



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES  
DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO  
BACHARELADO EM RADIALISMO**

**ANA CLARA CORDEIRO FERNANDES DE SOUZA**

**Podcast PRATADA:**

O valor da culinária tradicional como ferramenta de fortalecimento cultural e identitário local

JOÃO PESSOA  
2023

**ANA CLARA CORDEIRO FERNANDES DE SOUZA**

**Podcast PRATADA:**

O valor da culinária tradicional como ferramenta de fortalecimento cultural e identitário local

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Radialismo pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

**Orientador:** Prof. Rodrigo Martins.

JOÃO PESSOA  
2023

**Catálogo na publicação**  
**Seção de Catalogação e Classificação**

S729p Souza, Ana Clara Cordeiro Fernandes de.  
Podcast PRATADA : o valor da culinária tradicional  
como ferramenta de fortalecimento cultural e  
identitário local / Ana Clara Cordeiro Fernandes de  
Souza. - João Pessoa, 2023.  
41 f. : il.

Orientação: Rodrigo Martins de Aragão.  
TCC (Graduação) - UFPB/CCTA.

1. Radialismo - TCC. 2. Podcast. 3. Cultura  
Alimentar - Paraíba. 4. Rádio Expandido. I. Aragão,  
Rodrigo Martins de. II. Título.

UFPB/CCTA

CDU 654.195(043.2)

**ANA CLARA CORDEIRO FERNANDES DE SOUZA**

Podcast PRATADA:  
Desenvolvimento de um produto final voltado para a divulgação da cena musical independente  
de Pernambuco.

RESULTADO: APROVADA MÉDIA: 10.0

João Pessoa, 22 de maio de 2023

BANCA EXAMINADORA



NOTA 10.0

---

Prof. Dr. Rodrigo Martins de Aragão (orientador)  
Universidade Federal da Paraíba



NOTA 10.0

---

Prof. Dr. Alan Mangabeira Mascarenhas  
Universidade Federal da Paraíba



NOTA 10.0

---

Profª Drª Patrícia Monteiro Cruz Mendes  
Universidade Federal da Paraíba

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha imensa gratidão a todas as pessoas que me apoiaram durante minha jornada acadêmica. Em primeiro lugar, a minha família, minha mãe, meu pai e minha irmã, que nunca mediram esforços para me apoiar como puderam, oferecendo suporte e encorajamento desde o início da minha trajetória educacional. Agradeço profundamente por todo o empenho e incentivo deles, que foram fundamentais para me ajudar a alcançar meus objetivos e sonhos.

Não poderia deixar de reconhecer aqui a importância do ensino público em minha formação, que me proporcionou não só uma educação de qualidade, como também inúmeros momentos memoráveis que marcaram o início da minha vida profissional e adulta. Sou extremamente grata por ter tido a oportunidade de crescer e me desenvolver nesse ambiente.

Agradeço aos meus colegas radialistas, carinhosamente chamados de "radioamigos", pela amizade, companheirismo e força que sempre me motivaram a seguir em frente. Eles foram essenciais para o meu desenvolvimento ao longo do curso, compartilhando experiências e criando projetos significativos que hoje contribuem para minha trajetória profissional. Além disso, quero agradecer a Lanna, Luiz, Marcos e Pedro, que colaboraram como puderam e me deram todo o apoio durante o processo do meu TCC.

Durante toda a graduação, tive a sorte de contar com diversas figuras importantes que me impulsionaram e que carregarei na memória com muito carinho. Em especial, gostaria de agradecer à Bárbara Duarte, que acreditou em mim desde o início e se tornou uma grande parceira em vários projetos. Além disso, sou grata à extensão universitária, que me proporcionou vivências ímpares e novas perspectivas profissionais e pessoais.

É importante mencionar a contribuição essencial dos professores no meu processo de formação. Em especial, agradeço à Patrícia Monteiro, que logo no primeiro período despertou em mim o amor pela comunicação, a Lúcio César Fernandes, que me incentivou e ampliou as possibilidades da minha área de atuação, e ao meu orientador Rodrigo Martins, que me auxiliou durante a fase desafiadora de conclusão do curso. Sou extremamente grata por todo o conhecimento, orientação e inspiração que recebi deles. Por fim, quero agradecer a todos que me acompanharam durante o período de estágio na Rádio Tabajara, que foi um divisor de águas na minha vida profissional. Agradeço a José Pires, João Lira, Luiz Monteiro, Mateus Silomar e Paulo Roberto, por todos os conhecimentos compartilhados e pelas experiências enriquecedoras que me proporcionaram.

## RESUMO

O presente trabalho é o relatório de produção do podcast PRATADA. Trata-se de um trabalho de conclusão de curso que visa fomentar diálogos sobre culinária paraibana e também refletir acerca do papel das mulheres no ambiente da cozinha, tendo como fio condutor o compartilhamento de pratos típicos do estado da Paraíba. Como pano de fundo teórico, levantou-se o conceito de Cultura Alimentar, além do contexto da cozinha tradicional e questões de gênero que atravessam esse cenário. Foi escolhido o podcast para dar corpo a essa discussão, por ser uma mídia versátil e acessível, com potencialidades para ser incorporado no cotidiano de internautas. A metodologia adotada seguiu as etapas de pré-produção, produção e pós-produção. Como resultado, tem-se o episódio piloto de PRATADA, que em 18 minutos de duração, reúne entrevistas com especialistas e cozinheiras acerca de suas experiências com a cozinha tradicional, dando destaque para o depoimento da cozinheira, Jacinta Oliveira. O prato que conduz o diálogo é o rubação, iguaria sertaneja. O podcast está disponível em: [<https://open.spotify.com/episode/6wFXp7j2zdEfPMkue07wsP?si=ar0fxnotSZyKtrWUWIqYg>]

**Palavras-chave:** podcast; cultura alimentar; culinária paraibana.

## ABSTRACT

The present work is a production report of the PRATADA podcast. This is the Final Paper that aims to foster dialogues about Paraíba cuisine and also reflect on the role of women in the kitchen environment, having as a guiding principle the sharing of typical dishes from the state of Paraíba. As a theoretical background, the concept of Food Culture was raised, in addition to the context of traditional cuisine and gender issues that cross this scenario. The podcast was chosen to embody this discussion, as it is a versatile and accessible medium, with the potential to be incorporated into the daily lives of Internet users. The methodology adopted followed the stages of pre-production, production and post-production. As a result, we have the pilot episode of PRATADA, which, in 18 minutes, brings together interviews with specialists and cooks about their experiences with traditional cuisine, highlighting Jacinta's testimony. The dish that leads the dialogue is rubacão, an outback delicacy. Available at: [<https://open.spotify.com/episode/6wFXp7j2zdEfPMkue07wsP?si=ar0fxnotSZyKtrWUWIqYg>]

**Keywords:** podcast; food culture; Paraíba cuisine.

## SUMÁRIO

<b>1 CORTANDO LEGUMES: INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2 PARA TEMPERAR O DEBATE: FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>09</b>
<b>Servindo sons: o podcast enquanto linguagem.....</b>	<b>09</b>
<b>“Um refogado” sobre Cultura Alimentar e questões de gênero .....</b>	<b>11</b>
<b>Protetoras da “cunzinha”. O impacto da indústria alimentícia na culinária tradicional.....</b>	<b>13</b>
<b>O contexto da cozinha paraibana.....</b>	<b>13</b>
<b>3 SERVINDO UMA PRATADA: RELATO DE PRODUÇÃO .....</b>	<b>15</b>
<b>Pré-produção: Mise en place .....</b>	<b>16</b>
<b>Produção.....</b>	<b>20</b>
<b>Pós-produção.....</b>	<b>22</b>
<b>4 PARA FAZER A DIGESTÃO: CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>25</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>27</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>31</b>
<b>Apêndice B - Roteiro de entrevistas semiestruturadas.....</b>	<b>37</b>
<b>Apêndice C - Modelo de termo de direitos autorais .....</b>	<b>40</b>

## 1 CORTANDO LEGUMES: INTRODUÇÃO

PRATADA é um podcast pensado para dialogar sobre culinária paraibana e também refletir sobre o papel das mulheres no ambiente da cozinha, tendo como fio condutor o compartilhamento de pratos típicos do estado da Paraíba. O intuito é promover momentos de conversa sobre a cultura alimentar paraibana a partir de iguarias como o “rubacão”, destacando assuntos sobre a importância feminina na conservação histórica das receitas e para a relação afetiva que mora no exercício da cozinha tradicional.

