

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ANA LUCIA CARAN

A EFICÁCIA DOS PODCASTS COMO FERRAMENTA LÚDICA E EDUCATIVA
PODCAST ESCOLAR: A TURMA DA SAÚDE E PREVENÇÃO

CURITIBA

2025

ANA LUCIA CARAN

A EFICÁCIA DOS PODCASTS COMO FERRAMENTA LÚDICA E EDUCATIVA
PODCAST ESCOLAR: A TURMA DA SAÚDE E PREVENÇÃO

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Especialização em Mídias na Educação, Setor de Educação Profissional e Tecnológica, Universidade Federal do Paraná como requisito parcial à obtenção ao título de especialista em Mídias na Educação.

Orientador: Prof. Dr. Elson Faxina.

CURITIBA

2025



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SETOR DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO MÍDIAS NA EDUCAÇÃO -
40001016401E1

TERMO DE APROVAÇÃO

Os membros da Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação Mídias na Educação da Universidade Federal do Paraná foram convocados para realizar a arguição da Monografia de Especialização de **ANA LUCIA CARAN**, intitulada: **A EFICÁCIA DOS PODCASTS COMO FERRAMENTA LÚDICA E EDUCATIVA - PODCAST ESCOLAR: A TURMA DA SAÚDE E PREVENÇÃO**, que após terem inquirido a aluna e realizada a avaliação do trabalho, são de parecer pela sua aprovada no rito de defesa.

A outorga do título de especialista está sujeita à homologação pelo colegiado, ao atendimento de todas as indicações e correções solicitadas pela banca e ao pleno atendimento das demandas regimentais do Programa de Pós-Graduação.

Curitiba, 16 de Dezembro de 2025.

Documento assinado digitalmente
ELSON FAXINA
Data: 23/12/2025 17:04:59-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

ELSON FAXINA
Presidente da Banca Examinadora

PATRICIA GOEDERT MELO
Avaliador Interno

Documento assinado digitalmente
PATRICIA GOEDERT MELO
Data: 23/12/2025 08:45:40-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

RESUMO

Este trabalho propõe demonstrar a eficácia dos podcasts como ferramenta lúdica e educativa, com foco na implementação prática de um projeto de produção de conteúdo por crianças. Trata-se de uma pesquisa-ação, que une teoria e prática, investigando cientificamente, em cooperação com os participantes, e tendo como meta transformar o cenário estudado. A pesquisa concentra-se em um grupo de estudantes de 8 a 9 anos, cursando o 3º Ano A, da Escola Municipal São Luiz, abordando temas de saúde e prevenção. O estudo detalha as etapas metodológicas de um projeto de intervenção que transforma os estudantes em protagonistas do processo de aprendizagem. As fases do projeto incluem a seleção e formação dos participantes, a elaboração dos roteiros, a gravação, a edição, a postagem e a distribuição dos conteúdos em plataformas digitais. Este detalhamento visa não apenas validar o podcast como um recurso pedagógico inovador, mas também fornecer um modelo replicável para outras instituições de ensino. A importância central deste projeto consiste em três bases fundamentais. Primeiramente, o podcast atua como um poderoso instrumento de letramento midiático, capacitando a criança a consumir e, mais importante, a produzir mídias na educação, de forma reflexiva e consciente. Realizando desse modo, a intersecção da educação e comunicação, desvendando a Educomunicação e o “aprender fazendo”. Em segundo lugar, a natureza lúdica e envolvente do formato de áudio e vídeo facilita a retenção de informações complexas sobre saúde e prevenção, tornando o aprendizado mais significativo e divertido. Por fim, ao serem os próprios criadores de conteúdo, as crianças se tornam agentes multiplicadores de hábitos saudáveis em seus lares e comunidades. A produção de podcasts sobre temas como saúde e prevenção de doenças na infância é, portanto, uma estratégia pedagógica que vai além da sala de aula, promovendo a saúde de forma ativa e duradoura. O trabalho conclui que a integração da produção de podcasts no currículo escolar não só enriquece o processo de ensino-aprendizagem, como também se estabelece como uma ferramenta eficaz na promoção de uma cultura de saúde, prevenção e bem-estar desde a infância.

Palavras-chave: Podcast; educomunicação; saúde e prevenção; mídias na educação.

ABSTRACT

This work aims to demonstrate the effectiveness of podcasts as a playful and educational tool, focusing on the practical implementation of a content production project by children. It is an action research project that combines theory and practice, investigating scientifically in cooperation with the participants, and aiming to transform the studied scenario. The research focuses on a group of students aged 8 to 9, in the 3rd Grade A, at the São Luiz Municipal School, addressing health and prevention topics. The study details the methodological steps of an intervention project that

transforms students into protagonists of the learning process. The project phases include the selection and training of participants, the development of scripts, recording, editing, posting, and distribution of content on digital platforms. This detailed analysis aims not only to validate the podcast as an innovative pedagogical resource but also to provide a replicable model for other educational institutions. The central importance of this project lies in three fundamental aspects. Firstly, the podcast acts as a powerful media literacy tool, empowering children to consume and, more importantly, to produce media in education in a reflective and conscious way. In this way, it achieves the intersection of education and communication, unveiling Educommunication and "learning by doing." Secondly, the playful and engaging nature of the audio and video format facilitates the retention of complex information about health and prevention, making learning more meaningful and fun. Finally, by becoming the content creators themselves, children become agents for spreading healthy habits in their homes and communities. The production of podcasts on topics such as childhood health and disease prevention is, therefore, a pedagogical strategy that goes beyond the classroom, actively and sustainably promoting health. This work concludes that integrating podcast production into the school curriculum not only enriches the teaching-learning process but also establishes itself as an effective tool in promoting a culture of health, prevention, and well-being from childhood.

Keywords: Podcast; media literacy; health and prevention; media in education.

1 INTRODUÇÃO

A educação contemporânea enfrenta o desafio de integrar novas mídias e tecnologias no processo de ensino-aprendizagem, especialmente no que diz respeito à promoção da saúde e do bem-estar entre os estudantes.

Este projeto tem como finalidade analisar as mídias digitais, por meio da produção de um podcast, como uma ferramenta pedagógica eficaz para disseminar informações sobre prevenção de doenças e promoção da saúde para estudantes do 1º ao 9º ano do ensino fundamental.

Trata-se de uma Pesquisa-ação, onde a abordagem integra teoria e prática, realizando a investigação científica em colaboração com os participantes, com o objetivo de transformar a realidade.

Neste contexto, a proposta é desenvolver um podcast intitulado "Podcast Escolar: A Turma da Saúde e Prevenção – Os Super-heróis da Saúde", que servirá como um espaço de aprendizado colaborativo, onde os estudantes poderão pesquisar, criar e compartilhar conteúdos relevantes sobre cuidados com a saúde.

Por meio dessa abordagem, buscamos não apenas informar, mas também engajar os estudantes em discussões significativas sobre hábitos saudáveis e práticas preventivas.

O projeto visa ainda promover o desenvolvimento de habilidades essenciais nos alunos, como o trabalho em equipe, a comunicação oral e a criatividade, além de estimular o pensamento crítico ao abordar temas relacionados à saúde.

Ao final do projeto, espera-se que os estudantes, não apenas tenham adquirido conhecimentos sobre prevenção e saúde, mas também se sintam mais confiantes em compartilhar essas informações com seus pares, familiares e a comunidade local.

1.1 TEMA

Podcast escolar, quinzenal, sobre saúde e bem-estar com foco na prevenção, criado e apresentado pelos alunos do 3º ano A – Manhã, da Escola Municipal São Luiz, Curitiba-Paraná.

1.2 PROBLEMA

De que forma a criação de um podcast pode atuar como ferramenta pedagógica e engajar estudantes do Ensino Fundamental I, de escolas públicas em atividades que promovam o aprendizado sobre saúde preventiva e bem-estar?

1.3 HIPÓTESES

Os estudantes do 3º ano A, da Escola Municipal São Luiz, se interessam e aprendem sobre saúde, bem-estar e prevenção de doenças quando o conteúdo é apresentado de forma lúdica e participativa, como na produção de um podcast.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo geral

Incentivar a curiosidade das crianças sobre como cuidar do próprio corpo e da saúde, desenvolvendo nos estudantes do 3º ano A - Manhã, da Escola Municipal São

Luiz, o interesse e o conhecimento sobre saúde preventiva e bem-estar, por meio da produção e apresentação de um podcast quinzenal, promovendo o aprendizado de forma ativa e colaborativa.

1.4.2 Objetivos específicos

- 1- Ensinar às crianças conceitos básicos de saúde preventiva de forma acessível e divertida.
- 2- Incentivar as crianças a pesquisarem, criarem roteiros e apresentarem conteúdos para o podcast.
- 2- Promover o trabalho em equipe e a troca de ideias entre os estudantes na elaboração dos episódios. Desenvolver a oralidade, a dicção e a confiança das crianças ao se expressarem no podcast.

1.5 JUSTIFICATIVA

A escola é um ambiente ideal para introduzir e reforçar hábitos saudáveis desde cedo. O podcast “A Turma da Saúde e Prevenção – Os Super-heróis da Saúde” oferece uma abordagem inovadora e envolvente para ensinar sobre prevenção, tornando o aprendizado mais significativo e prazeroso.

Ao serem protagonistas na criação do podcast as crianças se tornam multiplicadoras de conhecimento em suas casas e comunidades, além de desenvolverem habilidades essenciais para o século XXI.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A utilização de Mídias em Educação, como o podcast, é reconhecida por seu potencial em engajar os estudantes e tornar o conteúdo mais dinâmico.

Neste sentido, este projeto se baseia na proposta, de enfatizar o aprendizado pela experiência e pela participação ativa do estudante. Nele, abordamos conceitos de educação em saúde, voltada para o público infantil, focando em temas como

higiene corporal, higiene dentária, alimentação, atividades físicas, prevenção de acidentes domésticos, entre outros.

O crescimento dos podcasts pode ser compreendido por meio da adoção de técnicas e formatos já estabelecidos na trajetória das emissoras de rádio, conforme apontam (Martínez-Costa; Prata, 2017). Esse fenômeno se apresenta como uma fusão de mídias, que se relacionam com a diversidade de possibilidades e caminhos. É a tendência de diferentes plataformas de mídia se unir e interagirem entre si, utilizando tecnologias digitais para compartilhar e consumir conteúdo de diversas fontes em um único dispositivo ou plataforma.

As rádios, bem como os podcasts apresentam uma forte capacidade de fidelizar suas audiências. Os ouvintes de podcasts frequentemente se dedicam a episódios sobre temas que não lhes interessam tanto, como observado por Perks e Turner, (2018), pois valorizam a experiência de acompanhar os apresentadores ao longo do episódio.

De acordo com Ferraretto (2014, p. 45):

O rádio, em qualquer de suas manifestações comunicacionais, objetiva criar uma relação de empatia com o público. É algo que envolve sentimentos de pertença, da atribuição do papel de companheiro virtual à emissora à noção de que aquela estação ou mesmo podcasters representam os anseios, os interesses, as necessidades e/ou os objetivos de cada ouvinte.

E ainda, conforme relatam Silva et al (2023), o processo de ensino-aprendizagem, realmente requer uma transformação na prática educacional, em resposta aos diversos desafios do mundo contemporâneo.

Nesse sentido, o referencial teórico que fundamenta este projeto é amplamente influenciado pelas ideias de Vygotsky (2022), que enfatiza a importância da interdependência entre os indivíduos envolvidos no processo educativo. Para o autor, a aprendizagem não é um ato isolado, mas sim um fenômeno social que ocorre por meio da interação entre aqueles que ensinam e aqueles que aprendem.

Para Vygotsky, a ideia de aprendizado inclui a interdependência dos indivíduos envolvidos no processo. O termo que ele utiliza [...] significa algo como processo de “ensino-aprendizagem”, incluindo sempre aquele que aprende, aquele que ensina e a relação entre essas pessoas (Oliveira, 1993, p. 56).

Essa relação dinâmica propicia um ambiente rico em trocas de saberes e experiências, onde cada participante contribui para a construção do conhecimento coletivo.

Assim, ao desenvolver o podcast “A Turma da Saúde e Prevenção”, reconhecemos que o processo de ensino-aprendizagem é uma via de mão dupla, onde a comunicação, a colaboração e o diálogo são essenciais para um aprendizado significativo e transformador.

Nesse contexto, para Ismar de Oliveira Soares, que foi o coordenador do Núcleo de Comunicação e Educação da ECA/USP, a Educomunicação define-se como:

Um conjunto das ações destinadas a:

- 1 – integrar às práticas educativas, o estudo sistemático dos sistemas de comunicação;
- 2 – criar e fortalecer ecossistemas comunicativos em espaços educativos;
- 3 – melhorar o coeficiente expressivo e comunicativo das ações educativas. (SOARES, S/D).

