



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**

Faculdade de Comunicação

Departamento de Jornalismo

Memória

Podcast: Além do caos -19

Maria de Fátima Alves Ferreira

Orientador: Prof. Carlos Eduardo Esch

**Brasília**

**2º/2021**

Maria de Fátima Alves Ferreira

Podcast: Além do caos-19

Memória do projeto experimental apresentado ao curso de Jornalismo da Faculdade de Comunicação, da Universidade de Brasília, como requisito parcial para obtenção do grau de bacharel em Jornalismo, sob orientação do professor Carlos Eduardo Esch.

**Brasília**  
**2º/2021**

**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**

Faculdade de Comunicação

Departamento de jornalismo

**Podcast: Além do caos-19**

Projeto experimental apresentado à Universidade de Brasília como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Jornalismo

Banca examinadora

---

Carlos Eduardo Esch

---

Emília Silberstein

---

Ana Carolina Kalume

**Brasília**

**2º/2021**

“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.”

Carl Jung

À minha mãe, Jane, que me ajudou a entrar na Universidade. E ao meu “mariboy”, Ulysses, que me ajudou a sair.

## **Agradecimentos**

Meus agradecimentos aos meus pais, Jane Alves e Weime Dias, que sofreram e choraram comigo e fizeram de tudo que podiam e não podiam para me ajudar a entrar na faculdade. Seus esforços, mesmo sem condições, me ajudaram a entrar na Universidade e trilhar meu sonho.

Ao meu “mariboy”, Ulysses da Silva, que deveria estar se formando em jornalismo comigo, porque em tudo não só me apoiou, como estava ao meu lado, fazendo tudo junto de mim e por mim. Obrigada pelas noites mal dormidas editando áudios, dias cansativos, e por todas as conversas e apoio nos inúmeros momentos em que eu quis desistir. Você me apoiou na faculdade, nos estágios e na vida pessoal, me dando suporte e liberdade para que eu conseguisse cuidar das outras áreas. Você é incrível e acreditou em mim quando nem eu mesma acreditei.

Aos meus amigos Anderson Carneiro e Raquel Maia, que de surpresa reapareceram na minha vida e me mostraram o significado de amor e amizade, entrando de cabeça comigo no meu TCC - e na vida - e comprando todas as minhas ideias mirabolantes e fazendo elas acontecerem.

Ao meu amigo Venâncio Dourado, que mesmo dizendo que, pelo tempo de faculdade, parecia que eu estava fazendo medicina, me apoiou e amou durante todos esses anos e contribuiu com muitos conhecimentos linguísticos e acadêmicos para meu TCC.

Meus agradecimentos também a todos os especialistas entrevistados que acreditaram no meu trabalho como jornalista e compartilharam tão vasto conhecimento para o podcast, com tanta paciência e didática.

Aos personagens do podcast, muito obrigada por confiarem à mim os sentimentos tão íntimos e por vezes dolorosos, de vocês. Este podcast se tornou o que é hoje, tão humano, graças a vocês.

Meu muito obrigada ao meu orientador, Cadu, Carlos Eduardo Esch, pela paciência e condescendência incondicionais que teve comigo durante todo o período de orientação. Obrigada por entender e tratar com carinho as dores psicológicas de uma formanda em meio a uma pandemia. Sem sua paciência, nada disso teria sido possível.

Também agradeço a todos que fizeram parte da minha vida profissional, todos os meus editores e colegas de redação, em especial Bianca Nascimento, do TRT 10, o meu primeiro estágio de jornalismo, e ao Tiago Medeiros, da Rádio Senado - a rádio que despertou em mim a primeira chama da linguagem sonora, hoje amo rádio e podcast graças a esse lugar maravilhoso. Vocês foram imprescindíveis para a formação da profissional que sou hoje e com certeza me fizeram amar ainda mais o jornalismo. Graças a vocês aprendi muito, não só sobre jornalismo, mas sobre a vida. Vocês ensinaram com amor e dedicação.

*In memoriam*, meu eterno obrigada a Larissa Bortoni, grande repórter da Rádio Senado e grande mulher, que pude conviver e aprender um pouquinho de sua vasta experiência de jornalismo - e de vida - nos últimos meses dessa mulher maravilhosa na Terra. Você me ensinou com afinco, amor e valorizou não só a jornalista, mas acima de tudo, viu algo em mim que valia a pena. Até hoje acredito que você me acompanha em todas as pautas e momentos da vida.

E por fim, como diria Anitta, no Rock in Rio de 2019: “eu quero muito agradecer a mim” (risos) porque não desisti, e porque tudo isso aqui saiu da minha cabeça cheia de caraminholas e ideias. Às vezes precisamos reconhecer nossos próprios esforços para não correremos o risco de nos auto-sabotar.

## RESUMO

Esta é a memória do podcast “Além do caos -19”, uma produção sobre os efeitos desencadeados pela pandemia da covid-19, que assolou o mundo inteiro. Os cinco episódios contam histórias de várias pessoas, a partir de uma visão além da que o noticiário cotidiano passou, de números e mortes. Mas traz os sentimentos, as dores, os danos psicológicos e físicos e as alegrias, de quem tentou sobreviver no período pandêmico. Cada um dos episódios trata de um tema, são eles: os impactos psicológicos da pandemia, os impactos físicos, no trabalho, na educação e, por último, como as pessoas ficaram no pós-vacinação. Nas próximas páginas, é explicado como funcionou o processo de criação e produção do podcast e como ele pode servir para contar um outro ângulo da história da pandemia.

Palavras-chave: Pandemia, covid-19, caos, podcast, doenças mentais, pós-vacinação, home-office, educação, EAD.

## **SUMÁRIO**

INTRODUÇÃO	<b>9</b>
OBJETO JORNALÍSTICO DO PODCAST	<b>11</b>
JUSTIFICATIVA	<b>12</b>
OBJETIVO GERAL	<b>13</b>
Objetivos específicos	<b>13</b>
REFLEXÕES CONCEITUAIS	<b>14</b>
Podcast	<b>14</b>
Contextualização Pandemia de covid-19	<b>17</b>
ETAPAS DE PRODUÇÃO	<b>22</b>
Discussão da pauta	<b>22</b>
Pré-produção	<b>23</b>
Produção	<b>23</b>
Roteiro	<b>24</b>
Pós-produção	<b>25</b>
Edição	<b>25</b>
DESCRIÇÃO DOS EPISÓDIOS	<b>27</b>
CRONOGRAMA	<b>29</b>
CONSIDERAÇÕES FINAIS	<b>29</b>
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	<b>33</b>
APÊNDICES	<b>36</b>
Pauta inicial proposta ao orientador	<b>36</b>
Roteiro dos episódios	<b>41</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O histórico da pandemia do coronavírus teve início em 31 de dezembro de 2019 (por isso, Covid-19), quando a Organização Mundial da Saúde (OMS) soube de vários casos gripais na cidade de Wuhan, na China. Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), sete coronavírus humanos já foram identificados: HCoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63, HCoV-HKU1, SARS-COV, MERS-COV e o mais recente, SARS-CoV-2, que causa a covid-19.

Em março de 2020, cerca de três meses depois da descoberta dos primeiros casos, a doença causada pela covid-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia, que é quando o vírus ultrapassa barreiras geográficas e é disseminado por vários países e regiões. A primeira morte no Brasil causada pelo vírus aconteceu em 12 de março de 2020 e, aproximadamente cinco meses depois, em agosto, o país chegou a marca das 100 mil mortes causadas pelo vírus.

Com as inúmeras restrições determinadas para tentar conter a disseminação do vírus, luto coletivo, problemas econômicos, pessoas passando fome, em um contexto que já era difícil para o país, de desemprego e desigualdade social, o Brasil viu minar o que já havia sido conquistado a muito custo, ser arrancado pela pandemia.

Além dos assuntos mais emergentes no momento - como as inúmeras mortes, um sistema de saúde colapsado, negacionistas do vírus e polêmicas sobre quais tratamentos deveriam ser usados, como controlar a disseminação da doença e claro, que doença era a covid-19, como ela se portava e quem poderia atingir - alguns assuntos micro foram sendo deixados de lado, em detrimento dos macros, assim como a importância de sua discussão e de seus efeitos a curto, médio e longo prazos.

A título de exemplo, muito se foi discutido, inclusive pelos veículos de comunicação, sobre quando se poderia ou não retomar aulas presenciais e sobre os riscos. Mas pouco se olhou para os verdadeiramente atingidos pela crise na

educação causada pela pandemia: quem são essas crianças e adolescentes? Como eles se sentiram durante as aulas à distância? Tiveram crises? Terão regressões no aprendizado? Quanto tempo será necessário para tentar recuperar o que foi perdido nestes dois anos?

É sobre este e outros assuntos que o podcast “Além do caos-19” fala. Ele traz uma visão muito humanista dos sentimentos mais profundos e escondidos de quem sofreu algum impacto causado pela pandemia. Seja na educação, em seu trabalho, em seu corpo e em seu psicológico. Quais danos essas pessoas tiveram e como será possível tratá-los? Será que veremos mudanças de comportamento bruscas a longo prazo, influenciadas pelo período pandêmico? O foco do podcast são as pessoas e suas emoções.

Com o objetivo de despertar reflexões e reconhecimento por quem também, e de alguma forma, foi afetado pela pandemia, o podcast ainda conta com especialistas nas áreas abordadas em cada episódio. Ainda traz um panorama de como foi a sensação das pessoas depois da vacinação contra o vírus e de como todos ansiavam por voltar a ter uma vida minimamente normal.

## 2. OBJETO JORNALÍSTICO DO PODCAST

De quais formas e em quais intensidades as pessoas que viveram durante a pandemia do coronavírus foram afetadas e quais as consequências disso no futuro? Essa foi uma das principais perguntas que nortearam o podcast “Além do caos-19”. É difícil pensar e, principalmente, mostrar em apenas uma série de cinco episódios, quais foram todas as formas de impacto que milhões de pessoas sofreram ao longo de dois anos, ainda mais levando em consideração que cada uma delas teve um histórico de vida e experiências diferentes, que as levaram a tomar rumos também diferentes.

As variáveis são muitas, mas o podcast tentou mostrar alguns denominadores em comum e como objeto jornalístico procurou destrinchar dentro desses denominadores macros - que são os efeitos psicológicos, físicos, na educação e no trabalho - os sentimentos, experiências, emoções e efeitos que cada um dos personagens trouxe, para contribuir. Uma das ideias principais, é que daqui a alguns anos, outras pessoas possam usar as informações contidas no podcast, a efeito de um pequeno retrato da história, que teve em seus minutos de áudio, representações reais, pormenorizadas e genuinamente humanas, de uma grande e devastadora pandemia.

### 3. JUSTIFICATIVA

Desde que comecei minha graduação em jornalismo, quis usar meus conhecimentos e meu trabalho para levar informação de qualidade para as pessoas que mais necessitam, aquelas mais pobres e que não têm fácil acesso à informação. Para que, a partir da “posse” de uma informação de qualidade, elas possam perceber o poder que têm e usá-lo de forma consciente, para mudarem suas respectivas realidades sociais.

Por acreditar no jornalismo como agente transformador e no jornalista como um contador de histórias, percebi na pandemia muitas vozes caladas e/ou sufocadas. Uma delas, inclusive, era a minha. Quem mais estava passando ou sentindo o que eu estava sentindo? Com certeza não estava sozinha e, conversando com amigos e familiares, percebi que o medo, confusão e impactos negativos, eram em sua grande parte, coletivos. Todos estávamos, de alguma forma, quebrados.

Com o intuito de externar todos esses ângulos e perspectivas de muitos de nós, o podcast veio como um veículo para um fim. O áudio, com todas as suas nuances, tem a característica de mexer com a imaginação de seus ouvintes, porque não tem o auxílio da imagem. O áudio não entrega de primeira, ele dá os recursos para que o ouvinte crie e assim, se misture à narrativa principal.

A ideia, como dito anteriormente, era dar espaço de fala para muitos de nós que sentiram na pele os impactos causados pela pandemia, mas desta vez, trazendo um ângulo diferente de narrativa.

## **4. OBJETIVO GERAL**

O intuito do podcast “Além do caos-19” foi dar espaço de fala para que as pessoas que foram impactadas pela pandemia, pudessem relatar suas experiências, a partir de suas perspectivas de vida e de uma visão realmente humana. Além das histórias nele contidas, poderem ser usadas como um recorte contextual e minucioso de como foi viver num período pandêmico.

### **4.1. Objetivos específicos**

- Relatar histórias de vida de quem sofreu os efeitos da pandemia do coronavírus, sem invalidar a importância de quem foi infectado e até mesmo morreu por causa da covid-19, para conscientizar, através das experiências de outras pessoas, acerca do sofrimento coletivo que a pandemia causou em diversas áreas.
- Utilizar a linguagem de áudio, através do podcast, para aproximar o ouvinte das histórias contadas.
- Esclarecer resumidamente sobre o que foi a pandemia da covid-19 e o que ela causou.

## 5. REFLEXÕES CONCEITUAIS

### 5.1. Podcast

O Podcast teve sua origem em meados de 2004, quando a distribuição de programas em formato de áudio eram comuns, mas ainda havia dificuldade com o acesso a novos episódios, quando eram lançados. Na época, a cada novo “episódio”, o usuário tinha que acessar o site que produzia e/ou hospedava o conteúdo do podcast, baixar e só depois ouvir. Com a produção em larga escala de aparelhos reprodutores de áudio, como o Ipod, da Apple por exemplo, surgiu a necessidade de automatizar o acesso a este tipo de conteúdo em áudio. Para automatizar e facilitar o acesso, começou-se a utilizar a tecnologia Really Simple Syndication (RSS), que distribuía as informações e conteúdos em tempo real (LUIZ, 2009).

O rádio, que sempre foi motivo de discussão sobre estar defasado ou até mesmo de perder seu espaço como veículo de comunicação, cada vez mais têm se unido à tecnologia e à internet, e se reinventado de várias maneiras. Muitos pesquisadores se dividem na discussão da origem do podcast como gênero que tem raiz no rádio ou numa negação total do podcast como uma variação radiofônica. Segundo Carvalho (2011, p. 1 apud VIANA, 2020, p. 4) “apesar da sua oposição ao meio radiofônico por sua forma de transmissão assíncrona, o podcast apresenta-se a partir da raiz do gênero radiofônico, tendo como base a sua linguagem, seus formatos e a mobilidade inaugurada por esse meio.”

A explicação de Vicente (2018, p. 12 apud VIANA, 2020, p. 5), no entanto, parece ser muito coerente no sentido de entender a influência do rádio no podcast, mas tratando este último como um formato que têm adquirido suas próprias formas:

“Qualquer que seja a definição escolhida, o podcast refere-se a programas isolados e não a uma grade de programação, e sua relação com o ouvinte estabelece-se através da periodicidade de produção de novos programas: diária, semanal, quinzenal, mensal. [...] O podcast tem assumido formatos de produção e características próprias que o

distanciam, em alguma medida, da linguagem radiofônica tradicional, afirmando-se como uma nova prática cultural”.

Além das discussões sobre o podcast ser ou não ser uma variação da linguagem radiofônica, o fato é que ele oferece liberdade ao ouvinte e também, ao próprio produtor deste conteúdo. Segundo Luiz:

“O ouvinte não é mais “refém” da imposição das mídias tradicionais. Diferentemente da radiodifusão, chamada também de broadcasting, onde o ouvinte recebe passivamente as informações de áudio passadas através de ondas eletromagnéticas por uma central de distribuição e é recebida por um aparelho de rádio somente nos locais e momentos disponibilizados pela central de distribuição, o podcast é disponível a qualquer momento e a qualquer pessoa que assinou e baixou o arquivo”. (2010, p. 4)

“Ouvir um podcast não é como ouvir a uma rádio onde se diz, ‘o que será que está passando?’, mas é mais uma ferramenta criativa onde se diz ‘vou ouvir o que eu quero’. (FRANCO, 2009 apud LUIZ, 2010, p. 4). Importante lembrar que, apesar das discussões e diferenças entre a linguagem radiofônica e a linguagem do podcast, as duas partem de uma mesma premissa: a linguagem do áudio.

### **Histórico**

De acordo com Assunção (2006, p. 33) o criador do tipo de conteúdo chamado podcast foi o empresário de mídia Adam Curry que, com a ajuda de Dave Winer, desenvolveu o podcasting:

“Foi a partir do trabalho em rádio que Curry começou a pensar em uma forma de fazer programas que permitissem flexibilidade, tanto para o autor, quanto para o ouvinte. O conceito inicial era simples: produzir programas de rádio que fossem transmitidos via Internet, com o objetivo de serem executados em tocadores eletrônicos, quando o ouvinte desejasse. O conteúdo produzido é o que chamamos de Podcast”.