O podcast foi escolhido para dar corpo à discussão pois é uma linguagem que reúne muitas vantagens, tais como praticidade de consumo, flexibilidade, baixo custo de produção e distribuição online em formato *feed* RSS (CRESTANI; LAY; BOLFE, 2019). Além disso, em relação ao tema do projeto, o áudio parece ser o grande companheiro de pessoas na cozinha, permitindo que tenham acesso a informações enquanto dão conta de suas tarefas domésticas. O podcast, portanto, tem se mostrado uma mídia pertinente ao dia a dia dos ouvintes, e possibilita que seu conteúdo seja reproduzido a partir dos temas de preferência do internauta, em diferentes dispositivos, e a qualquer hora do dia (CRESTANI; LAY; BOLFE, 2019).

Como pano de fundo teórico, levanta-se o conceito de Cultura Alimentar, que retrata significados simbólicos ligados às tradições culinárias transmitidas de geração para geração (ZUIN; ZUIN, 2009). A Cultura Alimentar da Paraíba é bastante rica e diversa, e sua origem se diferencia a partir das mesorregiões geográficas do estado (MELLO, 2002), ou seja, cada região inspirou o consumo de alimentos específicos, como milho, tubérculos, rapadura, farinha de mandioca, carne-de-sol, cabrito, bode, carneiro, etc. Além da derivação de pratos típicos como a buchada de bode e o rubacão (CORREIA, 2018).

Apesar das mulheres ocuparem um lugar fundamental na transmissão da culinária tradicional, a literatura referente a esse protagonismo ainda é bastante escassa, e embora a cozinha historicamente esteja vinculada ao trabalho feminino, espaços formais da gastronomia parecem estar sendo preenchidos por homens, em cargos de *chefs* de cozinha, o que pode significar um certo apagamento da importância sociohistórica da mulher nesse cenário (FERREIRA; WAYNE, 2018).

Considerando as possíveis contribuições do podcast para essa discussão, PRATADA tem como proposta englobar conversas com tópicos culinários, em que cada episódio será estruturado a partir de uma receita tradicional paraibana, atuando como mote para entrevistas semiestruturadas com cozinheiras do estado. Esse formato consiste em um modelo de entrevista flexível. A ideia é que seja distribuído por temporadas, com lançamento de cinco

episódios a cada dois meses, tendo cerca de 15 a 20 minutos cada um. O episódio piloto<sup>1</sup> do projeto é o produto do presente trabalho, e tem formato narrativo documental, com entrevistas semiestruturadas com duas pesquisadoras, duas cozinheiras e um cozinheiro, onde dialoga-se sobre memórias e experiências afetivas na cozinha, o lugar da mulher nesse cenário, as origens do prato escolhido (que nesse episódio é o “rubacão”), dentre outros assuntos. A metodologia adotada seguiu as etapas de pré-produção, produção e pós-produção.

---

<sup>1</sup> Link para acessar o episódio piloto de “PRATADA”:  
<https://open.spotify.com/episode/6wFXp7j2zdEfPMkue07wsP?si=tazrX1IdTam3wfh-pVFBOw>

## 2 PARA TEMPERAR O DEBATE: FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### Servindo sons: o podcast enquanto linguagem

A palavra podcast é um neologismo que reúne o termo “*pod*”, em referência ao aparelho *iPod*, cuja sigla significa “pessoal e sob demanda”, somado à palavra “*broadcast*”, que em português significa “transmissão” (FALCÃO; TEMER, 2019). O termo foi cunhado em 2004 e embora ainda não haja consenso acerca de seu conceito, sabe-se que é uma produção sonora bastante contemporânea, criada no ambiente das mídias digitais (FALCÃO; TEMER, 2019). Para Primo (2005) podcast “é um processo midiático que emerge a partir da publicação de arquivos áudio na internet”. Também pode ser definido como “arquivos digitaissonoros, cujo conteúdo pode tratar de várias temáticas, tendo como objetivo transmitir informação” (FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE, 2019).

Já *podcasting* é o método de transmitir um arquivo de áudio ou vídeo via internet para ser ouvido em dispositivos como computador ou aparelhos móveis, como *iPod*, MP3 *player* e celular (LUIZ; ASSIS, 2010). O podcast é um elemento presente no contexto do rádio expandido, no qual a radiofonia abarca múltiplas plataformas digitais de distribuição de áudio (KISCHINHEVSKY, 2014). Essa expansão vai além das ondas hertzianas e abrange web rádios, podcasting e serviços de rádio social. Ao integrar essas mídias sociais e permitir o intercâmbio de áudio, o rádio se transforma em um meio expandido, ultrapassando os limites da comunicação radiofônica tradicional.

Richard Berry (2014) diz que o podcast não é apenas um arquivo de mídia, essa tecnologia vem vinculada a um programa, que pode ser falado ou musicado e está tipicamente estruturado em formato de episódios. O autor atribui ao podcast uma convergência entre o rádio, a infraestrutura web e dispositivos portáteis de mídia, tendo como característica inovadora sua distribuição e modo de consumo, pois é um conteúdo embutido em *feed* RSS<sup>2</sup> (*Rich Site Summary*). Isto é, a distribuição dos episódios é feita por meio de *sites* ou *blogs*, com características de disponibilidade total (disponíveis 24h por dia), atemporalidade (é possível baixar os programas a qualquer momento e em qualquer tempo), e liberdade (o usuário pode escolher onde, quando e a partir de qual dispositivo acessar o conteúdo) (ASSIS, 2010).

---

<sup>2</sup> *Rich Site Summary (feed RSS)* é uma tecnologia de distribuição de conteúdo em tempo real com base na linguagem de programação XML, que tem como objetivo armazenar um grande volume de dados. O papel do *feed RSS* é fornecer atualizações de um site ou blog dentro de um “feed” como o que se usa em redes sociais (ABREU, 2018).

O produtor do podcast é conhecido como *podcaster*, e para realizar um desses, Assis (2010) afirma que os custos de produção são bastante reduzidos, na medida em que existem muitas ferramentas disponíveis gratuitamente para editar e distribuir um podcast na internet. Resumidamente, as etapas de produção envolvem selecionar sujeitos de construção e apresentação, como autores, *host* (apresentador) e convidados. Na etapa de criação e desenvolvimento é necessária identificação do público alvo e criação da pauta. O roteiro trata da organização da estrutura da pauta e é dividido em elementos técnicos e locução. Marca a sequência de informes, perguntas e interações que farão parte do podcast, como também a paisagem sonora e sonoplastia. No momento da gravação é fundamental haver silêncio e atenção à fala, facilitando o entendimento da locução através de objetividade e clareza (FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE, 2019). A edição é o processo de montagem e organização do material gravado, e pode-se utilizar plataformas online como a *Anchor*<sup>3</sup>, que atualmente pertence ao *Spotify*, e permite tanto editar quanto publicar o conteúdo. Outras opções de distribuição são a *Deezer*, *Apple Podcasts* e *Google Pod*.

Essa flexibilidade de distribuição nos faz conjecturar que qualquer pessoa com acesso a um microfone, computador e internet, que queira produzir um programa, pode fazê-lo (FALCÃO; TEMER, 2019), e o ouvinte para acessá-lo apenas precisa assinar o conteúdo e o receberá em seu feed, no dispositivo escolhido (ASSIS, 2010). Tamanha versatilidade possibilita que essa mídia seja feita tanto por tradicionais editores de rádio, companhias editoriais, jornalistas, instituições educacionais, quanto por produtores independentes (BONINI, 2018). No entanto, apesar de ter começado como possibilidade de democratização, atualmente o podcast também vem se estabelecendo como modelo de negócios no mundo do *marketing* digital, por exemplo. É um formato capaz de gerar mais visibilidade para marcas e/ou mais tráfego para empresas (GEADA, 2021).

Ganhando espaço na lista de preferências dos internautas, o Brasil se tornou o 3º país do mundo que mais ouve podcast, atrás somente da Suécia e da Irlanda (FOLHA BV, 2022). Notícias da Folha Boa Vista, a partir de dados da Statista e do IBOPE, revelam que as plataformas mais utilizadas para ouvir podcast tem sido o *Spotify*, com 25% de participação de mercado, seguido pela *Apple Podcasts* e pelo *Google Podcasts* (FOLHA BV, 2022). Em 2022, foi levantado que os programas mais ouvidos pelos brasileiros foram Horóscopo Hoje, Mano a Mano, Flow, Primocast e Café da Manhã, e os gêneros mais ouvidos são sobre sociedade e cultura, seguido por temas educacionais e estilo de vida. O portal de notícias

<sup>3</sup> Plataforma hospedeira de podcasts. Para mais informações, é possível acessar o site disponível em: <https://podcasters.spotify.com/>. Acesso em: 12 mai. 2023.

afirma que a grande maioria dos ouvintes consomem podcasts enquanto executam outras atividades, como tarefas domésticas, trabalho, estudo, enquanto navegam na internet ou antes de dormir. Com relação ao formato, as mesmas pesquisas apontam que os brasileiros preferem entrevistas com convidados, seguido pelo formato de “histórias reais” e mesa redonda. Sabe-se que a presença e popularidade de muitos programas nas redes sociais parece ser a forma mais determinante de exposição dos podcasts ao público (GEADA, 2021).

