

RELATÓRIO FINAL:
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COMPLEXOS

**PODCAST - VIVER CARIOCA: DIÁLOGOS COM A
POPULAÇÃO CARIOCA SOBRE SAÚDE,
QUALIDADE VIDA E PREVENÇÃO DE DOENÇAS**

Nome dos integrantes do grupo

Alexandre Rodrigues
Amanda Thaumaturgo
Cláudio Oliveira da Gama
Débora Cecília Dantas Teixeira

**Projeto Final e Plano de Ação desenvolvidos no âmbito
do programa Líderes Cariocas 2023.**

**Rio de Janeiro
Novembro 2024**

SUMÁRIO

PARTE 1 SUMÁRIO EXECUTIVO

1.1 Problema analisado

1.2 Solução proposta

1.3 Resultados almejados

PARTE 2 – RELATÓRIO

2.1 Análise do problema

2.2 Método

2.3 Solução proposta

2.4 Benefícios esperados

2.5 Plano de ação

2.5.1 Matriz de stakeholders

2.5.2 Ferramenta 5W2H

2.6 Conclusão

Próximos passos

ANEXOS

PARTE 1 – SUMÁRIO EXECUTIVO

1.1. Problema analisado

O Rio de Janeiro é uma cidade vibrante, porém marcada por profundas desigualdades sociais. Uma parcela significativa da população carece de informações acessíveis, como orientações sobre a prevenção de problemas de saúde. Essa falta de conhecimento impacta diretamente as áreas mais vulneráveis, contribuindo para o aumento de doenças evitáveis e sobrecarregando o sistema público de saúde. Reduzir essa lacuna é fundamental para melhorar a qualidade de vida da população carioca.

A partir de informações claras sobre saúde preventiva, é possível evitar doenças crônicas e infecciosas, oferecendo ao cidadão a oportunidade de cuidar de si mesmo antes de precisar buscar atendimento em uma unidade de saúde, reservando essa opção apenas para os casos realmente necessários. Este projeto está alinhado aos objetivos do Plano Estratégico da Prefeitura do Rio de Janeiro (2021-2024), inserindo-se aos temas: Longevidade, Bem-Estar, Território Conectado além de Igualdade e Equidade.

1.2. Solução proposta

O “Viver Carioca” é um podcast quinzenal voltado para a promoção de saúde e qualidade de vida da população carioca. Cada episódio apresentará orientações sobre prevenção de doenças, opções de lazer, esporte, cultura e acesso a serviços de saúde e equipamentos públicos da cidade, tudo por meio de uma linguagem acessível e conectada com a realidade local, promovendo maior integração entre a população, o sistema de saúde municipal e os demais projetos da Prefeitura.

Com entrevistas a especialistas e participação de moradores, o “Viver Carioca” se torna um canal direto de comunicação entre o conhecimento técnico em saúde e a vida cotidiana das pessoas. A proposta é que os episódios, publicados em plataformas de *streaming*, sejam também divulgados nos canais oficiais da Prefeitura e em suas secretarias, ampliando o alcance e consolidando a conexão entre a informação e o público.

1.3. Resultados almejados

O objetivo do “Viver Carioca” é oferecer informação relevante para a prevenção de doenças e promoção de saúde e qualidade de vida. Espera-se que, com o podcast, haja um aumento na adesão aos programas de prevenção, como campanhas de vacinação, controle de doenças crônicas, projetos esportivos e culturais, além de um impacto positivo na saúde física e mental dos ouvintes.

Para a Prefeitura, o projeto representa uma oportunidade de aliviar a pressão sobre os serviços de saúde, reduzir custos no longo prazo e melhorar indicadores de saúde pública. Essa iniciativa inovadora oferece um canal de comunicação moderno, de baixo custo e amplo alcance, promovendo um engajamento contínuo e um diálogo aberto com a população carioca.