Sob essa perspectiva, Lilian Cristina Ribeiro Romão (2016), em sua tese citando o Núcleo de Comunicação e Educação (NCE) da Universidade de São Paulo explica claramente que:

a Educomunicação é definida como: “[...] o conjunto de ações voltadas ao planejamento e implementação de práticas destinadas a criar e desenvolver ecossistemas comunicativos abertos e criativos e espaços educativos, garantindo, desta forma, crescentes possibilidades de expressão a todos os membros das comunidades educativas” (Romão, 2016, p. 27, citando Soares, 2003, p. 17).

Isso significa que a Educomunicação é um campo fascinante e extremamente relevante, especialmente quando pensamos na criação de ambientes educativos verdadeiramente abertos e criativos. A definição é bastante completa e aponta para a essência dessa abordagem. Vamos desmembrá-la em partes para entender a profundidade e o alcance da Educomunicação.

2.1 O CONCEITO DE EDUCOMUNICAÇÃO

A Educomunicação, em sua raiz, é a intersecção e a fusão entre Educação e Comunicação. Não se trata apenas de usar a mídia na escola (como usar um projetor ou um computador), mas sim de uma mudança de paradigma sobre como a informação circula, quem tem o direito de falar e como os processos de ensino-aprendizagem são construídos coletivamente.

A definição foca em três pilares centrais: Planejamento, Ecossistemas Criativos e Expressão Universal.

Paulinas.

Sendo que Ismar de Oliveira Soares é a referência central para a sistematização dos pilares no contexto brasileiro e Jesús Martín-Barbero é fundamental para o conceito de Ecossistemas Comunicativos ou Ecossistemas Midiáticos, que Soares adapta para a Educomunicação.

1. Conjunto de ações voltadas ao planejamento e implementação de práticas:

Isso significa que a Educomunicação não é acidental; ela é intencional.

Planejamento: Envolve a reflexão crítica sobre quais canais de comunicação serão usados (sejam eles tradicionais, digitais, visuais ou sensoriais), quem será o emissor e quem será o receptor, e qual é o objetivo pedagógico dessa comunicação.

Implementação: É colocar em prática essas estratégias. Por exemplo, se o planejamento visa desenvolver a escuta ativa, a implementação pode envolver a criação de um podcast escolar onde os estudantes precisam entrevistar uns aos outros, exigindo escuta atenta para formular a próxima pergunta; como o proposto neste trabalho.

2. Criar e desenvolver ecossistemas comunicativos abertos e criativos:

Esta é a parte mais importante da Educomunicação. O termo ecossistema sugere um ambiente interconectado, vivo e dinâmico, ao contrário de um sistema fechado e hierárquico.

Abertos: Significa que as barreiras para a participação são reduzidas. O fluxo de informação não é unidirecional (de cima para baixo).

Todos na comunidade educativa (alunos, professores, pais, comunidade) podem ser produtores e consumidores de conteúdo.

Criativos: Enfatiza a produção de novos significados e a experimentação com diferentes linguagens. Não é apenas transmitir conhecimento existente, mas sim criar

novas formas de expressar entendimentos e visões de mundo. Isso pode envolver vídeo, teatro, rádio, escrita criativa, artes visuais, e, formas alternativas de expressão.

3. Garantindo crescentes possibilidades de expressão a todos os membros das comunidades educativas:

A todos os membros: A Educomunicação reconhece que cada indivíduo traz consigo uma forma única de se comunicar e de interpretar o mundo. O objetivo é garantir que as metodologias adotadas permitam que todos participem ativamente do processo comunicativo.

Crescentes possibilidades: Implica um processo contínuo de melhoria. Se um método de expressão não está funcionando para um grupo ou indivíduo (como pode ser o caso de um aluno não verbal), a comunidade educativa deve estar disposta a planejar e implementar novas formas para que essa voz seja ouvida.

Em resumo, a Educomunicação transforma a sala de aula de um local de recepção passiva de informação, para um laboratório vibrante onde a comunicação é a própria ferramenta de aprendizagem e participação democrática.

A tese de Romão (2016) aponta que o NCE/USP utiliza descrições operacionais de caráter aproximativo para conceituar a educomunicação. Tal conceito designa a totalidade das ações envolvidas no planejamento, na implementação e na avaliação de processos e produtos programados, visando à promoção de ecossistemas comunicativos que são qualificados como abertos.

Esta reflexão oferece uma definição operacional e multifacetada da Educomunicação. Enquanto a primeira definição era mais conceitual e esta é um guia para definir metas e objetivos, do que a Educomunicação deve fazer na prática.

O texto descreve que o trabalho do Núcleo de Comunicação e Educação da USP, o campo da Educomunicação, se baseia em descrições operacionais aproximativas. Isso significa que o conceito é tão amplo e dinâmico que não pode ser capturado por uma única definição rígida, mas sim por um conjunto de ações concretas que visam atingir certos resultados.

Vamos analisar as três letras A, B e C, que descrevem essas ações:

A. Foco na qualidade do ecossistema e gestão democrática:

1. Ecossistemas qualificados: O objetivo não é apenas ter comunicação, mas ter comunicação de qualidade. Um ecossistema de qualidade é aquele onde a informação flui de maneira ética, respeitosa e construtiva.

2. Gestão democrática: A Educomunicação luta contra a centralização do poder comunicacional. A gestão dos canais (seja o mural da escola, o jornal, ou as redes sociais internas) deve ser compartilhada, permitindo que as decisões sobre o que comunicar e como comunicar sejam tomadas coletivamente.
3. Igualdade de condições: Reforça a ideia de que todos os membros da comunidade: alunos, pais, professores e funcionários devem ter voz e acesso às ferramentas de comunicação, eliminando a hierarquia que silencia certos grupos.

B. Foco no potencial individual e protagonismo jovem:

1. Potencial comunicativo e expressividade: A Educomunicação acredita que todos têm um potencial comunicativo a ser desenvolvido. Ela busca remover os bloqueios (sejam eles sociais, pedagógicos ou sensoriais) que impedem a pessoa de se expressar plenamente.
2. Meios: O desenvolvimento ocorre por duas vias complementares:
 - a. Práticas culturais e artísticas: Usar o teatro, a música, a dança, a pintura, entre outros, como linguagens não verbais ou simbólicas para expressar sentimentos e ideias complexas.
3. Recursos da era da informação: Integrar ativamente as tecnologias digitais (internet, redes, softwares) não apenas como ferramentas de consumo, mas como ferramentas de produção e intervenção.
4. Meta prioritária: Protagonismo infanto-juvenil: Este é um diferencial forte. O foco não é apenas educar sobre comunicação, mas empoderar crianças e jovens para que sejam agentes ativos de sua própria comunicação e da transformação social por meio dela.

C. Foco na relação crítica com a mídia:

1. Sujeitos sociais vs. sistema midiático: A Educomunicação visa transformar o indivíduo de mero "receptor passivo" de mensagens midiáticas (televisão, redes sociais, notícias) em um sujeito social ativo.
2. Relação crítica: O objetivo é desenvolver a capacidade de ler, de escrever, de compreender e de interpretar o que é lido; ambiente midiático crítico. Isso envolve questionar:
Quem produziu esta mensagem?

Qual é o interesse por trás dela?

Que visões de mundo ela está promovendo ou excluindo?

3. Metodologias: A escola deve fornecer as ferramentas conceituais para essa análise crítica. Essas três dimensões mostram que a Educomunicação é uma prática complexa que busca transformar a escola (A), transformar o indivíduo (B) e transformar a relação com o mundo exterior (C).

Neste cenário e com base na definição apresentada na tese de Lilian Cristina Ribeiro Romão (2016), a Educomunicação, quando aplicada ao ambiente escolar, revela que ela é um conjunto de ações para criar ecossistemas comunicativos, abertos e espaços educativos, promovendo expressão coletiva. Para o ambiente escolar, ela se traduz em práticas pedagógicas que fomentam diálogo, participação e protagonismo dos estudantes, transformando a escola em um espaço de construção de conhecimento e exercício da cidadania.

Portanto, o podcast é uma ferramenta educacional e lúdica, para implementar na escola e promover a comunicação, participação, colaboração e diálogo no espaço escolar. O estudante torna-se o agente principal e responsável tomando decisões e agindo de forma ativa e consciente para alcançar os seus objetivos. Significa não ser um mero espectador, mas sim aquele que toma a iniciativa, que se destaca pela sua participação e influência nos acontecimentos.

2.2 HISTÓRICO E EVOLUÇÃO DOS PODCASTS

Os podcasts, uma fusão dos termos "ipod" e "broadcast", surgiram no início dos anos 2000 como uma forma inovadora de distribuição de conteúdo de áudio. Inicialmente eram predominantemente utilizados para programas de rádio sob demanda e discussões informais. Com o avanço da tecnologia e a popularização dos smartphones, os podcasts evoluíram de um nicho para um fenômeno global, tornando-se uma mídia acessível e diversificada. Atualmente, abrangem uma vasta gama de temas, desde notícias e entretenimento até educação e ciência, consolidando-se como uma poderosa ferramenta de comunicação e aprendizado.

A evolução do podcast foi impulsionada por diversos fatores. Inicialmente, era um nicho dominado por entusiastas da tecnologia e criadores independentes. No entanto, com o avanço da banda larga, a proliferação de smartphones e o surgimento

de plataformas de streaming dedicadas, como Apple Podcasts, Spotify e Google Podcasts, o formato ganhou escala e se tornou acessível a um público muito mais amplo.

A facilidade de produção e distribuição, aliada à flexibilidade de consumo (podcasts podem ser ouvidos a qualquer hora, em qualquer lugar). De um formato de entretenimento, o podcast evoluiu para uma ferramenta estratégica de comunicação, educação e informação, com uma diversidade de temas que atende a praticamente todos os interesses.

O Brasil se destaca globalmente no consumo de podcasts, consolidando-se como um dos maiores mercados para o formato. Dados recentes de 2024 e 2025 apontam para um crescimento expressivo e uma audiência engajada.

De acordo com o relatório DataReportal 2023, o Brasil é o país que mais consome conteúdo por podcasts no mundo, com 42,9% dos usuários de internet com idade superior a 16 anos ouvindo podcasts. Outros estudos corroboram essa tendência.

A pesquisa Inside Audio 2024, da Kantar Ibope Media, revela que 43% dos ouvintes de rádio também consomem podcasts. Além disso, o Digital Report 2025 indica que 38,8% dos brasileiros com 16 anos ou mais escutam podcasts semanalmente, um número que reflete a consolidação do formato no país.

O Spotify, uma das principais plataformas de áudio, registrou um crescimento de 36% na produção de podcasts no Brasil entre janeiro e setembro de 2023, evidenciando o dinamismo do mercado nacional. Em termos de preferência de plataforma, o Spotify domina com 49,7% da audiência, seguido pelo YouTube (25,5%), o que demonstra a importância do vídeo para o consumo de conteúdo em áudio.

A duração preferida dos episódios varia, mas a faixa de 30 a 60 minutos é bastante popular entre os ouvintes brasileiros. A diversidade de temas e a capacidade de aprofundar discussões tornam os podcasts uma ferramenta valiosa não apenas para entretenimento, mas também para educação e informação, o que se alinha perfeitamente com a proposta de utilização em contextos educacionais.

Esses dados reforçam a relevância dos podcasts como uma ferramenta eficaz e acessível para engajar crianças e jovens em processos educativos, como o projeto de podcast sobre saúde e prevenção proposto neste Trabalho de Conclusão de Curso.

A alta inserção e o crescente interesse no formato criam um ambiente fértil para iniciativas que buscam aliar comunicação e educação de forma lúdica e participativa.

2.3 BENEFÍCIO PEDAGÓGICOS DOS PODCASTS PARA CRIANÇAS

No contexto educacional, os podcasts têm se mostrado uma ferramenta eficaz e acessível, indo além do simples entretenimento. Eles promovem a interação dos estudantes de maneira dinâmica e podem ser utilizados para transmitir aulas, compartilhar debates e oferecer insights sobre temas específicos. A flexibilidade e acessibilidade dos podcasts permitem que educadores explorem novas abordagens pedagógicas, tornando o ensino e a aprendizagem mais envolventes.

Os benefícios pedagógicos gerais dos Podcasts:

Engajamento: podcasts podem envolver os estudantes de forma eficaz, aprimorando o ensino e a aprendizagem.

Acessibilidade: oferecem acesso flexível a conteúdos, permitindo que os alunos aprendam em seu próprio ritmo e em diferentes ambientes.

Novas abordagens pedagógicas: possibilitam a exploração de métodos de ensino inovadores.

2.3.1 Podcasts e o desenvolvimento da linguagem e criatividade infantil

Além dos benefícios pedagógicos gerais, os podcasts contribuem significativamente para o desenvolvimento da linguagem infantil. A escuta ativa de narrativas e diálogos enriquece o vocabulário, aprimora a compreensão auditiva e estimula a imaginação.