De acordo com Ferraretto e Kischinhevsky (2010), a convergência midiática envolve a fusão de diferentes plataformas de comunicação, permitindo a interação e o acesso instantâneo aos conteúdos. O podcast PRATADA ilustra essa convergência ao utilizar múltiplas plataformas para a circulação de seu conteúdo midiático, bem como por sua presença ativa nas redes sociais.

Os dados da crescente popularização deste formato apresentados anteriormente, explicitam bem como o *podcasting*, apesar de ser uma mídia relativamente recente, vem desenvolvendo seu potente valor social (VANASSI, 2007). Encarna, por exemplo, características de programas radiofônicos populares, na medida em que se torna um veículo que democratiza a transmissão de informações culturais (e não apenas entretém), inserindo-se nos rituais do dia-a-dia (DELAVECHIA, 2012). O cotidiano da cozinha é um bom exemplo de contexto onde o podcast vem se introduzindo de maneira significativa, pois não se prepara um alimento assistindo televisão, mas se cozinha ouvindo programas, notícias ou música. Existe uma dimensão afetiva que transforma programas de áudios em companheiros dos hábitos de rotina doméstica, e atuam como vetores de manutenção cultural (PESSOA, 2010). Nada mais justo, portanto, que essa mídia seja escolhida para dar corpo ao projeto PRATADA, entendendo que para falar sobre transmissão da Cultura Alimentar e questões de gênero, é necessário um formato acessível, atemporal e afetivo, que seja companheiro nas cozinhas do dia a dia.

### **“Um refogado” sobre Cultura Alimentar e questões de gênero**

Para a perpetuação das culturas, as sociedades ao longo do tempo foram criando formas de ensinamento e aprendizado (Freire, 2001), e com a alimentação isto não foi diferente. Embora muitas vezes ainda seja vista como um ato mecânico, a alimentação e por conseguinte, os hábitos alimentares, estão intimamente ligados à cultura e identidade de um povo, que transmitidas de geração em geração, revelam características sobre como vivem e se

relacionam (ZUIN; ZUIN, 2009). Para Lévi-Strauss (2004), a comida é um elemento basilar para o funcionamento da civilização, pois a diferenciação entre o cru e o cozido fundaria a própria cultura, diferenciando-a daquilo que é “natural”.

Assim, antes de ser uma necessidade fisiológica, a alimentação se mostra como ato cultural, fundamental para a construção dos indivíduos enquanto integrantes de determinado contexto sócio-histórico (ZUIN; ZUIN, 2009). Há diferenças entre alimentar-se e nutrir-se, na medida em que a alimentação envolve rituais, afetos, memórias e fatores históricos (ZUIN; ZUIN, 2009). Não comemos apenas o que obtemos na natureza, criamos nossa própria comida, em uma jornada criativa até a boca humana, composta pela transformação de insumos alimentícios, com técnicas delineadas por processos culinários (MONTANARI, 2004), o que torna a comida resultado de dinâmicas de representação, domesticação e reinterpretação da natureza (MONTANARI, 2004). Escolhemos como e o que iremos comer com base em critérios econômicos, religiosos, nutricionais, afetivos e/ou a partir da biodiversidade de nosso território, o que nos liga ao conceito de Cultura Alimentar.

O conjunto de saberes, técnicas, crenças, rituais ancestrais/espirituais e toda a arquitetura tradicional e afetiva dos alimentos é denominada Cultura Alimentar (MARAJOARA, 2020), sendo então, um dos maiores códigos de preservação da visão de mundo de muitos povos (MARAJOARA, 2020). Nesse contexto, Ferreira & Wayne (2018) apontam que a cozinha é um espaço historicamente construído com mãos de mulheres, e dá lugar a um saber-fazer de base empírica, apreendido através de “prosas” cotidianas e trocas geracionais. No entanto, é um trabalho doméstico invisibilizado, desvalorizado e sem remuneração, por ser visto como “não-profissional”. As autoras constataam que apesar da culinária ser historicamente atrelada ao trabalho feminino, a gastronomia, por outro lado, parece ter sido tomada pelo masculino, o que pode ser visualizado nos poucos cargos de emprego ocupados por mulheres na chamada “alta gastronomia”. (FERREIRA; WAYNE, 2018). Em reportagem do jornal O Tempo (2022), levanta-se que apenas 7% dos estabelecimentos renomados do Brasil são comandados por mulheres. Dessa forma, mesmo sendo elas que detêm os conhecimentos que dão base para a culinária “regional”, muitas vezes são relegadas à função de auxiliares do *chef* — ou não recebem o devido reconhecimento enquanto trabalhadoras domésticas que carregam consigo o conhecimento de receitas valiosas (FERREIRA; WAYNE, 2018).

## **Protetoras da “cunzinha”<sup>4</sup>: O impacto da indústria alimentícia na culinária tradicional**

Por ser a síntese do conhecimento tradicional, a culinária local disputa lugar com o frenesi de transformações da sociedade capitalista, na medida em que marginaliza as culturas alimentares, reduzindo tais hábitos à monotonia ditada pela indústria alimentícia (MARAJOARA, 2020). O sociólogo Gilberto Freyre precocemente alertava acerca da descaracterização da alimentação tradicional, resultante da modernização e do imperialismo (FREYRE, 1996). Já na metade do século XX, o autor vinha denunciando a “desnacionalização do paladar”, que seria fruto da homogeneização e simplificação dos hábitos alimentares, provocados por meio do marketing implementado pela indústria de alimentos em ascensão (VASCONCELOS, 2016). Essa percepção é reiterada por literaturas mais recentes, ao avaliarem que a cultura alimentar encontra-se duramente impactada pelo consumo de industrializados, sob a justificativa de serem “mais fáceis” e “prontamente disponíveis” (BALEM et. al, 2017). Segundo o G1(2023), o consumo médio de feijão, por exemplo, caiu mais de 50% no Brasil em 16 anos, e dentre os motivos estão os preços altos mas também a presença, cada vez mais forte, de alimentação ultraprocessada no prato.

Há quem confabule que avanços tecnológicos traduzidos em alimentos ultraprocessados seriam uma forma de libertar as mulheres do trabalho na cozinha de suas casas, pois precisam de pouca ou nenhuma preparação para consumo. A jornalista Érika Soares (2022) entrevistou a doutora da USP, Maria Alvim, que alega que o pensamento feminista e científico reconhece que a comida tradicional não deve sair do nosso prato, e que as mulheres devem ser emancipadas a partir da fundamental divisão das tarefas domésticas, em um movimento não de fechar as portas da cozinha para a mulher, mas abri-las para toda a família. Além disso, mostra-se urgente o reconhecimento factual do papel exercido pelas mulheres na salvaguarda da preservação de conhecimentos culinários, possibilitando que, a partir da transmissão de saberes, uma cultura se prolongue e se perpetue (SOARES, 2022).

### **O contexto da cozinha paraibana**

No que se refere a história paraibana, é nítida a riqueza culinária, possibilitando que cada região do estado tivesse predominância de diferentes produtos e receitas, a exemplo de

---

<sup>4</sup> Espécie de variação linguística muito utilizada no interior paraibano para se referir a “cozinha”.

carnes, leite, milho, macaxeira e uma variedade de espécies de feijão (MELLO, 2002). No entanto, a literatura ainda parece ter dificuldade de diferenciar o que é de fato originário Paraíba e o que é comum também aos estados de Alagoas e Pernambuco, diferenciando essas cozinhas a partir de diferenças entre porções territoriais mais litorâneas ou sertanejas (CORREIA, 2018).

Mello (2002) caracteriza a culinária paraibana a partir de distinções históricas e de classe, afirmando que nem todo paraibano come a mesma coisa. No litoral houve predomínio da exploração canavieira, o que resultou na diversidade de alimentos doces, mas nem sempre a população da zona da mata se alimentou de bolos e doces, nem mesmo de lagostas, caranguejos e camarões. Durante o império estes eram reservados aos senhores de engenho e às classes mais abastadas. A grande maioria da população trabalhava suas receitas com peixes, mariscos, pirão, farinha e garapa de cana (MELLO, 2002). O sertão e o cariri foram marcados pelos derivados de boi, cabra e também laticínios, como queijo de coalho, coalhada, manteiga da terra e pratos como buchada e panelada. Por outro lado, foram regiões com maior carência de verduras. Pode-se dizer que a área da borborema e do agreste são resultado do encontro entre a transição culinária do litoral com o sertão (MELLO, 2002).

É natural que essas origens históricas vão se transformando e ganhando dissidências. O *rubacão* é o prato que dá o tom do primeiro episódio de PRATADA, e é exemplo de iguaria originalmente sertaneja, que vem ganhando o coração (e o estômago) da Paraíba inteira. Preparado originalmente com feijão verde, queijo de coalho, arroz da terra e carne de charque, o rubacão migrou para o litoral e disputou espaço com o baião-de-dois, feito com feijão macassar (MELLO, 2002). Pratos estes que estilizaram o feijão com toucinho, comum entre os trabalhadores rurais do brejo (MELLO, 2002).