PARTE 2 – RELATÓRIO

2.1 Análise do Problema

A desigualdade social no município do Rio de Janeiro apresenta reflexos significativos na oferta, acesso e qualidade dos serviços de saúde pública. Regiões com maior vulnerabilidade socioeconômica, como partes das zonas Norte e Oeste, enfrentam desafios adicionais, como a necessidade de ampliação da infraestrutura, maior oferta de profissionais de saúde e redução do tempo de espera nos atendimentos. Em contrapartida, áreas com melhores condições econômicas, como a Zona Sul, geralmente têm acesso mais facilitado a serviços, além de uma maior disponibilidade de opções privadas de saúde.

Os indicadores de saúde também evidenciam disparidades entre os bairros. Comunidades como o Complexo do Alemão e tantas outras áreas periféricas da cidade, enfrentam índices mais baixos de expectativa de vida e maior prevalência de doenças relacionadas a fatores socioeconômicos, enquanto bairros como Ipanema e Leblon apresentam indicadores mais favoráveis. Essas diferenças desafiam a efetividade das políticas públicas em atender integralmente às demandas das populações mais vulneráveis. Neste sentido, o fortalecimento de estratégias e iniciativas que priorizem a equidade no acesso aos serviços é fundamental para reduzir essas lacunas e potencializar o impacto positivo do sistema público de saúde.

Mediante o exposto, fica evidenciado que a cidade do Rio de Janeiro enfrenta um grande desafio na área da saúde pública. Em adicional, há uma disseminação insuficiente e controversa de informações claras e acessíveis sobre prevenção de doenças, principalmente em uma era permeada pelas *fakenews*. Este problema é especialmente agudo em regiões mais vulneráveis da cidade, onde o acesso à saúde e à educação é limitado. Como servidores da PCRJ, observamos que essa carência de informação gera o aumento de doenças potencialmente preveníveis, como diabetes, hipertensão arterial e doenças infectocontagiosas. Além disso, problemas de saúde mental têm se tornado uma preocupação crescente nos últimos anos, agravados pelas dificuldades de acesso a serviços especializados e de informação preventiva.

Segundo dados do Plano Municipal de Saúde 2022 – 2025, Programação Anual de Saúde de 2022 que realizam o levantamento situacional da cidade do Rio de Janeiro. Os principais indicadores de morbidade e seus fatores de risco das principais doenças crônicas não transmissíveis referidas por adultos são (dados extraídos do Datasus): diagnóstico médico de hipertensão arterial (29%), diagnóstico médico de diabetes mellitus (11,2%), fumantes (7,4%), e adultos que praticam atividade física suficiente no tempo livre (35,6%)¹.

Esse cenário configura um obstáculo direto ao planejamento estratégico da Prefeitura, que visa reduzir a demanda e os custos dos serviços de saúde pública, além de melhorar os indicadores de qualidade de vida. O foco na promoção é um dos pilares do Plano Municipal de Saúde, reconhecendo que informação acessível é o primeiro passo para conscientizar a população.

O podcast "Viver Carioca" foi concebido como uma solução ideal para enfrentar esse desafio, alinhando-se à estratégia de democratização da informação e ao uso de plataformas digitais acessíveis como ferramentas de impacto social. Essa iniciativa busca dialogar diretamente com o cidadão carioca de forma inclusiva, dinâmica e engajante. Por meio de uma linguagem clara, acessível e de interesse popular, o podcast traduz informações de grande relevância, tornando-as compreensíveis e aplicáveis ao cotidiano, ampliando o alcance e promovendo a inclusão digital e social.

2.2 Método

O processo de planejamento da pesquisa teve início com reuniões presenciais e síncronas (por meio de aplicativos como o *Google Meet* e *Zoom*), nas quais emergiram questionamentos e constatações relacionadas aos cuidados que a população carioca dedica à própria saúde. Foram exploramos temas como o acesso aos equipamentos de saúde existentes na cidade, as práticas preventivas adotadas para a manutenção da saúde, as principais necessidades da comunidade e os objetivos que poderíamos alcançar com a nossa proposta. Esse levantamento culminou na formulação da seguinte pergunta norteadora: “Como estimular, aproximar e facilitar o acesso da população às práticas de saúde física e mental com foco na promoção?” (Conjunto de imagens no Anexo 1).