Quando as crianças são envolvidas na produção de podcasts, elas desenvolvem habilidades de comunicação oral, organização de ideias, roteirização e expressão criativa. Esse processo colaborativo e lúdico fortalece a autoconfiança e o senso de protagonismo, transformando as crianças em criadoras de conteúdo e multiplicadoras de conhecimento.

2.4 EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA INFÂNCIA

2.4.1. Importância da promoção da saúde e prevenção de doenças na infância

Primeiramente, seguem os conceitos de Saúde e Prevenção, com as referências mais utilizadas no meio acadêmico:

A- Conceito de Saúde:

A definição mais aceita e abrangente é a da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Saúde (OMS): Um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. Organização Mundial da Saúde (OMS), 1946.

B- Conceito de Prevenção em Saúde

A prevenção é um conjunto de ações focadas em evitar o surgimento de problemas de saúde.

Prevenção em Saúde: Medidas adotadas para evitar o surgimento de doenças ou para detectá-las precocemente, reduzindo fatores de risco e minimizando o impacto de problemas de saúde. Czeresnia, D. (2014). O Conceito de Saúde e a Diferença entre Prevenção e Promoção.

É fundamental diferenciar Prevenção que enfatiza na doença e no risco, de Promoção da Saúde que destaca a qualidade de vida e o bem-estar geral.

O podcast, por sua natureza, atua fortemente na Promoção da Saúde ao fortalecer o indivíduo com informações para o seu bem-estar.

A Educação em Saúde na Infância é um campo de estudo interdisciplinar, com forte desempenho da Enfermagem e da Pedagogia. Os estudos recentes enfatizam a importância das metodologias ativas e lúdicas para o desenvolvimento de uma consciência sanitária desde cedo.

Abaixo estão alguns autores e estudos relevantes:

1. Bruna Lixinski Zuge e Colaboradores

Análise da abordagem da Promoção de Saúde na Educação Infantil e Anos Iniciais à luz da Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

Contribui para discutir as possibilidades e os desafios de integrar a temática da saúde no currículo escolar, destacando a necessidade de ações que vão além da simples transmissão de informações.

Referência:

Zuge, B. L., Engers, P. B., & Corrêa, S. L. P. (2020). Promoção de saúde na educação infantil e anos iniciais: possibilidades e desafios da Base Nacional Comum Curricular. *Research, Society and Development*.

2. Fernanda Diniz Gonçalves

Realizou um estudo sobre a Promoção da Saúde na Educação Infantil, analisando o trabalho desenvolvido em uma escola que incorpora esses princípios.

O estudo demonstra como a escola pode ser um ambiente ativo na promoção da saúde, não apenas como local de prevenção de doenças, mas como espaço de desenvolvimento integral da criança.

Referência

Gonçalves, F. D. (2008). A promoção da saúde na educação infantil. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 12(24), 147-158.

3. Maria Inês Noronha e Colaboradores

Seu estudo enfatiza a percepção da criança sobre sua própria saúde, como indicador para a definição de estratégias de promoção.

A sua contribuição é importante por focar na perspectiva da criança, defendendo que as estratégias de educação em saúde devem ser construídas a partir do que a criança entende e valoriza sobre seu bem-estar.

Referência

Noronha, M. I., et al. (2011). Percepção da criança sobre sua saúde: subsídios para a promoção da saúde infantil. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, 15(2), 396-402.

Esses estudos fornecem uma base sólida para discutir a Educação em Saúde na Infância, abrangendo desde a análise curricular até a percepção da própria criança e a importância da escola como ambiente que viabiliza a saúde.

A infância é um período crítico para a formação de hábitos e comportamentos que impactarão a saúde ao longo da vida. A promoção da saúde e a prevenção de doenças desde cedo são essenciais para garantir o desenvolvimento físico, mental e social das crianças. Isso inclui a conscientização sobre a higiene pessoal, alimentação saudável, prática de atividades físicas, prevenção de acidentes domésticos e o cuidado com a saúde emocional. Investir na educação, em saúde infantil é investir no futuro, formando indivíduos mais conscientes e capazes de fazer escolhas saudáveis.

2.4.2. Abordagens lúdicas na educação em saúde

Para que a educação em saúde seja eficaz com crianças, é fundamental que as abordagens sejam lúdicas e interativas. O brincar é a principal forma de aprendizado na infância, e a utilização de jogos, histórias, músicas e atividades criativas facilita a assimilação de conceitos complexos.

Os podcasts, por sua natureza narrativa e sonora, são uma ferramenta ideal para essa abordagem, permitindo que temas de saúde sejam explorados de forma divertida e envolvente, sem perder o rigor da informação.

2.4.3. Metodologias ativas e aprendizagem baseada em projetos

Este projeto se alinha às metodologias ativas de aprendizagem, que colocam o estudante no centro do processo educativo, incentivando a participação, a autonomia e a resolução de problemas. A aprendizagem baseada em projetos, em particular, permite que as crianças desenvolvam habilidades práticas e teóricas ao longo de um processo de criação, desde a concepção da ideia até a apresentação do produto final.

A produção de podcasts se encaixa perfeitamente nesse modelo, pois envolve pesquisa, planejamento, colaboração, criatividade e comunicação, proporcionando uma experiência de aprendizado significativa e transformadora.

É nesse ponto que a Educomunicação, se revela como um pilar fundamental, especialmente sob a perspectiva do "aprender fazendo".

Essa abordagem transcende o mero uso de ferramentas, propondo uma gestão democrática dos processos comunicacionais e a ampliação do potencial expressivo dos indivíduos.

Ismar de Oliveira Soares, um dos grandes expoentes da Educomunicação no Brasil, reforça essa ideia ao descrever a Educomunicação como um conjunto de ações que visam integrar o estudo dos sistemas de comunicação às práticas educativas, fortalecer ecossistemas comunicativos em espaços de ensino e melhorar o coeficiente expressivo e comunicativo das ações pedagógicas.

Essa visão está diretamente ligada ao conceito de "aprender fazendo", onde a teoria se concretiza na prática, e o conhecimento é construído ativamente pelos participantes.

Ao envolver as crianças na produção de podcasts, o projeto não apenas as capacita em novas mídias, mas as tornam agentes ativos na construção do conhecimento. Elas pesquisam, roteirizam, gravam e editam, transformando informações sobre saúde e prevenção em conteúdo acessível e relevante. Esse processo de: aprender fazendo, estimula o pensamento crítico, a criatividade, a colaboração e o protagonismo infantil, alinhando-se plenamente aos princípios da Educomunicação e das metodologias ativas.

A prática comunicativa se torna, assim, um meio e um fim para a educação, promovendo uma aprendizagem significativa e duradoura.

Ademais, a pesquisa acadêmica recente (2020-2025) tem apontado a eficácia do podcast como uma ferramenta educacional. Paulinas.

Sendo que Ismar de Oliveira Soares é a referência central para a sistematização dos pilares no contexto brasileiro e Jesús Martín-Barbero é fundamental para o conceito de Ecossistemas Comunicativos ou Ecossistemas Midiáticos, que Soares adapta para a Educomunicação.

Neste sentido, o podcast é reconhecido como uma ferramenta didática inovadora, que potencializa o processo de ensino-aprendizagem, principalmente por sua capacidade de promover a autonomia e o engajamento dos estudantes.

Dados que indicam o Podcast para a Educação - Alguns estudos e autores

- 1- Autonomia e Flexibilidade: Permite o consumo de conteúdo sob demanda, adaptando-se à rotina do ouvinte e superando barreiras geográficas, o que é essencial para a Educação a Distância.

Canena, M. V. P. (2025). A influência do podcast como estratégia para o ensino a distância. Revista Científica Multidisciplinar.

- 2- Engajamento e Motivação: Estudos em cursos sobre Educação indicam que o podcast é uma estratégia motivadora e impulsionadora do processo de ensino-aprendizagem, tornando o aprendizado mais dinâmico.

Firmino, C. (2024). O Uso do Podcast Enquanto Ferramenta Complementar ao Ensino-Aprendizagem. *Revista Lusófona de Educação*.

Rossi, M. S. (2025). O uso do podcast na educação básica: análise de estratégias pedagógicas *Cuadernos de Educación*.

- 3- Foco e contribuição: Potencialidades do podcast na educação infantil. Destaca as possibilidades de uso com crianças pequenas, valorizando a linguagem oral e a exposição das sequências dos fatos e memorização.

A autora realizou um estudo focado no potencial do podcast para crianças pequenas, incluindo os Anos Iniciais do Ensino Fundamental.

Catharina, F. S. (2015). Um Estudo sobre os Podcasts na Educação Infantil. (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre.

- 4- Uso dos podcasts: Para desenvolver a fluência leitora e valorizar a linguagem oral na alfabetização.

A Nova Escola, em parceria com especialistas, destaca que a produção de podcasts ajuda a desenvolver a fluência leitora, valoriza a linguagem oral e integra novas tecnologias com intencionalidade pedagógica.

Nova Escola. (2025). Podcast na alfabetização: uma ideia que ensina, engaja e integra. Nova Escola.

Esses estudos visam desenvolver habilidades, e fortalecer a alegação sobre a eficácia dos podcasts na educação.

3 METODOLOGIA

3.1. TIPO DE PESQUISA E ABORDAGEM

O presente estudo trata-se de uma pesquisa-ação e adota uma abordagem qualitativa, com caráter exploratório e descritivo, buscando compreender a dinâmica da produção de podcasts por crianças e a percepção delas sobre os temas de saúde

abordados. Trata-se de um estudo focado na implementação de um projeto piloto em um ambiente educacional específico.

A Pesquisa-ação é um tipo de pesquisa social de base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo, na qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo

A Pesquisa-ação é uma metodologia que busca unir a teoria à prática, onde a investigação científica é feita com e para os envolvidos, visando a transformação da realidade estudada.

3.2. PÚBLICO-ALVO E CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

O público-alvo são 20 crianças do ensino fundamental, de escola pública, faixa etária de 8 a 9 anos, selecionadas com base em critérios como interesse em atividades lúdicas, capacidade de expressão oral e consentimento dos pais ou responsáveis.

Sendo que três crianças, os pais não autorizaram a divulgação da imagem e áudio de seus filhos. Como também, uma criança não desejou participar dos podcasts.

Buscou-se uma diversidade de perfis para enriquecer a experiência.

3.3. ETAPAS DO PROJETO

O projeto foi dividido em cinco etapas principais, que detalhamos a seguir:

3.3.1. Seleção e formação dos alunos

Esta etapa envolveu a divulgação do projeto, a seleção das crianças participantes; que de um universo de 24 crianças, apenas 20 participaram. Também incluiu a realização de oficinas introdutórias sobre o universo do podcast, técnicas de gravação e conceitos básicos de saúde e prevenção.

3.3.2 Definição dos temas de saúde e prevenção

Foram definidos quatro temas principais, relacionados à saúde e prevenção,

em conjunto com as crianças, para garantir a relevância e o interesse do público infantil. São eles:

- 1º - “A higiene das Mãos”.
- 2º - “Alimentação saudável: O poder das vitaminas”.
- 3º - “A missão do sorriso saudável”.
- 4º - “A energia do movimento”.

3.3.3. Pesquisa e produção de roteiro

As crianças, com o apoio da pesquisadora e os pais/responsáveis pelos estudantes realizaram pesquisas sobre os temas escolhidos.

Solicitou-se aos estudantes, que realizassem uma pesquisa sobre o tema trabalhado, com cada grupo de crianças, em casa, com o auxílio dos pais ou responsáveis.

Em seguida, desenvolvemos os roteiros dos podcasts, estimulando a criatividade, a organização de ideias e a linguagem adequada para o formato de áudio.

3.3.4. Gravação e edição

Nesta fase, pretendia-se que as crianças participassem ativamente da gravação dos podcasts, utilizando equipamentos simples e acessíveis. Seria oferecido suporte na edição básica, permitindo que elas compreendessem o processo de pós-produção, mas isso não foi possível devido ao contexto educacional como um todo, que demanda tempo para ser feito e concluído.

3.3.5. Postagem e distribuição

Os podcasts finalizados foram postados em plataformas de áudio acessíveis e divulgados para a comunidade escolar, por meio da Rádio Escola e a comunidade familiar, e em plataformas de hospedagem, visando ampliar o alcance e o impacto do projeto.

3.4. INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foram utilizados os seguintes instrumentos de coleta de dados para avaliar o processo e os resultados: Registro das interações e do engajamento das crianças durante as oficinas e etapas de produção; Entrevistas semi-estruturadas: Conversas com as crianças e seus responsáveis para coletar percepções sobre o projeto e o aprendizado; Análise de conteúdo: Avaliação dos roteiros e dos podcasts produzidos, verificando a adequação dos temas e a qualidade da produção.