Por fim, vale sintetizar que pratos como esses integram a Cultura Alimentar da Paraíba e podem ser representantes de um fenômeno com significativas contribuições de muitas linhagens geracionais de mulheres. No entanto, é possível perceber que ainda não há o devido reconhecimento e valorização do papel dessas figuras na manutenção e transmissão de tais conhecimentos. Este é um dos principais incentivos para a vontade de criação do projeto PRATADA, que logicamente não pretende encerrar o assunto, mas deseja ventilar questões que perpassam esse tema, através de diálogos e de uma escuta ativa com cozinheiras e estudiosas(os) do assunto, explorando as potencialidades de inserção cultural do podcast.

### 3 SERVINDO UMA PRATADA: RELATO DE PRODUÇÃO

Para execução deste projeto, considerou-se o processo de criação de um produto de áudio, seguindo os passos para elaboração de um episódio piloto de podcast, os quais seriam: pré-produção, produção e pós-produção. A partir das três etapas citadas, foi elaborado um cronograma de execução do produto.

Tabela 1: Cronograma do projeto

<b>Ações</b>	<b>Datas</b>
Pesquisa temática e bibliográfica - Elaboração de Esqueleto	Fevereiro
Pré-Produção: Coleta de contatos para possíveis entrevistadas	12/03 à 20/03
Pré-Produção: Contato com entrevistadas	12/03 à 26/03
Pré-Produção: Início da elaboração do roteiro -Tratamento dos áudios já recebidos	26/03 à 05/04
Pré-Produção: Organização de material técnico de gravação e a realização de testes	05/04 à 07/04
Produção: Entrevista com Tia Jacinta/ gravação da receita	08/04 à 09/04 (como é feriado de semana santa, talvez fique para a semana seguinte)
Produção: Finalização do roteiro e triagem de material	14/04 ou dia 21/04 (caso a gravação fique para a semana seguinte)

Pós-Produção: Montagem e edição	17/04 à 19/04
Pós-Produção: Construção de identidade visual para o podcast	24/04 à 25/04
Finalização e Revisão Final	27/04
Pós-Produção: Modificações	28/04
Pós-Produção: Veiculação do episódio nas plataformas de streaming de áudio	29/04

Fonte: autora

### **Pré-produção: Mise en place**

Durante o início do semestre, dediquei-me a aprofundar a pesquisa sobre o tema, organizando materiais teóricos pertinentes, em pastas no Google Drive, para utilizá-los como referência bibliográfica. A partir disso, a estrutura narrativa dos episódios foi pensada para reunir diferentes atores dentro do universo da culinária paraibana, tendo uma personagem principal para cada episódio, a qual deverá representar uma mesorregião diferente na Paraíba, destacando também um prato típico da região em questão.

O TCC tem como proposta utilizar um formato narrativo documental, em contraposição ao clássico formato de entrevista ou mesa redonda, inspirado no podcast áudio documental Prato Cheio, um produto de O Joio e O Trigo, veículo independente de jornalismo. Essa escolha busca proporcionar uma imersão mais profunda na história por trás do prato, utilizando a sonoridade da cozinha como elemento sensorial para o ouvinte. Os programas serão estruturados em temporadas, com lançamento de cinco episódios a cada dois meses, tendo cerca de 15 a 20 minutos cada um, dentro dos quais, o episódio piloto é apresentado neste TCC.

Além disso, foi decidido que o prato a ser apresentado no episódio piloto seria o rubacão. Para assegurar a autenticidade da receita, convidaríamos uma cozinheira da mesorregião paraibana do sertão para compartilhar conosco seus segredos culinários. O que me levou a desenvolver esse projeto foi uma relação memorial e afetiva com o rubacão tradicional de minha tia Jacinta, além de todas as experiências que ela me proporcionou desde a infância em relação à culinária, exercendo grande influência em meus gostos alimentares e paladar. São bastante vívidas as memórias que tenho das vezes em que a via preparando canjica na casa da minha avó, ou quando ajudava a cortar batata e verdura para preparar um arrumadinho no antigo bar que ela tinha.

Sem dúvidas isso me levou a escolhê-la como personagem principal do episódio 1, representando a cozinha do sertão. Assim, iniciei a elaboração de um esqueleto que guiasse o produto, organizando as temáticas da seguinte forma: introdução, na qual apresentaria o podcast e o apresentador; contextualização do tema, abordando a relação entre comida e cultura; histórico da culinária paraibana, com a apresentação do prato rubacão; cozinha de memória; cozinheiras invisíveis, abordando a questão de gênero na cozinha; história da cozinheira selecionada, Jacinta Oliveira, e o contexto da relação dela com a receita; realização da receita; e finalização do episódio (disponível no Apêndice A).

Para agregar esse “caldeirão”, entrei em contato com outras quatro figuras: uma pesquisadora que irá levantar assuntos relativos a comida e memória; uma pesquisadora que irá falar sobre cultura alimentar; uma cozinheira que se propôs a conversar sobre temas ligados a cozinha e gênero e um cozinheiro que tem como objeto de estudo o rubacão. O conteúdo das perguntas foi pensado de forma singular para cada entrevistada(o), reunindo questionamentos sobre cultura alimentar, preservação da cultura local, cenário de gênero dentro da culinária, origens do rubacão, etc.

Inicialmente, a proposta era convidar apenas mulheres para participar do projeto. No entanto, devido a qualidade da pesquisa sobre o rubacão, desenvolvida pelo professor do departamento de gastronomia da Universidade Federal da Paraíba, Dan Oliveira, decidi convidá-lo para o projeto e incluir suas contribuições ao produto. As falas do cozinheiro foram adicionadas para apresentar a contextualização histórica do prato. Outras temáticas foram abordadas pelas seguintes entrevistadas: a professora doutora Bernardina Freire e a antropóloga e doutoranda em cultura alimentar Stephanie Sacco. Elas levantaram questões sobre o tópico da cultura alimentar e memória, enquanto a gastrônoma Alana Lima abordou a relação entre cozinha e gênero.

No processo de entrevistas, fiz um primeiro contato telefônico com a personagem principal e marquei uma data para ir até a sua casa e fazer a entrevista pessoalmente, gravando a receita. Já com os(as) demais entrevistados(as), entrei em contato através do *WhatsApp*. Além de enviar as perguntas, forneci instruções detalhadas para a captação e envio dos áudios, que incluíam a gravação em um local silencioso, sem utilizar fones de ouvido e mantendo uma distância adequada entre o celular e a boca. Dessa forma, pude garantir uma melhor qualidade de áudio.

Durante essa fase, enfrentei alguns atrasos por parte dos entrevistados contatados online, os quais demoraram para enviar as gravações de áudio. Além disso, houve uma mudança na entrevistada que iria abordar o tema de Cultura Alimentar. A pesquisadora Lina Luz teve alguns contratempos e não pôde enviar suas gravações, sendo substituída pela antropóloga Stephanie Sacco. Como resultado, para garantir a realização das entrevistas, entrei em contato com alguns deles por telefone e gravamos diretamente em estúdio, tendo em vista que a entrevista ao vivo facilitaria a disponibilidade de tempo dos mesmos. Aproveitei a viabilidade de recursos da Rádio Tabajara, onde atuo como estagiária, utilizando o espaço do estúdio para gravação, a mesa de som *Soundcraft Signature 12* e o software *Sound Forge*.

Durante essa fase, enfrentei alguns atrasos por parte de entrevistados contatados online, que demoraram para enviar as gravações de áudio. Houve uma outra troca de entrevistada, que iria abordar o tema de Cultura Alimentar. A pesquisadora Lina Luz, teve alguns contratempos e não conseguiu enviar o material, sendo substituída pela antropóloga Stephanie Sacco. Em resultado, houve alterações na lista de convidados para a entrevista. Após contatá-los por telefone, marquei a gravação no estúdio da Rádio Tabajara.

Em paralelo às entrevistas, elaboramos uma lista de equipamentos necessários para a gravação na casa da cozinheira Jacinta Oliveira e tive apoio dos materiais emprestados pelo LAP - Laboratório Audiovisual de Produção da UFPB (Tabela 2: Recursos). Optamos por equipamentos que possibilitassem a captação em múltiplas camadas de áudio, viabilizando a proposta de imersão sonora. Na semana da entrevista, eu e meu colega Marcos Veloso fomos ao laboratório para reunir o material, incluindo equipamentos e cartões de memória, e também realizamos testes antes da gravação. Considerando que a locação seria uma cozinha doméstica e não um ambiente controlado, os testes foram fundamentais para ajustar os equipamentos e garantir uma gravação de qualidade.