A partir da definição da pergunta que nortearia nossas ações, começamos a identificar qual seria a melhor maneira de nos comunicarmos com a população oferecendo um serviço de

¹ https://saude.prefeitura.rio/wp-content/uploads/sites/47/2023/03/APRESENTACAO-PMS-2022_2025-e-PAS-2022_22022022.pdf

fácil acesso, com linguagem clara e efetiva naquilo que seria proposto em relação aos autocuidados dessa população.

Nosso primeiro entendimento seria a construção de um aplicativo que reunisse uma oferta de ações, vídeos e ferramentas relacionadas à saúde; entretanto, compreendemos que havia uma série de dificuldades para a viabilidade desse instrumento, desde o alto custo de produção, material humano, atualização de conteúdos até, de fato, a adesão da população por uma série de fatores que limitariam o seu uso.

Em paralelo à busca por uma solução alternativa - de baixo custo e alta adesão pela população - foi realizada um levantamento de dados por meio de uma pesquisa de opinião, baseada nas experiências dos participantes, com ida a campo envolvendo cidadãos cariocas usuários dos serviços públicos de saúde, por meio de uma abordagem qualitativa. No total, 30 pessoas foram entrevistadas de forma presencial pelos integrantes da equipe durante o período de duas semanas, no mês de agosto de 2024, em locais como instituições públicas de saúde e educação da PCRJ e depois aplicado de forma online. O instrumento de avaliação (Anexo) consiste em um questionário autoaplicado, aplicado através do *google forms*, com perguntas fechadas e abertas, versando sobre aspectos emocionais, consciência alimentar, além de práticas de saúde física e mental.

Durante a fase de testes e validação das perguntas do questionário, uma das respostas iniciais nos chamou a atenção por mencionar “Eu costumo utilizar alguns áudios disponibilizados pelo aplicativo *Deezer* pra me ajudar a meditar”. A partir dessa resposta, reiniciamos o processo de entrevistas incluindo uma nova pergunta, “Você tem o hábito de usar aplicativos de áudio? (*Spotify, Deezer, YouTube Music*)?”

Pelo alto número de respostas “Sim” (86%) - por reconhecer que o áudio é uma boa forma de comunicação, inclusive sendo uma das estratégias de divulgação da Fundação João Goulart - identificamos que essa seria a nossa ferramenta de trabalho: Um *podcast* de promoção de saúde.

2.2.1 Metodologia da construção da nuvem de palavras

Uma nova pesquisa, de abordagem quantitativa, foi realizada por meio de uma plataforma online de apresentações interativas (*Mentimeter*), onde os participantes podiam responder sobre os instrumentos de áudio que costumavam utilizar, entre opções como rádio, *podcast*, *audiobook*, entre outros. Cada participante teve a possibilidade de selecionar três opções, permitindo uma análise mais ampla e representativa dos hábitos de consumo de recursos de áudio de um número maior de pessoas.

A construção de duas nuvens de palavras foi realizada a partir da coleta de dados junto a 100 participantes, uma com a participação de 50 pessoas representativas da população em geral e outra específica, com outros 50 respondentes representando a população de servidores da PCRJ, todos compondo o grupo de Líderes Cariocas da edição 2024 e de outros anos, que foram convidados a indicar até três recursos de áudio que mais utilizavam para se informar.

Os dados coletados foram então utilizados para gerar uma nuvem de palavras, onde os itens mais citados pelos participantes aparecem em destaque, de acordo com a frequência das respostas. Essa técnica permitiu testar nossa hipótese de que o uso de recursos digitais de áudio era um fato na vida do povo carioca, e identificar os recursos mais populares entre os participantes, facilitando a visualização dos dados de forma rápida e intuitiva. A análise da nuvem de palavras contribuiu para compreender os padrões de consumo de áudio da amostra, destacando as preferências e hábitos predominantes.