3.4.1 Análise de Dados

A natureza da pesquisa, que buscou avaliar a eficácia do Podcast como ferramenta lúdica e educativa no contexto da Educomunicação exigiu uma abordagem de análise qualitativa dos dados.

O material foi composto por registros de observação participante, interações das crianças e as transcrições das entrevistas semiestruturadas, foram submetidas à técnica de Análise de Conteúdo, conforme preconizado por Bardin (2016).

A interpretação dos dados foi realizada segundo os princípios do Referencial Teórico do TCC, especialmente a teoria da Educomunicação (Soares, 2011; Romão, 2016), buscando correlacionar o engajamento e o aprendizado das crianças com a proposta de fortalecimento de ecossistemas comunicativos abertos.

O objetivo final foi constatar a eficácia dos podcasts como instrumento lúdico-educativo na promoção da saúde e prevenção, validando a metodologia proposta.

Os resultados foram a análise aprofundada da participação e do engajamento das crianças em todas as etapas do projeto e percebeu-se que as crianças desenvolveram autonomia para produzir os podcasts.

Devido ao sucesso dos podcasts na escola, as crianças se empenharam no seu desenvolvimento, na cooperação e participação ativa.

O desenvolvimento da linguagem oral, dicção, comunicação, da ampliação vocabular, como também, um melhor entendimento sobre saúde e prevenção de doenças na infância, o compromisso de memorizar as falas e a dedicação aos ensaios e gravações, apesar do pouco tempo para a preparação. E por fim, o “aprender fazendo”, as crianças se superaram. Foi um mergulho profundo na idealização dos podcasts.

3.4.2 Apresentação dos podcasts produzidos

Ao final do projeto, foi produzido um conjunto de quatro podcasts educativos sobre saúde e prevenção, produzidos pelas próprias crianças e com a colaboração da orientadora, e já está disponível.

Esses podcasts são o produto final do processo de aprendizagem e criação, demonstrando a capacidade das crianças de transformar informações complexas em conteúdo acessível e envolvente para seus pares.

A qualidade dos podcasts foi avaliada não apenas pela técnica, mas principalmente pela clareza da mensagem, a criatividade na abordagem dos temas e o potencial de engajamento do público infantil.

3.4.3 Análise da Participação e Engajamento das Crianças

Os resultados foram a análise aprofundada da participação e do engajamento das crianças em todas as etapas do projeto.

Envolveram-se na pesquisa, na roteirização e nos diálogos da gravação dos Podcasts. No entanto, na edição, não foi possível a participação das crianças, devido à dinâmica escolar, os conteúdos a serem abordados em cada disciplina, as atividades avaliativas e o tempo disponível. Enfim, um contexto pedagógico.

Verificou-se também, como o processo contribuiu positivamente para o desenvolvimento de suas habilidades de comunicação, colaboração e pensamento crítico. O nível de entusiasmo e a proatividade das crianças foram indicadores importantes do sucesso da metodologia proposta.

Para comprovar essa afirmação, relato que as crianças melhoraram significativamente na fluência leitora e interpretação de textos; no companheirismo e solidariedade; no espírito questionador, focando na capacidade de investigar, analisar e formar opiniões fundamentadas, em vez de aceitar informações passivamente.

Percebeu-se também, que as crianças desenvolveram a habilidade de tomar a iniciativa para agir de forma antecipada, detectando os problemas, oportunidades e necessidades, e buscando soluções e melhorias de forma autônoma, sem esperar por comandos.

3.4.4 Avaliação da Eficácia do Projeto na Promoção da Saúde

A eficácia do projeto na promoção da saúde foi avaliada pela compreensão e assimilação dos conceitos de saúde e prevenção pelas crianças participantes, bem como pelo potencial de impacto nos ouvintes, e constatou-se que ele foi muito proveitoso e eficaz.

Foi investigado também, se os podcasts conseguiram transmitir as mensagens de saúde de forma clara e se incentivaram a adoção de hábitos saudáveis e concluiu-se, que foram concretizadas as expectativas, por meio da abrangência dos podcasts na escola e nos relatos dos familiares dos estudantes.

Outro aspecto, que foi percebido e muito significativo; e que não era esperado, foi o progresso dos estudantes, no aprendizado dos conteúdos acadêmicos. Eles se envolveram e se dedicaram aos estudos, profundamente e evoluíram consideravelmente, confirmando esse ponto de vista, por meio das atividades escolares realizadas com perseverança e responsabilidade, como também pelas suas avaliações.

3.4.5 Desafios e Limitações

Foram discutidos os desafios encontrados durante a implementação do projeto, como a disponibilidade do tempo necessário para a formação e produção, e as dificuldades técnicas, no ambiente escolar. As limitações do estudo, como o tamanho da amostra e o ambiente específico de aplicação, também foram abordadas, reconhecendo que os resultados podem não ser generalizáveis para outros contextos.

A percepção dos pais e educadores sobre a mudança de comportamento das crianças, também foi um indicador relevante.

Exemplo disso, foi o engajamento dos estudantes aos podcasts, seguindo as orientações sobre saúde e prevenção, na infância. E também foi constatada a dedicação aos estudos dos conteúdos acadêmicos, melhorando significativamente os resultados das avaliações, além de desenvolverem a responsabilidade e o compromisso, ao aderirem aos podcasts em todas as suas etapas.

4 RECURSOS E CRONOGRAMA

4.1 RECURSOS HUMANOS

Apenas a pesquisadora responsável realizou a coleta e análise dos dados. Para o material de apoio contamos com as pesquisas das crianças e da pesquisadora; na internet e em livros sobre saúde e prevenção.

Os estudantes confeccionaram cartazes educativos, para a divulgação do Podcast: “A turma da Saúde e Prevenção - Os Super- heróis da Saúde”, de acordo com os quatro temas trabalhados. Posteriormente foram fixados nos corredores da Escola.

Pensamos também nas vinhetas, para a gravação dos temas. A primeira vinheta utilizada foi com a música do Grupo: Palavra Cantada. Composição de Arnaldo Antunes. Música: Lavar as Mãos¹.

Os espaços escolhidos para as gravações dos Podcasts foram o Salão da Escola São Luiz e a nossa sala de aula.

A pesquisadora/mediadora guiou toda a pesquisa, editou os episódios, auxiliou na criação dos roteiros, gravações e assessorou os estudantes em todos os aspectos.

4.2 PRODUÇÃO: JULHO A NOVEMBRO DE 2025

Este cronograma detalha as atividades que foram realizadas mensalmente para a implementação do projeto de podcasts educativos com crianças, com foco em saúde e prevenção, desde a pesquisa inicial até a apresentação final do Trabalho de Conclusão de Curso.

Iniciamos em julho, realizando o Planejamento e a fundamentação dos Podcasts. Escolhemos o nome do nosso Podcast e a escolha vencedora foi: “A Turma da Saúde e Prevenção - Os Super-heróis da Saúde”. Pesquisamos e selecionamos quatro temas de saúde e prevenção relevantes; e adequados para crianças.

Em agosto, foi realizada a elaboração e divulgação da seleção das crianças participantes em cada grupo de Super-heróis da Saúde, incluindo todos os estudantes

¹ Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=CaTXgmHyMSk>

da sala de aula, do 3º Ano A - Manhã. Foram escolhidos, quatro temas, com critérios de interesse.

Foi enviado para as famílias dos estudantes, o Termo de Consentimento para o uso do som e imagem das crianças, bem como a explicação oral que as crianças dariam a seus pais ou responsáveis sobre a realização de um Podcast com foco em saúde e prevenção. Desenvolvendo assim, a autonomia ao relatar o que iam produzir.

Conclusão da seleção das crianças, que iriam compor cada grupo dos episódios, a serem efetivados e a assinatura do Termo de Consentimento para o uso do som e imagem das crianças.

Posteriormente deu-se o início das oficinas de formação como: Introdução ao Mundo do Podcast (o que é, por que fazer, papel do podcaster mirim). Iniciamos as oficinas de formação desvendando a Saúde e Prevenção com uma abordagem lúdica dos temas selecionados, bem como as pesquisas de informações confiáveis.

No mês de setembro, aconteceram as oficinas de formação como a produção de roteiro, estrutura do roteiro, criação de personagens e histórias, diálogos, entre outros.

As crianças, com o apoio da pesquisadora iniciaram a pesquisa aprofundada sobre os quatro temas de saúde escolhidos.

As crianças levaram para casa, o roteiro da fala de cada uma, para memorizar e iniciamos os ensaios. Elas, no papel de apresentadores e personagens. Essa parte do projeto foi muito compensadora, pois os estudantes se dedicaram com perseverança ao projeto e à gravação dos episódios e a cada dia, eles improvisavam muitas falas.

Ao iniciarmos as gravações, pensamos que as crianças poderiam aprender a gravar e editar, alguns equipamentos simples e técnicas de gravação, mas devido à dinâmica de uma escola, os conteúdos a serem abordados em cada disciplina e o tempo disponível para os ensaios e as gravações, impossibilitaram a realização dessa fase do projeto.

Em outubro foram executadas, a produção de conteúdo, a gravação e o início da edição dos três episódios: cortes, mixagem, adição de trilhas e efeitos sonoros.

Quanto ao Quarto Episódio: “A energia do Movimento”; o Roteiro ficou pronto, mas até o final desse trabalho, não foi possível realizar a memorização dos diálogos

pelas crianças, o ensaio, a gravação e edição. Como serão quatro temporadas de Podcasts, na sequência será gravado, editado e divulgado.

No mês de Novembro foram concluídas a Pós-Produção e o lançamento.

Posteriormente a revisão final de todos os episódios de podcast, garantindo a qualidade do áudio e a clareza da mensagem. A preparação dos arquivos para postagem. Postagem dos podcasts nas plataformas de hospedagem. Distribuição para as principais plataformas de consumo (Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, etc.). Lançamento oficial do projeto, com estratégias de divulgação no ambiente escolar. Os estudantes confeccionaram cartazes sobre os três temas dos Podcasts, e da mesma forma, divulgaram o podcast online como: redes sociais e Rádio Escola. As imagens dos estudantes e seus respectivos cartazes constam nos Apêndices.

Pretendia-se divulgar também, no site da escola, mas não foi possível porque foram suspensos os sites de todas as Escolas Municipais de Curitiba.

Em seguida, aconteceu o início da coleta de feedback dos ouvintes (pais, educadores, outras crianças). Foram analisados os feedbacks recebidos sobre os podcasts. Do mesmo modo, a análise dos dados de engajamento e participação das crianças ao longo do projeto e a avaliação do impacto dos podcasts na promoção da saúde e na compreensão dos temas pelas crianças. A redação da seção de resultados e discussão do TCC, apresentando os achados do projeto.

Em dezembro foi realizada a análise e apresentação do TCC. Posteriormente a revisão final e formatação do TCC completo e a preparação da apresentação oral do TCC.

A seguir, encaminham-se os links de cada Podcast produzido pelos estudantes, do Terceiro Ano A - Manhã, da Escola Municipal São Luiz, em Curitiba- Paraná.

Links dos 3 segmentos do Podcast:

“A Higiene das Mãos” - Segmento 1

Disponível em:

<https://docs.google.com/videos/d/1DHyrLOdbjvYMuBcyHGPTNvHQmW1Rcu2LNEoRvHkP498/edit?usp=sharing>

“A Higiene das Mãos” - Segmento 2

Disponível em: <https://docs.google.com/videos/d/1tv3hdm5oNbh5ZO2-kFHsLOqF0nf1BwjNO2F3laabnDk/edit?usp=sharing>

“A Higiene das Mãos” - Final

Disponível em: <https://docs.google.com/videos/d/1scJ5WhFJQL-cpd-4dOxo81jQRx7Jb9SIs7NiGxvGfVl/edit?usp=sharing>

“Alimentação Saudável - O Poder das Vitaminas”

Disponível em: https://docs.google.com/videos/d/191VIPnyDa_BHn-ffZ41ekEtxokBxLoVQb1FW0Gam9nk/edit?usp=sharing

“A Missão do Sorriso Saudável”

Disponível em: <https://docs.google.com/videos/d/1aeHUTAAbE8Wc3M4gM1mu6IMaAwwwM2EBNitzund3UAo/edit?usp=sharing>

Como o Podcast “A energia do Movimento” foi apenas produzido o Roteiro, ainda não foi gravado, não temos o link disponível.

Para acessar os Podcasts: clique em Ctrl e no link.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As principais contribuições deste estudo incluem a proposição de um modelo prático para a implementação de projetos de podcasts, com crianças em contextos educacionais, a validação do podcast como uma ferramenta eficaz para a educação em saúde infantil e a demonstração do potencial das crianças como produtoras e comunicadoras eficientes, de conteúdos relevantes.

Neste cenário, a hipótese do presente estudo, que foi assim proposta: os estudantes do 3º ano A - Manhã, da Escola Municipal São Luiz, em Curitiba-Paraná, se interessam e aprendem sobre saúde, bem-estar e prevenção de doenças quando o conteúdo é apresentado de forma lúdica e participativa, como na produção de um podcast? Foi confirmada.