O podcasting, por sua vez, foi o sistema de transmissão criado por Curry e Winer para entregar os novos podcasts aos usuários, sem que eles precisassem acessar um site. O nome Podcast veio da junção de “iPod”, o aparelho reproduzidor de mídias da empresa Apple, e broadcast, transmissão via rádio. E a referência

ao produto Apple, segundo o criador do programa, Adam Curry, foi na tentativa de atrair investidores para o desenvolvimento do podcasting (ASSUNÇÃO, 2006, p. 34).

No momento atual, assim como diz Vicente (2018 apud QUADROS, 2019, p. 58) com o acesso facilitado às redes de dados e a popularização de celulares/smartphones, o download de arquivos para ouvir foi substituído pelo consumo em streaming:

“A distribuição segue sendo feita por meio de sites e agregadores, mas recebeu o reforço de aplicativos específicos para podcasts e ainda a adesão de plataformas de streaming musical populares como Spotify e Deezer, que passaram a disponibilizar e investir na produção de podcasts”.

Segundo o jornal Extra, uma pesquisa feita pela Globo em parceria com o Ibope, entre setembro de 2020 e fevereiro de 2021, mostrou que 57% dos entrevistados começaram a ouvir programas de áudio digital durante a pandemia. Dessa forma, o Brasil já ocupa o quinto lugar no ranking mundial dos que tiveram um crescimento acelerado deste meio de comunicação. A pesquisa ainda mostrou que, dos quase 100 milhões de brasileiros que consomem alguma forma de áudio digital, 28 milhões já declaram ouvir podcasts.

### **A reportagem**

Mesmo sendo em formato de podcast, o tipo de trabalho produzido em “Além do caos-19” é, no geral, uma reportagem. Tem contexto específico e destrincha vários assuntos dentro deste contexto. Oliveira traz conceitos para diferenciar a notícia da reportagem, e diz que:

“A base da notícia é o fato e a base da reportagem é o acontecimento, que permite a esta um maior aprofundamento da realidade em oposição à fragmentação típica da notícia, por isso que em reportagens geralmente há, além do texto principal, infográficos, imagens, box e cronologia dos fatos”. (2011, p. 03)

Oliveira (2011, p. 03) ainda ressalta que “as notícias necessitam de uma instantaneidade maior do que as reportagens, razão pela qual há mais reportagens em revistas do que em jornais diários. Lage (2006 apud OLIVEIRA, 2011) traz um exemplo para explicar a diferença prática entre os dois conceitos:

“Noticia-se que um governo foi deposto; produzem-se reportagens sobre a crise político-institucional, econômica, social, sobre a reconfiguração das relações internacionais determinada pela substituição do governante, sobre a conspiração que levou ao golpe, sobre um ou vários personagens envolvidos no episódio”.

Segundo Martins Filho (1997 apud SANTOS e RAMOS, 2021):

A reportagem pode ser considerada a própria essência de um jornal e difere da notícia pelo conteúdo, extensão e profundidade. A notícia, de modo geral, descreve os fatos e, no máximo, seus efeitos e consequências. A reportagem busca mais: partindo da própria notícia, desenvolve uma sequência (sic) investigativa que não cabe na notícia. Assim, apura não somente as origens do fato, mas suas razões e efeitos. Abre o debate sobre o acontecimento, desdobra-o em seus aspectos mais importantes e divide-o, quando se justifica, em retrancas diferentes que poderão ser agrupadas em uma ou mais páginas. A notícia não esgota o fato; a reportagem pretende fazê-lo. Na maior parte dos casos, a reportagem decorre de uma pauta que a chefia encaminha ao repórter, mas é comum o próprio repórter escolher um assunto e sugeri-lo aos superiores (Martins Filho, 1997, p. 254).

É possível perceber, portanto, que principalmente do ponto de vista da produção e do processo criativo dos desdobramentos, a reportagem tem muitas especificidades. Mas em geral, a reportagem apresenta um aprofundamento do que foi notícia e procura tratar de outros assuntos micro dentro dos macros.

## **5.2. Contextualização Pandemia de covid-19**

Segundo a Organização Pan-Americana para a Saúde (OPAS), a covid-19 é a doença causada pelo coronavírus, chamado SARS-CoV-2. A Organização Mundial da Saúde (OMS), soube do vírus após receber a notificação de um grupo

de casos de “pneumonia viral” em Wuhan, na República Popular da China. O vírus se espalha por meio de gotículas de secreção, seja por meio de tosse, espirro e até ao falar.

A covid-19 foi caracterizada pela OMS, em 30 de janeiro de 2020, como uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) – o mais alto nível de alerta da Organização. Segundo a OPAS, a ESPII é considerada, nos termos do Regulamento Sanitário Internacional (RSI), “um evento extraordinário que pode constituir um risco de saúde pública para outros países devido à disseminação internacional de doenças, e potencialmente requer uma resposta internacional coordenada e imediata”.

Pouco tempo depois, em 11 de março de 2020, devido ao aumento de casos em todo o mundo, a covid-19 foi declarada como pandemia. O termo ‘pandemia’, segundo a OMS, “se refere à distribuição geográfica de uma doença e não à sua gravidade. A designação reconhece que, no momento, existem surtos de COVID-19 em vários países e regiões do mundo”. Em seu site, a OPAS elenca que essa é a sexta vez na história do mundo que uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional foi declarada. As outras foram:

- **25 de abril de 2009:** pandemia de H1N1
- **5 de maio de 2014:** disseminação internacional de poliovírus
- **8 agosto de 2014:** surto de Ebola na África Ocidental
- **1 de fevereiro de 2016:** vírus zika e aumento de casos de microcefalia e outras malformações congênitas
- **18 maio de 2018:** surto de ebola na República Democrática do Congo

Segundo Souza (et al., 2021) a covid-19 “é considerada uma zoonose, infecção naturalmente transmissível entre animais vertebrados e seres humanos [...]. O animal no qual a doença se originou ainda está sendo investigado. Especula-se, com base no sequenciamento genético do vírus, que morcegos ou ainda o pangolim, um mamífero da espécie *Manis javanica*, sejam a origem mais provável.”

A cidade de Wuhan, no início da emergência de saúde pública, foi considerada epicentro mundial da doença e logo depois, segundo Souza (et al., 2021) foi superada pela Itália, que rapidamente acumulou maior número de casos e mortes. Existe um debate em torno do fato de que o primeiro caso do novo coronavírus tenha surgido ainda em novembro de 2019.

## **Restrições**

Mesmo com o vírus espalhado pelo mundo, as restrições em alguns países, inclusive o Brasil, começaram tardiamente. O negacionismo por parte de líderes de países e as fake news foram um dos pontos principais para o atraso no começo das restrições, tão necessárias num momento crucial da pandemia, e que poderiam ter evitado muitas mortes. Além de negar a gravidade do vírus, muitos ainda negavam a própria existência dele. Quase um mês depois do primeiro caso confirmado da doença no território brasileiro, autoridades de cada estado começaram a aplicar restrições, como o fechamento de escolas e o comércio em geral, exceto os serviços essenciais, como hospitais, mercados e farmácias.

As pessoas que podiam, também começaram a trabalhar de casa e a recomendação era de fazer o máximo de isolamento social possível, inclusive sem ver familiares ou amigos. Em outros países muito se começou a falar sobre lockdown, que era um fechamento das regiões e um confinamento total de pessoas. O Brasil importou o nome e começou a usá-lo para falar de suas restrições, mas é certo falar que nunca houve um lockdown no país. Por embates políticos entre o governo federal e os estaduais - já que o governo federal não queria impor nenhum tipo de restrição para combater a pandemia, com a justificativa de que elas afetariam a pandemia - cada estado precisou adotar suas próprias restrições e por isso, houve muitas diferenças de regras.

Segundo a Agência Brasil, o Distrito Federal foi a primeira unidade da federação a adotar medidas restritivas de combate ao coronavírus. No dia 11 de março, o governador do DF, Ibaneis Rocha, publicou um decreto suspendendo as aulas na rede de ensino público e privado em escolas, universidades e faculdades durante cinco dias. Também ficaram suspensos os eventos com público superior a 100 pessoas e que exigissem licença do Poder Público. Bares

e restaurantes tinham que manter suas mesas a uma distância mínima de dois metros entre elas. Poucas semanas depois, tanto no DF quanto em outros estados, as restrições se apertaram mais, mas ainda com tempo determinado.

Para se ter ideia do panorama geral, foram suspensas nos estados brasileiros, salvo as exceções, o funcionamento de parques, zoológicos, cinemas, teatros, casas noturnas, feiras, clubes, museus e shoppings. Academias, lojas de conveniência, salões de beleza, missas e cultos de qualquer religião, além de eventos públicos e privados e visitas a presídios. Ir a praias ou clubes também estava proibido e vôos e a atracação de navios também foram suspensos. A maioria de nós pensava que as restrições durariam no máximo 15 dias, mas os 15 dias se tornaram semanas, depois meses.

Mesmo com a curva de casos e mortes se elevando, por vezes as autoridades afrouxavam as restrições, mesmo contra as recomendações das autoridades de saúde, com a justificativa de que precisavam dar um fôlego ao comércio e à própria população. Vale lembrar que sucessivos erros do governo federal e dos governos estaduais alimentaram esse movimento de aperta e afrouxa isolamento e restrições. O governo federal estimulou o negacionismo da covid-19 e demorou a agir, e ainda promoveu o embate entre quem deveria tomar decisões sobre as medidas de prevenção. Depois, culpou os governos estaduais de tomarem estas decisões e causarem os problemas na economia decorrentes de toda a situação pandêmica.

Como é perceptível, para além das causas diretas trágicas do coronavírus - as infecções e as mortes - a doença trouxe outros inúmeros problemas que tiveram que ser pensados mesmo durante todo o luto e desespero de morrer. As questões econômicas foram uma das grandes preocupações, já que muitos foram demitidos, e por conta do fechamento do comércio, causado pelas restrições, as empresas estavam quebrando. Portanto, além da morte, o problema também era a fome, o desemprego e a inflação do país cada vez mais alta. Sem falar dos problemas psicológicos que a população precisou enfrentar cara a cara, sendo desafiada pelo isolamento social.

Outro problema enfrentado foi a aplicação de vacinas no Brasil, que, na contramão da maior parte dos países do mundo, demorou muito para iniciar a imunização. Segundo o diretor do Instituto Butantan, Dimas Covas, em depoimento à CPI da Covid - aberta para investigar irregularidades no tratamento da pandemia por parte do governo - o Brasil poderia ter sido o primeiro país do mundo a começar a vacinação, já que em julho de 2020, foi feita a primeira oferta de vacinas contra o vírus, pelo Instituto. No entanto, as manifestações falaciosas contra a vacina, por parte do governo federal, prejudicaram as tratativas e culminaram no atraso de praticamente todas as negociações de vacinas com o Brasil.

De acordo com o portal Senado Notícias, o mundo aplicou a primeira dose de vacina no dia 8 de dezembro de 2020, e o Brasil, só em 17 de janeiro de 2021. E, ainda na contramão do mundo, a campanha de vacinação do Brasil se arrastou vagarosamente por meses e demorou a atingir os mais jovens, os últimos na lista de prioridades para a imunização. Outro problema é que, por conta do atraso em se preparar para a compra de vacinas e até por recusar ofertas, em dado momento, a oferta de vacinas para o Brasil era pouca, já que o mundo havia se adiantado na compra de muitas doses. Assim, o Brasil precisou esperar e comprar pequenos lotes de vacinas, o que atrasou ainda mais a aplicação nos brasileiros. Vale ressaltar que o Brasil tem um dos melhores planos de vacinação do mundo e é referência em outras campanhas de imunização. Outros países no mundo, como os Estados Unidos, por exemplo, avançaram na vacinação rapidamente porque garantiram grande quantidade de doses e começaram, inclusive, a doar vacinas para outros países.

Segundo o UOL, no dia 22 de abril, por exemplo, com 62 óbitos pela covid-19 registrados neste dia, o Brasil chegou à menor média móvel de mortes de 2022. Os números de infecções e mortes, principalmente, caíram drasticamente e desde meados de março, o país passou a permitir eventos de grande porte. Fora o comércio, que desde o final de 2021 já estava liberado. Outras restrições, como o uso de máscara facial, por exemplo, foram liberadas desde o final do mês de março de 2022, embora seu uso ainda seja recomendado por especialistas. Ainda que a nomenclatura de 'pandemia' ainda

não tenha sido extinta pela OMS e especialistas em saúde ainda alertarem para a necessidade de continuar com os cuidados, o que se vê é um país que agora tenta retomar a vida minimamente normal e tenta lidar com as inúmeras sequelas do vírus, sequelas de todas as ordens.

## **6. ETAPAS DE PRODUÇÃO**

O podcast teve quatro etapas principais: a discussão da pauta, a pré-produção, produção e pós-produção.

### **6.1. Discussão da pauta**

Desde o início da pandemia senti a necessidade de poder falar dela através de outras perspectivas, fora a dos veículos de comunicação convencionais, que sempre traziam números exorbitantes, mortes e discussões acerca de medidas de prevenção ao vírus nos estados e no país como um todo. Eu e meu orientador, então, avaliamos juntos as possibilidades e percebemos que o tema era de extrema relevância.

A partir disso, fiz uma estruturação dos objetivos do trabalho e decidi o que cada episódio trataria. O primeiro sobre os efeitos psicológicos causados pela pandemia, como a ansiedade, depressão, falta de concentração e confusão mental; o segundo sobre os efeitos físicos, como o engordamento ou emagrecimento, além de como nosso cérebro foi impactado, tanto pela ansiedade, quanto pela infecção do próprio coronavírus; o terceiro episódio fala sobre como a educação, os alunos e professores foram afetados pelas restrições causadas pela pandemia, com foco especial nas dificuldades que as crianças tiveram e como elas afetaram e ainda vão afetar o futuro dessa geração.

O quarto episódio fala sobre os impactos da pandemia no trabalho, tanto de quem teve a possibilidade de trabalhar na modalidade home office - como ele afetou negativa e positivamente o trabalhador - quanto de quem precisou continuar trabalhando presencialmente; o quinto episódio fala sobre os

sentimentos depois da vacinação contra a covid-19, sobre a esperança de um retorno gradual à vida normal e o que as pessoas esperam do futuro.

## **6.2. Pré-produção**

Na etapa de pré-produção, comecei pesquisando e identificando quais seriam os especialistas mais propícios para cada episódio. Entrei em contato com todos e marquei as entrevistas. Antes mesmo desta etapa, já havia começado uma pesquisa de campo mais passiva, no sentido de identificar pessoas próximas ou não, que poderiam ser personagens do podcast.

Pelo momento de pandemia, não conseguia ter muitas conversas pessoais para extrair informações naturalmente, então, recorri também às redes sociais para perguntar, de fato, quem teve determinados impactos causados pela pandemia. As redes ajudaram, como uma espécie de triagem e me surpreendi porque as pessoas realmente me contavam suas experiências através das mensagens. Percebendo haver histórias boas, convidava as pessoas para uma entrevista e marcava data e horário.

## **6.3. Produção**

Também por conta da pandemia e não tendo os recursos da própria Faculdade de Comunicação, como o estúdio de gravação, todas as entrevistas foram gravadas por telefone. Eu ligava para o entrevistado de um celular e gravava de outro, ou até mesmo do próprio computador. Uma das dificuldades do processo foi justamente conseguir manter a qualidade das sonoras, já que alguns problemas eu não poderia controlar, como o som do próprio celular do entrevistado falhar ou ainda, ter defeitos na conexão, em casos de ligações por WhatsApp, por exemplo. Alguns personagens também enviaram áudios por WhatsApp, quando a participação não demandava uma entrevista completa ou quando o personagem não podia falar por ligação.

Terminadas as entrevistas, comecei o processo de decupagem dos áudios, que tinham duração de cerca de uma hora cada. Recorri a ajuda do decupador do Telegram para a primeira transcrição geral e depois ia escutando os áudios e

acompanhando a decupagem para acertar os erros do programa. Esta fase foi uma das mais complicadas porque levava muito tempo e as entrevistas ficaram longas, além de serem muitos áudios, já que cada episódio teve pelo menos dois especialistas e entre 5 e 10 personagens, aproximadamente. Outra parte complicada foi começar a separar as sonoras que usaria, de fato, no podcast, pelos mesmos motivos do problema anterior. As entrevistas foram coletadas entre maio e dezembro de 2021.

