



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES
DEPARTAMENTO DE JORNALISMO
GRADUAÇÃO EM JORNALISMO

JAYANE EVELLEN DE FÁTIMA CRUZ DE SOUZA

RELATÓRIO

CUIDANDO DELAS: UM PODCAST QUE DISCUTE SAÚDE DA MULHER GORDA

João Pessoa

2020

JAYANE EVELLEN DE FÁTIMA CRUZ DE SOUZA

RELATÓRIO

CUIDANDO DELAS: UM PODCAST QUE DISCUTE SAÚDE DA MULHER GORDA

Relatório do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Coordenação do Curso de Jornalismo, da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), como requisito parcial necessário à obtenção do grau de Bacharel em Jornalismo.
Orientadora: Profa. Dra. Patrícia Monteiro Cruz Mendes.

João Pessoa

2020

Catálogo de Publicação na Fonte. UFPB - Biblioteca Setorial do CCTA

S729c Souza, Jayane Evellen de Fatima Cruz de.

Cuidando delas: um podcast que discute saúde da mulher gorda / Jayane Evellen de Fatima Cruz de Souza. - João Pessoa, 2020.

44 f. : il.

Orientação: Patrícia Monteiro Cruz Mendes.

TCC (Graduação) - UFPB/CCTA.

1. Jornalismo - TCC. 2. Podcast. 3. Mulher gorda - Saúde. I. Mendes, Patrícia Monteiro Cruz. II. Título.

UFPB/CCTA

CDU 070(043.2)



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES
CURSO DE JORNALISMO**

ATA DE APROVAÇÃO

Este trabalho foi submetido à avaliação da Banca Examinadora composta pelos professores abaixo relacionados, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Jornalismo da Universidade Federal da Paraíba.

Aluno(a): Jayane Evellen de Fátima Cruz de Souza

Título do trabalho: Cuidando delas: um podcast sobre saúde da mulher gorda

.Aprovado em 10 de dezembro de 2020, com média 10

BANCA EXAMINADORA

Professor(a) orientador(a): Dra. Patrícia Monteiro Cruz Mendes

Universidade Federal da Paraíba

Departamento de Jornalismo

Assinatura *Patrícia Monteiro Cruz Mendes*

Professor(a) examinador(a) interna: Dra. Fabiana Cardoso de Siqueira

Universidade Federal da Paraíba

Departamento de Jornalismo

Assinatura: *Fabiana Cardoso de Siqueira*

Examinador(a) externa: Me. Larissa Natália da Cunha Pereira dos Anjos

Instituição: TV Cabo Branco

Setor: Apresentadora

Assinatura: *Larissa Natália da Cunha Pereira dos Anjos*

DEDICATÓRIA

Às mulheres. Gordas, magras, altas e baixas.

AGRADECIMENTOS

Eu acredito que Deus faz de mim o que ele quiser, e com a intercessão de Nossa Senhora, Ele me quis Jornalista. Sou imensamente grata a tudo o que preparou para mim durante o curso, por todo cuidado e cada detalhe pensado para que eu conseguisse chegar até aqui.

Agradeço à minha família, por estar ao meu lado em todos os momentos, por ser o meu suporte e por depositarem muita confiança. Ao meu pai Edizio, minha mãe Josmarina e minha irmã Edizângela, todo o amor do mundo. Aos meus avôs Josemar e Sebastião (*in memoriam*) e às minhas avós Júlia e Maria do Socorro, muita gratidão pelo desejo do saber que eles sempre plantaram em meu coração.

Gratidão à minha orientadora, que com muita paciência, sabedoria e paixão sempre estimulou em mim o saber jornalístico e confiou no meu trabalho. Meus agradecimentos também à servidora Amélia que me ajudou em todos os momentos da graduação e hoje é minha amiga pessoal.

Agradeço pelos profissionais Alex Márcio e Fábio do Bú que, com muita gentileza, me ensinaram sobre o jornalismo na prática e, mais do que isso, me ensinaram sobre amizade e companheirismo.

Por fim, quero agradecer especialmente à minha psicóloga Karine, que acompanhou todos os meus passos na graduação. Palavras não podem explicar o tamanho da minha evolução e a força que vim adquirindo nos últimos meses.

A todos, meu mais sincero, obrigada!

“Porque estou certo de que, nem a morte, nem a vida, nem os anjos, nem os principados, nem as potestades, nem o presente, nem o porvir, Nem a altura, nem a profundidade, nem alguma outra criatura nos poderá separar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus nosso Senhor”.
Romanos 8:38,39

RESUMO

Nesses 100 anos do rádio, o veículo midiático conseguiu se reinventar para sobreviver aos adventos tecnológicos, culturais e sociais. O presente relatório de Trabalho de Conclusão de Curso é decorrente do Podcast “Cuidando Delas”, que teve como bases teóricas os conceitos de rádio expandido, podcast e saúde da mulher gorda. O produto desenvolvido tem como objetivo principal informar sobre saúde, autoestima e sexualidade, além de prestar serviço à sociedade através da função social do jornalismo. Por fim, o trabalho resultou em um podcast, com formato de mesa redonda, por meio de três episódios de aproximadamente 30 minutos. Cada episódio teve o tema discutido por profissionais e pessoas cuja vivência estava relacionada ao assunto abordado, já que foi priorizado conhecimento científico, vivência e uma abordagem empática dos assuntos. Todo material foi hospedado no Anchor, plataforma que abriga esses produtos e disponibiliza no Spotify, Deezer, Google Podcasts, Breaker e Radio Public. E também neste link: https://open.spotify.com/show/78O3xgH9vfTPVnqV8bLaTu?si=InilUqZ3Qlu8ay6QOo_gUq

Palavras-chave: Jornalismo. Podcast. Saúde. Mulher gorda.

ABSTRACT

In these 100 years of radio, the media vehicle has managed to reinvent itself to survive technological, cultural and social adventures. The present report of Course Completion Work is a result of the Podcast "Caring for them", which had as theoretical bases the concepts of expanded radio, podcast and health of fat women. The developed product has as main objective to inform about health, self-esteem and sexuality, besides providing service to society through the social function of journalism. Finally, the work resulted in a podcast, with a round table format, through three episodes of approximately 30 minutes. Each episode had the theme discussed by professionals and people whose experience was related to the subject addressed, since scientific knowledge, experience and an empathic approach to the subjects were prioritized. All material was hosted on Anchor, the platform that houses these products and makes available on Spotify, Deezer, Google Podcasts, Breaker and Radio Public. And also on this link: https://open.spotify.com/show/78O3xgH9vfTPVnqV8bLaTu?si=InilUqZ3Qlu8ay6QOo_gUq

Keywords: Journalism. Podcast. Health. Fat woman.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Autora desenvolvendo o podcast Cuidado Delas.....	21
Figura 2 - Luana Pionório (Socióloga) e Andréia Marques (Profissional de Educação Física) durante a entrevista.....	23
Figura 3 - Thammis Lealc (Psicóloga) durante a entrevista.....	24
Figura 4 - Eduarda Gabriele (Universitária) durante a entrevista	24
Figura 5 - Michelly Santos (Universitária) durante a entrevista	25
Figura 6 - Camilla Sales (Farmacêutica) e André Memória (Sexólogo) durante a entrevista.....	25

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 RÁDIO EXPANDIDO, PODCAST E SAÚDE DA MULHER GORDA	12
2.1 PODCAST	14
2.2 SAÚDE DA MULHER GORDA	16
3 RELATÓRIO DE PRODUÇÃO	19
3.1 PRÉ-PRODUÇÃO	20
3.2 PRODUÇÃO	22
3.3 PÓS-PRODUÇÃO	26
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS	29
APÊNDICE A – PROPOSTA DE PODCAST	30
APÊNDICE B – PRÉ-PAUTA	31
APÊNDICE C – SCRIPTS	33
DECLARAÇÃO DE AUTORIA	43

1 INTRODUÇÃO

Nesses 100 anos desde que o rádio chegou como veículo de comunicação em massa, ele passou por diversas mudanças estruturais e de conteúdo para que conseguisse sobreviver e se adaptar às transformações da sociedade. Com o advento da internet, os meios tradicionais mudaram a forma de produzir e de divulgar as informações. Por isso, a necessidade de um novo padrão comunicacional dos profissionais de jornalismo está em evidência.