O trabalho oferece insights valiosos para educadores e pesquisadores interessados em metodologias ativas e no uso de novas mídias para um aprendizado mais eficaz.

E juntamente com a Educomunicação, que é a intersecção entre Educação e Comunicação, modificar um paradigma; tornando os processos de ensino-aprendizagem compartilhados, mais seguros garantindo um aprendizado significativo e eficiente.

A partir desta experiência, recomenda-se, para futuras pesquisas, a execução de estudos de longo prazo para avaliar o impacto dos podcasts na manutenção de hábitos saudáveis, a amplificação da amostra para diferentes contextos educacionais e a inclusão de uma avaliação quantitativa do conhecimento obtido pelas crianças.

Em termos de implementação, sugere-se a criação de redes de colaboração entre escolas e instituições de saúde para expandir a abrangência de projetos como este.

REFERÊNCIAS

ATTONA. **Panorama Geral do Podcast no Brasil (2024/2025) - ATTONA.**

Disponível em: <https://attona.com.br/blog/panorama-geral-do-podcast-no-brasil-20242025-umsetor-em-expansão-e-transformação>. Acesso em 30 set. 2025.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno Temático do Programa Saúde na Escola: Saúde Bucal [recurso eletrônico]** / Ministério da Saúde, Ministério da Educação.

– Brasília: Ministério da Saúde, 2022. 45 p. il. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_tematico_pse_saude_bucal.pdf. Acesso em 16 out 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_para_a_pop_brasileira_miolo_internet.pdf. Acesso em 16 out 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde.

Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico]** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em 16 out 2025.

BRASIL. Organização Mundial da Saúde. **Manual de Referência Técnica para a**

Higiene das Mãos. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/servicosdesaude/prevencao-e-controle-de-infeccao-e-resistencia-microbiana/ManualdeReferenciaTcnica.pdf>. Acesso em 16 out 2025.

CANENA, M. V. P. (2025). **A influência do podcast como estratégia para o ensino a distância**. Revista Científica Multidisciplinar.

CASTNEWS. **No Brasil, 38,8% dos internautas escutam podcast semanalmente**.

Disponível em: <https://www.castnews.com.br/no-brasil-388-dos-internautas-escutampodcast-semanalmente/>. Acesso em: 30 set. 2025.

CATHARINA, F. S. (2015). **Um Estudo sobre os Podcasts na Educação Infantil**. (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre.

FIRMINO, C. (2024). **O Uso do Podcast Enquanto Ferramenta Complementar ao Ensino-Aprendizagem**. Revista Lusófona de Educação.

FERRARETTO, L. A. Conceitos de rádio: múltiplos olhares ressignificando e atualizando definições. **Radiofonias – Revista de Estudos em Mídia Sonora**, Mariana-MG, v. 12, n. 2, p. 10-29, 2021.

GONÇALVES, F. D. (2008). **A promoção da saúde na educação infantil**. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 12(24), 147-158.

MARTÍNEZ-COSTA, M. P.; PRATA, N. La radio en busca de su audiencia: hacia una escucha diversificada y multiplataforma. **Intercom, Rev. Bras. Ciênc. Comun.** v. 40, n. 3, p. 109-128, 2017.

MOREIRA, T. B.; ARAÚJO, A. G.; BASÍLIO, D. L.; DO NASCIMENTO, G. A.; PASSOS, X. S.; RÊDE, A. K. I. VITAMINAS LIPOSSOLÚVEIS E SEUS BENEFÍCIOS. *Revista Eletrônica de Farmácia, Goiânia*, v. 13, n. 1.1, 2016. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/REF/article/view/40826/pdf>. Acesso em: 16 out. 2025.

NORONHA, M. I., et al. (2011). **Percepção da criança sobre sua saúde: subsídios para a promoção da saúde infantil**. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*, 15(2), 396-402.

NOVA ESCOLA. (2025). **Podcast na alfabetização: uma ideia que ensina, engaja e integra**. Nova Escola.

O IMPACTO DO PODCAST NA EDUCAÇÃO: VANTAGENS E DESAFIOS. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/o-impacto-do-podcast-na-educacao-vantagens-e-desafios>. Acesso em 30 ago. 2025.

OLIVEIRA, M. K. de. **Aprendizado e desenvolvimento: um processo sócio histórico**. São Paulo: Editora Scipione, 1993.

ROMÃO, Lilian Cristina Ribeiro. **Educomunicação e participação cidadã de adolescentes e jovens, no Brasil**. 2016. 198 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Comunicação) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/27/27154/tde-08052017-110529/publico/LILIANCRISTINARIBEIROROMAOVC.pdf>. Acesso em 11 set. 2025.

ROMÃO, Lilian Cristina Ribeiro. **Educomunicação e formação de professores: a experiência do Núcleo de Comunicação e Educação da USP**. 2016. Tese (Doutorado em Ciências da Comunicação) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016.

ROSSI, M. S. (2025). **O uso do podcast na educação básica: análise de estratégias pedagógicas Cuadernos de Educación.**

SANTOS, Fernanda Marsaro dos. Análise de Conteúdo: A visão de Laurence Bardin. Resenha: [BARDIN, L. Análise de Conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2011, 229 p.]. **Revista Eletrônica de Educação.** São Carlos, SP: UFScar, v. 6, nº 1, p. 383-387, maio. 2012. Disponível em: <https://www.reveduc.ufscar.br/index.php/reveduc/article/view/291/156>. Acesso em 03 jun. 2022.

SILVA, M. F.; FERNANDES, C.C. Aplicativos educacionais: uma análise do potencial pedagógico e dos desafios para a sua utilização na educação básica. **Revista Brasileira de Informática na Educação.**

SOARES, Ismar de Oliveira. Mas, afinal, o que é educomunicação? São Paulo: Núcleo de Comunicação e Educação da ECA/USP. Disponível em: <https://nceusp.blog.br/educomunicacao/texto-/>. Acesso em 12 set. 2025.

SUA IMPRENSA. **História do podcast: da criação à popularização.** Disponível em: <https://suaimprensa.com.br/blog/historia-do-podcast-da-criacao-a-popularizacao/>. Acesso em 30 set. 2025.

TRACTO. **Conheça a história do podcast — e descubra que esse formato não é tão novo assim.** Disponível em: <https://www.tracto.com.br/historia-do-podcast>. Acesso em 30 set. 2025.

UFPR. **Manual de normalização de documentos científicos de acordo com as normas da ABNT.** Maria Simone Utida dos Santos Amadeu (et al.). Curitiba: Editora da UFPR, 2024. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/88892>. Acesso em 16/01/2025.

VIGOTSKI, Lev Semionovich. . **Obras Completas - Tomo Cinco - Fundamentos da Defectologia.** 2022. Disponível em: https://editora.unioeste.br/index.php?route=product/product&product_id=186. Acesso em 25 ago. 2022

ZUGE, B. L., ENGERS, P. B., & CORRÊA, S. L. P. (2020). **Promoção de saúde na educação infantil e anos iniciais: possibilidades e desafios da Base Nacional Comum Curricular.** Research, Society and Development.

APÊNDICES

PODCAST 1

SUPER-HERÓIS DA SAÚDE – A HIGIENE DAS MÃOS

INTRODUÇÃO AOS PODCASTS E EXPLICAÇÕES DOS TEMAS DE SAÚDE

No contexto da educomunicação e da aprendizagem baseada em projetos, a criação de podcasts com crianças emerge como uma estratégia pedagógica inovadora e altamente eficaz.

Esta seção tem como objetivo apresentar os roteiros desenvolvidos para os episódios do Podcast "Os Heróis da Saúde", bem como as fundamentações teóricas e as explicações detalhadas sobre os temas de saúde abordados. Cada episódio foi cuidadosamente elaborado para engajar crianças de 8 a 9 anos de forma lúdica e acessível, transformando conceitos complexos de saúde em narrativas envolventes.

As explicações que acompanham cada roteiro servem como um guia para educadores e pais, aprofundando a compreensão sobre a relevância de cada tema para o desenvolvimento infantil e a promoção de hábitos saudáveis. Serão explorados os episódios sobre higiene das mãos, alimentação saudável (com foco em vitaminas), saúde bucal e a importância da atividade física, demonstrando como a comunicação pode ser uma ferramenta poderosa na educação em saúde.

HIGIENE DAS MÃOS:

A higiene das mãos não é apenas uma questão de limpeza, mas uma poderosa ferramenta de saúde pública. Ao educar as crianças sobre a importância de lavar as mãos e ao incentivá-las a praticar esse hábito regularmente, estamos capacitando-as a se protegerem de doenças e vermes, promovendo um crescimento mais saudável e um ambiente escolar mais seguro.

Essa é a mensagem central que o Podcast "Mãos Limpas" busca transmitir, de forma lúdica e envolvente, para os nossos pequenos ouvintes.

A Importância da Higiene das Mãos para Crianças: Prevenção de Vermes e Doenças

A higiene das mãos é um hábito simples, mas extremamente poderoso, especialmente para as crianças. É a primeira e mais eficaz linha de defesa contra uma infinidade de doenças e infecções que podem afetar a saúde e o bem-estar dos

pequenos. Compreender por que lavar as mãos é tão crucial ajuda a transformar essa rotina em um ato consciente e preventivo.

Por que as Mãos Limpas são Tão Importantes?

As mãos das crianças estão constantemente em contato com o mundo ao seu redor: elas tocam brinquedos, animais de estimação, o chão, outras crianças, e depois levam as mãos à boca, aos olhos e ao nariz. Essa interação, embora fundamental para o desenvolvimento e a exploração, é também a principal via de transmissão de germes, bactérias, vírus e, infelizmente, ovos de vermes.

Prevenção de Doenças Infecciosas

Germes são microrganismos invisíveis a olho nu que podem causar uma série de doenças. Ao lavar as mãos com água e sabão, as crianças removem esses germes, impedindo que eles entrem no corpo e causem problemas. Entre as doenças mais comuns que podem ser prevenidas com a higiene adequada das mãos estão:

- **Gripes e Resfriados:** Causados por vírus que se espalham facilmente pelo toque.
- **Infecções Gastrointestinais:** Como diarreia, vômitos e dores de barriga, frequentemente causadas por bactérias e vírus como o Rotavírus e Norovírus.
- **Conjuntivite:** Infecção dos olhos que pode ser transmitida pelo contato das mãos sujas com os olhos.
- **Infecções Respiratórias:** Além de gripes, outras infecções como bronquiolite e pneumonia podem ter sua transmissão reduzida.

Combate aos Vermes (Parasitoses Intestinais)

Um aspecto particularmente importante da higiene das mãos, especialmente em ambientes onde as crianças têm contato com terra ou animais, é a prevenção de verminoses. Muitos tipos de vermes parasitas, como lombrigas (*Ascaris lumbricoides*), oxiúros (*Enterobius vermicularis*) e ancilostomídeos, transmitem seus ovos através das fezes de pessoas ou animais infectados. Esses ovos podem contaminar o solo, a água, alimentos e objetos.

Quando uma criança brinca em um local contaminado e não lava as mãos antes de comer ou levar as mãos à boca, ela pode ingerir esses ovos. Uma vez no corpo, os ovos eclodem e os vermes se desenvolvem no intestino, causando sintomas como dor abdominal, diarreia, perda de peso, anemia e coceira anal. Em casos mais graves, as verminoses podem afetar o desenvolvimento físico e cognitivo da criança.

A lavagem das mãos com água e sabão é fundamental para quebrar esse ciclo de transmissão. Ao remover os ovos de vermes das mãos, impede-se que eles sejam ingeridos, protegendo a criança e a comunidade escolar de infestações.

Quando Lavar as Mãos?

É essencial ensinar as crianças a lavar as mãos em momentos-chave:

- Antes de comer ou preparar alimentos.
- Depois de usar o banheiro.
- Depois de tossir, espirrar ou assoar o nariz.
- Depois de brincar com animais.
- Depois de brincar ao ar livre (especialmente na terra ou areia).

Depois de tocar em superfícies sujas ou objetos compartilhados.

ROTEIRO DO VÍDEOCAST 1: SUPER-HERÓIS DA SAÚDE – A HIGIENE DAS MÃOS

* Este foi o Projeto Piloto, sendo o 1º Vídeocast, protagonizado por crianças. Pretende-se que elas produzam infinitos Vídeoscasts.

Duração Estimada: 8 minutos

Público-alvo: Crianças de 8 a 9 anos.

Personagens:

- * **Victor:** O curioso, sempre com perguntas.
- * **Anthony:** O cientista mirim adora explicar as coisas.
- * **Luiz:** O aventureiro gosta de histórias e desafios.
- * **Mateus:** O observador percebe os detalhes.
- * **Miguel:** O brincalhão, sempre com uma piada ou brincadeira.
- * **Théo:** O organizador gosta de manter tudo em ordem.