Durante o planejamento da entrevista, percebemos que seria necessário levar um notebook para a locação, a fim de realizar a logagem e descarregar arquivos durante o

processo. Como nenhum membro da equipe possuía um notebook disponível, foi preciso conseguir um emprestado com meu amigo Yuri Balbino.

Na mesma semana, fui encarregada de ir ao mercado central com uma lista de insumos pré-definidos pela minha tia. Com cuidado e atenção, realizei as compras e armazenei os ingredientes adequadamente para garantir a realização e gravação da receita do rubacão. Segue abaixo a tabela de todos os recursos de produção utilizados:

Tabela 2: Recursos

Tipo de recurso	Detalhamento	Custos
Equipamentos	Tascam HS-P82, 2 microfones direcionais, 4 microfones cardioides, 2 fones de ouvido Sony, 1 lapela Sony, 6 cabos XLR e 1 boom pole.	Recursos da UFPB
Edição	<i>Sound forge e Samplitude</i>	Recursos próprios
Veiculação	<i>Spotify, Google Podcasts e Apple Podcasts</i>	Serviço digital gratuito
Distribuição	<i>Spotify Podcasts e Instagram</i>	Serviço digital gratuito
Recursos Humanos	Gasolina Uber	Recursos próprios
Recursos Humanos	Fotógrafo Técnico de Gravação	Trabalho Voluntário

Materiais de produção	Para a receita:  Queijo coalho; creme de leite; nata; carne de sol.	Recursos próprios
-----------------------	---	-------------------

Fonte: autora

O trabalho realizado durante a pré-produção permitiu mais segurança para os próximos passos do processo. Com essas etapas cumpridas, foi possível dar início à fase de produção do episódio piloto.

## **Produção**

Para a realização da entrevista, contei com a colaboração de três pessoas: PedroPontes, meu companheiro, que gentilmente emprestou seu carro para utilizarmos; colegas de curso, Marcos Veloso, que me auxiliou na captação de áudio; e Luiz Monteiro, responsável pelo transporte dos equipamentos até o local, pelas gravações e registros fotográficos durante a produção. Todos foram fundamentais para o sucesso da empreitada, garantindo um trabalho colaborativo e eficiente.

Havíamos combinado previamente que a entrevista seria realizada em um domingo devido aos ruídos ao redor da casa da minha tia, que poderiam tornar difícil a captação de áudio em outros dias da semana. Infelizmente, no dia da entrevista, enfrentamos algumas dificuldades devido às fortes chuvas em João Pessoa, que atrasaram a gravação devido ao barulho.

Embora tivéssemos planejado sair às 7h da manhã para iniciar as gravações por volta das 8h, tivemos que aguardar até as 10h para que a chuva cessasse e pudéssemos ir até o local. Essas adversidades não foram previstas, mas felizmente pudemos contorná-las e realizar a entrevista, graças à flexibilidade da nossa equipe e da entrevistada em ajustar o horário de início da gravação.

Chegando ao local, conversei com minha tia sobre a ordem dos procedimentos que havíamos planejado e a familiarizei com o processo da entrevista. Descarregamos os

equipamentos, montamos e realizamos testes no ambiente e com a entrevistada. Nos acomodamos entre a cozinha e a sala de jantar.

Nesse momento, ocorreu outro empecilho: as pilhas que eu havia levado e carregado no dia anterior não funcionaram para a utilização do microfone lapela, que seria usado como backup dos outros microfones. Dessa forma, optamos por não utilizá-lo durante a gravação.

Para a primeira etapa do processo, foi feita a entrevista com a cozinheira ainda no ambiente da mesa de jantar. Utilizamos um microfone direcional em conjunto com o gravador Tascam HS-P82. Durante a entrevista, fiz as perguntas que haviam sido previamente elaboradas na etapa de pré-produção, enquanto Marcos ficou responsável por modular a voz e controlar os ruídos do ambiente utilizando um fone de ouvido.

Figura 1 - Entrevista com a cozinheira Jacinta Oliveira



Fonte: Luiz Monteiro

Após algumas tentativas, a entrevista fluiu bem e rendeu um material bruto de 31 minutos de conversa. Assim que finalizamos, preparamos o equipamento para a gravação da segunda etapa, na qual a cozinheira prepararia a receita enquanto a gravávamos. Utilizamos dois microfones direcionais: um para captar os ruídos e a ambientação do espaço e outro para registrar a voz da entrevistada durante o passo a passo da receita.

Antes de iniciarmos a segunda etapa, minha tia adiantou alguns preparos da receita, como cortar o coentro e dessalgar a carne, e durante esse processo captamos os ruídos do que estava sendo preparado, para serem utilizados posteriormente durante a fase de edição na pós-produção.

Figura 2 - Captação da receita do rubacão



Fonte: Luiz Monteiro

Após gravarmos todo o processo da receita com a narração da cozinheira e a camada de ambientação, solicitamos que ela repetisse o passo a passo e a lista de ingredientes, e registramos da mesma forma como foi feito na etapa da entrevista. No fim da gravação, foram descarregados os cartões de memória do gravador, no notebook, e fizemos a desprodução.

### **Pós-produção**

Na semana seguinte às gravações, devolvi os equipamentos ao LAP - Laboratório Audiovisual de Produção da UFPB, e o notebook ao meu colega. Reuni as gravações de áudio de todos os envolvidos e organizei em pastas individuais no Google Drive. Isso foi feito para facilitar o manejo dos arquivos e garantir um backup de segurança.

Após ter acesso a todas as gravações, ouvi todo o material e decupei os trechos que considerei importantes para o produto final. A partir disso, comecei a escrever o roteiro, que foi um processo desafiador e demorou cerca de 4 dias para que as ideias tomassem uma forma concisa. Foi necessário unir informações coletadas e organizar o conteúdo de forma coerente com a proposta inicial.

Depois da decupagem, realizei uma pré-edição nas sonoras, deixando-as encaminhadas para a montagem. Fiz modificações necessárias e, em seguida, gravei a locução em estúdio. Houve a limpeza de gaguejos e pausas no arquivo bruto que, ao todo, somou 15 minutos, reservando espaços para trilhas e sonoras dos entrevistados. Em seguida, fiz a edição do arquivo da locução, e iniciei a montagem do produto, utilizando o roteiro e os áudios selecionados anteriormente. Durante essa etapa, encontrei algumas dificuldades para organizar a entrevista e a elaboração da receita. Aos poucos consegui dispor os áudios de forma coerente e elaborar a estrutura final do episódio.

Um aspecto fundamental da montagem foi a seleção cuidadosa de trilhas musicais e efeitos sonoros que complementam a narração durante os intervalos das falas dos entrevistados, com o objetivo de criar uma atmosfera imersiva e envolvente ao longo do episódio. Para isso, cataloguei possíveis trilhas relacionadas ao tema que poderiam ser incluídas no episódio. Com relação aos efeitos sonoros, aproveitamos o momento da entrevista na cozinha para gravar alguns sons característicos do ambiente. Os que não foram gravados, precisei reconstruí-los na pós-produção, utilizando algumas faixas encontradas no site *Free Sounds*. Para esta etapa utilizei o software *Sound Forge* e o multipistas *Samplitude*.

Finalizando a primeira edição do episódio, iniciei o desenvolvimento da identidade visual do podcast utilizando os programas *Adobe Photoshop* e *Adobe Illustrator*. Comecei a pesquisa de fontes e cores que combinariam com o projeto, além de ilustrar elementos que seriam utilizados na capa do episódio. O resultado desse processo foi a criação da capa do podcast, que serviu como base para divulgação.

Com a identidade visual pronta, foi criada uma conta no *Instagram* para promover o podcast e a escolha dessa rede social foi feita por ser facilmente acessível, além de ser uma das mais utilizadas no Brasil, e permitir o compartilhamento de conteúdo fotográfico produzido no primeiro episódio. Desse modo, as imagens da preparação do rubacão feito com Tia Jacinta foram utilizadas para divulgar o podcast de forma visualmente atraente.

Com a versão final pronta, dei início ao processo de distribuição. Para isso, criei um endereço de e-mail exclusivo para o projeto e utilizei-o para criar uma conta no *Spotify Podcasts*, uma plataforma de hospedagem que permite a distribuição do conteúdo em diversas plataformas, incluindo o *Google Podcasts*, *Apple Podcasts* e o próprio *Spotify*. Além disso, defini o título do episódio como "O Rubacão de Tia Jacinta" e criei uma sinopse de apresentação do projeto e do episódio.

Assim, com a distribuição do material, executei o planejamento de divulgação nas redes sociais a partir de três postagens criativas para o Instagram. Além disso, organizei a página com a inserção da biografia e links para as plataformas, com o objetivo de facilitar o acesso dos ouvintes ao conteúdo. Por fim, elaborei legendas para cada postagem e finalizadas essas tarefas, pode-se dizer que a PRATADA foi servida.