### **6.3.1. Roteiro**

Com as entrevistas decupadas e algumas sonoras já pré-definidas, de acordo com alguns assuntos, comecei a roteirizar os episódios, um por um. Preferi começar a escrever o roteiro e aos poucos ir colocando as sonoras de especialistas e personagens, vez ou outra, escutando novamente alguns trechos das entrevistas para reajustar as sonoras. A ideia era intercalar as entrevistas de especialistas e antes ou depois delas, incluir os áudios dos personagens, sendo um o complemento do outro.

Entreguei primeiro o roteiro dos três primeiros episódios e depois o quarto. O último episódio foi o que mais demorou a ser entregue, já que junto ao meu orientador, fizemos vários ajustes de rota sobre se ele deveria de fato existir e depois, qual deveria ser o objetivo principal do episódio. Ao final, ficou decidido que o podcast realmente teria cinco episódios, de no máximo 30 minutos cada, e o quinto e último episódio traria um clima mais esperançoso, ao falar do pós-vacinação e prospectar o futuro.

Outra decisão editorial foi de incluir uma espécie de quadro dentro dos episódios, chamado “Vasculhando”. O conteúdo do quadro geralmente são pesquisas com temas relacionados ao assunto do episódio, fazendo com que a narrativa tenha complementos. Decidimos que o quadro seria narrado por outras pessoas, para dar dinâmica a narração e para ajudar na diferenciação entre o que eram *offs* e entrevistas e o que eram essas informações complementares. Para a narração, tive ajuda de três pessoas: Ulysses da Silva, Anderson Carneiro e Raquel Maia. Os três colocaram suas narrações informais, em tom de conversa,

de forma proposital, para ajudar a ambientar o ouvinte e aliviar os dados e informações geralmente espinhosos, já que traziam muitos números.

#### **6.4. Pós-produção**

Os roteiros, revisões e sugestões propostos pelo orientador foram finalizados no início de fevereiro e então, parti para a etapa de gravação dos episódios. Desde o início, havia decidido que o formato do podcast seria no estilo entrevista. Pelas limitações da pandemia e até mesmo técnicas, como por exemplo, a dificuldade de gravar a distância um episódio inteiro com mais de um especialista e personagens, eu e meu orientador decidimos por continuar no formato, mas adaptar à nossa realidade.

Durante a roteirização, fiz a construção do texto incluindo as perguntas nos meus *offs* e logo depois adicionando as respostas das fontes, de forma que a conversa fluísse naturalmente, como se a gravação tivesse sido 'ao vivo'. Foi importante, no momento da gravação do roteiro, adicionar um tom mais natural, de conversa mesmo, para que a adaptação da 'entrevista ao vivo' se desse de forma mais fluida.

##### **6.4.1. Edição**

Depois da gravação de todos os episódios, comecei primeiramente o corte e edição das sonoras de cada episódio que estava editando, para depois adicioná-las entre os meus *offs*. Nesta etapa tive a ajuda do meu companheiro Ulysses da Silva, que, dada as limitações da pandemia e de não ter ajuda técnica presencial dos funcionários da FAC, me ajudou na edição dos episódios.

Depois de adicionados todos os *offs* e sonoras, comecei a sonorizar cada episódio e colocar recursos de som, ruídos e notícias de jornais, como complemento ao roteiro. Todos estes recursos adicionais, assim como o estilo da sonorização e as músicas escolhidas para o final de cada episódio, foram pensados e escolhidos no momento da roteirização dos episódios.

Vale lembrar que só ao editar o produto e escutá-lo na 'prática', é possível sentir o que funciona e o que não funciona em cada caso. Por isso, pequenos ajustes de rota, como mudança de músicas ou até mesmo de local de sonoras, foram feitos durante a própria edição dos áudios. A edição dos episódios foi finalizada na primeira semana de abril de 2022.

## **7. DESCRIÇÃO DOS EPISÓDIOS**

### **Episódio 1**

O objetivo do episódio é falar sobre os efeitos causados pela pandemia na dimensão psicológica das pessoas e em seu comportamento. Busquei explicar como e porque as pessoas foram tão impactadas, se tudo foi realmente culpa da pandemia ou se essa tendência à ansiedade, depressão e definhamento emocional, por exemplo, já existia. Além de fazer questionamentos sobre as alterações comportamentais influenciadas pelo isolamento social, e ainda, tentar entender como essa avalanche de problemas psicológicos pode afetar o emocional e o comportamento das pessoas, daqui para frente.

### **Episódio 2**

O episódio 2 buscou mostrar os efeitos físicos no corpo das pessoas, como por exemplo o fato de muitos terem engordado ou emagrecido, sobre como lidamos com a alimentação estando em casa a maior parte do tempo. E ainda, sobre como a covid-19, propriamente dita, afetou nosso cérebro e se pode ou não afetar num futuro próximo. Ainda trouxe histórias de quem descobriu doenças durante o período de restrições, influenciadas justamente pelo tempo de sedentarismo e má alimentação.

### **Episódio 3**

O intuito do episódio é falar dos impactos da pandemia no trabalho e na relação com o trabalho. Tratamos tanto de quem não teve a possibilidade de trabalhar remotamente, quanto de quem ficou de home office. Quais desafios foram impostos nessas duas situações? Falamos de como as pessoas ficaram sem rotina estabelecida e tiveram dificuldade de separar o que era momento de trabalho e o que era momento de apenas estar em casa, já que os dois ambientes se misturaram. Ainda tratamos de como o home office e o trabalho presencial nesse contexto de pandemia afetou o psicológico dos trabalhadores.

#### **Episódio 4**

Desta vez os impactos tratados são na educação. Trouxemos histórias de crianças, adolescentes e alunos que tiveram dificuldades com o ensino remoto, como eles lidaram com a falta de contato entre aluno-professor e como foi ficar distante da sala de aula e conseqüentemente, da socialização. Também trouxemos professores, especialistas e mães que falaram sobre as perdas na aprendizagem e como o caminho para recuperá-las será árduo.

#### **Episódio 5**

O episódio 5 foi um panorama de como as pessoas estão se sentindo nesse período pós imunização contra a covid-19, se elas se sentiram mais tranquilas, com menos medo, se voltaram a sair, a socializar e como elas esperam que seja um futuro próximo.

## 8. CRONOGRAMA

<b>JULHO/2021</b>	<b>AGOSTO A OUTUBRO DE 2021</b>	<b>OUTUBRO/2021 A JANEIRO DE 2022</b>	<b>FEVEREIRO/2022</b>
Discussão da pauta e decisão do que cada episódio trataria.	Pré-produção, comecei a definir as fontes, pesquisar, contatar, marcar entrevistas e gravá-las	Roteirização dos episódios e realização de entrevistas pontuais que senti necessidade de acrescentar nos roteiros	Últimos ajustes nos roteiros e comecei a gravar os offs
<b>MARÇO/2022</b>	<b>ABRIL/2022</b>	<b>MAIO/2022</b>	
Corte e edição das sonoras, edição dos episódios e sonorização	Produção da memória do podcast e últimos ajustes nos episódios	Defesa do TCC	

## 9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Se eu me fizer novamente a pergunta que fiz antes de iniciar, de fato, o podcast 'Além do caos-19: "De quais formas e em quais intensidades as pessoas que viveram durante a pandemia do coronavírus foram afetadas e quais as consequências disso no futuro?" Eu ainda assim diria: "São tantas formas, tantas intensidades, que não é possível responder durante as quase uma hora e trinta minutos de duração da série de podcast".

As respostas estão em cada personagem e especialista que entrevistei, e agora fazem parte de mim. Os assuntos ligados aos seres humanos não são exatos, eles dependem, co-dependem e não tem resposta certa, são complexos. É preciso, antes de tudo, antes de tentar encontrar respostas para os questionamentos, sentir.

Este podcast, através de uma faísca dos meus próprios sentimentos e emoções, incômodos e alegrias, foi um meio de tentar descobrir o que compõe o ser humano e quais são suas inúmeras faces. O áudio, neste caso, através do podcast, e a audição, são chaves importantíssimas para o clima e ambientação que se quis criar durante toda a narrativa.

Podemos concluir que, mesmo depois de dois anos de pandemia e efeitos colaterais dela, ainda não sabemos de nada. Nós sentimos e só saberemos onde tudo isso nos levará, vivendo cada experiência, seja ela boa ou ruim. Você se pergunta onde esteve antes da pandemia, onde está neste exato momento e onde quer estar? Provavelmente sim. Mas já se perguntou como se sentia antes, como se sente agora e como pretende ou acha que vai se sentir num futuro próximo?

Você vai perceber que aqui eu não trouxe respostas, e tampouco respostas exatas. Provavelmente deixei você, ouvinte, com mais caraminholas na cabeça. Que bom! Mais que respostas corretas, tive o intuito de nos fazer refletir sobre a vida que levávamos e como ela também influenciou as experiências dolorosas que vivenciamos no período pandêmico, e das quais muitos de nós ainda tentam se recuperar. O importante é o que faremos daqui para frente, com todas essas informações.

### **Da dimensão jornalística**

Provavelmente você percebeu que este podcast tem um misto de jornalismo e técnica, mas também sentimentalismo e opinião. E por que não haveria de ter? As discussões sobre parcial e imparcial e a neutralidade do jornalismo e do jornalista datam de muito tempo e são intermináveis. Quero propor discutir estas

dimensões nesta conclusão pelo motivo de: o jornalista é um ser humano, e como todo ser humano, ele sente. Em conversa com meu orientador, ele me disse que a imparcialidade é importante na produção de qualquer material jornalístico, mas conseguimos alcançá-la buscando os protocolos jornalísticos, seja garantindo que duas fontes de ideias opostas tenham o mesmo espaço numa matéria, seja excluindo da linguagem um certo juízo de valor. No entanto, é falsa a ideia de uma 'neutralidade' jornalística, justamente porque somos seres pensantes e que sentem.

Como falei muitas vezes aqui, este podcast foi fruto das minhas próprias angústias e nelas encontrei algo que poderia ser a dor de outras pessoas também. Ora, esse também é o papel do jornalista, observar seu mundo interno e o mundo a sua volta e nele, enxergar pautas, assuntos, necessidades, dificuldades, etc. Ser observador. A neutralidade aqui não existiu, falo muitas vezes em primeira pessoa, coloco meus pensamentos e sentimentos e nem por isso, faltei com a boa técnica jornalística, nem escolhi o melhor ou o pior assunto, apenas precisei fazer um recorte, porque não é possível abraçar todo o conteúdo de um assunto tão extenso - não seria para estes casos a aplicação da teoria do Gatekeeper? A partir do momento que se faz um recorte, já não se é mais neutro, e a pergunta é: por que deveríamos ser neutros? Uma das coisas boas do jornalismo é que ele é feito por pessoas e as máquinas não podem nos substituir. É, no mínimo, um tanto incoerente querer neutralidade de uma atividade feita exclusivamente por pessoas.

Durante meu tempo na faculdade e já no mercado de trabalho, durante os estágios, percebi que precisamos sim dar voz a todas as partes que possam ser atingidas por uma pauta, a técnica, a coerência e a ética do trabalho nos fazem enxergar a importância disso. No entanto, também pude perceber o quão importante é ser, acima de tudo, humano, e humano não apenas no sentido 'romântico' ou sentimentalista do termo, mas humano também no sentido de questionar, procurar saber o correto e dar voz a quem precisa. Não ser uma jornalista neutra, me permitiu enxergar coisas que, se não o fosse, não conseguiria perceber. É importante lembrar que a teoria da faculdade é de extrema relevância, para termos condições de chegar no mercado de trabalho,

no dia a dia da notícia, mas ela não é nem de longe o suficiente. Só consegui perceber o que era o jornalismo, de fato, quando entrei no mercado. A faculdade não ensina a lidar com imprevistos, ao nosso choro e desespero ao tratar de um tema difícil para uma reportagem - mortes, violência, injustiça - mas nos mune de recursos para pensar, contornar e enfrentar o dia a dia.

Acredito que mesmo depois dos anos na faculdade e dos inúmeros e ricos estágios, não concluo o curso me sentindo preparada. Mas quem de nós está? Quem vai estar um dia? O jornalismo é novo todo dia, todo dia os temas e assuntos são novos, não há como estar preparado para o novo sempre, essas são as dores e delícias do ofício. No entanto, saio preparada para descobrir, apurar e tentar, com uma coisa certa na cabeça: uma das minhas missões, independentemente do veículo ou tipo de comunicação que eu esteja fazendo, é traduzir informações e torná-las de fácil compreensão, para que todos possam ter acesso pleno a ela. As palavras tornadas fáceis, de um assunto espinhoso, chegam longe e a várias pessoas.

## 10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSIS, Pablo; SALVES, Déborah; GUANABARA, Gustavo; LUIZ, Lucio. **O podcast no Brasil e no mundo: democracia, comunicação e tecnologia.** Novembro de 2010.

ASSIS, Pablo; LUIZ, Lucio. **O crescimento do podcast: origem e desenvolvimento de uma mídia da cibercultura.** Novembro de 2019.

ASSUNÇÃO, Luciana. **Podcast: uma alternativa à mídia.** 2006.

BRASIL aplica a primeira vacina contra a covid-19 após aprovação da Anvisa. Istoé Dinheiro, 17 de janeiro de 2021. Ciência. Disponível em: <<https://www.istoedinheiro.com.br/brasil-aplica-a-primeira-vacina-contr-a-covid-19-apos-aprovacao-da-anvisa/>>. Acesso em: 21 de mar de 2022.

BRASIL poderia ter sido primeiro do mundo a vacinar, afirma Dimas Covas à CPI. Agência Senado, 25 de maio de 2021. CPIs. Disponível em: <<https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2021/05/27/brasil-poderia-ter-sido-primeiro-do-mundo-a-vacinar-afirma-dimas-covas-a-cpi>>. Acesso em: 23 de mar de 2022.

COVID: Com 62 mortes em 24h, Brasil chega à menor média móvel do ano. UOL, 22 de abril de 2022. Saúde. Disponível em: <<https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2022/04/22/covid-19-coronavirus-casos-mortes-22-de-abril.htm>>. Acesso em: 23 de abr de 2022.

FARIAS, Heitor Soares de. O avanço da Covid-19 e o isolamento social como estratégia para redução da vulnerabilidade. **Espaço e economia: revista brasileira de geografia econômica**, v. 17. 2020. Disponível em: <<https://journals.openedition.org/espacoeconomia/11357#ftn28>>

GRELLET, Fábio. Witzel suspende transporte por ônibus e avião para o Rio. **UOL**, 19 de março de 2020. Cotidiano. Disponível em:

<<https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/agencia-estado/2020/03/19/witz-el-suspende-transporte-por-onibus-e-aviao-para-o-rio.htm>> Acesso em: 20 de mar de 2022.

HISTÓRICO da pandemia de covid-19. **OPAS**. Disponível em:

<<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19#:~:text=Em%2011%20de%20mar%C3%A7o%20de,pa%C3%ADses%20e%20regi%C3%B5es%20do%20mundo>>. Acesso em: 15 de mar. de 2022.

OLIVEIRA, Laura Márcia Magalhães de. **A Reportagem Enquanto Gênero Jornalístico**. Setembro de 2011.

PANDEMIA provoca aceleração do consumo de podcasts no Brasil, revela pesquisa. **EXTRA**, 21 de julho de 2021. Economia e finanças. Disponível em:

<<https://extra.globo.com/economia-e-financas/pandemia-provoca-aceleracao-do-consumo-de-podcasts-no-brasil-revela-pesquisa-25120095.html>>.

Acesso em: 02 de mar de 2022.

QUADROS, Mirian Redin. O podcast como ferramenta de comunicação

organizacional: tendências e possibilidades. **Tendências em comunicação organizacional: Temas emergentes no contexto das organizações**. Rio Grande do Sul, p. 54-63, 2019. Disponível em: <[https://www.academia.edu/47784204/O\\_podcast\\_como\\_ferramenta\\_de\\_comunicacao\\_organizacional\\_tendencias\\_e\\_possibilidades](https://www.academia.edu/47784204/O_podcast_como_ferramenta_de_comunicacao_organizacional_tendencias_e_possibilidades)>

SANIELE, Bruna; MELLO, Daniel; TOKARNIA, Mariana; PEDUZZI, Pedro; OLIVEIRA, Kelly. Veja as medidas que cada estado está adotando para combater a covid-19. **Agência Brasil**, Brasília, 28 de março de 2020. Disponível em:

<<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-03/veja-medidas-que-cada-estado-esta-adotando-para-combater-covid-19>>. Acesso em: 15 de mar de 2022.