Estrutura do Podcast:

1. Introdução (1 minuto):

- Música tema animada.
- Apresentação dos personagens e do tema "Mãos Limpas".
- Despertar a curiosidade sobre a importância de lavar as mãos.

2. Segmento 1: A Descoberta dos Micróbios (3 minutos):

- Uma situação cotidiana onde as mãos ficam sujas.
- Davi explica o que são micróbios de forma simples e divertida.
- Adriano faz perguntas sobre onde os micróbios se escondem.

3. Segmento 2: A Missão "Mãos Limpas" (3 minutos):

- Gael propõe um desafio: a missão de manter as mãos limpas.
- Mateus observa as melhores formas de lavar as mãos (água, sabão, esfregar).

- Miguel adiciona um toque de humor com uma canção ou rima sobre lavar as mãos.

4. Encerramento (1 minuto):

- Recapitulação dos pontos principais.
- Mensagem final sobre a importância da higiene para a saúde.
- Música tema de encerramento.

Diálogos

Introdução (1 minuto)

(Música tema animada e divertida, com sons de bolhas e água corrente ao fundo)

Narrador (Théo): Olá, pessoal! Sejam muito bem-vindos ao nosso podcast superdivertido: "Mãos Limpas - Uma Aventura Saudável"! Eu sou o Theo, e hoje vamos embarcar numa jornada incrível para descobrir os segredos das mãos bem lavadas!

Luiz: (Voz curiosa) Segredos? Que legal! Mas por que as mãos limpas são tão importantes, Theo?

Anthony: (Voz de quem sabe tudo) Ah, Luiz, é porque nas nossas mãos vivem uns bichinhos invisíveis, os micróbios! Eles são muito pequenos, mas podem causar um montão de problemas se a gente não tomar cuidado!

Victor: (Voz animada) Problemas? Tipo o quê? Uma dor de barriga depois de comer um sanduíche?

Mateus: (Voz observadora) Exatamente, Victor! Ou um resfriado, uma gripe... Eles adoram viajar das nossas mãos para a nossa boca, nariz e olhos! ANTHONY: Exatamente, Victor! E quando a gente coça o nariz ou esfrega os

Miguel: (Voz brincalhona) Eca! Ninguém quer um exército de micróbios fazendo festa dentro da gente, né? (Risada)

Narrador (Théo): É isso aí, Miguel! E para não deixar esses visitantes indesejados entrarem, a gente tem uma super arma secreta! Querem saber qual é?

Todos (em coro): Sim!

Narrador (Théo): Então fiquem ligados, porque depois da nossa vinheta, a aventura das "Mãos Limpas" vai começar!

Segmento 1: A Descoberta dos Micróbios (3 minutos)

(Vinheta de transição curta e divertida)

Narrador (Théo): Voltamos com a nossa aventura! E a nossa super arma secreta é... a água e o sabão! Mas antes de usá-los, vamos entender melhor quem são esses tais micróbios que o Davi mencionou.

Victor: Anthony, você disse que eles são invisíveis. Como a gente sabe que eles estão lá?

Anthony: Boa pergunta Victor! A gente não vê os micróbios a olho nu, mas eles

estão em todo lugar! Na maçaneta da porta, no teclado do computador, no brinquedo que a gente pegou no chão... até na nossa pele! Mas calma, nem todos são vilões. Alguns são até bons para a gente!

Victor: Uau! Então, quando a gente brinca na terra, os micróbios da terra vêm para a nossa mão?

olhos com as mãos sujas, esses micróbios podem entrar no nosso corpo e nos deixar doentes. É por isso que lavar as mãos é como construir uma barreira contra eles!

Mateus: Eu vi uma vez na TV que alguns micróbios parecem umas bolinhas, outros uns bastõezinhos... É verdade?

Anthony: Sim, Mateus! Existem vários tipos de micróbios: bactérias, vírus, fungos... Cada um tem um jeitinho diferente, mas todos eles são muito, muito pequenos. Tão pequenos que cabem milhões deles na pontinha do nosso dedo!

Miguel: Então, a gente tem que ser mais esperto que eles e não deixar eles entrarem fazendo festa do corpo, né? (Risada)

Narrador (Théo): Isso mesmo, Miguel! E a melhor forma de ser mais esperto é... lavar as mãos! Mas não é de qualquer jeito, não! No próximo segmento, vamos aprender a "Missão Mãos Limpas" de verdade! Não saiam daí!

Segmento 2: A Missão "Mãos Limpas" (3 minutos)

(Vinheta de transição curta e divertida)

Narrador (Théo): De volta com a nossa equipe de super-heróis da higiene! Agora que já sabemos quem são os micróbios, é hora de aprender a super-missão "Mãos Limpas"!

Victor: (Voz animada) Eu adoro missões! Qual é o desafio, Theo?

Narrador (Théo): O desafio, Victor, é lavar as mãos direitinho para mandar todos os micróbios embora! E o Mateus, nosso observador, vai nos dar as dicas de como fazer isso como um verdadeiro campeão!

Mateus: Prestem atenção, pessoal! Não é só molhar a mão e pronto. Primeiro, a gente molha as mãos com água limpa. Depois, coloca um pouquinho de sabão. Pode ser sabonete em barra ou líquido, tanto faz!

Luiz: E depois? É só esfregar rapidinho?

Mateus: Não, Luiz! Tem que esfregar bem, por uns 20 segundos! É o tempo de cantar "Parabéns pra você" duas vezes! Esfrega a palma, o dorso, entre os dedos, o polegar e até debaixo das unhas! Não pode esquecer nenhum cantinho!

Miguel: Ah, eu tenho uma música para isso! (Canta em ritmo divertido).

Uma
Lava outra, lava uma

Lava outra, lava uma mão
 Lava outra mão, lava uma mão
 Lava outra mão
 Lava uma
 Depois de brincar no chão de areia a tarde inteira
 Antes de comer, beber, lamber, pegar na mamadeira
 Lava uma (mão), lava outra (mão)
 Lava uma, lava outra (mão)
 Lava uma
 A doença vai embora junto com a sujeira
 Vermes, bactérias, mando embora embaixo da torneira
 Água uma, água outra
 Água uma (mão), água outra
 Água uma
 A segunda, terça, quarta, quinta e sexta-feira
 Na beira da pia, tanque, bica, bacia, banheira
 Lava uma mão, mão, mão, mão
 Água uma mão, lava outra mão
 Lava uma mão
 Lava outra, lava uma.
 (As crianças cantaram só a 1ª estrofe).

Anthony: Muito boa Miguel! O sabão cria uma espuma que ajuda a soltar os micróbios da nossa pele, e a água leva eles embora pelo ralo. É como uma enxurrada que limpa tudo!

Narrador (Théo): Viram só? Lavar as mãos é uma ciência e uma arte! E o Miguel já nos deu a trilha sonora da nossa missão! No próximo bloco, vamos descobrir os momentos mais importantes para colocar a "Missão Mãos Limpas" em prática! Fiquem ligados!

Encerramento (1 minuto)

(Música tema animada e divertida, com sons de bolhas e água corrente ao fundo)

Narrador (Théo): Chegamos ao fim da nossa aventura "Mãos Limpas - Uma Aventura Saudável"! Aprendemos que os micróbios são invisíveis, mas estão por toda parte, e que lavar as mãos é a nossa super arma para nos proteger!

Victor: E que tem que esfregar bem, por 20 segundos, com água e sabão!

Anthony: E que nem todos os micróbios são ruins, mas os que causam doenças a gente manda embora com a higiene!

Luiz: E que tem vários momentos importantes para lavar as mãos, como antes de comer e depois de ir ao banheiro!

Mateus: E que podemos usar álcool em gel se não tiver água e sabão por perto!

Miguel: E que mãos limpas é sinônimo de vida saudável e muita diversão! (Risada)

Narrador (Théo): Muito bem, equipe! Vocês foram incríveis! Lembrem-se: mãos limpas, saúde em dia! Continuem com essa missão e compartilhem o que aprenderam com todo mundo! Até a próxima aventura!

(Música tema e encerra).

* Este foi o Projeto Piloto, sendo o 1º Vídeocast, protagonizado por crianças.

Pretende-se que elas produzam mais uma temporada de Vídeoscasts.

Este foi o Podcast mais longo de todos. Devido ao contexto escolar, foi necessário diminuir os Episódios posteriores.

Seguem os 3 segmentos do Podcast:

“A Higiene das Mãos” – Segmento 1

Disponível em:

<https://docs.google.com/videos/d/1DHyrLOdbjvYMuBcyHGPTNvHQmW1Rcu2LNEoRvHkP498/edit?usp=sharing>

“A Higiene das Mãos” – Segmento 2

Disponível em:

<https://docs.google.com/videos/d/1tv3hdm5oNbh5ZO2-kFHsLOqF0nf1BwjNO2F3laabnDk/edit?usp=sharing>

“A Higiene das Mãos” – Final

Disponível em:

<https://docs.google.com/videos/d/1scJ5WhFJQl-cpd-4dOxo81jQRx7Jb9Sls7NiGxvGfVI/edit?usp=sharing>

PODCAST 2

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL – O PODER DAS VITAMINAS

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E O PAPEL DAS VITAMINAS ESSENCIAIS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL (6 A 8 ANOS)

INTRODUÇÃO

A fase da infância, compreendida entre os 6 e 8 anos, é um período crítico de intenso crescimento físico, desenvolvimento cognitivo e maturação imunológica.

Durante este estágio, a nutrição adequada desempenha um papel preponderante na determinação da saúde presente e futura da criança.

Uma alimentação saudável e balanceada não apenas fornece a energia necessária para as atividades diárias e o aprendizado escolar, mas também garante o aporte de micronutrientes essenciais, como as vitaminas, que atuam como cofatores em inúmeras reações metabólicas e processos fisiológicos vitais.

Este segmento abordará a relevância da alimentação saudável e detalhará a função de vitaminas específicas (A, C, D, Complexo B e K) no desenvolvimento de crianças nesta faixa etária, sob uma perspectiva acadêmica e informativa para o TCC.

A Alimentação Saudável como Pilar do Desenvolvimento Infantil

Uma dieta equilibrada para crianças de 6 a 8 anos deve ser rica em uma variedade de alimentos in natura e minimamente processados, incluindo frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e laticínios. A promoção de hábitos alimentares saudáveis nesta idade é fundamental para:

- **Crescimento e Desenvolvimento Físico:** Fornecimento de nutrientes para a formação óssea, muscular e de tecidos.
- **Função Cognitiva:** Impacto direto na capacidade de concentração, memória e desempenho escolar.
- **Saúde Imunológica:** Fortalecimento das defesas do organismo contra infecções.
- **Prevenção de Doenças Crônicas:** Redução do risco de obesidade infantil, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares na vida adulta.

O Papel Crucial das Vitaminas Essenciais

As vitaminas são micronutrientes orgânicos que o corpo não consegue produzir em quantidades suficientes e, portanto, devem ser obtidos através da dieta. Cada

vitamina possui funções específicas e insubstituíveis no organismo. A seguir, destacamos o papel de vitaminas A, C, D, Complexo B e K para crianças de 6 a 8 anos.

Vitamina A (Retinol)

A Vitamina A é lipossolúvel e vital para a saúde ocular, atuando na formação de pigmentos visuais e na adaptação à visão noturna. Além disso, desempenha um papel crucial na integridade da pele e das mucosas, que servem como barreiras físicas contra patógenos.

É também um potente imunomodulador, contribuindo para a resposta imune adequada. Deficiências podem levar a problemas de visão, como xeroftalmia, e maior suscetibilidade a infecções. Fontes incluem cenoura, abóbora, mamão, batata doce, manga e vegetais folhosos verde-escuros.

Vitamina C (Ácido Ascórbico)

A Vitamina C é hidrossolúvel e um antioxidante poderoso, protegendo as células contra danos oxidativos. É essencial para a síntese de colágeno, uma proteína fundamental para a saúde da pele, gengivas, ossos e vasos sanguíneos.

Sua função no sistema imunológico é bem estabelecida, auxiliando na defesa contra infecções. A deficiência grave pode causar escorbuto, embora seja rara em países desenvolvidos. Frutas cítricas (laranja, kiwi, acerola), morango, brócolis e pimentão são excelentes fontes.

Vitamina D (Calciferol)

A Vitamina D, lipossolúvel, é fundamental para a homeostase do cálcio e do fósforo, sendo crucial para o desenvolvimento e manutenção da saúde óssea e dental. Ela facilita a absorção intestinal de cálcio e sua deposição nos ossos.

Além de sua função óssea, a Vitamina D tem sido associada à modulação do sistema imunológico e à prevenção de doenças crônicas. A principal fonte é a exposição solar, mas também pode ser encontrada em peixes gordurosos (salmão, sardinha), gema de ovo e alimentos fortificados.