Figura 3 - Página do Instagram



Fonte: autora

#### 4 PARA FAZER A DIGESTÃO: CONSIDERAÇÕES FINAIS

Depois desse percurso culinário é necessário refrescar o que foi digerido desse processo todo. Foi levantado que apesar do podcast ser uma linguagem comunicacional recente, é bastante versátil e estratégico enquanto fomentador de questões sociais relevantes. Viu-se que seu modelo de produção e distribuição são vantajosos na medida em que barateiam a execução de produtos sonoros, e sua distribuição em formato de *feed RSS* permite o recebimento dos conteúdos. Foram trazidos dados sobre como essa mídia vem se instalando no cotidiano de uma camada significativa da população brasileira, e então presumi que fosse uma boa ferramenta de disseminação de conhecimentos culturais.

Vimos que o conjunto de saberes e técnicas da culinária tradicional de um povo se denomina Cultura Alimentar, aspecto esse que faz parte de um importante código de conservação da identidade de uma população. Destacou-se que apesar das mulheres ocuparem um lugar fundamental no contexto de preservação da cozinha tradicional, elas têm seu papel invisibilizado. Além disso, a cozinha tradicional vem disputando lugar com a indústria alimentícia de ultraprocessados, que vem ganhando cada vez mais espaço no prato dos brasileiros. PRATADA buscou dar espaço para discutir essa temática, levantando a pauta da culinária tradicional paraibana e a importância do papel das mulheres nesse cenário.

O processo de produção desse TCC foi uma experiência enriquecedora e desafiadora, que me permitiu aplicar conhecimentos adquiridos ao longo do curso de Radialismo na prática. O desenvolvimento do produto possibilitou o aprimoramento de minhas habilidades e conhecimentos na área, tendo como grande lição a importância da organização e planejamento, fundamentais para que fossem cumpridos os prazos estabelecidos e o ritmo de produção.

Encontrei algumas dificuldades ao longo da execução do projeto, desde a busca por entrevistados até a elaboração do roteiro. Cada etapa exigiu conhecimentos específicos, levando em consideração aspectos técnicos e criativos. Na escrita do roteiro, precisei equilibrar informações históricas e culturais com aspectos práticos, e garantir uma condução respeitosa da narrativa. Apesar dos percalços ocorridos durante as gravações, conseguimos garantir boa qualidade sonora e evitar ruídos externos.

A edição foi um processo minucioso que exigiu atenção e pesquisa na escolha de trilhas e efeitos. Foi fundamental utilizar ferramentas e softwares adequados, como o *Sound Forge* e *Samplitude*, que me auxiliaram a criar a sonoplastia por meio da funcionalidade

multipistas, para alcançar o resultado planejado: uma experiência agradável e envolvente para o ouvinte.

De maneira geral, a produção de PRATADA me proporcionou momentos muito gratificantes, como o contato com pessoas que compartilham do amor pela culinária tradicional e cultura alimentar, como foi o caso da minha tia Jacinta, que gentilmente contou suas memórias e experiências no episódio piloto. Cada relato no decorrer das entrevistas me mostrou como a culinária é muito mais do que apenas alimento, é um universo de histórias, memórias e tradições que merecem ser explorados e compartilhados. O podcast se confirmou como um veículo excepcional para esse compartilhamento.

Em suma, o desenvolvimento de PRATADA me permitiu explorar e experimentar diversos aspectos da produção de conteúdo para essa mídia tão rica e versátil. Acredito que o produto final representa não apenas um aprendizado e aprimoramento de minhas habilidades e conhecimentos, mas também uma oportunidade para compartilhar, com o público ouvinte, narrativas sobre uma cultura culinária tão rica como a paraibana.

## REFERÊNCIAS

ABREU, Leandro. Feed RSS: como atualizar seus leitores em tempo real. **Rockcontent**, 2018. Disponível em: <https://rockcontent.com/br/blog/o-que-e-feed-rss/>. Acesso em: 11 maio 2023.

ASSIS, Pablo de. Podcasting como ferramenta de distribuição de conteúdos digitais via internet. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 33., 2010, São Paulo. **Anais [...]**. São Paulo: Intercom, 2010.

AZEVEDO, Ana Cecília de. **Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos**. São Paulo: Senac, 2017.

BALEM, Tatiana Aparecida et al. As transformações alimentares na sociedade moderna: a colonização do alimento natural pelo alimento industrial. **Revista Espacios**, v. 38, n. 47, p. 5-16, 2017. Disponível em: <http://www.revistaespacios.com/a17v38n47/a17v38n47p05.pdf>. Acesso em: 28 mar. 2023.

BERRY, Richard. Will the iPod Kill the Radio Star? Profiling Podcasting as Radio. **Radio Journal: International Studies in Broadcast & Audio Media**, v. 3, n. 3, p. 189-208, 2005. DOI:<https://doi.org/10.1386/rajo.3.3.189/1>.

BONINI, Tiziano. A "segunda era" do podcasting: reenquadrando o podcasting como um novo meio digital massivo. **Revista Famecos**, Porto Alegre, v. 25, n. 1, p. 1-18, 2018.

BRASIL é o 3º país que mais consome podcast no mundo. **Folha de Boa Vista**, 2022. Disponível em: <https://folhabv.com.br/noticia/CIDADES/Capital/Brasil-e-o-3o-pais-que-mais-consome-podcast-no-mundo/85797>. Acesso em: 20 abr. 2023.

CONSUMO médio de feijão caiu mais de 50% no Brasil em 16 anos. **G1. Jornal Hoje**. Disponível em: <https://g1.globo.com/jornahoje/noticia/2023/02/14/consumo-medio-de-feijao-caiu-mais-de-50percent-no-brasil-em-16-anos.ghtml>. Acesso em: 24 abr. 2023.

CORREIA, Cristiane Bezerra Libório. **A festa do bode rei na Paraíba: aspectos culinários esanitários**. 118 f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento e Meio Ambiente) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018.

CRESTANI, Keila Cristina; LAY, Mikaele Christine; BOLFE, Juliana Simões. O uso de podcast como ferramenta de ensino/aprendizagem no aluno de licenciatura. **Caderno PAIC**, [S. l.], v. 20, n. 1, p. 499–514, 2019. Disponível em: <https://cadernapaic.fae.edu/cadernapaic/article/view/373>. Acesso em: 28 mar. 2023.

DELAVECCHIA, Jurema Gonçalves da Silva. **O rádio como agente cultural e educativo**. Trabalho de conclusão de curso (Especialização em Mídias na Educação) - Centro Interdisciplinar de Novas Tecnologias na Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Cacequi, 2012.

DUTRA, Rogéria Campos de Almeida. **Registro, memória e transmissão cultural: os textos culinários e o caderno de receitas**. Trabalho apresentado na 29ª Reunião Brasileira de Antropologia. Natal- RN, 2017.

PRODUZINDO Podcasts. **FPS - Setor de Educação a Distância**, 2019. Disponível em: [https://www.fps.edu.br/ead/images/GUIA\\_pODCAST03.pdf](https://www.fps.edu.br/ead/images/GUIA_pODCAST03.pdf). Acesso em: 20 abr. 2023.

FALCÃO, Bárbara Mendes; TEMER, Ana Carolina Rocha Pessoa. O podcast como gênero jornalístico. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 42, 2019, Belém. **Anais** [...]. Belém: Intercom, 2019. p. 1-15. Disponível em: <https://www.portalintercom.org.br/anais/nacional2019/resumos/R14-1367-1.pdf>. Acesso em: 28 mar. 2023.

FERRARETTO, L. A.; KISCHINHEVSKY, M. Rádio e convergência: uma abordagem pela economia política da comunicação. **Revista FAMECOS**, [S. l.], v. 17, n. 3, p. 173–180,

FERREIRA, Jamile; WAYNE, Lara Steigleder. A cozinha das mulheres: de espaço de domesticação ao de empoderamento a partir de saberes e fazeres culinários. **Revista Espacialidades** [online]. v. 13, n. 1, 2018. ISSN 1984-817X. Disponível em: <http://www.periodicoeletronicos.ufma.br/index.php/espacialidades/article/view/8818> Acesso em: 28 mar. 2023.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia - saberes necessários à prática educativa**. 19. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2001.

FREYRE, Gilberto. **Manifesto regionalista**. 7. ed. Recife: Massangana, 1996. 29 p.

GEADA, Ana Margarida Macedo. **Avaliação do Uso do Podcast Como Ferramenta de Marketing Digital em Portugal: um estudo preliminar**. Tese de Doutorado. Instituto Politecnico do Porto (Portugal), 2021. Disponível em: [https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/19145/1/Ana\\_Geada\\_MMKD\\_2021.pdf](https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/19145/1/Ana_Geada_MMKD_2021.pdf). Acesso em: 28 mar 2023.