SANTOS, Thiago Guimarães dos; RAMOS, William César. **A organização retórica do gênero textual reportagem de divulgação científica.** 2021.

VIANA, Luana. **Estudos sobre podcasts: aspectos do estado da arte das pesquisas sobre rádio e mídia sonora.** Maio de 2020.

VIANA, Luana. Estudos sobre podcast: um panorama do estado da arte em pesquisas brasileiras de rádio e mídia sonora. **Contracampo**, Niterói, v. 39, n. 3, p. 03-16, dez./mar. 2020.

VICENTE, Eduardo. Do rádio ao podcast: as novas práticas de produção e consumo de áudio. **Emergências periféricas em práticas midiáticas**, São Paulo, p. 87-107, 2018. Disponível em: <<http://www3.eca.usp.br/sites/default/files/form/biblioteca/acervo/producao-academica/002906541.pdf>>

## **11. APÊNDICES**

### **11.1. Pauta inicial proposta ao orientador**

Esta foi a pauta que inicialmente apresentei ao meu orientador como proposta para o podcast 'Além do caos -19'. Nela eu contextualizo os questionamentos iniciais que deram origem ao podcast e já estabeleço algumas perguntas que nortearam as entrevistas produzidas para cada episódio.

#### **Episódios - Os efeitos e o futuro da pandemia do coronavírus**

A pandemia do coronavírus é a segunda do século 21. A primeira foi a gripe suína, H1N1, que apesar de também ter sido uma pandemia, foi em escala um pouco menor do que a que vivemos atualmente. Com quase dois anos dos primeiros casos de covid-19 no mundo, além da doença, das mortes e sequelas, a população que sobreviveu, sente também outros efeitos colaterais de viver em meio a uma pandemia mortal. Entre os efeitos físicos: engordamento, dores pelo corpo e cansaço. E aqueles psicológicos: fadiga, depressão, ansiedade, estresse e tristeza. Mas por que isso acontece? Por que o momento mexe com nosso corpo desse jeito? São as notícias? A demora para que se resolva ou ao menos melhore a situação? E mais: isso vai melhorar? Vamos precisar sempre tomar os mesmos cuidados ou as coisas podem voltar ao normal? Ou o novo normal, que tanto tem sido falado, será de vigília constante? Podemos tirar exemplos das outras pandemias que o mundo viveu? Há diferenças? Quais? Antes era pior? E como o mundo – e as pessoas – se recuperaram disso tudo? Há esperanças para nós? O que esperar a partir de agora? Alguém quer voltar a ser normal depois disso tudo?

E os trabalhadores – do home office ou aqueles que continuaram presencialmente – também sentiram os efeitos? Quais são esses efeitos e por que eles acontecem? Ninguém estava preparado para isso. E até mesmo os alunos, de todas as idades, que viram e ainda verão por muito tempo, seu aprendizado prejudicado, seja pelas aulas remotas ou pela falta de contato com colegas e com professores. Os pais desses alunos também se viram num beco sem saída, entre precisar trabalhar e ajudar o filho com a escola. O quanto estes

alunos foram prejudicados? Essa situação pode ser revertida? A próxima geração terá problemas por conta desse déficit no aprendizado?

Pergunta problema da série:

Quais os efeitos causados no ser humano, por conta da pandemia do coronavírus, e como será nosso futuro, levando em conta estes efeitos negativos?

### **Proposta de episódios**

**Ep. 1.:** Efeitos psicológicos que afetaram as pessoas por conta da pandemia – a ideia é falar com pelo menos dois psicólogos para tratar sobre o assunto. O intuito é, além de eles responderem as perguntas, trazer relatos em áudio, de pessoas que sentiram esses efeitos psicológicos, e pedir pra que eles comentem sobre.

-Por que essas pessoas foram afetadas? Foi o medo? Não saber quando poderia acabar? Ficar em casa sem poder seguir a vida normalmente? Houve um corte e essa mudança brusca foi quem causou isso?

-Esses efeitos vieram em fases distintas, como por exemplo são as fases do luto?

-O cérebro humano é capaz de processar tantas emoções ao mesmo tempo?

-É possível que as pessoas tenham desenvolvido doenças mentais, de fato, por conta disso tudo?

-Esse impacto é de longo prazo? O que ele pode trazer futuramente?

-Isso afetou crianças, adultos e idosos? Homens e mulheres? Quem mais foi afetado?

-Como reverter esse quadro? Dá para fazer isso?

-Como as pessoas podem lidar com isso? Principalmente aquelas que não tem acesso livre a médicos ou a terapeutas, por exemplo?

-Quais são os efeitos nas relações sociais com outras pessoas? Algo vai mudar? Exemplos: amizades, relacionamentos, conversas, toques, abraços? Achem que as pessoas vão ter um pouco de receio, de abraçar, por exemplo?

-Dá pra dizer que teve algum efeito psicológico positivo?

**Ep. 2:** Efeitos físicos no corpo, por conta da pandemia, e não necessariamente ligados a quem teve covid, como seria o caso de sequelas da doença por exemplo. A ideia é trazer nutricionista, um neuro e um clínico para comentar o assunto e também, os depoimentos das personagens.

-Além dos efeitos de engordar, ficar mais sedentário, as pessoas puderam experimentar outros efeitos físicos da pandemia?

-Engordar pode ter tido outras causas, além da que já conhecemos, de ficar mais parado porque está em casa e comer mais?

-Quais outros efeitos físicos, as pessoas podem ter por conta da pandemia? Dores de cabeça, algum problema neurológico? Dores sem explicação?

-Por que o corpo físico é afetado dessa forma, dada essa situação? Está atrelado aos efeitos psicológicos ou pode ser independente esse efeito?

-Isso afetou a todos, ou algumas pessoas foram mais afetadas por esses efeitos físicos?

-Esses problemas são a longo prazo ou não? O que podem causar futuramente?

-Esses efeitos podem ser revertidos? Como?

-Como as pessoas podem lidar com isso?

-Dá pra dizer que teve algum efeito físico positivo?

**Ep. 3:** Efeitos pra quem trabalha no home office e presencial. Trazer outros dois psicólogos e algum especialista em segurança do trabalho. Trazer relatos de personagens e debater.

-Quem teve que continuar trabalhando presencialmente, sentiu algum efeito? Quais?

-Como essas pessoas se sentiram sabendo que teriam que trabalhar fora, enquanto outras puderam trabalhar de casa?

-E pra quem teve a rotina toda modificada e precisou começar a trabalhar de home office? Quais foram as mudanças e efeitos principais sentidos?

-Dá pra falar que quem mais sentiu esses efeitos foram as mulheres que são mães e trabalham? Por que?

-As pessoas que ainda estão de home office vão conseguir voltar normalmente ao trabalho depois que tudo isso passar? Se sim, quais mudanças elas vão sentir? Vai haver dificuldade? Quais?

-Será que algumas empresas vão mesmo preferir continuar no home office?

-Toda essa questão de produtividade no trabalho. As pessoas tem tentado normalizar que não é preciso ser sempre produtivo, porque alguns passaram a trabalhar o dobro. Mas e quem não consegue realmente produzir, tanto no trabalho quanto na vida, por que simplesmente se sentiu paralisado, como lidar com isso?

-Quais são as expectativas para o futuro do trabalho? Como lidar com o retorno presencial?

-Como lidar com essa questão que ainda paira entre nós, essa dualidade de 'preciso trabalhar' e 'não consigo trabalhar', 'não consigo ser produtivo'?

-Dá pra dizer que teve algum efeito positivo dessas mudanças no trabalho das pessoas?

**Ep. 4:** Efeitos da pandemia nos alunos e pais de alunos. Trazer profissionais da educação e psicólogos pra comentar o assunto, e relatos de pais e alunos, com suas dificuldades e pontos positivos, se houver.

-Como a pandemia afeta os alunos no geral? Aprendizado? Cotidiano? Relação com a escola, com os estudos e os pais?

-Qual a extensão do prejuízo que esses alunos vão enfrentar futuramente?

-Esse prejuízo é pior para alunos de escola pública? Qual é essa extensão para eles?

-Esse prejuízo fica pior quando pensamos também em relação aos pais de crianças que estudam em escolas públicas, na questão financeira e de nível educacional dos pais dessas crianças?

-Como os pais dessas crianças durante a pandemia, se sentiram, muitas vezes também tendo dificuldades em ajudar?

-E aquelas crianças que não tiveram ajuda dos pais, alguns por não conseguirem mesmo ajudar, outros por acharem que não deviam ajudar o ensino do filho? Como isso também prejudica essas crianças?

-Como podemos superar todas essas dificuldades no futuro? Será possível? O que isso pode causar na próxima geração de adultos?

-Quais são as expectativas para a educação depois da pandemia?

-Essas crianças e adolescentes vão conseguir voltar à sala de aula sem grandes impactos?

-Dá pra dizer que teve algum efeito positivo na educação?

**-Ep. 5:** A ideia é falar sobre o sentimento das pessoas no pós vacinação. Como elas ficaram? Estão voltando ao normal? Existem pesquisas que dizem se elas estão mais confiantes ou não? E até com menos medo de morrer, por exemplo?

- Como você está se sentindo em relação a pandemia depois de ter se vacinado?
- Ainda toma cuidados para evitar a contaminação?
- Ainda está com medo? Acha que esse sentimento vai perdurar?
- Acha que consegue retomar a vida que tinha antes?
- Quais suas expectativas a partir de agora? O que você quer fazer?

## 11.2. Roteiro dos episódios

### **EPISÓDIO PILOTO: A PANDEMIA DAS DOENÇAS MENTAIS**

SOBE SOM - VINHETA - CONTINUA DURANTE SONORA

SONORA VIVIANE SOUSA

OFF

**MAIS DE DOIS ANOS DEPOIS DE UM DOS PRIMEIROS ANÚNCIOS DE CASOS DE CORONAVÍRUS NO MUNDO E NO BRASIL, AQUI ESTAMOS NÓS, AINDA PROCESSANDO OS EFEITOS E SENTIMENTOS, TENTANDO LIDAR COM AS PERDAS, TENTANDO SOBREVIVER... E MAIS DO QUE ISSO, O QUE PAIRA AINDA SÃO MUITAS, MUITAS DÚVIDAS. EM MEIO A UM CONTEXTO DE TANTAS MORTES VIVENCIADAS DIARIAMENTE, RESTRIÇÕES DE LOCOMOÇÃO, DE TOQUES E ABRAÇOS, PROBLEMAS ECONÔMICOS SEVEROS E SOBRETUDO O MEDO QUE SE INSTALOU EM NOSSAS VIDAS. SERÁ QUE VAMOS NOS RECUPERAR DOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS? DAS SEQUELAS DA COVID-19? SERÁ QUE PODEREMOS VIVER COMO ANTES? O QUE PODEMOS ESPERAR DOS PRÓXIMOS ANOS? HÁ ESPERANÇA, MAS TAMBÉM MEDO. É O MEDO DA INCERTEZA, E COMO NÃO HAVERIA DE EXISTIR? EM MEIO AOS SOBREVIVENTES DO VÍRUS, OUTROS EFEITOS COLATERAIS DE VIVER EM UMA PANDEMIA SURTIRAM. NESTE E NOS PRÓXIMOS EPISÓDIOS, VAMOS FALAR SOBRE OS IMPACTOS DO CORONAVÍRUS DURANTE A PANDEMIA E, PRINCIPALMENTE, DEPOIS DELA. É POSSÍVEL TRAÇAR ALGUM FUTURO?**

**QUEM, NESTES QUASE DOIS ANOS, NÃO SENTIU EM ALGUM MOMENTO FADIGA, DEPRESSÃO, ANSIEDADE, ESTRESSE OU TRISTEZA? NESTE EPISÓDIO, VAMOS FALAR SOBRE OS EFEITOS PSICOLÓGICOS DA PANDEMIA DA COVID-19, E VOCÊ VAI VER QUE MUITO PROVAVELMENTE NÃO VIVENCIOU SOZINHO OS PROBLEMAS E EMOÇÕES DOLOROSAS QUE VIERAM JUNTO COM O VÍRUS QUE PARALISOU O MUNDO.**

MÚSICA MELANCÓLICA A PARTIR DO FINAL DO OFF E VAI FINALIZANDO, ATÉ FICAR EM SILÊNCIO, DEPOIS ENTRA A SONORA.

ÁUDIO ANA BEATRIZ

OFF

**ESSA FOI A ANA BEATRIZ, DE 23 ANOS, QUE NA ÉPOCA EM QUE A ENTREVISTEI, ERA ESTUDANTE DE JORNALISMO DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA.**

ÁUDIO BIANCA NASCIMENTO

OFF

**ESSA FOI A BIANCA NASCIMENTO, DE 38 ANOS, É ASSESSORA DE IMPRENSA DE UM TRIBUNAL DE JUSTIÇA E MORA NO GUARÁ.**

ÁUDIO ANDREZZA

OFF

**E ESSA FOI A ANDREZZA CORRÊA, DE 23 ANOS, QUE É DE SANTA MARIA E, NA ÉPOCA DA NOSSA CONVERSA, TAMBÉM ERA ESTUDANTE DE JORNALISMO. TODAS ESSAS TRÊS MULHERES TEM ALGO EM COMUM: SOFRERAM DE ALGUMA FORMA E TIVERAM COMO CONSEQUÊNCIA, EFEITOS PSICOLÓGICOS NEGATIVOS, POR CAUSA DA PANDEMIA. CADA UMA DO SEU JEITO E NA SUA INTENSIDADE, MAS SENTIRAM. ESSA MONTANHA RUSSA DE SENTIMENTOS E EMOÇÕES NÃO PODE SER RESUMIDA, LISTADA OU MEDIDA, MAS ECOAM AS PALAVRAS: CONFUSÃO E TRISTEZA. ALGUNS ESPECIALISTAS EM PSICOLOGIA E**

**COMPORTAMENTO HUMANO NOMEARAM DE DEFINHAMENTO, ESSA FALTA COLETIVA DE ALEGRIA E OBJETIVO.**

SOBE SOM ESPECÍFICO PRO QUADRO - "VASCULHANDO" (TER VOZ DE OUTRA PESSOA)

|SEGUNDO O DICIONÁRIO ERNANI TERRA, DEFINHAR É ENFRAQUECER-SE POUCO A POUCO, ABATER, DECAIR. |

OFF

**NESTE EPISÓDIO, DOIS PSICÓLOGOS EXPLICAM POR QUE A PANDEMIA AFETOU NOSSAS FORÇAS, DESEJOS E ÂNIMOS DE VIDA DE MANEIRA TÃO SIGNIFICATIVA. A MARTHA ROCHA É PSICÓLOGA E TREINADORA EM ANÁLISE BIOENERGÉTICA, E O PROFESSOR VANDER PEREIRA, É TERAPEUTA COMPORTAMENTAL E PROFESSOR DA UNB.**

SOBE SOM

**PROFESSOR VANDER, O DEFINHAMENTO, A DEPRESSÃO, ANSIEDADE... TUDO ISSO É CULPA DA PANDEMIA OU NÓS JÁ ESTÁVAMOS NESSE CAMINHO?**

SONORA VANDER

**MARTHA, POR QUE AS PESSOAS FORAM TÃO AFETADAS PSICOLÓGICAMENTE PELA PANDEMIA? POR QUE ELA INTERFERIU TANTO NO NOSSO EMOCIONAL?**

SONORA MARTHA

**E QUAIS SÃO OS EFEITOS DESSA QUEBRA BRUTA DE CONTATO ENTRE AS PESSOAS E DE MUDANÇA DE ROTINA DIANTE DO FUTURO DESCONHECIDO QUE A PANDEMIA NOS TROUXE?**

SONORA MARTHA

**ENTÃO, MARTHA, SERÁ QUE A GENTE PODE DIZER QUE ESSES EFEITOS VIERAM EM FASES DISTINTAS, COMO POR EXEMPLO SÃO AS FASES DO LUTO?**