Vitaminas do Complexo B

O Complexo B compreende um grupo de vitaminas hidrossolúveis (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 e B12) que atuam como coenzimas em processos metabólicos cruciais, principalmente no metabolismo energético.

Elas são vitais para a conversão de carboidratos, gorduras e proteínas em energia, essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança.

Além disso, desempenham papéis importantes na função neurológica, na formação de células sanguíneas e na manutenção da saúde da pele e dos cabelos. São encontradas em carnes, ovos, laticínios, leguminosas (feijão, lentilha) e grãos integrais.

Vitamina K (Filoquinona e Menaquinonas)

A Vitamina K é lipossolúvel e conhecida por seu papel essencial na coagulação sanguínea, sendo necessária para a síntese de proteínas envolvidas neste processo. Mais recentemente, sua importância na saúde óssea tem sido reconhecida, atuando na mineralização óssea. Vegetais folhosos verde-escuros como espinafre, couve, brócolis e alface são as principais fontes dietéticas.

A garantia de uma alimentação saudável e a ingestão adequada de vitaminas são imperativos para o desenvolvimento pleno e saudável de crianças de 6 a 8 anos.

A compreensão aprofundada do papel de cada vitamina permite que pais, educadores e profissionais de saúde tomem decisões informadas para promover a saúde infantil.

Iniciativas como o Podcast "Os Heróis da Saúde" representam uma estratégia educacional eficaz para traduzir esses conceitos científicos em uma linguagem acessível, incentivando as crianças a adotarem hábitos nutricionais que impactarão positivamente sua saúde ao longo da vida.

ROTEIRO DO PODCAST 2: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL – O PODER DAS VITAMINAS

Estrutura do Podcast

1 Introdução (1 minuto)

Música de abertura animada.

Apresentação dos participantes e do tema do dia.

Chamada para a aventura das vitaminas.

2 Segmento 1: O que são Vitaminas? (3 minutos)

Diálogo entre as crianças explicando de forma simples o que são vitaminas e por que são importantes.

Exemplos de alimentos ricos em vitaminas.

3 Segmento 2: As Super Vitaminas e Seus Poderes (3 minutos)

Cada criança apresenta uma vitamina específica (A, C, D, E, K, Complexo B) e seus benefícios.

Histórias curtas ou exemplos práticos de como cada vitamina nos ajuda.

4 Segmento 3: Desafio da Alimentação Colorida (1 minuto)

Proposta de um desafio divertido para os ouvintes relacionado a comer alimentos coloridos.

Encerramento (1 minuto)

Recapitulação dos principais pontos.

Mensagem final sobre a importância de comer bem.

Música de encerramento.

Atribuição de Papéis:

Valentina: Apresentadora principal, introdução e encerramento.

Elizabet: Explica o que são vitaminas, apresenta Vitamina C.

Luana: Apresenta Vitamina A e Vitamina D.

Melissa: Apresenta Vitamina E e Vitamina K.

Valentin: Apresenta Complexo B e o Desafio da Alimentação Colorida.

Joaquim: Explica a importância da água.

Larissa: Co-apresentadora, interage e faz perguntas.

Diálogos

(Música de abertura animada e alegre)

Valentina: Olá, amiguinhos e amiguinhas do nosso podcast! Sejam muito bem-vindos a mais uma aventura sonora! Eu sou a Valentina e hoje vamos embarcar numa viagem deliciosa e cheia de energia!

Larissa: E eu sou a Larissa! E a nossa missão de hoje é descobrir os superpoderes escondidos nos alimentos que comemos. Preparem-se para conhecer as incríveis... VITAMINAS!

Valentina: Isso mesmo, Larissa! Já pensaram por que é tão importante comer frutas, verduras e legumes? Não é só porque são gostosos, mas porque eles têm uns heróis pequeninhos que nos deixam fortes e saudáveis! São as vitaminas!

Luana: Mas, o que são essas vitaminas? Elas são tipo uns super-heróis invisíveis?

Valentina: Quase isso, Luana! Eu vou explicar! As vitaminas são como pequenas chaves mágicas que o nosso corpo precisa para funcionar direitinho. Elas nos ajudam a ter energia para brincar, estudar, correr e até para nos proteger de dodóis e resfriados!

Elizabet: Que legal Valentina! Então, elas são essenciais para a nossa saúde!

Valentina: Exatamente! E o melhor é que encontramos essas chaves mágicas em muitos alimentos gostosos. Por exemplo, a Vitamina C, que é uma das mais famosas, está cheia na laranja, no morango, no kiwi! Ela é ótima para a nossa imunidade, para não pegarmos gripe!

Valentin: (Animado) Ah, eu adoro laranja! Então estou cheio de Vitamina C!

Melissa: (Com voz de quem sabe muito) E não é só a Vitamina C que é importante pessoal! Eu sou a Melissa e vou falar de outras super vitaminas! A Vitamina A, por exemplo, é a amiga dos nossos olhos! Ela está na cenoura, na abóbora e no mamão. Nos ajuda a enxergar bem, principalmente no escuro!

Elizabet: (Curiosa) E qual outra?

Luana: Tem também a Vitamina D, que é a vitamina do sol! Ela ajuda nossos ossos a ficarem bem fortes. A gente pega um pouco dela quando brinca no sol, mas também encontramos em alguns peixes e no leite. Mas sempre com a supervisão de um adulto, hein!

Melissa: (Com voz de descoberta) Que demais! Eu descobri que a Vitamina E é a protetora das nossas células! Ela está nas castanhas, no azeite e nas sementes. E a Vitamina K, que é a amiga do nosso sangue, ajuda ele a parar de sangrar quando a gente faz um pequeno corte. Ela está nos vegetais verdes escuros, como o brócolis e o espinafre!

Elizabet: (Com voz de quem gosta de ação) E o que mais, pessoal? Eu quero saber qual vitamina me dá mais energia para brincar e para tudo!

Valentin: (Rindo) Essa é comigo, Elizabet! Eu sou o Valentin e vou te contar sobre o Complexo B! Ele não é uma vitamina só, são várias que trabalham juntas para transformar a comida em energia para o nosso corpo! Elas estão nos grãos integrais, nas carnes e nos ovos. Com elas, você vai ter energia de sobra para o futebol e para tudo!

Elizabet: (Pensativa) Então, se a gente comer de tudo um pouco, a gente fica superprotegido e cheio de energia?

Adriano: Isso mesmo! E para nos ajudar a lembrar de tudo isso, que tal um desafio super divertido?

Luana: Desafio da Alimentação Colorida! Durante a semana, tentem comer alimentos de todas as cores do arco-íris! Cada cor representa vitaminas diferentes e importantes para a nossa saúde. Quanto mais colorido o prato, mais vitaminas e mais forte você fica!

Joaquim: Que ideia legal, Luana! E não se esqueçam de beber bastante água também, que é super importante!

Valentina: Chegamos ao fim da nossa aventura pelas vitaminas! Aprendemos que elas são super-heróis invisíveis que nos dão força, nos protegem e nos fazem crescer saudáveis. E que a melhor forma de encontrá-las é comendo uma variedade de alimentos coloridos e gostosos!

Larissa: Lembrem-se: um prato colorido é um prato cheio de saúde e alegria! Continuem explorando o mundo dos alimentos e cuidando de vocês!

Valentina: Um grande abraço e até o próximo episódio do nosso podcast: Heróis da Saúde.

(Música de encerramento alegre e animada).

Disponível em:

https://docs.google.com/videos/d/191VIPnyDa_BHn-fZ41ekEtxokBxLoVQb1FW0Gam9nk/edit?usp=sharing

PODCAST 3

A MISSÃO DO SORRISO SAUDÁVEL

A Importância da Saúde Bucal e da Escovação no Desenvolvimento Infantil (6 a 9 anos)

Introdução

A saúde bucal na infância transcende a mera ausência de cáries; ela é um componente integral do bem-estar geral da criança, influenciando sua alimentação, fala, autoestima e desenvolvimento social.

O período entre 6 e 9 anos é particularmente relevante, pois marca a transição da dentição decídua para a permanente, exigindo atenção redobrada aos hábitos de higiene e à prevenção de doenças bucais.

Este texto visa aprofundar a compreensão sobre a importância da saúde bucal e da escovação eficaz para crianças nesta faixa etária, fornecendo uma base informativa para educadores e pais, e servindo como fundamentação para iniciativas educacionais, como o episódio "A Missão do Sorriso Saudável" do podcast.

A Relevância da Saúde Bucal na Infância

Uma saúde bucal comprometida na infância pode acarretar uma série de consequências negativas que vão além da dor e do desconforto. Dentes e gengivas saudáveis são essenciais para:

- **Nutrição Adequada:** A capacidade de mastigar corretamente os alimentos é fundamental para uma dieta equilibrada e a absorção de nutrientes. Problemas bucais podem levar a dificuldades na alimentação, resultando em deficiências nutricionais e comprometimento do crescimento.
- **Desenvolvimento da Fala:** A presença de dentes saudáveis e bem alinhados é crucial para a articulação correta das palavras. A perda precoce de dentes ou a presença de cáries extensas pode afetar a fonética e a clareza da fala.
- **Autoestima e Socialização:** Crianças com problemas dentários visíveis, como cáries ou mau hálito, podem sentir vergonha, ter baixa autoestima e evitar interações sociais, impactando seu desenvolvimento emocional e psicológico.
- **Desempenho Escolar:** A dor de dente crônica ou infecções bucais podem causar interrupções no sono, dificuldade de concentração e faltas escolares, prejudicando o aprendizado e o desempenho acadêmico.
- **Saúde Geral:** Infecções bucais não tratadas podem se espalhar para outras partes do corpo, causando problemas de saúde mais graves. A boca é uma porta de entrada para microrganismos, e a manutenção da higiene bucal é uma barreira importante contra infecções sistêmicas.

A Escovação como Pilar da Prevenção

A escovação dental regular e eficaz é a principal ferramenta na prevenção das duas doenças bucais mais prevalentes na infância: a cárie dentária e a doença periodontal (gingivite). Ambas são causadas pela acumulação de placa bacteriana, um biofilme pegajoso composto por bactérias e restos alimentares que se forma constantemente sobre os dentes.

Formação da Placa Bacteriana e Cárie

Quando as crianças consomem alimentos e bebidas açucaradas, as bactérias presentes na placa bacteriana metabolizam esses açúcares, produzindo ácidos. Esses ácidos atacam o esmalte dos dentes, desmineralizando-o e formando as cáries. A cárie, se não tratada, pode progredir, causando dor, infecção e, em casos extremos, a perda do dente.

Gingivite

A placa bacteriana também pode irritar as gengivas, levando à gengivite, uma inflamação que se manifesta por gengivas vermelhas, inchadas e que sangram facilmente durante a escovação ou o uso do fio dental. Se não tratada, a gengivite pode evoluir para formas mais graves de doença periodontal, que podem afetar o suporte ósseo dos dentes.

Técnica de Escovação Adequada

Para crianças de 6 a 9 anos, a escovação deve ser supervisionada por um adulto. Recomenda-se o uso de uma escova de dentes com cerdas macias e cabeça pequena, adequada ao tamanho da boca da criança, e pasta de dente com flúor na quantidade adequada (equivalente a um grão de ervilha). A técnica deve incluir:

- **Ângulo Correto:** Posicionar a escova em um ângulo de 45 graus em relação à linha da gengiva.
- **Movimentos Suaves:** Realizar movimentos suaves de vai e vem ou circulares, cobrindo todas as superfícies dos dentes (externa, interna e mastigatória).
- **Língua:** Escovar suavemente a língua para remover bactérias e refrescar o hálito.
- **Fio Dental:** O uso do fio dental é indispensável para remover a placa e os restos alimentares entre os dentes, onde a escova não alcança. A supervisão de um adulto é crucial nesta etapa.

Conclusão

A promoção da saúde bucal e a instauração de hábitos de higiene oral eficazes desde a infância são investimentos cruciais na saúde e no desenvolvimento integral da criança. A escovação e o uso do fio dental, quando realizados corretamente e de forma consistente, são as ferramentas mais poderosas para prevenir cáries e doenças periodontais.

Iniciativas educacionais, como o podcast "A Missão do Sorriso Saudável", desempenham um papel fundamental ao traduzir esses conceitos científicos em uma linguagem acessível e envolvente, capacitando crianças e suas famílias a se tornarem agentes ativos na manutenção de um sorriso saudável e, conseqüentemente, de uma vida mais plena.

ROTEIRO DO PODCAST 3: A MISSÃO DO SORRISO SAUDÁVEL

Estrutura do Podcast

Tema: Saúde Bucal: A Missão do Sorriso Saudável

Público-alvo: Crianças de 8 a 9 anos

Duração: Aproximadamente 5 minutos

Personagens: Adriano, Gael, Vitor Garces, Yuri

Estrutura do Episódio:

1. Introdução (0:30)

- Música de abertura animada.
- Apresentação dos Heróis da Saúde e do tema do dia.
- Chamada para a aventura dos dentes.

