe aguardando. Se cuide!

VINHETA DE FECHAMENTO

Olá Diabetes! O que vamos aprender hoje? Uma produção do Mestrado Profissional em Saúde Pública e Universidade do Estado do Amazonas

Fonte: elaborado pelo autor, 2022.

A estratégia em se utilizar um diálogo divertido entre profissional e paciente, se deu na tentativa de disponibilizar uma linguagem facilitada e usual, como forma de tornar agradável a audição e prender a atenção do ouvinte, acreditando que o mesmo terá interesse em conhecer o episódio seguinte até o seu desfecho.

Em relação ao estudo, vale ressaltar algumas limitações, no sentido de, no momento, não ter sido possível validar a tecnologia. Isso se deu devido ao tempo que foi deficiente e a dificuldade de reunir os usuários para cadastro e preenchimento das fichas de avaliação.

A divulgação do podcast será feita através das plataformas digitais: WhatsApp, Instagram, Facebook, Telegram, e site do Educapes por meio do link: <http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/718742>.



CONCLUSÃO

As várias possibilidades de informação e comunicação, fomentam novas oportunidades de aprendizado e melhora do estilo de vida. A atuação da equipe de enfermagem na atenção primária, necessitou estimular novas estratégias de abordagem, principalmente no campo tecnológico com pessoas com diabetes, melhorando o diagnóstico e tratamento da doença e incentivando nas mudanças do seu estilo de vida e condições de saúde.

Os estudos considerados nesta pesquisa apresentam indicativos das inúmeras possibilidades de utilização das tecnologias educacionais na prevenção e controle do DM, com destaque em cinco tecnologias amplamente utilizadas: os aplicativos para celular, as cartilhas educativas, os sites multimídias, as mídias digitais e o SMS, mostrando que enfermeiros e usuários do serviço de saúde acolheram de forma satisfatória as tecnologias utilizadas na educação em saúde. Ainda assim, algumas dificuldades foram relatadas, como a não familiarização com a tecnologia, o que pode distanciar o usuário da utilização da mesma, sinalizando então, a necessidade de uma formação específica por parte do profissional enfermeiro, bem como auxiliar e motivar os usuários à operacionalização da tecnologia.

O autocuidado é critério essencial ao bom seguimento do tratamento do DM. Com base na Revisão Integrativa de Literatura, foi possível verificar as evidências científicas dos aspectos necessários ao controle do Diabetes mellitus e os fatores essenciais para o autocuidado do paciente diabético: uso correto dos medicamentos, dieta balanceada, prática de atividade física, implicações dos aspectos sociais e relações familiares. Informações essas que conduziram ao alcance do objetivo deste estudo.

Em meio a tantas tecnologias educacionais utilizadas na educação em saúde, o podcast não foi relatado em nenhum trabalho pesquisado, o que motivou ainda mais a prosseguir com a pesquisa.



Para subsidiar um dos objetivos específicos deste estudo, buscou-se inovar, com a tecnologia podcast, possibilitando novas estratégias de cuidados em saúde para pessoas com diagnóstico de DM. É notório a dificuldade das pessoas com diabetes em aderir ao tratamento e projetou-se com esta pesquisa, a produção de uma ferramenta de educação em saúde, que auxiliasse o trabalho do enfermeiro que também é um educador em saúde, no sentido de passar informações essenciais ao tratamento da diabetes mellitus.

Portanto, o podcast, dentro do cenário da saúde, se torna mais dinâmico, pois colabora com a assistência em saúde, como uma ferramenta que dissemina informações de forma simples, objetiva e constitui uma atividade de aprendizagem para os usuários do serviço. As tecnologias educacionais vêm se aprimorando e sendo mais procuradas por todos os públicos e o podcast assume o papel de transmitir o conhecimento científico de forma mais descontraída e atraente aos usuários do serviço de saúde. Sem contar com sua facilidade de acesso e simples utilização, sem exigir equipamentos complexos. O usuário somente precisa de um aparelho de celular, sem necessariamente estar conectado à internet.

Acredita-se, portanto, que o podcast seja uma tecnologia de fácil aceitação e que os usuários tenham novos processos educativos à sua disposição, aperfeiçoando o processo de educação em saúde, associado ao programa de DM. O resultado que a educação traz é fundamental para o acompanhamento de pessoas com DM, para os cuidados com doença e auxilia na diminuição das complicações crônicas que a doença pode trazer.

No uso da tecnologia educativa, espera-se que a divulgação do podcast dirigida às pessoas com diabetes, alcance muitas pessoas e estimule a participação efetiva dos indivíduos e favoreça o aprendizado, com o propósito de mudanças no hábito e geração de qualidade de vida. Espera-se, também, que tais ações possam diminuir as dificuldades encontradas em relação ao conhecimento da doença e atitude das pessoas com diabetes para o acompanhamento e autocuidado.



Por fim, com base nas escassas evidências sobre o uso do podcast na saúde e mais especificamente no controle e prevenção do Diabetes mellitus, sugere-se estudos futuros para aprimoramento da tecnologia e apresentação de outras experiências utilizando o podcast para auxiliar pessoas com DM.

Após a conclusão do estudo, pretende-se realizar a validação da tecnologia para ajustes ou acréscimos de novos temas.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, E. F. de *et al.* Desenvolvimento de tecnologia educacional na educação em saúde para crianças com diabetes mellitus tipo I. **Enfermagem Foco**, v. 11, n. 6, p. 185-191, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos**. Departamento de Ciência e Tecnologia. Agenda nacional de prioridades de pesquisa em saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Ciência e Tecnologia. – 2. ed., 4. reimpr. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2015.68p.