SONORA MARTHA

SOBE SOM ESCALADA DE MORTES

OFF

**O AUMENTO DE MORTES, PRINCIPALMENTE EM 2021, PIOROU A SITUAÇÃO DA PANDEMIA E DE TODO MUNDO QUE ESTAVA TENTANDO SE RECUPERAR PSICOLÓGICAMENTE DELA. FOI UM BANHO DE ÁGUA FRIA EM QUEM SE AGARRAVA NUM ÚLTIMO FIO DE ESPERANÇA. MESMO COM A VACINA CHEGANDO, OS PREJUÍZOS JÁ ESTAVAM ENRAIZADOS. PARA SE TER IDEIA, EM MAIO DE 2020, POR EXEMPLO, O BRASIL JÁ TINHA MUITAS MORTES, QUASE 30 MIL. NO ENTANTO, EM MAIO DE 2021, JÁ ERAM MAIS DE 400 MIL VIDAS PERDIDAS. ENQUANTO ESCREVO ESTAS LINHAS, EM DEZEMBRO DE 2021, A ATUALIZAÇÃO MAIS RECENTE FALA DE 617 MIL MORTOS. OS ESPECIALISTAS EM PSICOLOGIA DIZEM QUE, PARA SABER A EXTENSÃO DOS EFEITOS PSICOLÓGICOS CAUSADOS PELA CRISE SANITÁRIA, É PRECISO ACOMPANHAMENTO POR MEIO DE ESTUDOS, NOS PRÓXIMOS ANOS, MAS É POSSÍVEL DIZER QUE AS DOENÇAS MENTAIS E SEUS SINTOMAS DEVEM SE MANIFESTAR DE FORMAS DIFERENTES EM CADA UM.**

SOBE SOM ESPECÍFICO PRO QUADRO - "VASCULHANDO" (TER VOZ DE OUTRA PESSOA)

**|UMA PESQUISA FEITA PELA UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO E PUBLICADO PELA REVISTA CIENTÍFICA THE LANCET, DE 2020, MOSTROU QUE A MUDANÇA BRUSCA DE ROTINA QUE A PANDEMIA CAUSOU NA VIDA E NO TRABALHO DAS PESSOAS TROUXE IMPACTOS PARA A SAÚDE MENTAL DOS BRASILEIROS. DE ACORDO COM O ARTIGO, OS CASOS DE DEPRESSÃO AUMENTARAM 90% E O NÚMERO DE PESSOAS QUE RELATARAM SINTOMAS COMO CRISE DE ANSIEDADE E**

**ESTRESSE AGUDO MAIS QUE DOBROU ENTRE OS MESES DE MARÇO E ABRIL DE 2020. |**

**SEGUNDO OS ESPECIALISTAS QUE NOS ACOMPANHAM AQUI, MESMO COM AS INCERTEZAS, É POSSÍVEL PENSAR EM POSSÍVEIS FUTUROS.**

**MARTHA, VOCÊ COMO PSICÓLOGA, ACHA QUE JÁ É POSSÍVEL TRAÇAR ALGUM FUTURO SOBRE ESSES PREJUÍZOS PSICOLÓGICOS QUE VÃO AFETAR O COMPORTAMENTO DAS PESSOAS COM AMIGOS, FAMÍLIA E ATÉ NO TRABALHO?**

SONORA MARTHA

**ENTÃO, ESSA ONDA NEGACIONISTA QUE VOCÊ COMENTOU, PODE SER UMA REAÇÃO PSICOLÓGICA DE DEFESA?**

SONORA MARTHA

SOBE SOM

**AS REDES SOCIAIS SÃO UM MEIO PRA PERCEPÇÃO DA SOCIEDADE: EU TENHO PERCEBIDO MUITAS PESSOAS FALANDO QUE DEPOIS DA PANDEMIA VÃO CONTINUAR NEGANDO CONVITES PRA SAIR E QUE FICARAM MAIS CASEIRAS. ANALISANDO ESSE CONTEXTO, SERÁ QUE PODEREMOS FICAR MAIS DISTANTES E FRIOS COM AS PESSOAS NUM FUTURO PRÓXIMO?**

**PROFESSOR VANDER PEREIRA, SERÁ QUE NOSSA GERAÇÃO PODE TENDER A SE AFASTAR MAIS DAS PESSOAS, A SER MENOS AFETUOSA DAQUI PRA FRENTE, A SE RELACIONAR MENOS, FAZER MENOS SEXO, ABRAÇAR MENOS, POR CONTA DESSE ISOLAMENTO SOCIAL?**

SONORA VANDER

**MARTHA, ESSES PREJUÍZOS PSICOLÓGICOS CAUSADOS NA PANDEMIA, SERÁ QUE ELES VÃO PERMANECER A LONGO PRAZO OU ISSO PODE IR EMBORA QUANDO A PANDEMIA ACABAR?**

SONORA MARTHA

SOBE SOM LONGO

OFF

**NESTE EPISÓDIO, NÓS VIMOS AS HISTÓRIAS DE QUEM, TALVEZ, ASSIM COMO VOCÊ, TEVE UMA MONTANHA RUSSA DE SENTIMENTOS DURANTE ESSA PANDEMIA - E QUE TAMBÉM NÃO SABE MUITO BEM COMO VAI SER DEPOIS QUE SAIRMOS DELA. VIMOS QUE NEM TUDO FOI APENAS CULPA DO PERÍODO PANDÊMICO, MAS QUE NÓS JÁ TÍNHAMOS UM ESTILO DE VIDA MUITO COMPLICADO E QUE CONTRIBUIU PARA O DESGASTE MENTAL, QUE FOI AGRAVADO DURANTE A PANDEMIA. AINDA VIMOS NESTE EPISÓDIO QUE MUITO DO QUE FOI VIVIDO PSICOLÓGICAMENTE FALANDO, VEIO DO BRUSCO ISOLAMENTO SOCIAL, JÁ QUE SOMOS SERES EXTREMAMENTE SOCIÁVEIS. ESPERO QUE ESTE PODCAST TE AJUDE A TER MAIS INFORMAÇÕES, E QUE VOCÊ AS USE COM SABEDORIA. E COMO DISSE LULU SANTOS, EM SUA MÚSICA 'ASSIM CAMINHA A HUMANIDADE: "AINDA VAI LEVAR UM TEMPO...NATURAL QUE SEJA ASSIM." MAS VAI PASSAR! NO PRÓXIMO EPISÓDIO, NÓS VAMOS FALAR SOBRE OS EFEITOS DA PANDEMIA NO NOSSO CORPO FÍSICO. ATÉ A PRÓXIMA!**

SOBE SOM " LENINE 'PACIÊNCIA'

---

**EP. 2 - PANE NO SISTEMA**

VINHETA

OFF

**PARA ALÉM DOS EFEITOS PSICOLÓGICOS, A PANDEMIA NÃO DEIXOU BARATO E AINDA AFETOU O NOSSO CORPO. SE ENGORDAMOS OU EMAGRECEMOS NESTES QUASE DOIS ANOS, A CULPA, MUITO PROVAVELMENTE, FOI DESSE MOMENTO CAÓTICO. ESTAMOS OU ESTIVEMOS ISOLADOS, MUITOS DE NÓS TRABALHARAM EM CASA, REDUZIRAM OU DEIXARAM DE REALIZAR SAÍDAS FREQUENTES, E ASSIM, A GENTE PARA DE SE MEXER E A MAIOR DISTÂNCIA QUE PERCORREMOS É DA SALA PRA COZINHA, PRA BELISCAR ALGUMA COISA, NE?! PARAMOS DE IR ATÉ O PONTO DE ÔNIBUS, DE SUBIR AS ESCADAS DO TRABALHO, DE DAR UM PULO NO REFEITÓRIO PRA PEGAR UM CAFÉ. TAMBÉM DEIXAMOS DE ANDAR NA FACULDADE NOS INTERVALOS, DE IR A BIBLIOTECA...DEIXAMOS DE MEXER O CORPO E CONTINUAMOS COMENDO O MESMO OU ATÉ MAIS. EM ALGUNS CASOS, DEIXAMOS ATÉ MESMO DE COMER.**

**COM A ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA DESREGULADA, SOMADOS AOS EFEITOS PSICOLÓGICOS - QUE INCLUSIVE DISCUTIMOS NO EPISÓDIO PASSADO - VEM A FALTA DE SONO REVIGORANTE E ASSIM, O CORPO COMEÇA A PIFAR E DAR SINAIS DE ALERTA. DOR DE CABEÇA, NO CORPO, ESTÔMAGO RUIM, ALGUMAS DOENÇAS... NADA DISSO FOI DE UMA HORA PRA OUTRA. É O CASO DA RENATA CAROLINE, POR EXEMPLO. ELA TEM 32 ANOS, E É ASSISTENTE ADMINISTRATIVO. A RENATA ESTÁ DE HOME OFFICE DESDE O INÍCIO DA PANDEMIA, E ATÉ GOSTOU NO COMEÇO, MAS COM O PASSAR DO TEMPO, A FALTA DE ROTINA E EXERCÍCIOS E AS MUITAS HORAS SENTADA, O CORPO COBROU A CONTA: ELA FOI DIAGNOSTICADA COM HIPERTENSÃO INTRACRANIANA E QUASE PERDEU A VISÃO. ELA EXPLICA QUE ATÉ QUANDO OS MINUTOS DE SOL NO CAMINHO PARA O TRABALHO DEIXARAM DE FAZER PARTE DA ROTINA, OS NÍVEIS DE VITAMINAS, PRINCIPALMENTE A D, TAMBÉM BAIXARAM.**

SONORA RENATA CAROLINE

OFF

**PRA FALAR SOBRE COMO NOSSOS HÁBITOS ALIMENTARES E COTIDIANOS MUDARAM E DEVEM AINDA MUDAR, E SOBRE COMO A PANDEMIA AFETOU NOSSO CORPO NO GERAL, EU CONVERSO COM A NUTRICIONISTA AMANDA CALEGARI, COORDENADORA DE NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE BRASÍLIA. E PRA FALAR SOBRE COMO ESSE MOMENTO AFETOU NOSSO CÉREBRO, E ABORDAR AS PREOCUPAÇÕES DE QUEM AINDA NÃO RECUPEROU TOTALMENTE O OLFATO OU PALADAR, DEPOIS DE PEGAR COVID, EU FALO COM O NEUROLOGISTA DO INSTITUTO DO CÉREBRO DE BRASÍLIA, RICARDO TEIXEIRA.**

SOBE SOM ESPECÍFICO PRO QUADRO - “VASCULHANDO” (TER VOZ DE OUTRA PESSOA)

**|A FOLHA DE SÃO PAULO DIVULGOU UMA PESQUISA FEITA PELO INSTITUTO IPSOS, QUE MOSTROU QUE O ISOLAMENTO SOCIAL TROUXE CONSEQUÊNCIAS PARA A FORMA FÍSICA DAS PESSOAS, EM 30 PAÍSES. SEGUNDO O LEVANTAMENTO, 31% DOS ENTREVISTADOS ENGORDARAM DESDE O INÍCIO DA PANDEMIA. NO BRASIL, O NÚMERO CHEGOU A 52%. O AUMENTO DO PESO MÉDIO GLOBAL, FOI DE 6 QUILOS E 100 GRAMAS. NO BRASIL, FORAM 6 QUILOS E MEIO. A PESQUISA FOI FEITA COM 22 MIL PESSOAS, DE 16 A 74 ANOS, ENTRE 23 DE OUTUBRO E 6 DE NOVEMBRO DE 2020, E DIVULGADA NO COMEÇO DE 2021.|**

OFF

**MAS, POR QUE SERÁ QUE ESSE ENGORDAMENTO DA POPULAÇÃO ACONTECEU? QUAIS FATORES LEVAM A ISSO? SERÁ QUE FOI SÓ A PANDEMIA E SÓ A ALIMENTAÇÃO? COMO A PANDEMIA MUDOU NOSSOS HÁBITOS E NOS FEZ TER MUDANÇAS CORPORAIS?**

SOBE SOM

**AMANDA, ANTES DA PANDEMIA A GENTE ACHAVA QUE COMER NA RUA É QUE ERA UMA DAS GRANDES CAUSAS DE ENGORDAMENTO, MAS AGORA, PARECE QUE NÃO ERA SÓ ISSO. COMO A PANDEMIA MEXEU NA NOSSA ALIMENTAÇÃO, HÁBITOS E COMO NOSSO CORPO FOI AFETADO POR ISSO?**

SONORA AMANDA

SOBE SOM MÚSICA + BARULHO ABRINDO CHOCOLATE

OFF

**VOCÊ NOTOU QUE SEU CONSUMO DE AÇÚCAR, DOCES E AFINS AUMENTOU NA PANDEMIA? SE SIM, BEM VINDO AO CLUBE. EU MESMA, QUANDO ESTAVA ESCREVENDO ESSE EPISÓDIO, TAVA COM UM DOCINHO DO LADO. DURANTE ESSE PERÍODO DE ISOLAMENTO, DE FADIGA, ESTRESSE, ESSE CICLO DE ACONTECIMENTOS...O NOSSO CORPO BUSCA ENERGIA, ALEGRIA, E NADA MELHOR QUE UM CARBOIDRATO PRA DAR ISSO. AMANDA, EXISTE MESMO UMA RELAÇÃO ENTRE A ANSIEDADE E ESSE MOMENTO COMPLICADO QUE A GENTE TÁ VIVENDO?**

SONORA AMANDA

SOBE SOM ESPECÍFICO PRO QUADRO - "VASCULHANDO" (TER VOZ DE OUTRA PESSOA)

**|UM ESTUDO FEITO PELA ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, COM PARTICIPAÇÃO DO DEPARTAMENTO DE MEDICINA PREVENTIVA DA ESCOLA PAULISTA DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO, MOSTROU QUE 65% DOS PESQUISADOS RELATARAM TER FEITO PELO MENOS UM EPISÓDIO DO QUE A PESQUISA CHAMOU DE "BEBER PESADO" DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19. 14% RELATARAM TER AUMENTADO A FREQUÊNCIA DESSES EPISÓDIOS DE BEBER PESADO E 33% DISSERAM TER REDUZIDO A FREQUÊNCIA DESSE COMPORTAMENTO**

**NO PERÍODO. AS ANÁLISES INDICARAM QUE SER HOMEM, TER MAIOR RENDA E TER FEITO MAIS QUARENTENA ESTAVA ASSOCIADO AO AUMENTO DA FREQUÊNCIA DE EPISÓDIOS DE BEBER PESADO. O LEVANTAMENTO TAMBÉM CONTATOU QUE HAVIA RELAÇÃO ENTRE O TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA E O AUMENTO NA FREQUÊNCIA DE EPISÓDIOS DE BEBER PESADO DURANTE A PANDEMIA, OU SEJA, QUANTO MAIOR O NÍVEL DE ANSIEDADE, MAIS AS PESSOAS BEBIAM. A PESQUISA TEVE PARTICIPAÇÃO DE MAIS DE 12 MIL ADULTOS, DE 33 PAÍSES DA AMÉRICA LATINA E DO CARIBE, QUE RESPONDERAM UM QUESTIONÁRIO ONLINE, ENTRE 22 DE MAIO A 30 DE JUNHO DE 2020.]**

**AMANDA, VOCÊ COMO NUTRICIONISTA, DISSE QUE O AÇÚCAR DÁ SENSAÇÃO DE ALEGRIA, ESSE EFEITO PODE SER COMPARADO COM O CONSUMO DE ÁLCOOL?**

SONORA AMANDA

**E VOCÊ NA SUA EXPERIÊNCIA COMO NUTRICIONISTA, DIRIA QUE NOSSA RELAÇÃO COM A COMIDA VAI PIORAR OU MELHORAR DEPOIS DA PANDEMIA?**

SONORA AMANDA

SOBE SOM

**MAS, NEM TUDO TEM QUE SER RUIM NA NOSSA EXPERIÊNCIA COM A PANDEMIA. FICANDO MAIS EM CASA, ALGUMAS PESSOAS COMEÇARAM A PENSAR MAIS NO QUE COMIAM E A COMER MAIS ALIMENTOS SAUDÁVEIS E CASEIROS. AMANDA, LEVANDO EM CONTA SUA PERCEPÇÃO DOS ATENDIMENTOS EM CONSULTÓRIO, O QUE VOCÊ DIRIA QUE MUDOU NA ALIMENTAÇÃO DAS PESSOAS NESSE PERÍODO?**

SONORA AMANDA

**E CONSIDERANDO QUE ALGUMAS PESSOAS ESTÃO SE ALIMENTANDO MELHOR NESSE PERÍODO DE PANDEMIA, ISSO DEVE CONTINUAR DEPOIS DELA OU ESSES HÁBITOS ALIMENTARES PODEM MUDAR?**

