

PRODUÇÃO DE *PODCAST* EDUCATIVO PARA PROMOÇÃO DO ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL EM PESSOAS COM DOENÇAS CARDIOMETABÓLICAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

PRODUCTION OF EDUCATIONAL *PODCAST* TO PROMOTE HEALTHY LIFESTYLE IN PEOPLE WITH CARDIOMETABOLIC DISEASES: EXPERIENCE REPORT

Antonio Aglailton Oliveira Silva¹

Lívia Moreira Barros²

RESUMO

Introdução: as Doenças Cardiometabólicas (DCM) englobam condições crônicas como hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares, dislipidemias e obesidade, sendo responsáveis por alta morbimortalidade global. Diante desse cenário, a educação em saúde torna-se uma estratégia fundamental para a promoção do autocuidado e a melhoria dos resultados em saúde. Entre as diversas tecnologias educacionais, os podcasts têm se destacado como ferramentas inovadoras, acessíveis e eficazes para a disseminação de informações. **Objetivo:** relatar a experiência de produção e execução do podcast como tecnologia educacional voltada para a promoção de estilos de vida saudáveis em pessoas com DCM, descrever o processo de desenvolvimento dos episódios e sua implementação em uma rádio comunitária. **Método:** trata-se de um relato de experiência desenvolvido no âmbito de um projeto de extensão, estruturado em três etapas: recrutamento de participantes, implementação da intervenção educativa e avaliação da satisfação. A produção do podcast seguiu um processo sistematizado, que incluiu a revisão da literatura para embasamento teórico, a construção e validação de roteiros por especialistas, e a gravação e transmissão dos episódios por meio de uma rádio comunitária. **Resultados:** os episódios abordarão temáticas como alimentação saudável, controle de peso, prática de exercícios físicos, cessação do tabagismo e etilismo, gestão de medicamentos, qualidade do sono e controle do estresse. A experiência demonstrou que o uso do podcast como ferramenta educativa possibilitou a ampliação do alcance da informação, contribuindo para a disseminação de conteúdos baseados em evidências científicas de forma acessível e interativa. No entanto, limitações foram identificadas, como a dificuldade de mensurar o impacto real dos episódios na mudança de comportamento dos ouvintes. **Conclusão:** o podcast educativo é uma estratégia viável e inovadora para a promoção da saúde de pessoas com DCM, destacando-se como um recurso de fácil implementação e grande potencial de replicação em diferentes contextos. Estudos futuros devem investigar a efetividade dessa abordagem na retenção de conhecimento e no impacto sobre hábitos de vida saudáveis.

Palavras-chave: Tecnologias Educacionais; Doenças Crônicas; Promoção da Saúde; Educação em Saúde.

¹ Discente do curso de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB

² Docente do curso de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB

ABSTRACT

Introduction: cardiometabolic diseases (CMD) encompass chronic conditions such as systemic arterial hypertension, diabetes mellitus, cardiovascular diseases, dyslipidemias and obesity, and are responsible for high global morbidity and mortality. Given this scenario, health education becomes a fundamental strategy for promoting self-care and improving health outcomes. Among the various educational technologies, podcasts have stood out as innovative, accessible and effective tools for disseminating information. **Objective:** report the experience of producing and executing the podcast as an educational technology aimed at promoting healthy lifestyles in people with DCM, describe the process of developing the episodes and their implementation on a community radio station. **Method:** this is an experience report developed within the scope of an extension project, structured in three stages: recruitment of participants, implementation of the educational intervention and evaluation of satisfaction. The production of the podcast followed a systematic process, which included a review of the literature for theoretical basis, the construction and validation of scripts by experts, and the recording and broadcasting of the episodes through a community radio station. **Results:** the episodes will address topics such as healthy eating, weight control, physical exercise, smoking and alcohol cessation, medication management, sleep quality, and stress control. The experience demonstrated that the use of podcasts as an educational tool made it possible to expand the reach of information, contributing to the dissemination of content based on scientific evidence in an accessible and interactive way. However, limitations were identified, such as the difficulty in measuring the real impact of the episodes on changing listeners' behavior. **Conclusion:** the educational podcast is a viable and innovative strategy for promoting the health of people with DCM, standing out as an easy-to-implement resource with great potential for replication in different contexts. Future studies should investigate the effectiveness of this approach in retaining knowledge and its impact on healthy lifestyle habits.