Aliado a isso, como vamos ver mais adiante, autores como LINDGREN (2020) e JUNIOR (2020) explicam que existe um público exigente que passou a buscar novos conteúdos para além das temáticas abordadas cotidianamente e, além de querer encontrar tudo em um só lugar, ainda passou a ter mais liberdade de escolher outras formas, não só de se informar como também de se entreter. Ou seja, para continuar tendo força na vida das pessoas, o rádio precisou buscar novas oportunidades de expandir as transmissões e desenvolver melhores maneiras de interagir com o público.

A facilidade e a rapidez com que a internet funciona proporcionam ao meio de comunicação novas linguagens, além de reforçar características já conhecidas como a instantaneidade das notícias. Como uma novidade mais imediata, foi possível observar a interação do público através de outras plataformas, o que trouxe ao jornalista a missão de ser um produtor de conteúdo não somente sonoro, mas multifuncional. Esse profissional precisou trabalhar ao mesmo tempo com som, vídeo, textos e fotos dentro das redes sociais.

O crescimento do jornalismo mais íntimo e personalizado culminou no nascimento e fortalecimento dos podcasts. Uma mídia sonora que, no início, trouxe temas atemporais, feita com menos recursos e se utilizando da internet para se propagar. E não somente isso, essa disseminação aconteceu em três momentos que no decorrer do relatório serão aprofundados.

Mas é interessante saber que atualmente os podcasts têm muita força no Brasil. A Associação Brasileira de Podcasts (Abpod) em pesquisa no ano de 2019

constatou que, no país, são ouvidos 11841 títulos¹, sendo eles de vários nichos como jornalismo, educacional, ficção, política e entretenimento. Vale lembrar também que todos esses não são em sua totalidade produtos locais, existem muitos que são consumidos aqui no Brasil, mas produzidos em outros países. Ou seja, mais uma funcionalidade que a internet trouxe para esse meio de comunicação.

No Top 3, ainda segundo a Abpod, estão os seguintes podcasts: Nerdcast, Gugacast e Mamilos. O primeiro traz episódios que abordam história, ciência, cinema e quadrinhos; o segundo usa a interação do público e dos convidados para contar histórias e conversar sobre situações inusitadas; já o último tem o formato mais jornalístico e coloca em pauta temas polêmicos para serem debatidos entre os presentes. E foi nesse formato que o “Cuidando delas” foi feito e pensado. Um podcast focado em informar e discutir temas relevantes ao nicho escolhido, trazendo sempre fontes científicas para embasar os argumentos.

O foco do trabalho não foi trazer uma receita de como fazer um produto comunicacional. Foi uma oportunidade de promover uma possibilidade de jornalismo com uma linguagem didática e acessível, focada em mulheres adolescentes e adultas. A ideia era de estimular o empreendedorismo no jornalismo e usar as plataformas digitais como aliadas para a educação acerca de saúde mental e íntima feminina.

A escolha do tema se deu a partir de aproximação pessoal, por ser uma mulher gorda e perceber a presença de tabus em alguns assuntos pertinentes à saúde feminina, além de entender que a informação é direito de toda a sociedade. Assim como, por ter contato com mulheres que não conhecem o próprio corpo, que alimentam alguns preconceitos da sociedade e o fato de existir poucos espaços abertos que fomentam essas discussões.

E, ainda por enxergar que a mídia pode ser uma grande aliada para a educação brasileira, quis mostrar o jornalismo como serviço essencial para a manutenção de uma sociedade informada. Não só isso, mas é interessante trazer o debate sobre o jornalismo aliado a multiplataformas e o que as inovações trouxeram para o individual e o coletivo.

Além disso, estudar comunicação me fez entender que é preciso mais do que saber escrever bem, falar ou até mesmo escutar. É saber que a minha voz é

¹ Disponível em: <http://abpod.com.br/podpesquisa/>. Acesso em 28 set. 2020.

importante, mas a voz de quem vive determinada situação tem o poder de contextualizar uma realidade. Por isso, a importância desse trabalho: revelar as circunstâncias em que vive algumas mulheres, discutir saúde e trazer um modelo de programa radiofônico.

No próximo capítulo, contextualizo o tema do podcast, trazendo um rápido apanhado histórico sobre a saúde da mulher gorda no decorrer dos anos e mostro os aspectos que juntos podem dar significado à palavra, apresento o radiojornalismo no contexto do jornalismo multiplataforma e o formato do podcast “Cuidando Delas”.

No último capítulo, explico como aconteceu todo o processo de pré-produção, produção e pós-produção do podcast. Por fim, concluo com as considerações finais deste trabalho.

2 RÁDIO EXPANDIDO, PODCAST E SAÚDE DA MULHER GORDA

O rádio é um meio comunicacional centenário e, desde o início de sua história, é capaz de proporcionar sensações através do ouvir. Escutar as notícias, radionovelas e músicas marcaram a vida de muitas pessoas. Por isso, pode-se dizer que essa mídia fez parte da memória afetiva dos ouvintes, fazendo com que muitos continuem sendo público até os dias atuais.

A internet trouxe um novo vigor para o rádio. A possibilidade de se reinventar, usar essa plataforma para abordar temas que anteriormente eram ofuscados pelas pautas factuais. Assim, novos formatos foram criados, testados e adaptados a uma nova realidade.

O rádio seguiu essas mudanças impostas pelo surgimento das tecnologias e novas ferramentas de interação. Já acostumando com as mudanças de hábitos da sociedade cada vez que novas mídias surgiam, o rádio aprendeu a adequar-se e adaptar-se às novas realidades tecnológicas, por isso, sempre se apresentou forte diante dos desafios impostos pelas novidades tecnológicas e se manteve de pé sempre que duvidavam da sua permanência e prediziam o seu desaparecimento (SANTOS; ALBANO, 2016, p. 2).

Ou seja, enquanto alguns teóricos previam o fim dessa mídia, foi possível observar uma renovação decorrente não só das novas tecnologias, mas também do movimento da sociedade, de como o coletivo passou a se comportar diante das possibilidades. Logo, hoje é muito comum ter emissoras tradicionais ingressando na internet e outras surgindo somente para transmissão em Web. E não só para a

transmissão, mas focando principalmente em produzir novos tipos de conteúdo específicos para o público consumidor da rede mundial de computadores.

Resumir o rádio somente às ondas hertzianas ficou muito pequeno diante da grandeza que essa mídia representa e do poder que ela vem ganhando ao longo desses anos. O Autor Marcelo Kischinhevsky (2012), referência no assunto, explica que circunscrever o rádio às ondas eletromagnéticas é dar a ele um papel secundário se formos observar o crescimento da internet comercial e da convergência das mídias. Por isso, ele conceitua rádio expandido como um meio de comunicação que extrapola as vias naturais e começa a abranger outras plataformas, dando para escutar os conteúdos radiofônicos de múltiplas formas, como Tv por assinatura, em serviços digitais abertos ou por assinatura e via internet.

Esse panorama mostra que a mudança na comunicação foi resultado também de uma mudança na sociedade que, ao se adequar, trouxe, além de uma maior interação do público, uma imensidão de temas para serem abordados e oportunidade de expandir a transmissão. Com isso, as ondas Hertzianas ficaram pequenas se comparadas ao alcance que a internet consegue alcançar. Ao mesmo tempo, a cobrança dos ouvintes por produtos que englobam diversas ferramentas em um mesmo lugar aumentou.

Na rádio, a Internet começou por ser utilizada essencialmente como ferramenta de trabalho. A partir da sua produção para as ondas hertzianas, muitas estações começaram a disponibilizar os seus conteúdos na Internet em websites próprios sem aumentarem nada ao formato inicial. Posteriormente, as estações começaram a produzir conteúdos específicos para a Internet, e surgiram projectos a operar exclusivamente neste novo meio de comunicação, sendo este o estágio que se desenvolve na actualidade (CORDEIRO, 2004, p. 2).

Portanto, observou-se que essa mudança na percepção do rádio, da maneira como se faz e pensa, teve como principal fator a tecnologia, que, quando aliada às mudanças sociais, possibilitou uma renovação nessa mídia. Por isso que o conceito de rádio expandido é tão importante. Um rádio que transborda as ondas hertzianas, que se expande para outras plataformas e produz conteúdos diferentes dos abordados factualmente.

Júnior (2020) explica que no ambiente digital existe uma nova relação entre emissora, público e anunciantes. O ouvinte participa ativamente com o conteúdo e a programação da rádio e os anunciantes não encontram uma troca somente

comercial, mas sim têm acesso ao perfil de consumo de mídia dessas pessoas. Portanto, troca-se a quantidade pela qualidade e segmentação do público. É dentro desse contexto que o podcast se desenvolve.