SONORA AMANDA

SOBE SOM MAIOR - MUDANÇA DE TEMA PRO NEURO

OFF

**A GENTE SABE QUE O CORONAVÍRUS, QUANDO SINTOMÁTICO NAS PESSOAS, OU SEJA, QUANDO DEIXA A PESSOA INFECTADA COM SINTOMAS, ÀS VEZES PODE CAUSAR PERDA DE OLFATO E DO PALADAR. A GENTE ESCUTA OS MAIS PRÓXIMOS OU ATÉ NAS REDES SOCIAIS, FALAREM QUE OS SINTOMAS MELHORARAM CERCA DE DUAS SEMANAS A UM MÊS DEPOIS QUE O VÍRUS NÃO ESTAVA MAIS NO CORPO. NO ENTANTO, TEM GENTE QUE PASSOU MUITO TEMPO SEM QUE OS SENTIDOS RETORNASSEM OU AINDA, SEM QUE ELES FUNCIONASSEM BEM. É O CASO DA PSICÓLOGA JÉSSICA SALAZAR, DE 23 ANOS. A BRASILIENSE TEVE COVID-19 NO FIM DE 2021 E ATÉ HOJE, DEZEMBRO DE 2021, NÃO RECUPEROU TOTALMENTE O OLFATO. SEGUNDO ELA, ALGUNS CHEIROS QUE CONHECIA, NÃO SÃO MAIS COMO ANTES.**

SONORA JÉSSICA SALAZAR

OFF

**MAS O QUE SERÁ QUE CAUSA ISSO E COMO NOS AFETA? QUEM VAI NOS EXPLICAR ESSE PROCESSO É O DOUTOR RICARDO TEIXEIRA, QUE É NEUROLOGISTA DO INSTITUTO DO CÉREBRO DE BRASÍLIA.**

**DOUTOR RICARDO, SERÁ QUE EXISTEM OUTROS CASOS DE QUEM FICOU POR MUITO TEMPO SEM SENTIR CHEIRO, DEPOIS QUE TEVE COVID-19? TEM UM TEMPO ESPECÍFICO PRA MELHORA OU ISSO MUDA DE ACORDO COM CADA PESSOA?**

SONORA RICARDO TEIXEIRA

**COMO NEUROLOGISTA, O SENHOR CONSEGUE DIZER SE HÁ UMA ESPÉCIE DE PERDA DE NEURÔNIOS, UMA PERDA COGNITIVA?**

SONORA RICARDO TEIXEIRA

**DOUTOR, SERÁ QUE DÁ PRA FALAR QUE NO FUTURO, QUEM TEVE COVID, PODE DESENVOLVER ALGUM TIPO DE DOENÇA NEUROLÓGICA?**

SONORA RICARDO TEIXEIRA

SOBE SOM

**DOUTOR RICARDO, O QUE O SENHOR INDICA PRA ALGUÉM QUE TÁ SENTINDO ALGUMA SEQUELA DO VÍRUS?**

SONORA RICARDO TEIXEIRA

SOBE SOM

OFF

**VIMOS NESTE EPISÓDIO QUE O CORPO E A MENTE TRABALHAM JUNTOS E CASO NÃO NOS CUIDEMOS CORRETAMENTE, OU DEIXEMOS DE NOS CUIDAR, OU SIMPLEMENTE UMA PANDEMIA ENTRE NO MEIO DO CAMINHO, O TRABALHO POSITIVO DEIXA DE SER RECÍPROCO E UM ACABA ATACANDO O OUTRO. SE A MENTE NÃO ESTÁ BEM, O CORPO TAMBÉM NÃO FICA E VICE-VERSA. SE VOCÊ ENGORDOU OU EMAGRECEU DEMAIS NESSE PERÍODO, PROVAVELMENTE FOI EFEITO DESSE MOMENTO. NÃO HÁ COMO FICAR SAUDÁVEL SE NÃO NOS SENTIMOS BEM, SE HÁ MAIS SOFRIMENTO E INFORMAÇÕES A PROCESSAR DO QUE COISAS BOAS. VALE LEMBRAR QUE SE VOCÊ AINDA ESTÁ COM ALGUMA SEQUELA DA COVID, PROCURE UM MÉDICO. NO PRÓXIMO EPISÓDIO, NÓS VAMOS FALAR SOBRE O POLÊMICO HOME OFFICE, O TRABALHO EM CASA. ATÉ LÁ!**

SOBE SOM - MÚSICA PANE NO SISTEMA

---

**EP. 3 - PIJAMA E HOME OFFICE: O CONTO DOS SEM ROTINA**

BARULHO DE DESPERTADOR

OFF

**ACORDA, TOMA CAFÉ, LIGA O COMPUTADOR E TRABALHA. OU ACORDA, PEGA O COMPUTADOR E NA CAMA MESMO, COMEÇA O TRABALHO. OU AINDA, TOMA CAFÉ, COLOCA UMA ROUPA QUE NÃO SEJA SÓ PIJAMA, ARRUMA O ESCRITÓRIO IMPROVISADO E SE PREPARA PRA TRABALHAR. MESMO QUE CONHECIDA, MUITOS BRASILEIROS NÃO TEM NEM ESSA ROTINA. ALGUNS, SEQUER TRABALHARAM ALGUM DIA DE CASA, JÁ QUE SEUS OFÍCIOS SÃO FEITOS ESTRITAMENTE DE MODO PRESENCIAL, COMO MOTORISTAS DE ÔNIBUS, MÉDICOS E ENFERMEIROS, POR EXEMPLO. E AINDA TEM AQUELES QUE FICARAM OU JÁ ESTAVAM DESEMPREGADOS.**

**O PAÍS TEM ATUALMENTE, QUASE 12 MILHÕES DE PESSOAS SEM TRABALHO. MAS, QUEM PÔDE CONTINUAR TRABALHANDO EM SUA PRÓPRIA CASA... SOFREU ALGUMA CONSEQUÊNCIA? COMO TEM SIDO A ROTINA DE QUEM PRECISOU FICAR DE HOME OFFICE, POR CONTA DA PANDEMIA? QUAIS SÃO AS EXPECTATIVAS PRO FUTURO DO TRABALHO? SERÁ QUE MUITAS EMPRESAS CONTINUARÃO EM HOME OFFICE? AS PESSOAS VÃO SE SENTIR SEGURAS EM RETORNAR PRO AMBIENTE DE TRABALHO? COMO O MERCADO DEVE SE COMPORTAR DAQUI PRA FRENTE? NESTE EPISÓDIO, EU CONVERSO COM A ESPECIALISTA EM CRIAÇÃO E GESTÃO DE NEGÓCIOS, JU GUIMARÃES, QUE VAI FALAR SOBRE AS POSSÍVEIS MUDANÇAS GERADAS PELA PANDEMIA NO MERCADO DE TRABALHO; A PROFESSORA DO DEPARTAMENTO DE SOCIOLOGIA DA UNB, TÂNIA MARA, E VOLTO A CONVERSAR COM O PROFESSOR E TERAPEUTA COMPORTAMENTAL, VANDER PEREIRA, QUE JÁ ESTEVE COM A GENTE NO PRIMEIRO EPISÓDIO. ELES VÃO COMENTAR SOBRE COMO O HOME OFFICE AFETOU O EMOCIONAL DAS PESSOAS. AINDA TRAGO HISTÓRIAS DE QUEM SENTIU O HOME OFFICE NA PELE.**

SOBE SOM

OFF

**HÁ QUEM TENHA AMADO O HOME OFFICE E HÁ QUEM TENHA ODIADO. TAMBÉM EXISTEM AQUELES QUE VEÊM O COPO D'ÁGUA MEIO A MEIO, JÁ QUE TRAZENDO O TRABALHO PRA CASA, A GENTE PELO MENOS CONSEGUIU FICAR MAIS NELA. PROFESSORA TÂNIA MARA, COMO ESSE LUGAR DE DESCANSO QUE É A NOSSA CASA, SENDO TRANSFORMADO EM LUGAR DE TRABALHO, AFETA O DESENVOLVIMENTO DO SER HUMANO?**

SONORA TÂNIA

SOBE SOM

SOBE SOM ÁUDIOS DO WHATSAPP E E-MAILS CHEGANDO

OFF

**QUEM NÃO SE CANSOU DE FICAR DIANTE DAS MÚLTIPLAS TELAS DURANTE A PANDEMIA COMO O CELULAR, A TELEVISÃO, OU O COMPUTADOR - QUE ATIRE A PRIMEIRA PEDRA... A JORNALISTA BIA NASCIMENTO, QUE É CINÉFILA DE CARTEIRINHA, COMEÇOU A ENJOAR DAQUILO QUE ERA UM LAZER. O WHATSAPP ENTÃO, QUASE UMA TORTURA.**

SONORA BIA

**E PROFESSOR VANDER, HÁ QUEM ODEIE E HÁ QUEM AME O HOME OFFICE. TER MAIS TEMPO EM CASA, NÃO PEGAR TRÂNSITO, OU POR OUTRO LADO, FALTA DE ROTINA E MAIS HORAS DE TRABALHO. NA REALIDADE, O HOME OFFICE DEU MAIS TEMPO E CONFORTO PARA AS PESSOAS OU ELE VEIO PRA QUEBRAR A SEPARAÇÃO SAUDÁVEL QUE EXISTIA ENTRE CASA E TRABALHO?**

SONORA VANDER

**NÓS VIMOS MUITAS NOTÍCIAS DE SEPARAÇÕES DE CASAIS EM ALTA NESSE PERÍODO. ENTÃO, SERÁ QUE O TRABALHO ENTRANDO NO ESPAÇO SEGURO DA CASA DAS PESSOAS, PODE TER SIDO UM MOTIVO PARA O AUMENTO DA VIOLÊNCIA, SEPARAÇÕES E PROBLEMAS FAMILIARES E CONJUGAIS?**

SONORA VANDER

SOBE SOM

ÁUDIO DE QUEM TEVE QUE CONTINUAR TRABALHANDO

OFF

**ESSES FORAM O ANDERSON KENNEDY, DE 27 ANOS, QUE TRABALHA EM UM CENTRO DE DISTRIBUIÇÃO; E O GUILHERME PEREIRA, DE 26 ANOS, QUE NO COMEÇO DA PANDEMIA, TRABALHAVA COMO TÉCNICO EM SEGURANÇA DO TRABALHO EM UM HOSPITAL. OS DOIS TIVERAM QUE CONTINUAR TRABALHANDO PRESENCIALMENTE, MESMO EM MEIO A PANDEMIA.**

SOBE SOM

**PROFESSOR VANDER, E PRA QUEM NÃO TEVE A OPORTUNIDADE DE TRABALHAR DE CASA, QUAL FOI A CARGA EMOCIONAL PARA ESSAS PESSOAS?**

SONORA VANDER

SOBE SOM CURTINHO

OFF

**E DEPOIS QUE A PANDEMIA PASSAR, O QUE NOS ESPERA NO MERCADO DE TRABALHO E NA MANEIRA COMO VAMOS REALIZAR NOSSAS FUNÇÕES? MODELO PRESENCIAL, HOME OFFICE OU O MELHOR DOS DOIS MUNDOS?**

SOBE SOM ESPECÍFICO PRO QUADRO - “VASCULHANDO” (TER VOZ DE OUTRA PESSOA)

|UMA PESQUISA FEITA NO BRASIL PELA EMPRESA DE CONSULTORIA DE RECRUTAMENTO ROBERT HALF, DIVULGADA PELA ‘VOCÊ RH’, APONTOU QUE 81% DOS 358 ENTREVISTADOS EMPREGADOS, GOSTARIAM QUE AS EMPRESAS EM QUE TRABALHAM ADOTASSEM O MODELO HÍBRIDO - OU SEJA, AQUELE EM QUE A PESSOA TRABALHA ALGUNS DIAS EM CASA E OUTROS NA EMPRESA - QUANDO A PANDEMIA ACABAR.

A PESQUISA TAMBÉM MOSTRA QUE 64% DOS PROFISSIONAIS QUEREM TRABALHAR MAIS EM HOME OFFICE DO QUE PRESENCIALMENTE. E PARA AS MULHERES, O NÚMERO SE DESTACA: 44% DELAS DIZEM QUE PODEM LARGAR O EMPREGO CASO A EMPRESA NÃO PERMITA O TRABALHO EM CASA. A GERENTE SÊNIOR DE RECRUTAMENTO DA ROBERT HALF, MARIA SARTORI, JÁ DEU O ALERTA: AS EMPRESAS QUE, SEM NECESSIDADE, OPTAREM POR UM MODELO 100% PRESENCIAL, PODERÃO PERDER BONS PROFISSIONAIS. |

|FORA AS DISCUSSÕES DO MODELO DE TRABALHO, AINDA É PRECISO SABER SE *HÁ TRABALHO* PARA AS PESSOAS. O BOLETIM DO MAPA DE EMPRESAS, FEITO PELO MINISTÉRIO DA ECONOMIA - QUE COMPILA DADOS SOBRE O AMBIENTE DE NEGÓCIOS E INFLUENCIA AS AÇÕES DE IMPACTO DO CENÁRIO ECONÔMICO - MOSTROU QUE NOS PRIMEIROS 4 MESES DE 2021, FORAM ABERTAS QUASE UM MILHÃO E QUATROCENTAS MIL EMPRESAS NO BRASIL. UM AUMENTO DE 32% EM RELAÇÃO AO MESMO PERÍODO DE 2020. EM CONTRAPARTIDA, DE JANEIRO A ABRIL DE 2021, FORAM FECHADAS POUCO MAIS DE 400 MIL EMPRESAS, NÚMERO BEM MENOR DO QUE O DE EMPRESAS ABERTAS NO PERÍODO. |

PRA COMENTAR ESSES NÚMEROS E FALAR SOBRE O FUTURO DO TRABALHO, EU FALO COM A JU GUIMARÃES, ESPECIALISTA EM CONCEPÇÃO E GESTÃO DE NEGÓCIOS. JU, ESSE NÚMERO GRANDE DE ABERTURAS DE EMPRESAS QUER DIZER, NECESSARIAMENTE, QUE A ECONOMIA E O MERCADO ESTÃO SE REERGUENDO?

SONORA JU

SOBE SOM

OFF

**COMO A GENTE COMENTOU LÁ EM CIMA, FORAM POUCAS AS PESSOAS QUE PUDERAM TRABALHAR EM CASA.**

SOBE SOM ESPECÍFICO PRO QUADRO - "VASCULHANDO" (TER VOZ DE OUTRA PESSOA)

EM AGOSTO DESTE ANO, O INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA, O IPEA, DIVULGOU UM ESTUDO, EM QUE AFIRMOU QUE SÓ 11% DOS BRASILEIROS PÔDE EXPERIMENTAR O HOME OFFICE. ISSO REPRESENTA EM TORNO DE 8 MILHÕES DE PESSOAS - NO BRASIL SÃO 211 MILHÕES DE HABITANTES. O PRIMEIRO LUGAR NO RANKING DOS ESTADOS COM HABITANTES TRABALHANDO EM CASA FOI PARA O DISTRITO FEDERAL QUE TEVE 23% DA SUA POPULAÇÃO, OU SEJA, 275 MIL PESSOAS, DOS SEUS 3 MILHÕES DE HABITANTES, TRABALHANDO NO MODELO REMOTO. O SEGUNDO LUGAR VAI PARA O RIO DE JANEIRO, COM 18% DA SUA POPULAÇÃO EM HOME OFFICE, E O TERCEIRO PARA SÃO PAULO, COM 16%. VALE LEMBRAR QUE O RANKING CONSIDERA A PORCENTAGEM COM BASE NO NÚMERO POPULACIONAL DE CADA ESTADO. POR ISSO, QUANDO LEVADO EM CONSIDERAÇÃO O NÚMERO EFETIVO DE PESSOAS EM TRABALHO REMOTO, SÃO PAULO SAI NA FRENTE, COM QUASE 3 MILHÕES DE PESSOAS NO HOME OFFICE. |

JU, LEVANDO EM CONTA ESSE ÍNDICE BAIXO DE TRABALHADORES EM HOME OFFICE NO BRASIL, SOMENTE 11% DA POPULAÇÃO, VOCÊ ACHA QUE DEPOIS DA PANDEMIA A GENTE PODE TER UMA FORMA DE TRABALHAR MUDADA PRA ESSE MODELO, OU TALVEZ UM MODELO HÍBRIDO? QUAIS SÃO OS DESAFIOS QUE A IMPLEMENTAÇÃO DESSAS MUDANÇAS PODE ENFRENTAR?