Keywords: Educational Technologies; Chronic Diseases; Health Promotion; Health Education.

Data de Aprovação:

1. INTRODUÇÃO

As Doenças Cardiometabólicas (DCM) compreendem conjunto de doenças como a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), a Diabetes Mellitus (DM), as Doenças Cardiovasculares (DCV), as dislipidemias e a obesidade. Tais condições crônicas são responsáveis por elevada carga de doenças na população mundial, apresentando altas taxas de morbidade, mortalidade e acometimento por incapacidades (Shi *et al.*, 2023).

Neste contexto, dados da Organização Mundial da Saúde apontam que as DCV e DM estão entre as principais condições responsáveis por óbitos na população mundial, correspondendo, respectivamente, a 17,9 milhões e 2,0 milhões de óbitos. Contribuem ainda para as elevadas taxas de mortes prematuras (OMS, 2023). Similarmente, outro estudo aponta que na América Latina e do Caribe as DCV são a principal causa de óbitos dentro e entre os países da região, em que fatores de risco como o tabagismo, sobrepeso, DM, HAS e dislipidemias contribuem para o aumento da incidência de DCV (Brant *et al.*, 2024).

Ante esse cenário, as ações de educação e promoção à saúde destacam-se como ferramentas que podem contribuir com a reversão desse cenário. Se estabelecem como processo colaborativo, interativo e emancipatório, que envolvem a capacitação, corresponsabilização e promoção da autoeficácia dos indivíduos com o propósito de construir conhecimentos, habilidades e comportamentos de autocuidado que contribuam para a melhoria dos resultados em saúde (Cavalcante *et al.*, 2023).

Nesse contexto, as tecnologias educacionais se inserem como ferramentas de apoio efetivas, lúdicas, dinâmicas, interativas e atrativas, que intermedeiam o desenvolvimento, a aplicação, o gerenciamento e avaliação dos processos educativos, visando promover e facilitar o aprendizado em saúde (Albuquerque *et al.*, 2020). Diversas tecnologias são utilizadas na educação em saúde no contexto das DCM, dos quais citam-se os aplicativos móveis, plataformas interativas, impressos como cartilha e álbum seriado, telemonitoramento, vídeo, simulação e abordagens grupais (Silva *et al.*, 2023; Sá *et al.*, 2023)

Ademais, dentre tais aparatos tecnológicos, destacam-se os recursos digitais como *podcasts*, que são definidos como um sistema de produção e difusão de conteúdos sonoros pela internet, permitindo que os usuários acessem programas de áudio sob demanda (Moreira; Matos; Pessoa, 2024). Estes têm ganhado destaque significativo como ferramentas narrativas e educativas voltadas para a promoção da saúde entre adultos e idosos (Shaw *et al.*, 2022). Estudos sobre a utilização de *podcasts* na educação em saúde destacam que eles são ferramentas inovadoras, de fácil implementação e acessíveis, além de exercerem um impacto

social significativo ao facilitar e ampliar o acesso à educação e à disseminação de informações válidas e confiáveis (Amador *et al.*, 2023).

Entretanto, ainda há escassez de estudos que visem o desenvolvimento de *podcasts* voltados à educação em saúde de pessoas com DCM. Portanto, o desenvolvimento de novos estudos nessa temática contribuirá com a disponibilização de novas ferramentas educativas que poderão auxiliar as pessoas com DCM no autocuidado, fortalecendo a disseminação de intervenções de promoção à saúde baseadas na internet.

Diante disso, este estudo tem como objetivo relatar a experiência de produção e execução do podcast como tecnologia educacional voltada para a promoção de estilos de vida saudáveis em pessoas com DCM, descrever o processo de desenvolvimento dos episódios e sua implementação em uma rádio comunitária.

2. METODOLOGIA

Trata-se de relato de experiência sobre a criação e implementação de podcast educativo voltado para a promoção da saúde de pessoas com DCM. O estudo integra projeto maior, uma ação de extensão intitulada "*Estilo de vida saudável em pessoas com doenças cardiometabólicas e o papel do enfermeiro na promoção da saúde*", estruturado em três etapas: 1) recrutamento de participantes, 2) implementação da intervenção educativa e 3) avaliação da satisfação.