Inspirados pelos resultados coletados, ratificamos a escolha pelo recurso em áudio no formato de *Podcast* de entrevistas, buscando: a facilidade de consumo, foco na informação, menor uso de recursos para a produção e para o usuário, de forma que possibilitasse maior acesso.

2.3 Solução proposta

A solução proposta pela nossa equipe é o Podcast intitulado “Viver Carioca”. Um projeto inovador de promoção de Saúde, informativo e que possibilita engajamento, tendo baixo custo e amplo alcance, permitirá a criação de um canal direto de comunicação com a população. O objetivo é usar a linguagem do carioca para dialogar sobre temas cruciais de saúde pública, sempre de forma leve, informativa e prática, visando não só a integralidade do sujeito como também dos recursos disponíveis na própria prefeitura.

Nossa proposta, em consonância com a diretriz da prefeitura de investir na atualização tecnológica e no uso de recursos digitais, apresenta-se como um facilitador estratégico para a promoção da saúde. Visa potencializar a divulgação de campanhas, projetos e espaços municipais de cultura, esporte, lazer e saúde, ampliando o alcance dessas iniciativas de forma econômica, acessível e eficiente.

O recurso em áudio pode ser mais acessível para aqueles que preferem ouvir a informação em vez de ler ou assistir e inclusivo por possibilitar o acesso às pessoas com dificuldades visuais. O áudio permite, ainda, que os ouvintes acessem informações enquanto realizam outras atividades, como dirigir, fazer exercícios ou realizar tarefas domésticas, o que maximiza o tempo das pessoas e se adapta à sua rotina.

Esta forma de recurso geralmente requer menos largura de banda em comparação ao vídeo, o que é uma consideração importante para usuários com conexão limitada à internet ou que utilizam dispositivos móveis. Tudo isso amplia a possibilidade de acesso e acompanhamento para que mais pessoas possam ter informação qualificada, apresentada de maneira simples.

Outro grande atrativo deste projeto é a sua versatilidade na abordagem de diversos temas. Ele pode englobar assuntos como cuidado materno, primeira infância, juventude, envelhecimento saudável, sedentarismo, saúde mental e acesso à cidade (cultura, esporte e mobilidade), e reflexões sobre desigualdade social relacionadas a raça e gênero, sempre tendo a promoção da saúde como eixo central que interliga esses temas. Além disso, o projeto pode oferecer informações práticas, orientando os cidadãos sobre onde buscar atendimento em caso de necessidade, como os serviços disponíveis nas UPAs (Unidades de Pronto Atendimento) e outras unidades de saúde, facilitando o acesso a ajuda médica quando necessário.

Criar conteúdo em áudio pode ser mais simples e rápido do que produzir vídeos, podendo ser gravado individualmente, de forma presencial ou à distância, economizando tempo e recursos. O destaque é para a informação. Ressaltamos que, segundo pesquisas, a voz humana tem a capacidade de transmitir emoções de forma mais direta, criando uma conexão mais pessoal entre o criador do conteúdo e o ouvinte.

O funcionamento é simples, mas estratégico: os episódios serão lançados quinzenalmente, com duração de 5 e 10 minutos, abordando temas variados como prevenção de doenças crônicas, cuidados com a saúde mental, vacinação, alimentação saudável, prática de exercícios físicos e campanhas de conscientização. O diferencial do projeto está no foco local, com convidados que são referências no Rio de Janeiro e no mundo, como profissionais de saúde do quadro técnico ou convidados, líderes comunitários e até cidadãos comuns que contam suas histórias de superação e conscientização.

O formato será interativo. A plataforma do podcast permitirá que os ouvintes enviem perguntas e sugestões para temas futuros, garantindo um diálogo contínuo. Além disso, vamos divulgar os serviços de saúde municipal e os programas preventivos já existentes e espaços da prefeitura de esportes e lazer, ajudando a ampliar o alcance dessas iniciativas que muitas vezes não chegam ao conhecimento de toda a população.