2.1 PODCAST

Diante desse novo cenário, é interessante apontar que o jornalismo personalizado e íntimo, aquele que foca na identidade da pessoa, teve um aumento de consumo. Logo, a necessidade de produzir conteúdos que consigam abarcar essa realidade aumentou. Assuntos diversificados, atemporais e com linguagem dinâmica são características que auxiliam na disseminação dos podcasts. Para Lindgren,

O crescimento do jornalismo pessoal e subjetivo é ilustrado de duas formas: primeiro por jornalistas, como a própria Coward, participando da história e compartilhando suas experiências; e, em segundo lugar, por jornalistas que adotam uma abordagem de contação de histórias para o desenvolvimento de seu jornalismo, enfatizando as experiências pessoais dos sujeitos da história (LINDGREN, 2020, p. 112).

Ou seja, os podcasts viraram uma espécie de diário, uma plataforma em que as pessoas falam de temas bastante específicos, onde a demanda existe e o público é bastante segmentado. No Brasil, existe esse produto de diversos temas, mundo geek, feminismo, humor, jornalismo, saúde e economia, entre diversos outros assuntos. Os podcasts possuem diversos públicos, formatos e características específicas de produção (como duração), assim como as outras plataformas *on demand*, muitos deles fazem sucesso dentro do nicho.

Marcelo Kischinhevsky (2012) cita ainda que além das possibilidades de interação que as mídias sociais concedem, como ferramentas de interação e criação de conteúdos, também existe a facilidade na execução dessas mídias sonoras. Um *podcaster* individual (criador de podcast), por exemplo, consegue gravar com o computador doméstico, editar em um aplicativo gratuito e compartilhar o link direto do episódio nas redes sociais para que outras pessoas consigam ouvir.

Essa imersão do rádio na internet é um dos fatores que contribuíram para que os podcasts ganhassem força e se tornassem parte do cotidiano da sociedade. Inicialmente, os podcasts eram produzidos, em sua maioria, nos Estados Unidos

(EUA), de maneira mais amadora, sem tanto interesse de anunciantes, publicidades e em ser um conteúdo jornalístico. A partir do momento que esses produtos começaram a ser distribuídos nas plataformas de *streamings* e, além disso, essas plataformas foram inseridas gratuitamente nos celulares, o consumo aumentou exponencialmente.

Os autores Silva e Santos (2020) entendem que a primeira onda ou geração aconteceu até o final de 2011, no momento em que o podcast começa a ser consumido pela massa. Já a segunda, acontece justamente no momento em que os conteúdos passaram a ser disponibilizados em aplicativos nativos na Apple². Por último, a terceira onda tem início no ano de 2019, com novos e altos investimentos, inclusive dos grandes grupos de comunicação, como é o caso da Rede Globo e da Folha de São Paulo.

Desse modo, é interessante observar que existem marcos importantes que possibilitaram a evolução e aumento no consumo de podcast. Mais do que isso, existe uma identificação dos ouvintes com as temáticas abordadas, pois,

Nesse ambiente digital, os usuários passaram a transmitir seus conteúdos que vão desde músicas preferidas a vídeos ao vivo de eventos, com isso, as trocas de material ponto a ponto entre pessoas (P2P) foi multiplicada, quebrando a hegemonia dos meios tradicionais de comunicação (JÚNIOR, 2020, p. 38).

Os meios de comunicação tradicionais abriram-se, portanto, para os investimentos no novo formato de comunicação, a produzir podcasts. Não se pode dizer que eles são feitos como produto principal desses veículos, mas como um meio alternativo e complementar de informar. Podemos citar como exemplo a “Folha de São Paulo”, Jornal impresso de circulação nacional, que produz podcasts como “Boletim Folha” e “Expresso ilustrada.

Para Ferraretto (2014), definir o formato de um podcast significa trabalhar dentro do segmento e da identidade que se construiu para o formato do produto e que ajuda a fixar na memória do ouvinte as características. Para o autor, mesa-redonda é definido como um modelo que dá muita importância à opinião e fala dos convidados e ajuda a fornecer um quadro completo a respeito do assunto.

² Isso ocorreu, segundo Silva e Santos (2020), devido à popularidade do consumo desse formato a partir da sua disponibilização nos aplicativos.

Optamos por esse formato pois a ideia do podcast é dar voz às fontes, fazendo com que exista a possibilidade de trabalhar diferentes abordagens do mesmo tema, com a mesma estrutura, mas com vozes diferentes e que conseguem embasar cientificamente o trabalho.

2.2 SAÚDE DA MULHER GORDA

A internet assumiu um papel significativo na vida cotidiana. Por meio de redes sociais como Instagram e Facebook, por exemplo, as pessoas compartilham vivências e fragilidades. É inegável também que o corpo feminino é alvo de interesse desses meios e, por isso, está sempre em foco na mídia. Pensando nisso, e também por ter a vivência de ser mulher em um corpo gordo, surgiu a ideia de abordar a saúde da mulher gorda em um podcast, em formato de mesa redonda.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente uma ausência de doença ou enfermidade. Esse conceito foi formulado em 1946 e recebeu muitas críticas desde então, já que foi considerado algo difícil e utópico alcançar esse ideal. Mas, para entender melhor sobre saúde e padrões estéticos, é importante saber que as concepções acerca de corpos e saúde é algo que perpassa os séculos (BOCK, 2003).

Na antiguidade clássica, o homem era agente ativo na cidade e a mulher era privada de apresentar o corpo e andar livremente pelas ruas, ficando submetida ao espaço doméstico. Já na idade média, o corpo feminino que era sexualizado, era também duramente julgado pela igreja, chegando a sofrer represálias caso não seguissem a doutrina católica, ou seja, eram figuras marginalizadas. Por ser uma época em que o cristianismo foi bem marcante, os conceitos de doença e saúde estavam ligados à religião.

A Idade Moderna, no entanto, traz uma série de mudanças na sociedade teocêntrica. Um dos teóricos que buscou compreender esse período foi Michel Foucault. Ele explicou a perspectiva da medicina social, a preocupação com a saúde coletiva e de como o corpo é um objeto de poder e que as sociedades buscam moldá-lo e treiná-lo para serem dóceis e úteis (MENDES, 2016).

De maneira geral, pode-se perceber que o conceito de saúde está ligado diretamente com a época em que se vive, sendo também aliado a crenças pessoais. Com o advento das tecnologias na vida humana, naturalmente, existiu uma mudança na concepção de vários fatores. Corpo, saúde e doença foram alguns deles (SCLIAR, 2007), que receberam e recebem forte influência dos meios de comunicação.

É interessante reconhecer que, ao longo da história, a concepção de saúde esteve ligada a uma boa disposição física e mental. Na modernidade, com os estudos de Foucault, isso se tornou mais perceptível e melhor analisado. Entretanto, na atualidade, Mendes (2016) desenvolve o conceito de saúde imaginária, e explica que esta ideia resulta do imaginário midiático, que estimula o indivíduo a uma série de cuidados, tratamentos, investimentos individuais ou coletivos, pensando no bem estar física e mental. Assim,

Para o acionar da saúde imaginária, a mente também é o ponto de partida. Imaginariamente, tudo pode ser tratado e corrigido por meio de tratamentos estéticos, pela prática regular de exercícios, por uma rigorosa reeducação alimentar. Há que se evitar a doença e toda sombra da morte. Mas quem dá o comando é a imaginação do adoecer e o imaginário do corpo perfeito, a fim de que a imagem a exibir seja a melhor versão de si possível: o corpo em forma, da eterna juventude (MENDES, 2016, p. 16).

Logo, é sugerido pelos meios de comunicação, a todo momento, uma reprogramação do corpo, que basicamente consiste em mudar os aspectos físicos para chegar em um padrão aceitável, onde o corpo magro é tido como desejável e o gordo como algo abominável, principalmente se você for mulher. Esse fato não só estigmatiza a diversidade corporal, como também maltrata muitas mulheres, já que existe uma parcela que se rende a procedimentos estéticos invasivos.

Segundo a Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS), no ano de 2018, o Brasil realizou 1.498.327 cirurgias estéticas³ e é considerado o número um no ranking. Definitivamente, é um número alto e que diz muito sobre a busca pela “boa aparência” e a relação que as pessoas têm com o próprio corpo.