O GECESA CAST corresponde à segunda etapa deste projeto, que envolve a utilização de Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) para fomentar diálogos reflexivos, troca de experiências e maior compreensão sobre o cuidado em condições crônicas como hipertensão, diabetes e dislipidemias.

Este estudo foi conduzido no período de março a novembro de 2024 e envolveu as etapas descritas no Quadro 1, que são propostas por Kooten e Bie (2018) para a construção de *podcasts*:

Quadro 1 - Etapas seguidas na construção do podcast. Redenção, CE, Brasil, 2025.

| Etapas | Atividades realizadas |
|---------------|---|
| Pré-produção | Subetapa 1 - Levantamento de conteúdo por meio de revisão de literatura. Subetapa 2 - Construção dos roteiros do podcast. Subetapa 3 - avaliação do roteiro por docentes especialistas na |

| | |
|----------|--|
| | temática. |
| Produção | Gravação dos episódios do podcast via rádio. |

Fonte: próprio autor (2025).

Na primeira etapa, para a construção dos roteiros do GECESA CAST baseou-se nos achados de uma Revisão Sistemática da Literatura previamente conduzida no âmbito do projeto maior. Essa revisão permitiu a identificação e a sistematização das principais temáticas e orientações relevantes para a educação em saúde de pessoas com DCM, proporcionando um embasamento teórico robusto para o desenvolvimento dos roteiros. A partir das evidências científicas sintetizadas na revisão, foram definidos os conteúdos abordados em cada episódio, garantindo que as informações disseminadas estivessem alinhadas com as melhores práticas e recomendações para o autocuidado e a promoção da saúde. Assim, o podcast emergiu como um recurso educativo fundamentado em evidências, visando a acessibilidade e a ampliação do conhecimento da população sobre o tema.

Posteriormente, ainda na pré-produção, seguiu-se com o desenvolvimento dos roteiros no software Microsoft Word, onde os conteúdos identificados na revisão de literatura foram organizados de forma estruturada. A distribuição das informações ao longo dos episódios foi planejada de modo a abranger os principais temas de forma progressiva e acessível ao público-alvo. Esses roteiros guiaram a gravação de cada episódio, que foi transmitido ao vivo durante quatro semanas consecutivas na Rádio FM Girassol, em Baturité-CE.

Após a construção, os roteiros passaram por avaliação da orientadora e pós graduandos membros do Grupo de Estudos em Cuidado e Enfermagem na Saúde do Adulto (GECESA), objetivando avaliar a adequação do conteúdo e linguagem. Os roteiros foram disponibilizados aos membros do grupo de pesquisadores via e-mail. Após análise, as sugestões de aprimoramento dos roteiros, fornecidos pelos membros, foram incorporadas ao material. Vale destacar que realizou-se a adaptação da linguagem científica para linguagem não técnica, tornando-a mais acessível e compreensível para o público-alvo, independentemente do nível de letramento em saúde.

Na etapa de produção, os episódios do podcast foram gravados ao vivo na rádio comunitária do município de Baturité, localizado na região norte do estado do Ceará. Os episódios foram transmitidos ao vivo durante o horário das 11 às 12 horas aos sábados.

A Rádio FM Girassol cobre a região do Maciço de Baturité, que inclui as cidades de

Baturité, Pacoti, Palmácia, Guaramiranga, Mulungu, Aratuba, Capistrano, Itapiúna, Aracoiaba, Acarape, Redenção, Barreira e Ocara. A população estimada da região é de 238.977 habitantes, sendo considerada uma área de turismo, o que contribui para um polo de desenvolvimento ativo. Ademais, esse canal de comunicação possui impacto nacional, podendo alcançar outras regiões brasileiras.

A gravação dos episódios ocorreu presencialmente no estúdio da rádio comunitária, utilizando equipamentos profissionais para garantir a qualidade do áudio. Foram empregados microfones condensadores, que oferecem melhor captação da voz e minimizam ruídos externos e uma mesa de som digital, permitindo ajustes em tempo real durante a transmissão. A rádio também conta com um software de edição e mixagem para aprimorar a clareza dos áudios antes da transmissão.

Além da transmissão tradicional em 106.3 FM, a Rádio Girassol FM disponibiliza sua programação ao vivo via internet, permitindo que ouvintes de diferentes regiões acessem o conteúdo online. Para ampliar o alcance, a emissora está presente em plataformas de streaming de rádio, como o Radios.com.br, e mantém perfis ativos em redes sociais, incluindo Facebook e Instagram, onde interage com os ouvintes e divulga atualizações da programação.

