

## **Comida que Sustenta - temporada 3: Sistemas Alimentares Brasileiros apresentados no formato podcast <sup>1</sup>**

Katharina CRUZ<sup>2</sup>  
Gabrielle MAHFUZ<sup>3</sup>  
Nadine Marques NUNES-GALBES<sup>4</sup>  
Mariana HASE UETA<sup>5</sup>  
Aline Martins de CARVLHO<sup>6</sup>  
Universidade de São Paulo, São Paulo, SP

### **RESUMO**

A emergência de podcasts como ferramenta de comunicação científica é uma grande oportunidade para expandir a discussão sobre temas de relevância, como a alimentação sustentável. O podcast Comida que Sustenta abordou, em sua 3ª temporada, os Sistemas Alimentares Brasileiros, compartilhando conhecimento científico e popular. Durante esta temporada percebeu-se aumento marcante do público alcançado em cada mês. Com isso, destacamos o papel das práticas sociais da comunicação como ferramenta de difusão de conhecimento, responsável por dar visibilidade aos mais diversos atores do sistema alimentar, valorizando os saberes tradicionais e propondo o diálogo e a escuta ativa.

**PALAVRAS-CHAVE:** podcast; comunicação científica; alimentação sustentável; sistemas alimentares brasileiros.

### **1. INTRODUÇÃO**

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

Podcasts emergiram como formatos de áudios digitais distribuídos via internet em meados dos anos 2000. Similar ao rádio, mas com a vantagem de poder ser escutado sob demanda, levou certo tempo para que os podcasts se estabelecessem como um

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado no GP Comunicação, Divulgação Científica, Saúde e Meio Ambiente, XIX Encontro dos Grupos de Pesquisas em Comunicação, evento componente do 47º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

<sup>2</sup> Jornalista, pesquisa nível Mestrado em Saúde Pública pela USP, membra do Núcleo de Extensão Sustentarea FSP/USP. E-mail: [katharinacruz@usp.br](mailto:katharinacruz@usp.br)

<sup>3</sup> Historiadora, profissional de educação física e nutricionista pela USP; membra do Núcleo de Extensão Sustentarea – FSP/USP. E-mail: [gabriele.bernardoni@usp.br](mailto:gabriele.bernardoni@usp.br)

<sup>4</sup> Nutricionista, doutora em Saúde Pública, pesquisadora assistente na Cátedra Josué de Castro de Sistemas Alimentares Saudáveis e Sustentáveis, e mentora do Núcleo de Extensão Sustentarea – FSP/USP. E-mail: [nadine.m.nunes@gmail.com](mailto:nadine.m.nunes@gmail.com)

<sup>5</sup> Socióloga, pesquisadora nível pós-doc na Wageningen University & Research; mentora do Núcleo de Extensão Sustentarea – FSP/USP. E-mail: [mariana.ueta@gmail.com](mailto:mariana.ueta@gmail.com)

<sup>6</sup> Nutricionista, doutora em Nutrição em Saúde Pública, professora do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP, idealizadora e coordenadora do Núcleo de Extensão Sustentarea – FSP/USP. E-mail: [alinenutri@usp.br](mailto:alinenutri@usp.br)

importante pilar cultural e relevante ferramenta de comunicação científica. Essa transformação é evidenciada pela taxa de crescimento de podcasts ativos online apenas na plataforma de podcasts da Apple entre 2004 (1.000) e 2020 (mais de um milhão) (Casares Jr, 2020).

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

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

Assim, ao optar pelo formato de podcast foi se constatando que a plataforma além de possuir um grande potencial para a divulgação e discussão de evidências científicas, se consolida como um modelo comunicacional que visa diminuir o distanciamento entre especialistas e a população ao conversar com uma população de diferentes classes sociais e faixas etárias. Evitando empregar termos e conceitos estritamente científicos, frases longas e complexas que exigem um conhecimento prévio do ouvinte - o que, segundo Peres e colaboradores (2021), interfere no processo de significação de informação sobre assuntos relacionados a saúde - o “Comida que Sustenta”, propõe um programa que vise um modelo de diálogo que deixe clara e consistente toda informação compartilhada.

### **1.3 O Comida que Sustenta - Temporada 3: Sistemas Alimentares Brasileiros**

Pelo terceiro ano, o Podcast “Comida que Sustenta” trouxe a público um conteúdo que objetiva atrair e engajar as pessoas interessadas na temática da alimentação sustentável, trazendo conhecimento e encantamento em uma temporada inteira dedicada à temática central dos Sistemas Alimentares Brasileiros.