LÉVI-STRAUSS, Claude. **Mitológicas I - O cru e o cozido**. Tradução Beatriz Perrone Moisés. Rio de Janeiro: Cosac e Naify, 2004.

LUIZ, Lúcio; ASSIS, Pablo de. O Podcast no Brasil e no Mundo: um caminho para a distribuição de mídias digitais. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 33., 2010, São Paulo. **Anais** [...]. São Paulo: Intercom, 2010. Disponível em: <https://www.portalintercom.org.br/anais/nacional2019/resumos/R14-1367-1.pdf>. Acesso em: 28 mar. 2023.

MARAJOARA, Tainá. O que é cultura alimentar na Lei Aldir Blanc? 2023. Disponível em: <https://conferenciassan.org.br/o-que-e-cultura-alimentar-na-lei-aldir-blanc/>. Disponível em: <https://conferenciassan.org.br/o-que-e-cultura-alimentar-na-lei-aldir-blanc/>. Acesso em: 16 mar. 2023.

MELLO, José Octávio de Arruda Mello. Cultura e alimentação na Paraíba - Um exercício de nova história. **Cia & Tróp.**, Recife, v. 30, n. 1, p. 85-102, jan/jun, 2002.

MONTANARI, Massimo. **Comida como cultura**. São Paulo: Senac, 2004.

MAIORIA na cozinha de casa, mulheres são 7% das chefs em restaurantes renomados. **O Tempo**, 26 out. 2022. Disponível em: <https://www.otempo.com.br/economia/maioria-na-cozinha-de-casa-mulheres-sao-7-das-chefs-em-restaurantes-renomados-1.2756003>. Acesso em: 24 abr. 2023.

PESSOA, Marina Torres. **A relação entre ouvintes assíduos e o rádio**: um estudo de usuárida da informação a partir de uma perspectiva compreensiva. 2010. Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.11959/brapci/37390>. Acesso em: 13 abr. 2023.

PRIMO, Alex. Para além da emissão sonora: as interações no podcasting. **Intexto**, Porto Alegre, v. 2, n. 13, p. 1-23, jul./dez. 2005. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/intexto/article/view/2592>. Acesso em: 20 abr. 2023.

SILVA, Maurício Severo da. **O uso do podcast como recurso de aprendizagem no ensino superior**. 2019. 85 f. Dissertação (Mestrado em Ensino) - Universidade do Vale do Taquari -Univates, Lajeado, RS, 2019.

SOARES, Erika. 8M: mulher, alimentação e invenções gastronômicas, 2022. **Entre Sabores**, 8. mar., 2022. Disponível em: <https://entresabores.com.br/8m-mulher-alimentacao-e-invencoes-gastronomicas/>. Acesso em: 19 mar. 2023.

VANASSI, Gustavo Cardoso. Podcasting como processo midiático interativo. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 30., Santos, SP, 2007. **Anais** [...]. Santos, SP: Intercom: Fadeccos, 2007. Disponível em: <https://www.bocc.ubi.pt/pag/vanassi-gustavo-podcasting-processo-midiatico-interativo.pdf>. Acesso em: 28 mar. 2023.

VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. Culinária regional, nacional ou global: uma revisão narrativa do manifesto regionalista de 1926 escrito por Gilberto Freyre. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 3-22, 2016.

ZUIN, Luís Fernando Soares; ZUIN Poliana Bruno. Alimentação é cultura - aspectos históricos e culturais que envolvem a alimentação e o ato de se alimentar. **Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.** São Paulo, SP, v. 34, n. 1, p. 225-241, 2009.

2011.DOI: 10.15448/1980-3729.2010.3.8185. Disponível em:  
<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistafamecos/article/view/8185>. Acesso em: 26 maio. 2023.

KISCHINHEVSKY, M. Compartilhar, etiquetar: Interações no rádio social. **ComunicaçãoMídia e Consumo**, [S. l.], v. 11, n. 30, p. 143–162, 2014. DOI: 10.18568/cmc.v11i30.371. Disponível em:  
<https://revistacmc.espm.br/revistacmc/article/view/371>. Acesso em: 26 maio 2023.

## APÊNDICES

### Apêndice A - Roteiro do episódio piloto

Episódio 01 - O rubacão de tia Jacinta

<b>Apresentador:</b> Ana Clara Cordeiro Fernandes de Souza	<b>Produção:</b> Ana Clara Cordeiro Fernandes de Souza	<b>Edição:</b> Ana Clara Cordeiro Fernandes de Souza
<b>Programa:</b> PRATADA	<b>Roteiro:</b> Ana Clara Cordeiro Fernandes de Souza	<b>Tempo:</b> Máximo 20 min

<b>Entrevistados(as):</b> Jacinta Oliveira, Stephanie Sacco, Bernardina Freire, Alana Lima, Dan Oliveira
---

### ROTEIRO DO PROGRAMA

TÉCNICA	LOCUÇÃO
Efeito sonoro: elemento da cozinha (garfo, pratos, etc)	
Trilha de Abertura (Instrumental - Viola; Rabeca; Pife ou Pandeiro)	
Trilha de Abertura em BG (Instrumental - Viola; Rabeca; Pife ou pandeiro)	<p>Bem-vindos à mesa onde a Paraíba é o prato principal, repleta de sabores intensos e ancestrais. Aqui, cada prato é mais do que uma refeição: é uma viagem no tempo, uma conexão com as raízes e a história do nosso povo. Cada receita é um tesouro de afeto, um legado de luta e resistência, transmitido de geração em geração. Nessa cozinha afetiva, a comida é feita com amor e cuidado, e a mesa é um espaço sagrado de partilha. Neste podcast os sabores da Paraíba se encontram com a poesia da vida e a arte da culinária.</p> <p>Então, pegue seu caderno de receitas, sinta o aroma e aconchegue-se.</p>

	<p>O “Pratada” está pronto, e a mesa está posta, nos convidando a despertar os sentidos, e saborear cada conversa. Eu sou Ana Clara Cordeiro, sua anfitriã nesta jornada gastronômica, e vou te guiar nessa viagem. Bom apetite!</p>
<p>Fade out - Trilha de abertura - Fade in - Trilha musical</p>	
<p>Fade out - trilha musical Fade in - BG instrumental</p>	<p>A gastronomia é uma das principais expressões culturais de uma região, e a culinária paraibana é rica em sabores e influências diversas, que vão desde a comida sertaneja até a cozinha litorânea.</p>
<p>Insert “Caboclinhos - Quinteto Armorial”</p>	<p>Sonora (1): Bernardina Freire - O que é Cultura Alimentar?/ Introdução à etnografia da cultura alimentar da PB.</p>
<p>Fade in - BG instrumental</p>	<p>Essa é a voz de Bernardina Freire, professora e vice-coordenadora do Núcleo de Cultura Popular da Universidade Federal da Paraíba. A alimentação é um elemento fundamental na preservação da cultura local, pois os alimentos e as receitas tradicionais são carregados de significado e valor simbólico. Como explica a antropóloga e doutoranda em cultura alimentar, Stephanie Sacco.</p>
<p>Insert</p>	<p>Sonora (4): Stephanie Sacco - Preservação da cultura local. (Comer é um ato sensorial múltiplo...)</p>
<p>Fade in - BG instrumental</p>	<p>Essas memórias são capazes de despertar sentimentos que nos transportam para momentos especiais e, no meu caso, quando penso em comida, lembro do rubacão. Esse prato é um dos mais emblemáticos da culinária paraibana e sua receita simboliza a conexão entre a população, a terra e os insumos locais. O rubacão é uma verdadeira manifestação viva da cultura alimentar do</p>

	estado. E é justamente ele que dá o tom do nosso primeiro episódio.
Fade out - BG instrumental Insert	Sonora (1): Dan Oliveira - Contextualização histórica do Rubacão
Fade in - BG instrumental	Você acabou de ouvir Dan Oliveira, pesquisador sobre o rubacão e professor do Departamento de Gastronomia na UFPB
Fade in - BG instrumental	Os pratos típicos de uma região carregam em si os ingredientes, técnicas e sabores que foram transmitidos de geração em geração, muitas vezes por meio de histórias e memórias afetivas.
Insert	Sonora (2): Bernardina Freire - Memória afetiva.
Efeito sonoro de elementos da cozinha Fade in - BG instrumental	O aroma que se espalha pela cozinha, a textura dos alimentos, o som de um refogado na panela, as cores vibrantes dos pratos, despertam nossa curiosidade e tornam a experiência enriquecedora para o corpo e a mente.
Insert	Sonora (4 - início): Stephanie Sacco - Memória afetiva.
Fade in - BG instrumental	As memórias afetivas que envolvem a comida muitas vezes estão diretamente ligadas a figuras femininas. Nas cozinhas domésticas, as mulheres são as guardiãs da tradição. Quantas cozinheiras invisíveis você conhece? São delas as mãos que fazem a história acontecer. Porém, o cenário muda de figura, quando falamos de cozinhas profissionais, onde apenas 7% dos estabelecimentos mais renomados do país são comandados por mulheres.
Insert	Sonora (1): Alana Lima - Cozinha e gênero.
Fade in - BG instrumental	Essa é Alana Lima, cozinheira, graduada em gastronomia pela UFPB. A representatividade feminina na cozinha profissional inspira outras mulheres a