O relato de experiência baseia-se na observação do pesquisador durante as intervenções propostas, bem como na descrição detalhada dessas atividades registradas em diário de campo. A análise dos principais achados foi realizada por meio da organização dos dados em um quadro sinóptico, seguido da avaliação conjunta com os partícipes, possibilitando uma interpretação mais aprofundada dos resultados da revisão integrativa.

O estudo não envolveu a coleta de dados de indivíduos ou qualquer tipo de intervenção direta com participantes que exigisse consentimento informado, dessa forma, não houve a necessidade de submissão à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), conforme as diretrizes da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram ao ar quatro episódios do GECESA CAST, conforme apresentados na tabela 1, os quais tiveram duração média de 35 a 60 minutos.

Quadro 2 - Assuntos abordados nos episódios do GECESA CAST, conforme os roteiros. Redenção, CE, Brasil, 2025.

| Episódio | Assunto abordado | Síntese dos roteiros |
|-----------------|-------------------------|-----------------------------|
|-----------------|-------------------------|-----------------------------|

| | | |
|-------------------|--|--|
| <p>Episódio 1</p> | <p>O que são doenças cardiometabólicas, alimentação saudável e ingestão hídrica.</p> | <p>Abertura. Parte 1: O que são as doenças cardiometabólicas? 1.1 Definição e Exemplos. 1.2 Principais Fatores de Risco. 1.3 Impacto na Saúde Pública. Parte 2: Alimentação Saudável na Prevenção das Doenças Cardiometabólicas. 2.1 Importância da Alimentação. 2.2 Alimentos a Evitar ou Moderar. 2.3 Dietas Recomendadas para Prevenção. 2.4 Dicas para uma Alimentação Saudável e Econômica. Parte 3: Importância da Ingestão. Hídrica para a Saúde Cardiometabólica. 3.1 Benefícios da Hidratação. 3.2 Quantidade Recomendada de Água. 3.3 Sinais de Desidratação. 3.4 Dicas para Aumentar o Consumo de Água.</p> |
| <p>Episódio 2</p> | <p>A prática de exercícios físicos e o controle de peso seguro.</p> | <p>Abertura. Resumo do episódio anterior. Parte 1: Exercício Físico. 1.1 Importância do Exercício Físico. 1.2 Benefícios para a saúde. 1.3 Consequências da falta de atividade física. 1.4 Tipos de Exercícios Físicos. 1.5 Dicas para Iniciar uma Rotina de Exercícios. Parte 2: Controle de peso de forma saudável. 2.1 O que é um Controle de Peso Saudável? 2.2 Consciência Alimentar. 2.3 Horários das refeições. 2.4 Uso de medicamentos para emagrecer. Parte 3: Como Começar uma Rotina Saudável. 3.1 Motivação e Persistência. 3.2 Estabelecer metas realistas. 3.3 Consultar um profissional de educação física.</p> |
| <p>Episódio 3</p> | <p>Cessação de tabagismo, etilismo e gestão de medicamentos.</p> | <p>Abertura. Resumo do episódio anterior. Parte 1: Cessa o do Tabagismo. 1.1 Impacto do Tabagismo na Saúde. 1.2 Dicas para parar de Fumar. 1.3 Estabeleça um plano claro e comprometa-se.</p> |