Nesta temporada o podcast inovou, inserindo suas produções em mais um meio de comunicação, criando seu próprio canal no YouTube para divulgar os episódios no formato de “vídeocast”, além de manter as já consolidadas plataformas Shopify e Orelo. Ao longo do ano foram apresentados três formatos diferentes de episódios:

a) os episódios principais, em que foram abordados conceitos elementares de Sistemas Alimentares, bem como um episódio exclusivo para as particularidades dos Sistemas Alimentares de cada região brasileira, com base em um estudo desenvolvido por pesquisadores do Sustentarea que deu origem ao MISFS-R (Índice Multidimensional de Sistemas Alimentares Revisado) (Norde et al., 2022);

b) a série “Eco”, que teve como objetivo compartilhar outras produções do Sustentarea, atraindo o público para as outras formas de divulgação científica produzidas pelos diferentes GTs do projeto;

c) a série “Sustentarea Explica”, que a cada novo episódio trouxe um conceito específico dentro do guarda-chuva da alimentação sustentável, para esclarecer e ampliar o repertório do público, bem como aprofundar discussões importantes.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo geral**

Por meio do formato de podcast, tivemos como objetivo ampliar o diálogo acerca da alimentação sustentável em seus três pilares, ambiental, econômico, e social, e promover a divulgação de pesquisas e conceitos relativos aos Sistemas Alimentares de forma acessível ao público leigo, com enfoque especial nos Sistemas Alimentares Brasileiros.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Produção e divulgação da terceira temporada de um podcast de frequência semanal;
- Trabalho de mentoria e colaboração entre mentoras (pós-graduandas e pesquisadoras) e mentoradas (profissionais formadas e alunas de graduação) no âmbito da discussão das pautas, seleção de conteúdo e produção de cada episódio;
- Priorização da diversidade de participantes do podcast, promovendo a representatividade em diferentes âmbitos;
- Aproximação entre a universidade e a população geral por meio da distribuição e divulgação do podcast produzido em diferentes plataformas.

## **3. MÉTODOS**

O projeto Sustentarea é um projeto interdisciplinar baseado no Departamento de Saúde Pública na Universidade de São Paulo focado em alimentação sustentável. Desde a sua criação em 2012, o projeto se expandiu tanto no alcance quanto na diversidade e interdisciplinaridade da sua equipe. O podcast foi criado em 2021 e hoje conta com uma equipe multidisciplinar composta por dez profissionais e pesquisadoras da área da saúde, gastronomia e ciências humanas. No recrutamento da equipe também se prezou por estabelecer colaboração entre estudantes de graduação e pesquisadores de pós-graduação e jovens profissionais, para que desta forma se construam vínculos de mentoria e diálogo que resultem em aprendizados mútuos, que é um dos objetivos do projeto Sustentarea.

As reuniões de planejamento, acompanhamento da execução e feedback se deram quinzenalmente por meio da plataforma Google Meet, onde se criou um ambiente de participação e compartilhamento horizontal e inclusivo. Cada episódio passou por uma estrutura de desenvolvimento composta por doze etapas, entre (1) *brainstorming* de conteúdos relacionados ao tema geral do episódio; (2) definição de conteúdo para cada um dos quadros; (3) definição dos convidados; (4) escrita do roteiro; (5) contato com os convidados; (6) gravação das entrevistas; (7) avaliação dos áudios e sinalização de ajustes necessários; (8) edição dos áudios; (9) aprovação do áudio final; (10) eventualmente alguma correção ou modificação; (11) distribuição e divulgação do episódio pronto; (12) análise de métricas e feedbacks.

Os episódios na íntegra foram disponibilizados em canais próprios no YouTube (formato vídeo) e nas plataformas Orelo e Spotify (formato áudio), e para divulgação dos episódios, foram escolhidas as redes sociais do Sustentarea (Instagram e Facebook), com o desenvolvimento de posts para divulgação no lançamento de cada novo episódio, bem como um padrão de posts de divulgação do podcast como um todo, com postagens periódicas.

O WhatsApp foi escolhido como uma das formas de distribuição dos episódios completos do Podcast, não somente pensando no fato de essa ser a principal rede social utilizada por diferentes faixas etárias, como também na possibilidade de fazer frente às *fake news* divulgadas nesta mesma rede. Ainda na ocasião de lançamento de cada episódio, foi elaborada uma mensagem de divulgação que buscou chamar atenção para o tema do episódio lançado, de forma descontraída, ilustrativa e atraente, a qual foi disparada juntamente ao episódio pelo WhatsApp.

---

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

## **4. RESULTADOS**

### **4.1 O podcast**

A terceira temporada do podcast Comida que Sustenta, realizada ao longo do ano de 2023, apresentou 41 episódios entre os meses de março e dezembro, sendo 10 episódios principais, 10 da série “Eco”, e 21 da série “Sustentarea Explica”. Ao longo da temporada, 24 convidadas(os) de diferentes regiões do Brasil, das mais diversas formações e atuações profissionais participaram dos episódios principais.