	seguirem seus sonhos e buscarem espaçoem um ambiente que tem sido injustamente dominado por homens ao longo da história.
Insert	Sonora (2): Alana Lima - Ocupa a cozinha.
Fade in - trilha musical	
Fade out - trilha musical	<p>As mulheres da minha casa eram referências para mim, deixando-me com olhos curiosos e atentos para o fogão. Elas protagonizam as principais lembranças aoredor da mesa que carrego da infância em família, na casa da minha avó. Foi minha tia quem me apresentou a relação entre comida e afeto, encantando-me ao observar suas mãos habilidosas ao preparar o rubação nas visitas à casa dela aos domingos.</p> <p>E é a história dela que você vai conhecer hoje.</p>
Insert	Sonora (1) Jacinta Oliveira - Apresentação.
BG instrumental	O 14 Bis, nome do bar de tia Jacinta, funcionava em sua própria casa, onde metade do espaço era ocupado pelo fiteiro onde ficavam as bebidas, e as mesas se alojavam em toda a calçada e garagem. O negócio começou despretensiosamente, apenas nos finais de semana, mas os pratos que ela preparava foram ganhando fama na vizinhança e, conseqüentemente, aumentando a demanda de trabalho.
Insert	Sonora (3) Jacinta Oliveira - Demanda do bar.
BG instrumental	Embora frequentemente sobrecarregada, ela via no bar não apenas uma maneira de obter uma renda extra, mas também uma oportunidade de fazer o que mais amava: cozinhar.

Insert	Sonora (2) Jacinta Oliveira - Realizada em cozinhar.
BG Instrumental	Tia Jacinta, aos 60 anos, não possui mais o bar que infelizmente fechou suas portas em 2012. Apesar disso, seu amor pela culinária permanece vivo todos esses anos, e cozinhar continua sendo seu maior prazer. Hoje, ela se dedica a diferentes papéis, além da cozinha, mantendo os cuidados com os netos, filhos e marido.
Insert	Sonora (4) Jacinta Oliveira - Vontade de Estudar.
Fade in - Trilha	Com essa coragem, cozinhar se tornou para ela uma ferramenta de afirmação de seus potenciais, permitindo que pudesse expressar seus sentimentos e criatividade. Como sabedoria que é transmitida oralmente, ela compartilha conosco agora sua receita de rubação, servindo sons te convidando a colocar seus fones, pegar papel e caneta, e imergir atentamente nessa cozinha cheia de história e sabor.
Aumenta Trilha	
Fade out - trilha Fade in - BG instrumental Insert	Sonoras - Montagem receita Sonoras - Camadas de ambientação.
Insert	Sonora (5) - Jacinta Oliveira - Cozinhar com amor.
Fade out - BG instrumental Fade in - Trilha para finalizar	
BG Trilha	Que a cozinha seja sempre um lugar de encontro e de afeto, onde as histórias são contadas e os sabores compartilhados. Que as receitas guardem em si não apenas os ingredientes, mas também as memórias e as emoções de quem as prepara. E a arte da culinária continue a empoderar e inspirar mulheres. Chegou o momento de recolher

	<p>os talheres e lavar as panelas. Esse foi o primeiro episódio do pratada, um podcast sobre alimento e memória, com roteiro, edição e apresentação por mim, Ana Clara Cordeiro, captação de áudio por Marcos Paki e registros fotográficos por Luiz Monteiro. Agradeço a você que nos ouviu, até a próxima!</p>
Aumenta Trilha Fade out	

## **Apêndice B - Roteiro de entrevistas semiestruturadas**

### **Stephanie Sacco:**

- O que é a cultura alimentar?
- Qual a importância da cultura alimentar para uma comunidade/sociedade/região?
- Como a alimentação pode ser um meio para preservação da cultura local?
- A cultura alimentar é forjada pelas condições climáticas do território? qual a relação dessas condições com ela?
- Qual a importância da criação de políticas públicas para uma salvaguarda das culturas alimentares?
- Quais iniciativas podem ser realizadas a fim de manter e fomentar as culturas alimentares do nordeste?
- As mulheres atuam como verdadeiras guardiãs dos saberes alimentares, mas tem seu papel excluído sistematicamente, como você analisa a invisibilidade e apagamento que esse protagonismo sofre?

### **Bernardina Freire:**

- Qual o papel da alimentação na cultura de uma comunidade/sociedade?
- Quais são as raízes da cultura alimentar paraibana?
- Como funciona a manutenção dessa tradição?
- Essa tradição sofre risco com o crescimento da globalização?

- Através da cultura oral, receitas e conhecimentos acerca de preparos se perpetuam, cozinhar seria uma forma de contar história?
- Qual a relação entre comida e memória?

**Alana Lima:**

- Pensar no futuro da culinária brasileira exige olhar para a rica herança cultural que nos cerca, e para as mulheres como as grandes guardiãs da nossa cultura alimentar. acerca do importante papel feminino na cozinha cotidiana, como você analisa a invisibilidade que esse protagonismo sofre?
- As mulheres, historicamente são detentoras do saber culinário, entretanto, o cenário muda de figura, quando falamos de cozinhas profissionais, onde apenas 7% dos estabelecimentos mais renomados do país são comandados por mulheres. na sua opinião, por que esse processo de apagamento acontece?
- Como seria possível mudar esse cenário e empoderar/valorizar a presença da mulher na cozinha? principalmente as cozinheiras "invisíveis" do dia-a-dia, que detêm o saber e têm pouco reconhecimento desse papel.
- Você como cozinheira profissional teve/tem referências de mulheres próximas que também cozinhavam/cozinham, ou têm uma relação afetiva com a cozinha? você acredita que essa rede de apoio fortalece essa ocupação feminina na cozinha?

**Dan Oliveira:**

- Quais são as possíveis origens do rubacão e de onde surgiu o nome?
- O rubacão pode ser feito com ingredientes diferentes, de acordo com o gosto do cozinheiro que o faça. quais tradicionalmente são estes ingredientes?
- Qual a relação entre a localização geográfica onde esse prato surgiu e os ingredientes dele?

- O rubacão pode ser considerado um prato que só encontramos no estado da Paraíba?
- Tendo em vista que você iniciou essa pesquisa e escrita de artigo sobre o rubacão. queria saber se terias alguma história ou memória afetiva com o prato pra compartilhar?

**Jacinta Oliveira:**

- Como a cozinha entra na sua história? conta um pouquinho de onde a senhora vem, e como começou a cozinhar.
- A senhora tem alguma memória afetiva das comidas da sua infância, algum sabor ou cheiro que te lembre do sertão?
- Como essas memórias influenciam na sua forma de cozinhar?
- Durante a sua vida qual a relação que a senhora manteve com a comida e o ato de cozinhar? como a senhora teve um bar, essa relação mudou? quando passou a ser uma forma de trabalho.
- Como a senhora se sente cozinhando para outras pessoas? eu lembro de quando a gente visitava a sua casa, as reuniões eram sempre na cozinha com um cafézinho e todo mundo conversando ao redor da mesa.
- A senhora tem alguma lembrança/história com o rubacão especificamente? quem te ensinou a fazer?
- Como é a sua receita de rubacão?

**Apêndice C - Modelo de termo de direitos autorais****CESSÃO DE DIREITOS AUTORAIS  
E AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO EM MEIO ELETRÔNICO**

EU,....., inscrito(a) no CPF sob nº ....., portador da cédula de identidade nº ....., expedida por....., pelo presente termo, autorizo a produtora Ana Clara Cordeiro Fernandes de Souza, inscrita no CPF sob nº 710.838.144-35, portadora da cédula de identidade nº 4.359.825, expedida por Secretaria de Defesa Social, pelo presente termo, a publicar a minha voz no primeiro episódio do Podcast PRATADA para realização do trabalho de conclusão de curso intitulado: “Podcast PRATADA: O valor da culinária tradicional como ferramenta de fortalecimento cultural e identitário local”

Cedo a título gratuito e em caráter definitivo, os direitos autorais patrimoniais dela decorrentes. Declaro que é de minha autoria e que assumo, portanto, total responsabilidade pelo seu conteúdo.

Autorizo, ainda, a publicação em quaisquer meios e suportes existentes, inclusive no site da Universidade Federal da Paraíba, nas plataformas de streaming e em CD-Rom, bem como a reprodução em outras publicações da área da comunicação ao público, a edição, a reedição ou a adaptação e a distribuição. Por ser verdade, firmo o presente e dou fé.

\_\_\_\_\_de maio de 2023

\_\_\_\_\_  
Assinatura