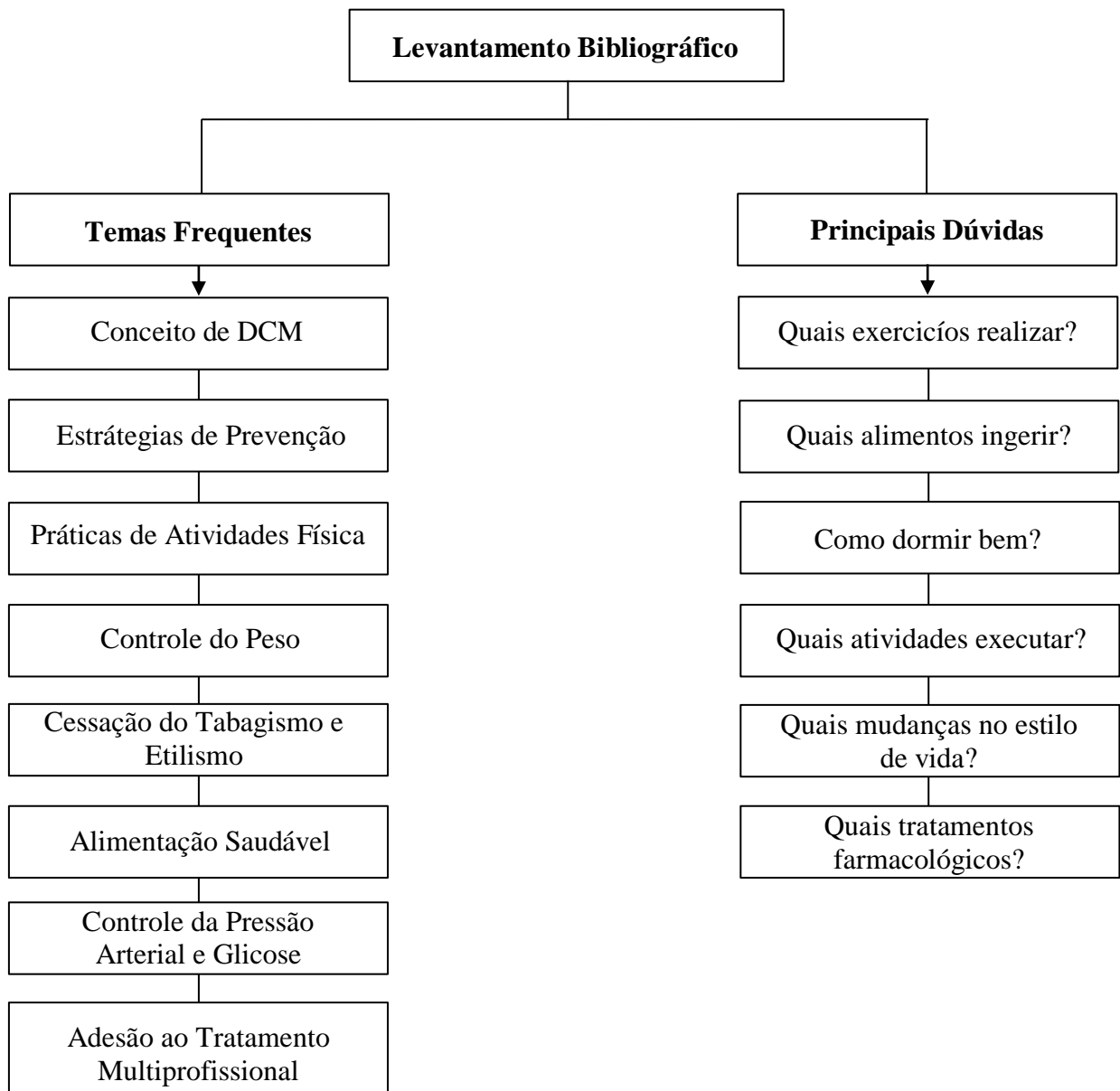
| | | |
|------------|---|---|
| | | <p>1.4 Busque ajuda profissional.</p> <p>1.5 Identifique os seus gatilhos.</p> <p>1.6 Benefícios da Redução ou Cessação do Tabagismo.</p> <p>Parte 2: Cessação do Etilismo.</p> <p>2.1 Impacto do Álcool na Saúde.</p> <p>2.2 Dicas para Reduzir ou Parar o Consumo de Álcool.</p> <p>2.3 Busque ajuda profissional.</p> <p>2.4 Identifique os seus gatilhos.</p> <p>2.5 Benefícios da Redução ou Cessação do Álcool.</p> <p>Parte 3: Gestão de Medicamentos.</p> <p>3.1 Importância do Uso Correto de Medicamentos.</p> <p>3.2 Dicas para uma boa gestão dos medicamentos.</p> |
| Episódio 4 | Qualidade do sono e controle do estresse. | <p>Abertura.</p> <p>Resumo do episódio anterior.</p> <p>Parte 1: A Importância do Sono para a Saúde.</p> <p>1.1 O sono como processo essencial para a recuperação do corpo.</p> <p>1.2 Regulação hormonal pelo sono:</p> <p>1.3 Impacto do sono no controle do peso e prevenção de doenças.</p> <p>1.4 Benefícios emocionais e mentais do sono.</p> <p>Parte 2: Consequências da Privação de Sono.</p> <p>2.1 Efeitos imediatos.</p> <p>2.2 Impactos de longo prazo.</p> <p>2.3 Efeito na saúde cardiovascular e mental.</p> <p>Parte 3: Dicas Práticas para Melhorar a Qualidade do Sono.</p> <p>3.1 Evitar eletrônicos antes de dormir (redução da luz azul).</p> <p>3.2 Estabelecer rotina de horários para dormir e acordar.</p> <p>3.3 Criar um ambiente propício ao sono.</p> <p>3.4 Cuidados com a alimentação.</p> <p>3.5 Praticar atividades físicas regularmente.</p> <p>3.6 Técnicas de relaxamento antes de dormir.</p> <p>Parte 4: O Papel do Estresse na Qualidade do Sono.</p> <p>4.1 O estresse como fator de alerta constante no organismo.</p> <p>4.2 Relação entre estresse e liberação de hormônios como cortisol e adrenalina.</p> <p>4.3 Efeito do estresse prolongado na saúde.</p> <p>4.4 O ciclo vicioso entre estresse e sono ruim.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>Parte 5: Estratégias para o Controle do Estresse.</p> <p>5.1 Técnicas de respiração profunda.</p> <p>5.2 Atividades prazerosas e hobbies.</p> <p>5.3 Exercícios físicos e seus benefícios no controle do cortisol.</p> <p>5.4 Meditação e mindfulness como ferramentas antiestresse.</p> |
|--|--|---|