Os episódios principais tiveram como temas (e respectivas durações): (1) Comunicação Científica (54’); (2) Sistemas alimentares tradicionais do Brasil (49’); (3) Sistemas Alimentares do Sul e Sudeste; (4) Sistemas Alimentares do Centro-Oeste: O agro é mesmo pop? (40’); (5) Sistemas Alimentares do Nordeste (40’); (6) Sistemas Alimentares do Norte (50’); (7) A ação começa na terra: Fundo Agroecológico; (8) Da terra para a cozinha: Cozinhas solidárias do MST (46’); (9) Da terra para a cozinha, da cozinha para a mesa (48’); (10) Da mesa para o futuro? Perspectivas de inovação para os sistemas alimentares (52’).

Já a série Eco, apresentou temas correlatos aos dos episódios principais, fundamentando cada um deles em um diferente material do Sustentarea (Revista, Newsletter “Cartinha da Rainha”, postagem no Instagram, entre outros). A série Sustentarea Explica abordou desde o conceito de comunicação científica, passando por temas como alimentação sustentável, agroecologia e ultraprocessados, e trazendo ainda episódios dedicados a organizações, como o MST, e intelectuais da área, como Josué de Castro.

Cada série de episódios seguiu uma mesma estrutura, o que permitiu uma padronização e construiu uma identidade para esta temporada do podcast. Os episódios principais foram apresentados por membras do grupo que produz o podcast, num sistema de rodízio, oportunizando a participação e a representatividade de todas, além da diversidade de personagens e criação de vínculo com o público, e contando com duas a

três pessoas convidadas por episódio. Num esforço colaborativo, todas tiveram a oportunidade de aprendizado e prática nas diferentes tarefas desenvolvidas na concretização do projeto, tais como elaboração de roteiro, contato com convidados, entrevistas, apresentação, edição de áudio e produção de conteúdo digital.

A maior parte dos episódios principais foi composta por uma conversa orientada por perguntas norteadoras, contando ainda com os quadros “Sustentarea Indica”, que trouxe indicações de materiais complementares pelos participantes; e “Bora Cozinhar”, no qual receitas foram compartilhadas a partir de outro dos grupos de trabalho (GTs) do Sustentarea, denominado “Vivências Biodiversas”.

Nos episódios da série “Eco”, o podcast oportunizou o acesso do público a outras publicações do grupo Sustentarea, contribuindo também para a divulgação dos outros GTs e do Sustentarea como um todo. Nos episódios da série “Sustentarea Explica”, o podcast abordou conceitos relativos a alimentação e sustentabilidade de forma acessível e com menor duração, para facilitar o acesso e a compreensão do público para tais temas e sua importância.

#### **4.2 Público alcançado**

Entre os meses de março e dezembro de 2023, foi possível coletar e analisar os dados sobre a audiência e o público alcançado por meio das plataformas digitais de hospedagem dos episódios. Por meio da análise das métricas, verificou-se um total de 11.560 reproduções, sendo o público feminino, com uma faixa etária entre 23 e 44 anos, o mais significativo, representando 77% da audiência.

Percebeu-se aumento marcante do público alcançado em cada mês, tanto nas inicializações dos episódios, como no número de ouvintes e seguidores. No total das plataformas, o podcast alcançou o total de 1.682 seguidores ao final da temporada. Os acessos foram realizados a partir de mais de 25 países diferentes, porém o Brasil foi o país com maior número de acessos, totalizando sempre mais de 91%.

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

---

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

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

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

Além disso, houve um desenvolvimento e aprimoramento, por parte da equipe, de habilidades e competências ligadas à comunicação por meio do formato podcast, que não são abordadas na formação acadêmica em saúde, mas que se fazem cada vez mais importantes no contexto atual. Foi marcante também o estímulo ao pensamento crítico por parte da equipe e dos ouvintes, com vistas a promover a autonomia tão cara ao processo de Comunicação Científica.

## 6. REFERÊNCIAS

1. Casares Jr, D.R. Embracing the Podcast Era: Trends, Opportunities, & Implications for Counselors. **Journal of Creativity in Mental Health**, p. 1-16, 2020.
2. Norde, M. M., Porciuncula, L., Garrido, G., Nunes-Galbes, N. M., Sarti, F. M., Marchioni, D. M. L., & de Carvalho, A. M.. Measuring food systems sustainability in heterogenous countries: The Brazilian multidimensional index updated version applicability. **Sustainable Development**, v.31, n.1, p.91–107, 2022.
3. PERES, Frederico et al. Literacia em saúde. SciELO-Editora FIOCRUZ, 2021.
4. Quintana, D.S.; Heathers, J.A.J. How Podcasts Can Benefit Scientific Communities. **Trends in Cognitive Sciences**, v.25, n.1, p.3-5, 2021.
5. Renó, J. Audiência de podcasts no Brasil dispara em meio à pandemia. **Comunique-se Portal**, 29 jul. 2021. Disponível em: [[portal.comunique-se.com.br/audiencia-de-poscasts-no-brasil-dispara-na-pandemia/](http://portal.comunique-se.com.br/audiencia-de-poscasts-no-brasil-dispara-na-pandemia/)]. Acesso em 29 mar. 2022.