³ Disponível em:

<https://www.acidadeon.com/campinas/docon/artigos/NOT,0,0,1488165,brasil+lidera+numero+de+cirurgias+plasticas+no+mundo.aspx>. Acesso em 10 nov. 2020.

A partir disso, observa-se que o corpo gordo ganha estereótipos associados à falta de cuidado e de beleza, Tais ideias não são recentes e reforçam conceitos, que relacionam a saúde à magreza, já a doença à gordura.

Magro e limpo adjetivam a construção de um novo corpo que se combina à forma leve e iluminada de estar no mundo. Em particular, sobre o corpo da mulher, a escultura revestida de falta de excesso de peso, abdome magro e ossatura em evidência, torna-a parte do mercado. E assim ela pode caminhar apressadamente por entre as vias públicas sem se sentir diferente, e, conseqüentemente, perceber-se mais presente nos acordos com o mundo. Ao sentir-se light e fast, ela se concilia e reidentifica-se no mesmo mundo que a ameaça e pode estigmatizá-la (FREITAS, 2002, p. 25).

É perceptível que essa cultura que visa à busca pelo corpo perfeito e cria estereótipos para os outros tipos corpóreos faz com que a mulher se submeta a essa reprogramação corporal estimulada pela mídia. Por outro lado, ao ter algumas características físicas de pessoas gordas, como estrias, celulites, gordura na barriga ou até mesmo uma estrutura óssea mais larga, tais mulheres são tidas como pessoas desleixadas. E o desleixo não é bem visto pela sociedade que cultua a aparência e a boa forma, principalmente se partir do gênero feminino.

Entretanto, existe outro lado também. Ao mesmo tempo em que uma parte das mulheres aceita passar por procedimentos estéticos, cirúrgicos e outras estratégias de dieta e emagrecimentos que tratam a comida como grande vilã, há também aquelas que buscam o pertencimento, o seu lugar na sociedade, a partir do corpo que possuem. O desafio é a que custo ele é conquistado.

Gastal e Pliati (2016) explicam que a necessidade de pertencimento foi primeiramente mencionada por Baumeister e Leary em 1995. Foi definida como uma motivação que seres humanos têm para procurar e manter laços sociais profundos, positivos e recompensadores. Por isso, esses autores entendem que não é somente a necessidade de estar inserido em um grupo, mas a qualidade dos laços estabelecidos com outros indivíduos e o sentimento de aceitação presente.

Dessa forma, pode-se fazer a relação de que o corpo é um fator de pertencimento. Estar com o corpo “malhado”, dentro dos padrões estabelecidos culturalmente e socialmente, faz com que as mulheres se sintam dentro de um espaço de acolhimento onde todas são parecidas e se sentem de maneira igual.

Analisando esse panorama de número alto de cirurgias plásticas, busca por dietas e corpo perfeito, é importante falar que, na atualidade, cada vez mais a ideia de saúde é colocada como algo que depende do desejo e do esforço do indivíduo. Ou seja, cada pessoa se torna gestor da própria vida, conforme afirma Mendes,

Ser gordo ou magro passa mais pela escolha do que pelas condições orgânicas e até mesmo sociais. Comer exagerada ou moderadamente assume uma importância capital, assim como se exercitar ou dar vazão ao ócio. Cada um se torna uma espécie de gestor da própria vida. Sem a tutela das normas, instituições e poder disciplinares, o indivíduo está liberado para viver seus prazeres, desde que estes não afetem o futuro (MENDES, 2016, p. 71).

Portanto, pode-se concluir que toda a conjuntura que existe nos dias de hoje faz com que cada ser humano seja responsável pelo formato do corpo, da saúde física e mental. E, ainda assim, traz à tona a premissa de que todo sacrifício gera uma recompensa e, neste caso, um corpo perfeito. Diante desse contexto e do desejo de que a mídia ofereça espaço para discutir outros temas ligados à saúde da mulher gorda, produzimos o podcast “Cuidando Delas”.

3 RELATÓRIO DE PRODUÇÃO

O Podcast “Cuidando Delas” foi desenvolvido como uma alternativa de mídia para que as mulheres gordas possam se informar com especialistas acerca de temas pertinentes à vida, mas que são invisibilizados pela mídia tradicional. Mais que isso, trouxe uma opção de comunicação que busca uma proximidade com a fonte e uma linguagem empática, já que a idealizadora e apresentadora é mulher e gorda.

Ademais, não é um produto que existe apenas para demonstrar um ponto de vista, e sim para possibilitar o acesso à informação, por meio de especialistas e da vivência de mulheres com os assuntos abordados. Assim, foi estruturado com o objetivo de usar os conhecimentos jornalísticos para produzir um material informativo que cumpra a finalidade de servir à sociedade com um conteúdo, focado na realidade, leve e dotado de conhecimento científico.

É importante explicar, antes de circunstanciar como aconteceram os passos de desenvolvimento do “Cuidando Delas”, que esta pesquisa é descritiva. Foi realizada uma pesquisa de campo para entender todo o contexto do assunto, mas,

devido à pandemia do novo coronavírus, fiquei impossibilitada de fazer as entrevistas pessoalmente e tudo foi gravado através da plataforma *Google Meet*, como falarei mais posteriormente.

Este capítulo detalha todo o processo de produção do Podcast “Cuidando Delas”. Será relatada a pré-produção, com as ideias iniciais e expectativas para o produto; produção, com as gravações e a pós-produção que culminou no resultado final desse trabalho de conclusão de curso.

3.1 PRÉ-PRODUÇÃO

Inicialmente, a ideia principal era fazer um podcast sobre saúde da mulher, pensar em um formato que conseguisse abranger todas as mulheres. Mas, ao ver os enfoques escolhidos para os episódios, ao recapitular toda a minha trajetória dentro da Universidade, trabalhos acadêmicos e até mesmo as vivências ao longo dos anos, a minha orientadora, no segundo dia de orientação, sugeriu que estreitássemos o tema e, assim, pensamos em focar na saúde da mulher gorda.

Por mais que esse assunto me trouxesse conforto, já que sempre fui uma mulher gorda, ao pensar em um produto para a conclusão de curso, eu havia escolhido abordar, primeiramente, algo que estivesse apenas para o meu olhar observador de jornalista e não uma situação em que eu fosse agente ativa também. Porém, desafio aceito, devido à notória importância desse tema e pelo fato de, como mulher gorda, poder agregar ainda mais por todas as experiências vivenciadas como tal.

A partir de uma reflexão sobre pontos pertinentes à saúde da mulher gorda, com base em leituras e pesquisas feitas anteriormente, decidi por três episódios com os seguintes temas: Saúde, Autoestima, Empoderamento e Sexualidade. O primeiro, porque a saúde do corpo gordo é sempre uma pauta nas rodas de conversa, além de o conceito ser bastante questionado. O segundo, porque existe um movimento chamado Corpo Livre ou “*Body Positive*” que está mudando o teor das postagens no Instagram e incentiva as mulheres a serem quem elas quiserem ser. Já no último, o tema escolhido foi sexualidade, por ser um tabu e por acreditar que a população, sobretudo o público-alvo do podcast, merece ser informado sobre assuntos como esse.

Depois dos temas dos episódios selecionados, foi o momento de pensar na estrutura e nos convidados. Primeiramente, pensei em conjunto com a orientadora que cada episódio teria 30 minutos e, em média, dois convidados, porque existiu a preocupação de ser um produto com a linguagem leve, e se deixássemos com muito tempo e muitos convidados, perderia o foco. Logo, fechamos nesse limite de tempo.

Como inspiração eu tive três podcasts famosos aqui no Brasil: “Mamilos”, de Cris Bartis e Juliana Wallaue, “Olhares”, de Aline Hack, e “Beleza para quem?”, de Fernanda Guedes. Apesar de cada um ter sua identidade e abordarem os temas de maneira diferente, todos possuem o formato de mesa redonda e propõem uma conversa entre apresentadora(s) e convidados. Era exatamente isso que eu buscava no “cuidando Delas”, uma conversa dinâmica, onde os ouvintes pudessem se colocar no lugar de quem estava participando.

No primeiro episódio as convidada foram Luana Pionório (Socióloga) e Andréia Marques (Profissional de Educação Física). Eu (Figura 1), em conjunto com a minha orientadora, achei interessante abordar a saúde física nesse início e contextualizar com a história da sociedade, de como era visto o corpo gordo e como é atualmente. Assim, fui em busca de pessoas que pudessem contribuir e explicar de forma didática o assunto.