2. Segmento 1: Os Inimigos Escondidos (1:30)

- Diálogo entre as crianças sobre o que acontece se não escovarmos os dentes.
- Introdução aos "monstrinhos" da cárie e da placa.

3. Segmento 2: As Armas Secretas (2:00)

- Cada criança apresenta uma "arma" para combater os monstrinhos: escova, pasta, fio dental.
- Explicação simples de como usar cada um.

4. Encerramento (1:00)

- Recapitulação dos principais pontos.
- Mensagem final sobre a importância de cuidar do sorriso.
- Música de encerramento.

Atribuição de Papéis:

- **Théo:** Abertura do Podcast 3.
- **Tom:** Apresentador principal, introdução e encerramento.
- **Adriano:** Co-apresentador, interage e faz perguntas.
- **Gael:** Explica sobre a cárie e a importância da escovação.
- **Victor Matos:** Fala sobre a pasta de dente e o flúor.
- **Luiz:** Demonstra o uso correto da escova.
- **Gael:** Explica sobre o fio dental e sua importância.
- **Miguel:** Recapitula a importância dos cuidados com os dentes.
-

Diálogos

(Música de abertura animada e com sons de escovação de dentes)

Théo: Abertura do Podcast 3

Tom: Olá, super-heróis e super-heroínas do sorriso! Sejam muito bem-vindos ao nosso podcast "Os Heróis da Saúde"! Eu sou o Tom e hoje vamos embarcar numa missão muito importante: a Missão do Sorriso Saudável!

Adriano: E eu sou o Adriano! E a nossa missão é proteger nossos dentes dos vilões que querem fazer dodói neles! Vocês sabem quem são esses vilões, pessoal?

Luiz: Pois é, Adriano! Às vezes, a gente come um doce, um chocolate, e esquece de escovar os dentes. Aí, uns monstros bem pequeninhos, que a gente nem vê, começam a fazer a festa na nossa boca!

Victor: (Com voz de quem sabe o perigo) Sei quem são esses monstros! São as cáries e a placa bacteriana! Elas são tipo uns bichinhos que comem o nosso dente e fazem buraquinhos, que doem muito! Por isso, é super importante escovar os dentes direitinho!

Adriano: Que medo desses monstros! Mas como a gente faz para lutar contra eles? Quais são as nossas armas secretas?

Vitor Matos: (Com voz de quem tem a solução) Eu sou o Vitor Matos e tenho uma arma poderosa: a pasta de dente! Ela tem um ingrediente mágico chamado flúor, que deixa nossos dentes mais fortes e ajuda a expulsar os monstros da cárie! É como um escudo protetor!

Luiz: (Com voz de professor) E eu sou o Luiz! A minha arma é a escova de dentes! Mas não é só passar de qualquer jeito, não! Tem que escovar todos os dentes, na frente, atrás, em cima, embaixo! E a língua também, para tirar todos os bichinhos que ficam escondidos!

Gael: (Com voz de quem tem um segredo) E a minha arma é o fio dental! Eu sou o Gael e o fio dental é como uma corda mágica que entra nos cantinhos que a escova não alcança, tirando a sujeirinha que fica presa entre os dentes. É super importante usar todos os dias!

Miguel: Uau! Com a escova, a pasta e o fio dental, somos invencíveis contra os monstros da cárie!

Valentin: E não podemos esquecer de ir ao dentista, né, pessoal? Ele é o nosso super-herói que nos ajuda a manter o sorriso sempre lindo e saudável!

Adriano: Isso mesmo! Lembrem-se, super-heróis do sorriso: escovem os dentes depois de todas as refeições, usem o fio dental e visitem o dentista regularmente! Assim, seus dentes ficarão fortes, brilhantes e livres de qualquer monstro!

Miguel: Um sorriso saudável é um sorriso feliz! Cuidem bem dos seus dentes!

Tom: Um grande abraço e até o próximo episódio do Podcast: "Os Heróis da Saúde"!

(Música de encerramento alegre e com sons de escovação de dentes)

Disponível em:

<https://docs.google.com/videos/d/1aeHUTAAbE8Wc3M4gM1mu6IMaAwwwM2EBNitzund3UAo/edit?usp=sharing>

PODCAST 4

A ENERGIA DO MOVIMENTO

A Importância da Atividade Física no Desenvolvimento Infantil: A Energia do Movimento

Introdução

A atividade física regular é um pilar fundamental para o desenvolvimento saudável de crianças, impactando positivamente não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental, social e cognitivo.

Em um cenário contemporâneo onde o sedentarismo e o uso excessivo de telas se tornam cada vez mais prevalentes, compreender e promover a importância de brincar, correr e se exercitar torna-se uma prioridade.

Este documento visa detalhar os múltiplos benefícios da atividade física para crianças, fornecendo uma base informativa para adultos (pais, educadores, profissionais de saúde) e servindo como fundamentação para o episódio "A Energia do Movimento" do podcast, que busca incentivar a movimentação entre os pequenos.

Benefícios da Atividade Física no Desenvolvimento Infantil

A prática regular de atividades físicas oferece uma gama abrangente de benefícios para crianças, essenciais para um crescimento e desenvolvimento holísticos:

1. Saúde Física

- **Fortalecimento Ósseo e Muscular:** O movimento e o impacto das brincadeiras e exercícios contribuem para o desenvolvimento de ossos mais fortes e músculos mais resistentes, prevenindo problemas como osteoporose na idade adulta.
- **Saúde Cardiovascular:** Atividades aeróbicas, como correr e pular, fortalecem o coração e os pulmões, melhorando a circulação sanguínea e reduzindo o risco de doenças cardíacas e hipertensão.
- **Controle de Peso:** A atividade física ajuda a queimar calorias e a regular o metabolismo, sendo crucial na prevenção e combate à obesidade infantil, um problema de saúde pública crescente.

- **Melhora da Coordenação Motora:** Brincadeiras que envolvem equilíbrio, agilidade e destreza (como pular corda, andar de bicicleta, jogar bola) aprimoram a coordenação motora grossa e fina.
- **Desenvolvimento da Postura:** Fortalecimento dos músculos do core e das costas contribui para uma melhor postura e prevenção de dores futuras.

2. Saúde Mental e Emocional

- **Redução do Estresse e Ansiedade:** A atividade física libera endorfinas, neurotransmissores que promovem sensações de bem-estar e euforia, atuando como um antídoto natural contra o estresse e a ansiedade.
- **Melhora do Humor:** A prática regular de exercícios está associada a um humor mais positivo e à redução de sintomas depressivos.
- **Aumento da Autoestima e Autoconfiança:** O domínio de novas habilidades motoras e o sucesso em atividades físicas contribuem para o desenvolvimento da autoimagem positiva e da confiança.

3. Desenvolvimento Cognitivo

- **Melhora da Função Cerebral:** A atividade física aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro, o que pode melhorar a concentração, a memória e a capacidade de resolução de problemas.
- **Desempenho Acadêmico:** Estudos sugerem uma correlação positiva entre a prática regular de exercícios e um melhor desempenho escolar, devido à melhora das funções executivas e da atenção.

4. Habilidades Sociais

- **Trabalho em Equipe e Cooperação:** Muitas atividades físicas, especialmente esportes coletivos e brincadeiras em grupo, ensinam as crianças a trabalhar em equipe, a cooperar, a negociar e a respeitar regras.
- **Comunicação:** A interação durante as brincadeiras e os esportes estimula a comunicação verbal e não verbal.
- **Respeito e Fair Play:** Aprender a ganhar e a perder, a respeitar adversários e colegas são lições valiosas que a atividade física proporciona.

Combatendo o Sedentarismo na Infância

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que crianças e adolescentes pratiquem pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa diariamente. No entanto, muitas crianças não atingem essa meta.

O sedentarismo na infância está associado a uma série de problemas de saúde, incluindo obesidade, diabetes, problemas cardiovasculares e dificuldades de desenvolvimento.

Incentivar a atividade física não significa necessariamente matricular a criança em esportes competitivos. Brincadeiras ao ar livre, passeios de bicicleta, caminhadas em família, dança, pular corda e jogos que envolvam movimento são formas eficazes e divertidas de promover a atividade física. O papel dos pais e educadores é fundamental para oferecer oportunidades, ser exemplo e criar um ambiente que estimule a movimentação.

Conclusão

A atividade física é um componente indispensável para o desenvolvimento integral da criança. Seus benefícios se estendem da saúde física à mental, passando pelo aprimoramento cognitivo e social.

Promover a "energia do movimento" desde cedo é investir em uma geração mais saudável, feliz e preparada para os desafios da vida. Iniciativas educacionais, como o podcast "Os Heróis da Saúde", desempenham um papel crucial ao sensibilizar e educar sobre essa temática, transformando o conhecimento em ação e o movimento em hábito.

ROTEIRO DO PODCAST 4

A ENERGIA DO MOVIMENTO

Estrutura do Podcast

Tema: A Importância da Atividade Física

Público-alvo: Crianças de 8 a 9 anos

Duração: Aproximadamente 5 minutos

Personagens: Tom, Joaquim, Yuri, Mateus, Luiz, Melissa.

Estrutura do Episódio:

1. Introdução (0:30)

- Música de abertura animada e com sons de movimento.
- Apresentação dos Heróis da Saúde e do tema do dia.
- Chamada para a aventura do movimento.

2. Segmento 1: Por que se Mexer? (1:30)

- Diálogo entre as crianças sobre o que acontece quando a gente fica muito parado.
- Explicação simples dos benefícios de se movimentar.

3. Segmento 2: Brincadeiras que Dão Energia (2:00)

- Cada criança sugere uma atividade física divertida e explica como ela ajuda o corpo.
- Exemplos de brincadeiras e esportes.

4. Encerramento (1:00)

- Recapitulação dos principais pontos.
- Mensagem final sobre a importância de brincar e se exercitar.
- Música de encerramento.

Atribuição de Papéis:

- **Tom:** Apresentador principal, introdução e encerramento.
- **Melissa:** Co-apresentadora, interage e faz perguntas.
- **Joaquim:** Explica por que é bom se mexer e sugere futebol.
- **Yuri:** Fala sobre a importância de brincar ao ar livre e sugere pega-pega.
- **Mateus:** Sugere pular corda e dançar.
- **Luiz:** Fala sobre natação e andar de bicicleta.

DIÁLOGOS

(Música de abertura animada e com sons de crianças brincando e correndo)

Tom: Olá, pessoal! Sejam muito bem-vindos a mais um episódio de "Os Heróis da Saúde"! Eu sou o Tom e hoje vamos falar de algo que todo mundo adora: brincar e se mexer!

Melissa: E eu sou a Melissa! Vocês já pararam para pensar por que é tão importante correr, pular e se divertir? É porque a atividade física nos deixa superpoderosos!

Tom: Mas, Melissa que acontece se a gente fica muito tempo parado, só no sofá ou no tablet?

Joaquim: (Com voz de quem entende de energia) Eu sou o Joaquim! Se a gente fica muito parado, o corpo fica meio preguiçoso, a gente pode ficar mais cansado e

até dodói. Mexer o corpo é como dar gasolina para o nosso motor! Ajuda o coração a ficar forte, os músculos a crescerem e a gente fica com mais energia para tudo!

Melissa: Que legal, Joaquim! Então, se nos mexer deixa mais forte e cheio de energia!

Théo: (Animado) E não é só isso! Eu sou o Teo! Quando a gente brinca e se exercita, a gente também fica mais feliz! A gente libera uma energia boa que faz a gente rir e se divertir muito com os amigos. Brincar ao ar livre, por exemplo, é demais! Pega-pegas, esconde-esconde... é pura alegria!

Mateus: (Com voz de quem gosta de ritmo) Eu sou o Mateus! E tem muitas formas de se mexer! Eu adoro pular corda e dançar! É super divertido e faz a gente suar e rir ao mesmo tempo. A gente pode colocar uma música e inventar uns passos bem malucos!

Luiz: (Com voz de quem gosta de aventura) E eu sou o Luiz! Natação é muito bom para o corpo todo, e andar de bicicleta é uma aventura! A gente explora o bairro, sente o vento no rosto e ainda fortalece as pernas. O importante é não ficar parado!

Tom: Que dicas incríveis, pessoal! Então, para ser um verdadeiro Herói da Saúde, a gente precisa se mexer!

Melissa: Isso mesmo! Lembrem-se: cada pulo, cada corrida, cada brincadeira é um passo para um corpo mais forte e uma mente mais feliz! Encontrem a atividade que vocês mais gostam e divirtam-se!

Tom: Um grande abraço e até o próximo episódio do Podcast: "Os Heróis da Saúde"!

(Música de encerramento alegre e com sons de crianças brincando e correndo)