SONORA JU

**MUITO INTERESSANTE ISSO DE A PANDEMIA NÃO TER MUDADO, MAS ACELERADO MUDANÇAS NA FORMA DE SE TRABALHAR. ENTÃO, COM BASE NISSO, JU, VOCÊ ACHA QUE AQUELES SERVIÇOS QUE SÃO ESSENCIALMENTE PRESENCIAIS, COMO OS SERVIÇOS DE TRANSPORTE, SAÚDE, ALIMENTAÇÃO, ELES PODEM SER AFETADOS?**

SONORA JU

**JU, É SEMPRE COMPLICADO TRAÇAR UM FUTURO, MAS VOCÊ, QUE TEM EXPERIÊNCIA EM ACOMPANHAR A CRIAÇÃO DE EMPRESAS, O QUE VOCÊ DIRIA QUE SÃO AS CARACTERÍSTICAS DO EMPREGO E DO MERCADO DE TRABALHO PRO FUTURO?**

SONORA JU

SOBE SOM MÚSICA

OFF

**TRABALHANDO EM CASA OU NÃO, TODOS SENTIMOS DIFICULDADES NO TRABALHO. NESTE EPISÓDIO, NÓS VIMOS OS DOIS LADOS DA MOEDA: DE QUEM TEVE QUE CONTINUAR TRABALHANDO E QUEM PÔDE FICAR EM CASA. VIMOS QUE A FALTA DA SEPARAÇÃO ENTRE CASA E TRABALHO CAUSOU CONFUSÃO E FADIGA EM MUITA GENTE. E AINDA, QUE APESAR DE A MAIORIA DE NÓS TER CONHECIDO O MODELO DE HOME OFFICE OU MODELO HÍBRIDO DE TRABALHO SÓ NA PANDEMIA, ESSES MODELOS JÁ ESTAVAM SENDO IMPLEMENTADOS EM ALGUMAS EMPRESAS E A PARTIR DA PANDEMIA, PODEM SE TORNAR CADA VEZ MAIS ACEITOS. NO PRÓXIMO EPISÓDIO, NÓS VAMOS FALAR SOBRE COMO A PANDEMIA IMPACTOU A EDUCAÇÃO E O DESENVOLVIMENTO SOCIAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES. ATÉ A PRÓXIMA!**

SOBE SOM - PILOTO AUTOMÁTICO - SUPERCOMBO)

---

**EP. 4 - EDUCAÇÃO NÃO É 2+2 !**

SOBE SOM BARULHO DE SIRENE ESCOLAR E DEPOIS BARULHO DE MULTIDÃO, COMO NA ENTRADA DAS AULAS

OFF

**EM MEIO A UM MODELO ESCOLAR QUE HÁ MUITO TEMPO JÁ ESTAVA DEFASADO PORQUE NÃO CONSEGUIA ATENDER AS NECESSIDADES DE SEUS ALUNOS, NÃO TINHA INFRAESTRUTURA MÍNIMA E POR MUITO, NEM SEQUER TINHA PROFISSIONAIS SUFICIENTES PARA A GRANDE DEMANDA DE ATENDIMENTO, A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS VEIO E REMEXEU TODO UM SISTEMA ESCOLAR QUE SE SEGURAVA EM CORDAS BAMBAS PARA FUNCIONAR. O BRASIL IA COMEÇAR A IMPLEMENTAR UM NOVO CURRÍCULO NAS ESCOLAS E FOI PÊGO DE SURPRESA: UMA DOENÇA MORTAL, ESCOLAS FECHADAS E MAIS DESIGUALDADE. OS ALUNOS DE BAIXA RENDA NÃO TINHAM NEM INTERNET E NEM EQUIPAMENTOS PARA ACOMPANHAR AS AULAS AO VIVO.**

SOBE SOM ESPECÍFICO PRO QUADRO - "VASCULHANDO" (TER VOZ DE OUTRA PESSOA

**|UMA PESQUISA DA UNICEF, DE JUNHO DE 2020, MOSTROU QUE NO BRASIL, QUASE 5 MILHÕES DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES, NA FAIXA DE 9 A 17 ANOS, NÃO TINHAM ACESSO À INTERNET EM CASA. MAS O PROBLEMA É AINDA MAIS PROFUNDO: DESINTERESSE, FALTA DE ATENÇÃO, AMBIENTE IMPRÓPRIO DE APRENDIZADO, PAIS COM DIFICULDADES DE AJUDAR OS FILHOS NAS TAREFAS ESCOLARES E QUE PRECISAVAM TRABALHAR; PREJUÍZO NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO E SOCIAL BÁSICO DAS CRIANÇAS, E REGRESSÃO NO APRENDIZADO EM UM PAÍS QUE JÁ LEVAVA SUA EDUCAÇÃO A DURAS PENAS. UMA OUTRA PESQUISA DA UNICEF, ESSA PUBLICADA EM ABRIL DE 2021, MOSTROU O CENÁRIO DA EXCLUSÃO ESCOLAR NO BRASIL. EM 2019, HAVIA POUCO MAIS DE 1 MILHÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM IDADE ESCOLAR OBRIGATÓRIA FORA DA ESCOLA NO BRASIL. A MAIORIA DELES, CRIANÇAS DE 4 E 5 ANOS E ADOLESCENTES DE 15 A 17 ANOS.**

**NO ENTANTO, ESSE CENÁRIO PIOROU COM A PANDEMIA, E EM NOVEMBRO DE 2020, MAIS DE 5 MILHÕES DE MENINAS E MENINOS DE 6 A 17 ANOS NÃO TINHAM QUALQUER ACESSO À EDUCAÇÃO NO BRASIL. DESSES, MAIS DE 40% ERAM CRIANÇAS DE 6 A 10 ANOS. NESSA FAIXA ETÁRIA, SEGUNDO A UNICEF, A EDUCAÇÃO ESTAVA PRATICAMENTE UNIVERSALIZADA ANTES DA PANDEMIA, O QUE MOSTRA REGRESSÃO DO QUE HAVIA SIDO CONQUISTADO. NO RELATÓRIO, O FUNDO AINDA RESSALTA QUE O PAÍS CORRE O RISCO DE REGREDIR MAIS DE DUAS DÉCADAS NO ACESSO DE MENINAS E MENINOS À EDUCAÇÃO. |**

**É SOBRE ESTE CENÁRIO QUE FALAREMOS NESTE EPISÓDIO. EU TRAGO RELATOS DE PAIS QUE SE VIRAM NO DESAFIO DE ENSINAREM OS FILHOS EM CASA, E A PALAVRA DE ESPECIALISTAS EM EDUCAÇÃO. QUEM VAI ESTAR NESTE EPISÓDIO É O HAROLDO CORRÊA ROCHA, COORDENADOR-GERAL DA ORGANIZAÇÃO PROFISSÃO DOCENTE, E QUE JÁ FOI SECRETÁRIO EXECUTIVO DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO E SECRETÁRIO DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO; O DOUTOR EM PSICOLOGIA EDUCACIONAL AFONSO GALVÃO; E A PROFESSORA DA REDE PÚBLICA DE ENSINO DO DF, STEFANNY SOUZA.**

SOBE SOM

**HAROLDO CORRÊA, DE MODO GERAL, COMO A PANDEMIA AFETOU OS ESTUDANTES?**

SONORA HAROLDO

**HAROLDO E QUAL É A ETAPA, A FAIXA ETÁRIA MAIS AFETADA? E VOCÊ DISSE QUE ALGUMAS CRIANÇAS REGREDIRAM NA APRENDIZAGEM PRA NÍVEIS DE ANTES DA PANDEMIA. QUANTO TEMPO MAIS OU MENOS LEVARIA PARA COLOCAR ESSA GERAÇÃO NO MESMO NÍVEL ANTERIOR?**

SONORA HAROLDO

SOBE SOM ESPECÍFICO PRO QUADRO - "VASCULHANDO" (TER VOZ DE OUTRA PESSOA)

**UM RELATÓRIO FEITO PELO BANCO MUNDIAL, PUBLICADO EM MARÇO DE 2021, MOSTROU QUE MAIS DE 7 MILHÕES DE ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL DA AMÉRICA LATINA E DO CARIBE, PODEM ENTRAR NA LINHA DA POBREZA DA APRENDIZAGEM - OU SEJA, QUE SERÃO INCAPAZES DE LER E ENTENDER UM TEXTO SIMPLES APROPRIADO PARA SUA IDADE. O DOCUMENTO AINDA DIZ QUE OS PREJUÍZOS NA APRENDIZAGEM SERÃO ECONÔMICOS TAMBÉM, E PODEM TER CUSTO DE QUASE DOIS TRILHÕES DE DÓLARES. |**

SOBE SOM MAIS LONGO

OFF

**ALÉM DOS IMPACTOS JÁ CITADOS, COMO NA APRENDIZAGEM COGNITIVA, ESPECIALISTAS ALERTAM PARA AS PERDAS NO DESENVOLVIMENTO SOCIAL, DE COMO FALAR, SE PORTAR E SE RELACIONAR COM AS PESSOAS, E AINDA NA SAÚDE MENTAL, PRINCIPALMENTE DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES. A MARIA VITÓRIA, QUE ESTAVA NO SEXTO ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL QUANDO FALEI COM ELA EM 2021 E TINHA APENAS 11 ANOS DE IDADE, TINHA ACABADO DE IR PARA UMA ESCOLA NOVA, QUANDO A PANDEMIA FECHOU TUDO. ELA, ASSIM COMO TANTAS OUTRAS CRIANÇAS, SENTIU AS DIFICULDADES DO ENSINO REMOTO AFETAREM DIRETAMENTE SUA SAÚDE MENTAL, ALÉM DA FALTA DE ROTINA E OS DESAFIOS DE SE COMUNICAR COM OS PROFESSORES.**

SONORA MARIA VITÓRIA

OFF

**A MÃE DA MARIA VITÓRIA, JANE ALVES, DE 40 ANOS, DIZ QUE SENTIU MAIS DIFICULDADE EM SE ADAPTAR À PLATAFORMA UTILIZADA PELA**

**ESCOLA. ELA AINDA RELATA O ALTO NÍVEL DE ESTRESSE E ANSIEDADE DA MENINA POR CONTA DO ENSINO REMOTO.**

SONORA JANE ALVES

OFF

**A BRUNA CARDOSO, DE 24 ANOS, É MÃE DO NICOLAS, DE 3 ANOS E DA MARIA ISABELA, DE 9 ANOS. O NICOLAS ENTROU NA ESCOLINHA EM 2020, ENTÃO NÃO SABIA COMO ERA O AMBIENTE ESCOLAR, TEVE QUE COMEÇAR DIRETO NO ENSINO REMOTO. A BRUNA DIZ QUE ELE TEVE MUITA DIFICULDADE DE ENTENDER QUE PRECISAVA FAZER AS ATIVIDADES PASSADAS PELA PROFESSORA. COM A MAIS VELHA, O DESAFIO MAIOR FOI REVISITAR OS CONTEÚDOS HÁ MUITO TEMPO ESQUECIDOS NA CABEÇA DA MÃE.**

SONORA BRUNA CARDOSO

SOBE SOM MAIS LONGO

OFF

**PRA FALAR SOBRE A EDUCAÇÃO, A GENTE NÃO PODE DEIXAR OS PROFESSORES DE FORA, GENTE QUE ESTÁ NO DIA A DIA DO OFÍCIO E REALMENTE TEVE QUE SE REINVENTAR PRA CONSEGUIR PASSAR O MÍNIMO PARA OS SEUS ALUNOS. QUEM VAI NOS EXPLICAR SOBRE ISSO É A STEFANNY SOUZA, QUE É PROFESSORA DA REDE PÚBLICA DE ENSINO DO DF. EM 2020, A STEFANNY DEU AULA PRA CRIANÇAS DO QUINTO ANO, QUE TINHAM 10 ANOS DE IDADE, EM SUA MAIORIA. E EM 2021, ELA ESTAVA COM UMA TURMA DE EDUCAÇÃO INFANTIL, QUE TINHA ENTRE 4 E 5 ANOS.**

**STEFANNY, OS ESPECIALISTAS EM EDUCAÇÃO FALAM AGORA QUE O APRENDIZADO DESSAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES NÃO SÓ ATRASOU, MAS REGREDIU. VOCÊ SENTIU ALGUMA REGRESSÃO NOS SEUS ALUNOS, TANTO NO ENSINO, COMO NA SOCIABILIDADE?**

SONORA STEFANNY

**VOCÊ CONSEGUE DAR MAIS EXEMPLOS DESSAS REGRESSÕES E TAMBÉM DO QUE VAI TER QUE SER RETRABALHADO COM ESSAS CRIANÇAS?**

SONORA STEFANNY

**STEFANNY OS PAIS, DEFINITIVAMENTE, NÃO SÃO OBRIGADOS A SABEREM TODO O CONTEÚDO PASSADO PRO FILHO DELES. MAS ELES SÃO PARTE IMPORTANTE NO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM NE... SÓ QUE ALGUNS NÃO QUEREM OU NÃO PODEM PARTICIPAR, AS VEZES NÃO CONSEGUEM. VOCÊ PERCEBEU ISSO COM OS PAIS DOS SEUS ALUNOS, O QUE MAIS DIFICULTOU ESSE PROCESSO?**

SONORA STEFANNY

SOBE SOM

OFF

**MAS, SOMOS BRASILEIROS! E BRASILEIRO TENTA TIRAR ALGO BOM DAS COISAS RUINS... E, APESAR DE TER SIDO DE UMA FORMA RUIM, HAROLDO CORRÊA, QUE É COORDENADOR-GERAL DO PROFISSÃO DOCENTE - UMA ORGANIZAÇÃO QUE REÚNE PROFESSORES, GESTORES E ORGANIZAÇÕES DE ESPECIALISTAS EM EDUCAÇÃO - ACREDITA QUE A PANDEMIA FORÇOU UMA INCLUSÃO DO USO BENÉFICO DA TECNOLOGIA PARA O APRENDIZADO. MESMO QUE A DESIGUALDADE SEJA GRANDE, JÁ QUE MUITOS ALUNOS NÃO TÊM NEM ACESSO A INTERNET, TIVERAM AQUELES QUE PUDERAM USAR A TECNOLOGIA A SEU FAVOR. HAROLDO, VOCÊ ACHA QUE ESSE USO DA TECNOLOGIA FOI CRIADO PELA PANDEMIA OU ERA UMA COISA QUE JÁ IRIA ACONTECER?**

SONORA HAROLDO

**A PROFESSORA STEFANNY SOUZA, TAMBÉM TEM VISÃO OTIMISTA SOBRE O FUTURO DOS PEQUENOS. STEFANNY, VOCÊ ACHA QUE A GENTE CONSEGUE RETOMAR O QUE FOI PERDIDO?**

SONORA STEFANNY

SOBE SOM LONGO - MUDANÇA DE TEMA

OFF

**E SE O LADO MAIS AFETADO É O DAS CRIANÇAS, POR OUTRO LADO, PRA QUEM É DA GRADUAÇÃO, COMO FOI ENFRENTAR O ENSINO REMOTO? UM BOM EXEMPLO DISSO É O DA ANNA BEATRIZ, QUE TEM 23 ANOS E QUANDO CONVERSEI COM ELA, NO MEIO DE 2021, ESTAVA NO ÚLTIMO SEMESTRE DE JORNALISMO. ELA DISSE QUE PERCEBEU A MENTE MAIS LENTA, E SENTIU DIFICULDADE ATÉ PRA LER E ESCREVER.**

SONORA ANNA BEATRIZ

OFF

**A ISABELLA FERNANDES, QUE TEM 25 ANOS E ESTUDA ARTES CÊNICAS NA UNB, TAMBÉM SOFREU COM OS ESQUECIMENTOS, A FALTA DE CONCENTRAÇÃO, DE RITMO E COM O AMBIENTE DIFERENTE DA SALA DE AULA. PRA ELA, ESSA QUEBRA NO ENSINO CAUSADA PELA 5 PANDEMIA, VAI AFETAR NA SUA CARREIRA PROFISSIONAL.**

SONORA ISABELLA

SOBE SOM

OFF

**NÓS VIMOS NESTE EPISÓDIO AS DIFICULDADES NA EDUCAÇÃO ENFRENTADAS POR CRIANÇAS E JOVENS, DURANTE A PANDEMIA. VIMOS QUE MUITO DO QUE O BRASIL JÁ HAVIA CONQUISTADO PARA DEIXAR A EDUCAÇÃO COM MAIS QUALIDADE E CADA VEZ MAIS IGUALITÁRIA, FOI PERDIDO NESSE PERÍODO. OS PORQUÊS SÃO MUITOS: DESIGUALDADE**