DUTRA, A.; SANTOS, G.J.F; AVER, J.E.M.B. Podcast e videocast: uma possibilidade de trabalho nas aulas de língua inglesa. **Revista Tecnologias na Educação**, Ano, v. 6, 2014.

FERREIRA, D.S. *et al.* Validação de conteúdo de uma tecnologia educacional sobre saúde do homem. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 34, p.1-11, 2020.

IDF. INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. **Diabetes Atlas, 10th edn. Brussels,Belgium**: International Diabetes Federation, 2021. Online version International Diabetes Federation.IDF Diabetes Atlas, 10th edn. Brussels,Belgium: 2021. Disponível em: <<https://www.diabetesatlas.org>>. Acesso em: 20 ago. 2022.

LUCENTINI, V.B.; MATUCK, A. **Telectropera**: performances, estéticas, histórias, tecnologias e corpos sonoros. 2019. Tese de Doutorado. Tese (Doutorado em Artes) - Programa de Pós-graduação em Estética e História da Arte, Universidade de São Paulo, São Paulo: USP.

MARKETING DIGITAL. **Como fazer um podcast**: o passo a passo para marcas explorarem o formato. MLABS, 2020. Disponível em: <<https://www.mlabs.com.br/blog/como-fazer-um-podcast>>. Acesso em: 20 set. 2021.



MUNIZ, R.A.A. Construção e validação de podcast com conteúdo educacional em saúde com participação ativa de acadêmicos de enfermagem. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, e49410313646, 2021.

OLIVEIRA, T.R. Diários da quarentena: a experiência do" podcast" em tempos de isolamento social: 'Quarantine diaries': the podcast experience in times of social isolation. **Comunicação & Inovação**, v. 21, n. 47, p.199-215, 2020.

POLIT, D.; BECK, C.; HUNGLER, B. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática da enfermagem**. Artmed Editora, 2011.

RODRIGUES, M.C. *et al.* Cetoacidose diabética pediátrica-Como conduzir. **Revista Ciências da Saúde e Educação IESGO**, v. 1, n. 2, 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabete (2019-2020)**. Organização José Egídio Paulo de Oliveira, Renan Magalhães Montenegro Junior, Sérgio Vencio. -- São Paulo: Editora Clannad, 2019. Disponível em:
<<http://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2020/02/Diretrizes-Sociedade-Brasileira-de-Diabetes-2019-2020.pdf>>. Acesso em: 20 Ago 2020.

SEABRA, C.A.M. *et al.* Educação em saúde como estratégia para promoção da saúde dos idosos: Uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, n.4, p.1-13, 2019.

SEMSA. Secretaria Municipal de Saúde. **Prefeitura de Manaus disponibiliza conjunto de cuidados a diabéticos**. Manaus. 26 de jun. de 2021. Disponível em:
<<https://www.manaus.am.gov.br/noticia/prefeitura-de-manaus-disponibiliza-conjunto-de-cuidados-a-diabeticos/>>. Acesso em: 02 abr. 2021.

SILVA, M.E.A. **Construção e validação de uma tecnologia educacional para o autocuidado apoiado de crianças com diabetes mellitus tipo 1 na fase de transição da infância para a adolescência**. 2021. Tese (Doutora em Enfermagem) - Programa de Pós-graduação em Enfermagem, do Centro de Ciências da Saúde, da Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2021

SILVA, R. C, SILVA, B. H. da. **Guia podcast: criação de podcast como recurso educacional**. Faculdade Pernambucana de Saúde, 1ª ed. 2019. Disponível em:
<http://repositorio.fps.edu.br/handle/4861/699>. Acesso em 10 Jul. 2022.

SILVA, V. **Aprenda tudo sobre produção de podcast nessa oficina gratuita**. Juicysantos. 2022. Disponível em:
<https://www.juicysantos.com.br/tramos-e-oportunidades/carreira-e-crescimento/tudo-sobre-producao-de-podcast/>. Acesso em: 20 set. 2021.



TEIXEIRA, E.; NASCIMENTO, M. H. M. Pesquisa metodológica: perspectivas operacionais e densidades participativas. **Desenvolvimento de tecnologias cuidativo-educacionais**, v. 2, p. 51-61, 2020.

TORRES, H.C. *et al.* Avaliação dos efeitos de um programa educativo em diabetes: ensaio clínico randomizado. **Revista de Saúde Pública**, v. 52, n8, p.1-11, 2018.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: Updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, v.52, n.5, p.546-553, 2005.

Enviado: 2 de junho, 2023.

Aprovado: 26 de julho, 2023.

1 Especialista em Gestão de Emergências em Saúde Pública, pelo Hospital Sírio Libanês de São Paulo. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2516-3581>. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9158462650007676>.

2 Doutorado em Enfermagem. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4611-5586>. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8549284765290566>.

3 Doutor em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina (2019). ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3381-1304>. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5657330710281879>.

4 Pós-Doutorado pelo Programa Acadêmico em Ciências do Cuidado em Saúde PACCS (UFF/EEAC) (2020). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7641-1004>. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2548588402135708>.

5 Pós-doutorado pela Universidade Federal Fluminense -Niterói/RJ (2021). ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4689-6204>. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1618002939478141>.