Figura 1- Autora desenvolvendo o podcast Cuidado Delas



Fonte: Edizângela Cruz (2020)

No segundo episódio as convidadas foram Thammis Leal (Psicóloga), Michelly Santos (estudante de jornalismo) e Eduarda Gabrielle (estudante de engenharia civil) para falar sobre o processo de aceitação e construção de autoestima. Foi importante pensar em uma profissional que conversasse sobre isso de maneira real e que também tivesse a vivência. Já para contextualizar todo esse processo, foi interessante contar com duas mulheres gordas que entendem o meio em que vivemos e a estrutura excludente que a sociedade tem.

Por último, por entender que sexo também faz parte do conceito de saúde, trouxe o tema sexualidade. O convidado foi o psicólogo e sexólogo André Memória, com o objetivo de explicar sobre as implicações da libido na pessoa gorda, e a farmacêutica Camilla Sales, para conversar sobre suas experiências acerca do assunto.

Pensar em um produto para Trabalho de Conclusão de curso para ser executado em 2020, em plena pandemia do novo coronavírus, é pensar em algo que dê para fazer de maneira remota. Esse foi o primeiro motivo que me fez escolher Podcast. Mas para falar a verdade, em um momento de incertezas como o que vivemos nesses últimos meses, era impossível ficar confiante de que tudo iria dar certo. Por isso, achei importante frisar aqui que durante a pré-produção, as expectativas para realização do “Cuidando Delas” eram muito baixas.

3.2 PRODUÇÃO

O trabalho de produção foi o que primeiro me foi dado a oportunidade de experimentar desde que entrei no curso de Jornalismo na Universidade Federal da Paraíba e traz uma carga de memória afetiva muito grande. Mas, deixando isso em segundo plano, chegou o momento de explicar como aconteceu a gravação dos três episódios do Podcast “Cuidando Delas”.

Desde o princípio, eu tive muita dúvida de como iria usar esse período remoto e as tecnologias a meu favor. Por isso, comecei a estudar maneiras de fazer a gravação com os meus convidados com as plataformas disponíveis como *Google Meet* e *Skype*. Por querer utilizar somente o áudio, o *Discord* também foi uma opção a ser pensada, mas como é mais conhecida por pessoas que jogam jogos eletrônicos online, então logo descartei.

Para que não houvesse nenhum imprevisto, eu resolvi fazer testes. Então eu fiz uma gravação com o *Google Meet* e uma no *Skype*. Na primeira, o áudio ficou limpo e em boa qualidade, já o vídeo ficou travando bastante. Na segunda, o áudio não ficou interessante, mas a imagem ficou ótima, sem nenhum desfoque ou interferência. Entretanto, como *podcast* tem o áudio como principal ferramenta, escolhi a plataforma *Google Meet*.

No dia quatro de novembro de 2020 eu fiz a gravação do primeiro episódio. Primeiramente, eu tentei marcar para que as duas entrevistadas estivessem online ao mesmo tempo, mas a agenda delas estava extremamente lotada com aulas, trabalho e terapia. Então, excepcionalmente neste episódio, a captação foi feita em dois momentos: com Andréia Marques às 13h, e com Luana Pionório, às 17h.

É importante dizer que antes da gravação, eu conversei um pouco com as duas entrevistadas pelo *whatsApp* para poder contextualizar melhor o tema que iria ser abordado e como ia acontecer a gravação do Podcast. Eu já conhecia um pouco do trabalho de Andreia Marques mas a Luciana Pionório (Figura 2) foi indicação de outras sociólogas, justamente pelo fato de ela estudar a performance das mulheres gordas na rede social Instagram. Foram conversas que renderam bastante conteúdo e muito informativas.

Figura 2- Luana Pionório e Andréia Marques durante a entrevista



Fonte: Jayane Souza – Print de tela (2020)

Os dois outros episódios foram gravados no mesmo dia, em cinco de novembro de 2020. O que tinha como tema “Aceitação e empoderamento”, às 16h, e o de “Sexualidade”, às 19h30. Foi um dia intenso de revisão do script e gravação, mas o sentimento de dever cumprido foi bem maior.

Thammis Leal (Figura 3), Eduarda Gabriele (Figura 4) e Michelly Santos (Figura 5) ficaram um pouco tímidas no início, era um pouco perceptível, mas com o passar do tempo, elas foram se sentindo mais confortáveis e a conversa se tornou mais leve. Aqui é importante ressaltar que a conexão de Michelly estava ruim e, mesmo pedindo para que ela desligasse a câmera e continuasse somente com o áudio, ainda assim existiam alguns momentos em que travava a fala. Quando isso foi evidente, eu pedi para que ela refizesse a fala.

Figura 3- Thammis Leal durante a entrevista



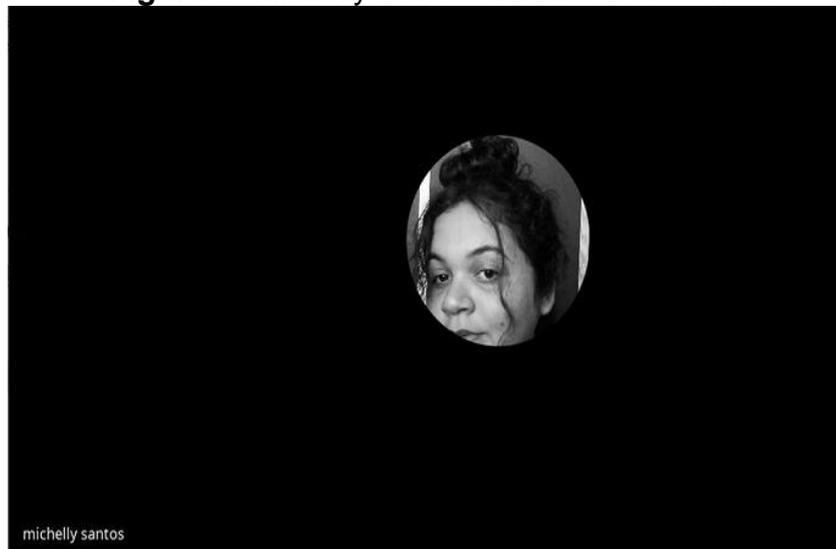
Fonte: Jayane Souza – Print de Tela (2020)

Figura 4- Eduarda Gabriele durante a entrevista



Fonte: Jayane Souza – Print de tela (2020)

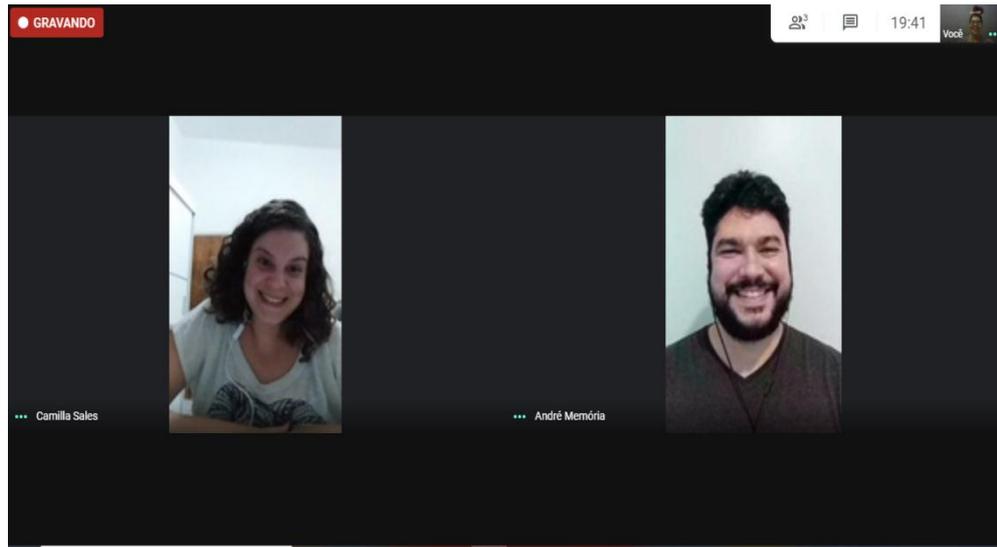
Figura 5- Michelly Santos durante a entrevista



Fonte: Jayane Souza – Print de Tela (2020)

No último episódio, os dois convidados foram extremamente falantes, mesmo não se conhecendo anteriormente, e o assunto pedia isso. Eu tinha percebido que gravar com os microfones abertos era prejudicial ao áudio de quem estava falando no momento, então eu pedi para que um fechasse quando o outro estivesse na vez de falar. O mais interessante desse episódio foi como os assuntos iam aparecendo naturalmente e isso fez realmente as características do podcast tomarem forma.