Fonte: próprio autor (2025).

Na figura 1, descreve-se o levantamento bibliográfico sobre as temáticas mais frequentes nos materiais existentes.

Figura 1 - Fluxograma da análise sinóptica. Redenção, CE, Brasil, 2025.



Fonte: próprio autor (2025).

Esses achados evidenciaram que as principais dúvidas dos participantes estavam relacionadas a questões práticas e essenciais para a promoção da saúde que refletem a necessidade de um suporte educativo mais efetivo e acessível, que possa sanar essas questões e favorecer o autocuidado e a adesão a práticas saudáveis.

A estrutura dos episódios buscou responder a essas dúvidas de forma didática e progressiva, garantindo que os conteúdos fossem apresentados de maneira acessível, independentemente do nível de letramento em saúde dos ouvintes.

Os podcasts têm se destacado como uma ferramenta educativa em ascensão, proporcionando aprendizado acessível e flexível (Shaw *et al.*, 2022; Amador *et al.*, 2023). O GECESA CAST reforça essa tendência ao demonstrar que esse formato pode ser integrado a estratégias de educação em saúde, especialmente para populações que enfrentam barreiras socioeconômicas ou geográficas.

Essa abordagem apresenta um grande potencial para ser expandida e replicada em diferentes contextos, especialmente entre comunidades vulneráveis e de difícil acesso. A combinação de podcasts com outras estratégias educativas pode aumentar sua eficácia, promovendo o empoderamento e o engajamento da população na busca por melhores condições de saúde.

No entanto, o estudo teve como limitação a dificuldade de mensurar o alcance real dos episódios e seu impacto na educação em saúde da população-alvo. A ausência de mecanismos estruturados de feedback impediu a coleta de dados sobre a percepção dos ouvintes e possíveis mudanças de comportamento. Dessa forma, pesquisas futuras devem avaliar a efetividade dos podcasts na retenção de conhecimento e na transformação de hábitos relacionados à saúde a longo prazo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A produção e execução do GECESA CAST demonstrou que o uso de podcasts como ferramenta educativa é uma estratégia acessível e inovadora para promover estilos de vida saudáveis em pessoas com doenças cardiometabólicas. A experiência evidenciou que essa tecnologia pode ser utilizada para disseminar informações de forma dinâmica e interativa, permitindo que os ouvintes adquiram conhecimentos sobre o autocuidado e o manejo de suas condições crônicas.

A implementação do podcast em uma rádio comunitária possibilitou a ampliação do alcance da iniciativa, permitindo que informações baseadas em evidências chegassem a um

público diversificado, incluindo indivíduos que podem ter dificuldades de acesso a outras formas de educação em saúde. A elaboração dos roteiros a partir de revisão sistemática da literatura favoreceu a organização dosepisódios com base em evidências científicas atualizadas, aumentando a relevância e a aplicabilidade das informações transmitidas. A adaptação da linguagem para um formato acessível e compreensível se destacou como um fator determinante para o sucesso da iniciativa, facilitando a assimilação do conteúdo pelos ouvintes, independentemente do nível de letramento em saúde.