**NO ACESSO À INTERNET E À APARELHOS ELETRÔNICOS PARA ASSISTIR AS AULAS ONLINE, DIFICULDADES ECONÔMICAS E FALTA DE APOIO POR PARTE DOS PAIS OU ATÉ MESMO, IMPOSSIBILIDADE. MAS, APESAR DE AGORA TERMOS QUE CORRER MAIS QUE NOSSAS PERNAS PARA ENSINAR MAIS DO QUE CONSEGUIMOS APRENDER, AINDA HÁ ESPERANÇA DE RECUPERAÇÃO. AS AULAS EM TODA A REDE PÚBLICA DE ENSINO DO PAÍS, POR EXEMPLO, COMEÇARAM A SER RETOMADAS DE MODO PRESENCIAL EM JULHO DE 2021. EM DEZEMBRO, TODAS AS REGIÕES DO PAÍS JÁ HAVIAM COMPLETADO O ANO COM AULAS PRESENCIAIS.**

**NO PRÓXIMO EPISÓDIO, NÓS VAMOS FALAR SOBRE O FUTURO DEPOIS DA VACINAÇÃO, UM PANORAMA DE COMO O COMPORTAMENTO E O SENTIMENTO DAS PESSOAS MUDOU DEPOIS QUE GRANDE PARTE DA POPULAÇÃO JÁ TOMOU PELO MENOS UMA DOSE DA VACINA CONTRA O CORONAVÍRUS. TE ESPERO NO PRÓXIMO EPISÓDIO!**

SOBE SOM (Nando reis - Laços)

---

## **EPISÓDIO 5 - A LUZ NO FIM DO TÚNEL?**

OFF

**NOS ÚLTIMOS 4 EPISÓDIOS, NÓS FALAMOS SOBRE ALGUMAS CONSEQUÊNCIAS CAUSADAS PELA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS: ANSIEDADE, DEPRESSÃO, MÁ ALIMENTAÇÃO E DOENÇAS FÍSICAS, ALÉM DOS EFEITOS NEGATIVOS NA EDUCAÇÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES, A REGRESSÃO NO APRENDIZADO E ATÉ NO DESENVOLVIMENTO SOCIAL DE CRIANÇAS, QUE PROVAVELMENTE, VÃO TER DIFICULDADE DE SE COMPORTAR EM GRUPO OU INTERAGIR COM**

**OUTRAS PESSOAS, ATÉ A ADOLESCÊNCIA OU EM GRANDE PARTE DE SUA VIDA ADULTA.**

**AINDA TROUXEMOS RELATOS DE QUEM PÔDE FICAR DE HOME OFFICE DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL E DE QUEM PRECISOU CONTINUAR TRABALHANDO PRESENCIALMENTE. MAS EM 2022, COM MAIS DE 70% DA POPULAÇÃO DO BRASIL TOTALMENTE VACINADA, O QUE SIGNIFICA CERCA DE 149 MILHÕES PESSOAS, QUAIS SÃO AS PERSPECTIVAS PARA O FUTURO? COMO É O SENTIMENTO DE QUEM FOI IMUNIZADO? EM MEIO A TANTAS INCERTEZAS, COMO É A SENSAÇÃO ENTRE A POPULAÇÃO, NO MOMENTO? AINDA NÃO SABEMOS SE ESTAMOS TOTALMENTE SEGUROS OU NÃO, MAS É POSSÍVEL PERCEBER QUE AS PESSOAS TENTAM, MESMO QUE AINDA COM MEDO, RETORNAR A UMA VIDA RAZOAVELMENTE NORMAL. NESTE EPISÓDIO VOCÊ VAI OUVIR RELATOS DE PESSOAS QUE ESTÃO VACINADAS COM AS DUAS DOSES OU DOSE ÚNICA DA VACINA CONTRA O CORONAVÍRUS E QUE ESPERAM, AINDA COM RECEIO, UM FUTURO SEM MEDO. ENTRE OS DIFERENTES RELATOS, VOCÊ VAI PERCEBER QUE O SENTIMENTO COMUM É A ESPERANÇA DE UM DIA RETOMAR A VIDA COTIDIANA DE TRABALHO E LAZER COM LIBERDADE.**

**SOBE SOM PRO QUADRO “VASCULHANDO”**

**SEGUNDO A CNN BRASIL, UMA PESQUISA ENCOMENDADA PELA PFIZER, À EMPRESA INTELIGÊNCIA EM PESQUISA E CONSULTORIA, MOSTROU QUE 75% DOS BRASILEIROS SENTEM MUITA SEGURANÇA COM O AVANÇO DA VACINAÇÃO NO BRASIL. OS DADOS SÃO DE NOVEMBRO DE 2021, COLHIDOS COM DUAS MIL PESSOAS. O ESTUDO TAMBÉM REVELOU AS SENSAÇÕES DAS PESSOAS COM A AMPLIAÇÃO DA VACINAÇÃO. O SENTIMENTO É DE ESPERANÇA PARA 29% DOS ENTREVISTADOS, OTIMISMO PARA 24% E ALÍVIO PARA 16%. OU SEJA, PARA 69% DOS ENTREVISTADOS O SENTIMENTO É POSITIVO EM RELAÇÃO À VACINA.**

**COM A VACINAÇÃO, O NÚMERO DE MORTES E DE INTERNAÇÕES CAUSADAS PELA PANDEMIA, MELHOROU MUITO ATÉ MEADOS DE**

**DEZEMBRO DE 2021 E FOI NÍTIDO PERCEBER QUE AS VACINAS AJUDARAM A REDUZIR OS ÍNDICES DE MORTES E INTERNAÇÕES, MUITO ALTOS ANTES DO INÍCIO DA VACINAÇÃO E ANTES DA IMUNIZAÇÃO ATINGIR A MAIORIA DOS ADULTOS.**

SOBE SOM

OFF

**O MEDO E O ALÍVIO, AO MESMO TEMPO, FAZEM PARTE DA VIDA DA AUXILIAR DE ESCRITÓRIO VITÓRIA CAMARGO, DE 55 ANOS, QUE ALÉM DE TER A SOGRA DE 70 ANOS EM CASA, NO GRUPO DE RISCO, TAMBÉM TEM UMA FILHA DE 16 ANOS, COM ASMA. MESMO ASSIM, PARA ELA, A VACINA TROUXE ALÍVIO.**

SONORA VITÓRIA

OFF

**O MARIDO DELA, O SERVIDOR PÚBLICO MARCELO CAMARGO, TAMBÉM DE 55 ANOS DIZ QUE AINDA TEM MEDO DO VÍRUS, MAS SER VACINADO O FEZ FICAR MAIS TRANQUILO, E QUANDO VOLTOU A TRABALHAR PRESENCIALMENTE, SENTIU COMO SE FOSSE O PRIMEIRO DIA DE TRABALHO NUM EMPREGO NOVO. SEGUNDO ELE, A PANDEMIA MUDOU SUA VISÃO DA VIDA E MOSTROU O QUE REALMENTE É IMPORTANTE.**

SONORA MARCELO

OFF

**JÁ O ASSISTENTE ADMINISTRATIVO IGOR DANTAS, DE 25 ANOS, FICOU MAIS ESPERANÇOSO AINDA COM A PRIMEIRA DOSE DA VACINA. A PARTIR DA SEGUNDA DOSE, TOMADA EM OUTUBRO DE 2021, ELE SE SENTIU MAIS SEGURO PARA RETOMAR UMA VIDA MINIMAMENTE NORMAL.**

SONORA IGOR

SOBE SOM

OFF

**MAS SERÁ QUE ESSE NOVO NORMAL SERÁ POSSÍVEL? ESTAMOS CANSADOS DESSAS PALAVRAS, MAS A VERDADE É QUE PRECISAMOS DISCUTIR COMO NOS SENTIREMOS DIANTE DESSA NOVA VIDA NORMAL. PRA ISSO, AGORA EU FALO COM A MARTHA ROCHA, PSICÓLOGA E TREINADORA EM ANÁLISE BIOENERGÉTICA, E O PROFESSOR VANDER PEREIRA, TERAPEUTA COMPORTAMENTAL E PROFESSOR DA UNB. MARTHA E VANDER, SERÁ POSSÍVEL NOS ACOSTUMARMOS A VIVER NESSA NOVA REALIDADE?**

SONORA MARTHA

SONORA VANDER

SOBE SOM

OFF

**A RAQUEL MAIA, QUE É INSTRUTORA DE APRENDIZAGEM E TEM 26 ANOS, TAMBÉM DIZ QUE A VACINA TROUXE MAIS ALÍVIO PRA QUANDO ELA PRECISA PEGAR O TRANSPORTE PÚBLICO. ELA TEM UMA FILHA DE 4 ANOS QUE TEM ASMA E SEMPRE TEVE MEDO DO VÍRUS. RAQUEL AINDA COMENTA QUE MESMO ESTANDO IMUNIZADA, CONTINUA ACHANDO IMPORTANTE TOMAR OUTROS CUIDADOS, COMO USAR ÁLCOOL GEL E MÁSCARA, POR EXEMPLO.**

SONORA RAQUEL

OFF

**O ANALISTA DE SISTEMAS ANDERSON CARNEIRO, DE 34 ANOS, É ESPOSO DA RAQUEL, E COMPARTILHA DO SENTIMENTO DE ALÍVIO, PRINCIPALMENTE EM RELAÇÃO A PODER SE ENCONTRAR COM A FAMÍLIA, JÁ QUE OS PAIS TOMARAM INCLUSIVE, A DOSE DE REFORÇO**

**DO IMUNIZANTE. SEGUNDO ELE, O FATO DE ALGUMAS PESSOAS NÃO USAREM MAIS MÁSCARA, O DEIXA AFLITO.**

**SONORA ANDERSON**

**SOBE SOM**

**OFF**

**SERÁ QUE O MEDO DE SERMOS CONTAMINADOS VAI NOS AFASTAR DAS PESSOAS? PRA COMENTAR SOBRE ISSO, EU FALO COM A ANTROPÓLOGA E PROFESSORA DA UNB, TÂNIA MARA CAMPOS.**

**TÂNIA, SERÁ QUE VAMOS COMEÇAR UM MOVIMENTO DE NOS AFASTAR DAS PESSOAS, DE TOCAR MENOS, POR CAUSA DA PANDEMIA, DO MEDO SERMOS INFECTADOS?**

**SONORA TÂNIA MARA**

**SOBE SOM**

**OFF**

**JÁ O AUXILIAR DE ESCRITÓRIO RENATO CLASTES, DE 38 ANOS, MESMO COM MEDO, SEMPRE PRECISOU USAR O TRANSPORTE PÚBLICO DO DF, E NÃO É NOVIDADE PARA NINGUÉM, QUE TANTO METRÔ QUANDO ÔNIBUS TEM UMA SÉRIE DE PROBLEMAS QUE DEIXAM O TRANSPORTE MUITO CHEIO E ISSO É PERIGOSO, PRINCIPALMENTE NUM MOMENTO DE PANDEMIA. ELE EXPLICA QUE SER VACINADO O FEZ SE SENTIR UM POUCO MAIS PROTEGIDO.**

**SONORA RENATO CLASTES**

**A RENATA CAROLINE, DE 31 ANOS, JÁ TEVE HIPERTENSÃO INTRACRANIANA E QUASE PERDEU A VISÃO DE UM OLHO, POR CONTA DA FALTA DE ROTINA, EXERCÍCIOS E MÁ ALIMENTAÇÃO. TUDO ISSO DURANTE A PANDEMIA. ELA ME CONTOU QUE MESMO DEPOIS DE**

**VACINADA E MAIS ALIVIADA, AINDA CONTINUA COM MEDO DE RETOMAR A VIDA NORMAL.**

SONORA RENATA

SOBE SOM COM MÚSICA MAIS ALEGRE

OFF

**VALE A ATUALIZAÇÃO QUE, APESAR DO ÍNDICE MAIS ALTO DE VACINAÇÃO NO BRASIL, POUCO MAIS DE 70% DA POPULAÇÃO COM AS DUAS DOSES OU DOSE ÚNICA GARANTIDAS, EM JANEIRO DE 2022, UM CONJUNTO DE FATORES PIOROU A SITUAÇÃO DA PANDEMIA NO MUNDO. NO BRASIL, FOI A JUNÇÃO DA VARIANTE ÔMICRON - QUE APESAR DE SER MENOS GRAVE QUE OUTRAS, TEM ALTO POTENCIAL DE CONTÁGIO - E O FATO DE O PAÍS TER COMEÇADO A ENFRENTAR UMA EPIDEMIA DE DE GRIPE INFLUENZA, COM UMA NOVA CEPA, A H3N2. POR CONSEQUÊNCIA, FOI DESCOBERTA A POSSIBILIDADE DE CO-INFECÇÃO, QUANDO UM INDIVÍDUO PODE SER INFECTADO PELO VÍRUS DA COVID-19 E DA INFLUENZA AO MESMO TEMPO. TUDO FOI SOMADO AINDA, ÀS FESTAS DE FINAL DE ANO, CONFRATERNIZAÇÕES E FÉRIAS, QUE FORAM MUITO APROVEITADAS PELA POPULAÇÃO, DEPOIS DE 2 ANOS DE PANDEMIA.**

SOBE SOM MAIOR - transição para o final

OFF

**NESTE EPISÓDIO, NÓS VIMOS QUE A VACINAÇÃO TROUXE UM FÔLEGO A MAIS PARA QUEM JÁ ESTAVA HÁ MUITO SEM ESPERANÇAS DE RETOMAR PARTES DE UMA VIDA MINIMAMENTE NORMAL. VIMOS TAMBÉM QUE, APESAR DO MEDO, É POSSÍVEL PERCEBER QUE ALGUNS DE NÓS ESTÃO SE PERMITINDO SAIR E REENCONTRAR AMIGOS E FAMILIARES E ATÉ IR PARA LUGARES COM MUITAS PESSOAS. A VACINAÇÃO TROUXE ESPERANÇA DE NOVO E COMO ESPERADO, CONSEGUIU BAIXAR OS ÍNDICES DE MORTES E CASOS DE INTERNAÇÃO PELA COVID-19. O**

**FUTURO É VIVIDO DIARIAMENTE E, COM TANTAS COISAS AINDA A SE DESCOBRIR, É DIFÍCIL TRAÇAR UM FUTURO CERTO.**

**ESTE ÚLTIMO EPISÓDIO ESTÁ SENDO GRAVADO DIA 23 DE MARÇO DE 2022, NUM MOMENTO EM QUE O BRASIL REGISTRA MAIS DE 657 MIL MORTES DESDE O INÍCIO DA PANDEMIA. O NÚMERO DE DIAGNÓSTICOS POSITIVOS ESTÁ EM TORNO DE 29 MILHÕES. JÁ EM RELAÇÃO A VACINAÇÃO, MAIS DE 175 MILHÕES DE PESSOAS JÁ TOMARAM PELO MENOS A PRIMEIRA DOSE DA VACINA, OU SEJA, CERCA DE 81% DA POPULAÇÃO DO PAÍS.**

**ESTE PODCAST PODE SERVIR COMO UM RETRATO DA HISTÓRIA DESSE PERÍODO PANDÊMICO. ELE QUIS MOSTRAR O OLHAR HUMANO DE TODA A SITUAÇÃO CAUSADA PELA COVID-19, OS SENTIMENTOS, ANGÚSTIAS, DIFICULDADES, MAS TAMBÉM O QUE FOI POSITIVO PARA QUEM VIVEU E AINDA VIVE NELA, E TUDO ISSO, ATRAVÉS DE UMA VISÃO QUE PROVAVELMENTE, O NOTICIÁRIO DO DIA A DIA NÃO CONSEGUIU PASSAR.**

**ESTE UM PRODUTO AINDA EM CONSTRUÇÃO DAS MINHAS PRÓPRIAS SENSações SOBRE A PANDEMIA, QUE CRESCER E MOSTROU QUE APESAR DE ISOLADOS, NÓS NÃO ESTÁVAMOS SOZINHOS.**

SOBE SOM Emericida - Sujeito de Sorte part. Majur e Pablio Vittar

OFF

**ESTE PODCAST FOI PRODUZIDO E ROTEIRIZADO POR MIM, MARIA FERREIRA, COM A IMPORTANTÍSSIMA COLABORAÇÃO DO MEU ORIENTADOR E MENTOR, CARLOS EDUARDO ESCH. A NARRAÇÃO TAMBÉM É MINHA.**

**O QUADRO VASCULHANDO, EM QUE EU MOSTRO DADOS DE PESQUISAS, TEVE AS VOZES DE ULYSSES DA SILVA, RAQUEL MAIA E ANDERSON CARNEIRO. A EDIÇÃO FOI MINHA, DE ULYSSES DA SILVA E ANDERSON CARNEIRO.**

**O PODCAST TEVE ÁUDIOS DO JORNAL NACIONAL, JORNAL HOJE,  
JORNAL DA GAZETA E BAND NEWS.**