Figura 6- Camilla Sales e André Memória durante a entrevista



Fonte: Jayane Souza – Print de tela (2020)

Todas as gravações foram feitas dentro de casa, com o computador Positivo Union RCTV e o fone de ouvido/microfone padrão *Samsung*. Existem dois lados que a pandemia evidenciou quando se fala de trabalho e estudo: usar o que você tem em suas mãos a seu favor e as tecnologias serão cada vez mais utilizadas para auxiliar nesses pontos. Então, pude perceber que, o que seria feito com o auxílio de um técnico em áudio, em um estúdio de rádio da universidade, foi feito na sala da minha casa. Não podemos comparar a qualidade de som, porque são materiais diferentes, mas o que posso dizer é que foi possível executar o que foi planejado.

3.3 PÓS-PRODUÇÃO

Desde o momento que eu pensei em produzir um Podcast para o TCC, sempre tive a vontade de incluir uma vinheta para dar mais identidade ao produto. Com a ajuda do editor de vídeo e criador de conteúdo sonoro, Rodrigo Coelho, desenvolvemos uma vinheta para cada episódio. A base foi a mesma: reportagens sobre mulheres gordas e o nome do Podcast com a minha voz, ao fundo o som de piano e batidas que remetem ao barulho do pulsar do coração.

Quando estávamos em reunião para pensar nas primeiras ideias para execução da vinheta, Rodrigo me deu a sugestão de fazer um diferencial em cada uma, nada que diferenciasse muito, mas que mostrasse o cuidado com o produto. Por isso, resolvemos manter as batidas do coração, o fundo de piano e a voz em todas elas, mas os temas das reportagens que iniciavam a vinheta seriam voltados

para os assuntos de cada episódio. Ou seja, o primeiro sobre saúde, o segundo sobre aceitação e o terceiro sobre sexualidade.

Com todas as gravações feitas, era hora de começar a edição. Mas existe um ponto bem importante, o *Google Meet* grava áudio e imagem, para o Podcast eu só precisava do áudio. Por isso, usei o conversor online “Convertio” para converter todo o material. Foi simples e rápido.

Durante as aulas das disciplinas de “Planejamento e produção em radiojornalismo” e “Oficina de Radiojornalismo” que foram ministradas pela minha orientadora durante o curso, eu aprendi a manusear os aplicativos de edição. Logo, eu resolvi editar o meu produto no programa *Audacity*.

Na edição do material, eu procurei sempre priorizar as vozes das fontes e todas as informações, experiências e vivências que elas tinham para falar. Por isso, poupei nos efeitos sonoros, só utilizei a vinheta, trilha sonora escolhida da biblioteca do *youtube* para dar dinamicidade e leveza ao produto. Já no conteúdo e edição de texto, não fiz cortes bruscos, deixei com que a conversa fluísse de maneira clara e informativa.

A grande dificuldade foi em selecionar as partes que iriam ter que ser descartadas, pois, como cada episódio foi uma conversa, todas renderam bastante, cerca de 45 minutos, quando o esperado era no máximo 40 minutos. Mas é nisso que consiste o trabalho de editor de texto e áudio, conseguir extrair o melhor do material obtido, sem prejudicar o conteúdo.

Outro ponto que precisa ser dito também, é o fato de que o computador captou o áudio ambiente, mesmo eu estando com o fone de ouvido. Por isso, apesar de todas as minhas tentativas de deixar o áudio perfeito, até mesmo na edição, ele ficou um pouco prejudicado.

A pré-pauta preparada (Apêndice 2) e os scripts (Apêndice 3) desenvolvidos serviram como guias para as gravações. Porém, o jornalismo também está no improviso, principalmente quando se trata de um podcast em formato de mesa redonda, no qual é preciso escutar as informações de várias pessoas. Portanto, eu não me preendi muito a eles, mesmo que durante as conversas eu tenha ficado atenta às perguntas e observações.

Com as edições finalizadas, foi a hora de concluir o relatório e buscar uma plataforma de hospedagem gratuita. Escolhi o site Anchor, já que distribuí de

maneira rápida e fácil o conteúdo produzido para *Spotify*, *Deezer*, *Google Podcasts*, *Breaker* e *Radio Public*. Foi extremamente importante encontrar esse espaço que, sem incentivo monetário, abriga podcasts do mundo todo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este relatório teve como principal objetivo mostrar todo o processo de execução do Podcast “Cuidando Delas”. Além disso, trouxe também todo o estudo e leituras realizadas para composição deste material.

Desde o princípio a minha maior motivação era que esse produto pudesse cumprir o papel social do jornalismo, que pudesse informar e chegar em mulheres que, assim como eu, foram privadas, durante certo tempo e por diversos motivos, de conhecer o próprio corpo. A busca por uma comunicação empática e eficaz fez com que eu percebesse que, em muitos momentos, o mais importante é ouvir. E isso fez toda a diferença no desenvolvimento deste trabalho, que tem a mídia sonora como plataforma.

Um ponto interessante que o jornalismo possibilita aos que desempenham essa função é a oportunidade de oferecer à sociedade os vários lados de uma mesma narrativa. E foi exatamente isso que eu busquei fazer no produto final, trazer boas fontes para desenvolver o tema de forma eficaz e real. Logo, é necessário dizer que o Podcast cumpre um papel social e educativo.

Por meio do TCC, eu pude entrar em confronto com os meus maiores medos. Com esse tema, eu tive acesso a uma Jayane criança, adolescente e adulta, tive a possibilidade de confrontar toda a informação que me foi dada ao longo dos anos e conseguir renascer a partir do nascimento do Podcast.

A primeira temporada do “Cuidando Delas” foi pensada para ser o produto da minha conclusão de curso e teve como foco principal em contextualizar a saúde da mulher gorda e as implicações que o corpo gordo sofre na nossa sociedade. Mas, ao entrar em contato com os entrevistados, foi perceptível o entusiasmo e a vontade de dialogar sobre um assunto ainda pouco abordado na mídia tradicional paraibana. Por isso, a minha proximidade com o tema me faz pensar em produzir outra temporada, dessa vez aprofundando ainda mais e abordando cirurgias plásticas, emagrecimento, bariátrica e indústria médica. Pode-se pensar também em adicionar reportagens e novos efeitos sonoros.

Como limitação não pode deixar de listar o fato de que a Pandemia acabou dificultando o acesso presencial às fontes e a gravação dos episódios. Não ter um estúdio onde pudesse dar a estrutura necessária para o trabalho, assim como os equipamentos adequados para gravação e edição também dificultaram todo o processo.

Através da realização do “Cuidando Delas” e da pesquisa pude ver que é um tema que está cada vez mais em evidência em todas as áreas. Mas este TCC é um precursor no Curso de jornalismo da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), sendo o primeiro trabalho que aborda a saúde da mulher gorda, o que o faz ser uma importante contribuição para o mercado, para a academia e para a população. Lembrando que o tema é bastante denso, ganha desdobramentos e que pode ser debatido em pesquisas e produtos posteriores.

REFERÊNCIAS

BOCK, Ana Mercês Bahia. **A perspectiva sócio-histórica na formação em psicologia**. Vozes, 2003.

CORDEIRO, Paula. Rádio e Internet: novas perspectivas para um velho meio. In: II CONGRESSO IBÉRICO DE COMUNICAÇÃO NA COVILHÃ, 1., 2004, Porto Alegre. **Anais do II Congresso Ibérico de Comunicação na Covilhã**. Porto Alegre: Ciências da Comunicação em Congresso na Covilhã, 2004. v. 1, p. 1-8.

FERRARETO, Luiz Arthur. **Rádio: teoria e prática**. São Paulo: Summus, 2014.

FREITAS, Maria do Carmo Soares. Mulher lighth: corpo, dieta e repressão. **Imagens da mulher na cultura contemporânea**, p. 23-34, 2002.

GASTAL, Camila Azevedo; PILATI, Ronaldo. Escala de Necessidade de Pertencimento: Adaptação e Evidências de Validade. **Psico-Usf**, Bragança Paulista, v. 21, n. 2, p. 285-292, maio 2016.

JUNIOR, Alvaro Bufarah. Podcast e as novas possibilidades de monetização na radiodifusão. **Radiofonias–Revista de Estudos em Mídia Sonora**, v. 11, n. 1, 2020.