Dessa forma, a experiência com o GECESA CAST reforça a importância do uso de tecnologias educacionais na promoção da saúde e na prevenção de agravos, especialmente no contexto das doenças crônicas. Estudos futuros podem avaliar o impacto dessa abordagem a longo prazo, considerando não apenas o nível de conhecimento adquirido pelos ouvintes, mas também possíveis mudanças comportamentais e seus reflexos na prevenção e no controle das DCM. Além disso, expandir essa estratégia para diferentes contextos populacionais, incluindo comunidades vulneráveis e grupos de difícil acesso, pode contribuir significativamente para a equidade no acesso à informação e para a promoção de uma assistência mais inclusiva e eficaz.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Olga et al. O uso de tecnologia educacional e social na formação de sanitária. **New Trends In Qualitative Research**, [S.L.], p. 808-821, 7 jul. 2020. Ludomedia. <http://dx.doi.org/10.36367/ntqr.3.2020.808-821>.
- AMADOR, Fabiola Leticia Damascena et al. Use of podcasts for health education: a scoping review. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S.L.], v. 77, n. 1, p. 1-9, 2024. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0096>.
- BRANT, Luisa C. C. et al. Epidemiology of cardiometabolic health in Latin America and strategies to address disparities. **Nature Reviews Cardiology**, [S.L.], v. 21, n. 12, p. 849-864, 25 jul. 2024. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1038/s41569-024-01058-2>.
- CAVALCANTE, Francisco Marcelo Leandro et al. Nursing care and health promotion competencies in cardiometabolic diseases: a scoping review. **Journal of Nursing Education and Practice**, [S.L.], v. 13, n. 10, p. 45-56, 17 jul. 2023. Sciedu Press. <http://dx.doi.org/10.5430/jnep.v13n10p45>.
- KOOTEN, J. V.; BIE, J. How to make an educational podcast? Tips and tricks for your first educational podcast. **Leiden: Leiden University**, 2018. Disponível em: https://media-and-learning.eu/files/2021/07/Handout-how-to-make-an-educational-podcast_CFI2018.pdf. Acesso em: 13 fev. 2023.
- MOREIRA, Raissa Goncalves de Andrade; MATOS, Denilson Pereira de; PESSOA, Ercilene Azevedo Silva. O podcast como gênero discursivo-digital: história, usos e definições atuais.

Matraga - Revista do Programa de Pós-Graduação em Letras da Uerj, [S.L.], v. 31, n. 61, p. 55-74, 27 jan. 2024. Universidade de Estado do Rio de Janeiro.
<http://dx.doi.org/10.12957/matruga.2024.77272>.

PEITER, C. C. et al. Healthcare networks: trends of knowledge development in Brazil. **Escola Anna Nery**, v. 23, n. 1, p. e20180214, 2019. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/ean/a/8V3GKbxjSp3VdpbR3s78HDb/?lang=en>. Acesso em: 23 fev. 2024.

SÁ, J. S. de et al. Educational technologies used to promote self-care for people with diabetes mellitus: integrative review. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 76, p. e20230049, 2023.

SHAW, Philippa A. et al. “You're more engaged when you're listening to somebody tell their story”: a qualitative exploration into the mechanisms of the podcast menopause. **Patient Education and Counseling**, [S.L.], v. 105, n. 12, p. 3494-3500, dez. 2022. Elsevier BV.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.pec.2022.09.003>.

SHI, Shuxiao et al. Lifestyle behaviors and cardiometabolic diseases by race and ethnicity and social risk factors among US young adults, 2011 to 2018. **Journal of the American Heart Association**, [S.L.], v. 12, n. 17, p. 1-16, 5 set. 2023. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1161/jaha.122.028926>.

SILVA, Ricardo Costa da et al. Educational interventions in improving quality of life for hypertensive people: integrative review. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 29, p. e20180399, 2020.

TRAD, Leny A. Bomfim. Grupos focais: conceitos, procedimentos e reflexões baseadas em experiências com o uso da técnica em pesquisas de saúde. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 19, n. 3, p. 777-796, 2009. FapUNIFESP (SciELO).
<http://dx.doi.org/10.1590/s0103-73312009000300013>.