KISCHINHEVSKY, Marcelo. Radio social – Um proposta de categorização das modalidades radiofônicas. In: BIANCO, Nélia R. Del. **O Rádio Brasileiro na Era da Convergência**. São Paulo: Coleção GPS E-books, 2012, p. 38-67.

LINDGREN, Mia. Jornalismo narrativo pessoal e podcasting. **Revista de Estudos em Mídia Sonora**, Mariana, Mg, v. 11, n. 1, p. 112-136, mar. 2020.

MENDES, Patrícia Monteiro Cruz. **Saúde imaginária: a reprogramação do corpo no reality show**. 2016. 250 f. Tese (Doutorado) - Curso de Programa de Pós-Graduação em Comunicação, Departamento de Comunicação Social, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2016.

SANTOS, Emanuel Leonardo dos; ALBANO, Sebastião Guilherme. O rádio online: o novo modelo de radiofonia criado a partir da convergência com a internet. In: XXXIX CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 39, 2016, São Paulo. **Anais do XXXIX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**. São Paulo: Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação, 2016. v. 1, p. 1-14.

SILVA, Sérgio Pinheiro; SANTOS, Régis Salvarani. O que faz sucesso em podcast?. **Radiofonias–Revista de Estudos em Mídia Sonora**, v. 11, n. 1, 2020.

SCLIAR, Moacyr. História do conceito de saúde. **Physis: Revista de saúde coletiva**, v. 17, n. 1, p. 29-41, 2007.

APÊNDICE A - Proposta de Podcast

Assunto: Saúde da Mulher Gorda
Nome : Cuidando delas

>>Proposta: Fazer uma temporada de um podcast com três episódios de, em média, trinta minutos em formato de mesa redonda com pessoas que tenham vivência no tema. O intuito principal é entrevistar, informar e promover o debate. A ideia é conseguir entrevistar mulheres gordas com vivências nos assuntos abordados e profissionais das áreas de sociologia, saúde e sexualidade. Ou seja, vamos mesclar experiências pessoais e ciência.

>> Linguagem: A proposta é trazer uma linguagem leve e acessível, editando as falas dos entrevistados o mínimo possível. O foco principal é dar leveza a essa conversa, introduzir o episódio com vinheta e tentar deixar o mais dinâmico possível.

>> Como inspiração temos o podcast “Olhares”, “Beleza para quem” e “Mamilos”. São produtos feitos por mulheres e que promovem discussões sobre temas pertinentes a sociedade.

APÊNDICE B - Pré-pauta

- Programa 1 – Vamos falar de saúde da mulher gorda?

Será o programa de abertura do podcast e nada melhor do que um episódio inteiro sobre o tema central do produto: Saúde da mulher gorda. Para isso, primeiramente eu vou me apresentar como jornalista e mulher gorda, explicar a proposta e me colocar de maneira empática nesse contexto. Para explicar de maneira geral e abrangente sobre a concepção histórica e social do corpo vou ouvir uma socióloga. Já para dar informações sobre saúde física, vou conversar com um nutricionista e uma profissional de educação física.

Convidados: Socióloga (Luciana); Andréia Marques – Profissional da Educação Física.

- Programa 2 – Sou gorda, e agora? / Aceitação e autoestima

A proposta é trazer a vivência de mulheres gordas, juntamente com a fala de uma psicóloga que explique como acontece o real processo de aceitação corporal. Nesse programa pode ser falado sobre pressão estética, gordofobia médica e luta contra este tipo de preconceito.

Convidados: Michelly Santos (gorda desde criança), Eduarda Gabriele ; Sayonara (Psicóloga)

- Programa 3 – Sexualidade também é saúde

Em muitas famílias o assunto “sexualidade” não é discutido, informado e explanado, ficando a cargo da escola esse papel. O problema é que esse tema é denso e muitas vezes ficam algumas lacunas na aprendizagem. Logo, muitas meninas não têm conhecimento sobre o corpo, métodos contraceptivos e prazer. O objetivo desse episódio é conversar sobre como a sexualidade é vivida pelas mulheres gordas, trazer um especialista para explicar alguns tabus sobre isso, sempre com o foco principal em informar, educar.

Convidados: André Memória (Sexólogo) e Camilla Sales (Gorda)

APÊNDICE C - Scripts

Script 1
<p>UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA (UFPB) CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES (CCTA) JORNALISMO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC) GRAVAÇÃO: 04/11/2020 MARCAÇÃO: 13h / 17h ENTREVISTADAS: Luana Pionório e Andreia Marques</p>
<p>Jayne Souza: - Olá, meu nome é Jayane Souza, tenho 23 anos, sou mulher, paraibana, jornalista em formação, gorda e criadora do Podcast “Cuidando Delas”./</p> <p style="text-align: center;">VINHETA</p> <p>-Jayane Souza: É uma alegria poder começar esse projeto que tem como principal objetivo conversar sobre saúde da mulher gorda./ Eu, como mulher</p>

gorda, sempre tive muita dificuldade de conseguir entender o meu corpo, e a partir do momento que eu fiz amizade com outras mulheres parecidas comigo, percebi que essas inquietações são comuns.//

-Esse espaço é aberto para que juntas possamos conversar com especialistas e entender melhor sobre saúde./ E nada melhor do que esse ser o tema do nosso primeiro episódio.//

- Se liga nessa definição: Segundo a organização mundial de saúde (OMS), saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente uma ausência de doença ou enfermidade./

-Ao longo dos anos essa definição foi questionada porque... Será que é possível alcançar esse ideal de saúde?//

- Então, agora que eu já expliquei de qual saúde estou falando, vamos direto ao assunto! Para participar desse primeiro episódio, eu vou conversar com a Socióloga Luciana Pionório. //

-Seja bem vinda, Luciana./ Vou pedir que você se apresente.//

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

-Jayane Souza: O corpo humano é extremamente complexo./ Ele é a morada de cada pessoa e essa morada divide lugar com tantas outras dentro de uma sociedade plural, como a nossa./ Por isso, podemos começar esse podcast dizendo que saúde está relacionado ao físico, mental, do individual ao coletivo.//

Sugestão de perguntas:

Socióloga - Luciana Pionório :

- 1) O conceito de saúde vai mudando de acordo com o tempo em que se vive?//
- 2) Você pode fazer um apanhado histórico que explique o “belo” quando se fala do corpo da mulher? //
- 3) Podemos dizer que existe uma padronização cultural do corpo feminino? //
- 4) Quais os critérios que fazem acontecer ou não essa padronização?/ Por exemplo, depende da época, lugar em que se vive... Como acontece isso?//
- 5) Existe uma diferença entre a concepção histórica e social do corpo?//
- 6) Quando que a gente começa a passar por essa padronização/ modelagem?//

-Jayane Souza: De acordo com pesquisa feita pelo Ministério da Saúde em Julho de 2019, o Brasil tem a taxa de 19,8% de pessoas Obesas. // Quando se fala de sobrepeso, temos mais da metade da nossa população, 55,7%. / E as mulheres lideram os dois rankings./ Ou seja, existem mais mulheres obesas e com sobrepeso do que homens.//

-Vou conversar agora um pouquinho com a profissional de Educação Física Andréia Marques./ Vou Pedir que você se apresente e fale um pouquinho do seu trabalho.//

Profissional de Educação Física - Andréia Marques

- 1) Segundo a Educação Física, o que é Saúde?//
- 2) O peso da pessoa está diretamente ligado a esse conceito?//
- 3) Podemos dizer que existe um limite para o nosso corpo?/ Quando se fala em massa corporal, o peso que os nossos ossos aguentam...//
- 4) Existem exercícios que são mais indicados para mulheres que estão acima do

peso, ou até mesmo obesas?//

5) Existe possibilidade de uma mulher gorda conseguir manter uma rotina de cuidados e exercícios e se manter saudável?//

7) Você é profissional de Educação de Educação Física, Personal Trainer e me contou que estava acima do peso ideal. /As pessoas te cobram um corpo perfeito?//

8) Existe um corpo perfeito?//

-Jayane Souza: Estamos chegando ao fim desse primeiro episódio do “Cuidando Delas.”/ Foi muito bom receber vocês aqui, a nossa conversa foi muito produtiva e esclarecedora.//

ESPAÇO PARA CONSIDERAÇÕES FINAIS

-Jayane Souza: Eu sou Jayane Souza e esse foi o primeiro episódio do Podcast Cuidando delas./ Um produto da minha conclusão de curso em Jornalismo na Universidade Federal da Paraíba, com orientação da professora doutora Patrícia Monteiro. A edição de áudio foi feita por Jayane Souza.
Não perca o próximo episódio.//

TEASER DO PRÓXIMO EPISÓDIO

Script 2

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA (UFPB)
CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES (CCTA)
JORNALISMO

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC)**GRAVAÇÃO:** 05/11/2020**MARCAÇÃO:** 16h**ENTREVISTADAS:** Thammi Leal, Eduarda Gabriele e Michelly Santos

Jayne Souza: - Olá, meu nome é Jayane Souza, tenho 23 anos, sou mulher, paraibana, jornalista em formação, gorda e criadora do Podcast “Cuidando Delas”./

VINHETA

-Jayane Souza: Quando se fala em pessoa gorda, bullying, preconceito e gordofobia são termos associados./ Mas, nos últimos anos, uma onda de empoderamento feminino e autoaceitação está sendo disseminada pelo movimento “Corpo Livre” ou “Body Positive”./ Isso refletiu diretamente na vida de muitas mulheres.//

-Segundo a criadora desse movimento aqui no Brasil, Alexandra Gurgel, o principal objetivo é fazer com que as pessoas se sintam livres para serem quem elas quiserem ser.//

-E é sobre isso o nosso episódio de hoje./ Eu vou conversar com a psicóloga Thammi Leal, de CRP 13/9312, que vai falar sobre como acontece o processo de aceitação corporal./ Também vai participar dessa conversa a Eduarda Gabriele, que é estudante de Engenharia Civil e Michelly Santos que é estudante de Jornalismo. Elas são gordas e vão contar um pouco das experiências que vivenciaram na infância, adolescência até a idade atual.//

-Sejam muito bem vindas!!

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Psicóloga

- 1) O que significa dizer que uma pessoa tem a autoestima alta e aceita o seu corpo?
- 2) Existem pessoas que acreditam que o processo de aceitação e construção da autoestima acontece de maneira fácil. Como acontece esse processo?
- 3) Quais técnicas podem ser utilizadas para ajudar as meninas a aceitarem o próprio corpo e conseguir praticar o amor-próprio?
- 4) Até que ponto as redes sociais e essa imersão digital em que vivemos pode atrapalhar nesse processo?
- 5) A dificuldade da aceitação corporal pode ser percebida também em crianças?
- 6) Mulheres gordas que não se sentem bem com o próprio corpo, como elas se comportam perante a sociedade?
- 7) Você acredita que isso é um problema social e coletivo ou diz respeito somente ao íntimo de cada mulher?
- 8) Mulheres que se amam são mais seguras?

-Jayane Souza: No meu caso, eu percebi que eu tomava como verdade todo aquele ódio que as pessoas jogavam para mim e para o meu corpo./ Isso me fazia muito mal e eu me comportava como agente passiva da minha própria vida./ Então, a autoaceitação, autocuidado e amor-próprio fizeram toda a diferença na minha realidade.//

Michelly Santos - Estudante de Jornalismo e Eduarda Gabriele - Estudante

de Engenharia

- 1) Você é gorda desde pequena?
- 2) Conta um pouquinho como foi a sua infância e adolescência.
- 3) Você já sofreu algum tipo de preconceito por ser gorda?
- 4) Qual a sua relação com o espelho hoje?
- 5) Você acredita que exista\ diferença na pressão que mulheres gordas e mulheres magras sofrem para alcançar/ter o corpo perfeito?
- 6) Existiu algum momento que você pensou em ser magra?
- 7) Para você, hoje, o que é ter um corpo perfeito?
- 8) Você se sente acolhida pelas outras mulheres?

-Jayane Souza: Thammis, Eduarda e Michelly, foi extremamente importante a participação de vocês nesse episódio do “Cuidando delas”./ É muito bom quando a gente consegue mostrar a realidade em que as pessoas vivem e como o processo de aceitação também pode ser dolorido./ Mas depois dá um orgulho danado, né?/

ESPAÇO PARA CONSIDERAÇÕES FINAIS

-Jayane Souza: Eu sou Jayane Souza e esse foi o segundo episódio do Podcast Cuidando delas./ Um produto da minha conclusão de curso em Jornalismo na Universidade Federal da Paraíba, com orientação da professora doutora Patrícia Monteiro. A edição de áudio foi feita por Jayane Souza.
Não perca o próximo episódio.//

TEASER DO PRÓXIMO EPISÓDIO

Script 3

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA (UFPB)
CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES (CCTA)
JORNALISMO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC)
GRAVAÇÃO: 05/11/2020
MARCAÇÃO: 19h30
ENTREVISTADOS: André Memória e Camilla Sales

Jayane Souza: - Olá, meu nome é Jayane Souza, tenho 23 anos, sou mulher, paraibana, jornalista em formação, gorda e criadora do Podcast “Cuidando Delas”./

VINHETA

-Jayane Souza: A sexualidade é algo próprio do ser humano./ Segundo o conhecimento popular sexualidade está diretamente ligada a relação sexual./ Mas Freud, considerado o pai da psicanálise, explica em seus livros, que a sexualidade é mais do que a reprodução./ Ele usa a palavra psicosexualidade para falar sobre o assunto e diz que a libido não está somente relacionada aos órgãos sexuais.//

-Jayane Souza: O terceiro e último episódio do podcast vai falar sobre sexualidade da mulher gorda./ Será que o peso interfere na vida sexual ? Isso é o

que nós vamos descobrir juntos.//

-Jayane Souza: Vou conversar com o psicólogo e sexólogo André Memória para saber como funciona a sexualidade da mulher gorda./ Também vou falar com Camilla Sales, que é farmacêutica , e vai compartilhar sua vivência no assunto.//

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

André Memória - Sexólogo

- 1) Sexo ainda é tabu para muitas mulheres. Podemos falar que para a mulher gorda esse receio de conversar sobre o assunto é ainda maior?
- 2) O excesso de peso interfere na libido?
- 3) As mulheres gordas têm mais dificuldade para relaxar durante o ato sexual?
- 4) Existe algum motivo para esse desconforto?
- 5) A sensualidade é algo mais interno ou externo?
- 6) Quais as suas dicas para as mulheres gordas que não conseguem se soltar na cama?
- 7) Como a sexualidade da mulher gorda é afetada?
- 8) Sexo bom existe para todos os corpos?

-Jayane Souza: Ainda existe o pensamento, por algumas partes da sociedade, que o sexo é para satisfazer o homem./ Seria esse um dos pontos que fazem muitas mulheres serem infelizes sexualmente falando?//

Camilla Sales - Farmacêutica e gorda

- 1) Camilla, você sempre foi gorda?
- 2) Você sentiu diferença no sexo ao mudar de corpo?
- 3) Você vai anualmente à ginecologista?
- 4) Já passou alguma situação desconfortável com seu parceiro(a) por causa do seu peso?
- 5) Você acredita que a sua relação com o seu corpo interfere diretamente na sua vida sexual?
- 6) Como você sente que está a sua sexualidade hoje?

-Jayane Souza: Falar de sexo ainda é um tabu para grande parte da sociedade./ Fico muito feliz que o “Cuidando Delas” abriu um espaço todo especial para isso./ Foi muito bom contar com a participação de vocês nesse episódio.//

ESPAÇO PARA CONSIDERAÇÕES FINAIS

-Jayane Souza: Eu sou Jayane Souza e esse foi o terceiro e último episódio do Podcast Cuidando delas./ Um produto da minha conclusão de curso em Jornalismo na Universidade Federal da Paraíba, com orientação da professora doutora Patrícia Monteiro. A edição de áudio foi feita por Jayane Souza.



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES
COORDENAÇÃO DE JORNALISMO

DECLARAÇÃO DE AUTORIA

Discente: Jayane Evellen de Fátima Cruz de Souza

Matrícula: 20160119167

Título do Trabalho: Cuidando delas: um podcast que discute saúde da mulher gorda

Professor(a) orientador(a): Prof^a Dr^a Patrícia Monteiro Cruz Mendes

Declaro, a quem possa interessar, que o presente trabalho é de minha única e exclusiva autoria e que responderei por todas as informações e dados neles contidos, ciente da definição legal de plágio e das eventuais implicações.

João Pessoa, 10 de Dezembro de 2020.

Assinatura da Discente ou do Discente