Uma vez que o Rio de Janeiro já possui uma infraestrutura digital bastante ampliada, com um alto número de usuários de *smartphones*, o podcast se torna uma ferramenta potente e acessível para alcançar as comunidades. Além disso, ele estará disponível em plataformas digitais gratuitas, como *Spotify*, *Deezer* e *Youtube Music*, expandindo ainda mais o alcance.

2.4 Benefícios esperados

O impacto esperado para a Prefeitura e para a sociedade é significativo. Primeiramente, esperamos uma redução no número de atendimentos evitáveis e/ou menor agravamento dos casos nos serviços de saúde - clínicas da família, policlínicas e hospitais - devido ao aumento da conscientização sobre prevenção de doenças, autocuidado e melhores práticas em saúde. Com isso, o sistema de saúde poderá focar em casos de maior complexidade, aliviando a sobrecarga nos atendimentos e melhorando a qualidade de vida e a satisfação da população carioca.

Adicionalmente, o *podcast* “Viver Carioca” fortalecerá o vínculo entre a população e as políticas de saúde pública da Prefeitura, criando um canal de comunicação contínuo, onde o carioca se sentirá parte da solução. Esse sentimento de inclusão pode gerar um maior engajamento nos programas preventivos, como as campanhas de vacinação, controle da hipertensão e diabetes, além de possibilitar o aumento de práticas em saúde (como cuidado alimentar, atividades física, cultural e de lazer).

Isto favorece que a procura por serviços de saúde mental, por exemplo, ocorra quando as medidas de promoção de saúde já tenham exercido efeitos valiosos na qualidade de vida dos cidadãos, desafogando as longas filas e mantendo a indicação de cuidado específico para os casos de maiores agravos.

Esse projeto também tem potencial para melhorar os índices de qualidade de vida da cidade, reduzindo a incidência de doenças crônicas e promovendo hábitos saudáveis. No longo prazo, isso pode representar economias substanciais para os cofres públicos, com a redução dos gastos em tratamentos e hospitalizações que poderiam ter sido evitados.

A iniciativa será um canal de vínculo e satisfação com a gestão pública vigente, podendo aproximar as várias secretarias e favorecer uma imagem única da Prefeitura do Rio. Além disso, um adequado estado de saúde contribui para sensações de prazer e felicidade e aumenta a produtividade da população, sendo mais um mecanismo impactante na atual desigualdade social vigente.

Entendemos que o avanço deste projeto se configura uma visão estratégica, pois ele oferece benefícios significativos no curto, médio e longo prazos, contribuindo tanto para a economia de recursos públicos quanto para a melhoria da qualidade de vida dos cidadãos. Sua simplicidade e baixo custo tornam o *podcast* uma solução viável, mesmo em cenários de restrições orçamentárias. Além disso, o projeto posiciona o Rio de Janeiro na vanguarda da comunicação em saúde, ao integrar tecnologia e inovação para atender diretamente às necessidades da população.

2.5 Plano de Ação

A implementação do *Podcast* “Viver Carioca” requer um planejamento detalhado, que assegure tanto a viabilidade técnica quanto o impacto desejado. O plano de ação será dividido em etapas-chave que englobam a produção, divulgação e avaliação contínua do projeto. Abaixo está o passo a passo para a execução:

1. Formação da equipe

- Prazo: 1 mês
- Responsáveis: Coordenador de Comunicação da Prefeitura e Coordenador de Saúde Pública

Ações:

- Montar uma equipe multidisciplinar composta por profissionais das áreas de comunicação, saúde pública, tecnologia da informação e design.
- Recrutar apresentadores e especialistas de saúde (médicos, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas e profissionais de educação física) que atuarão como convidados ou colaboradores frequentes.
- Identificar líderes comunitários e influenciadores locais para promover o *podcast* nas comunidades.

2. Criação da identidade visual e editorial

- Prazo: 2 semanas
- Responsáveis: Designer gráfico e equipe de comunicação

Ações:

- Definir o nome, identidade visual e a linha editorial do *podcast*, com foco em uma linguagem acessível e descontraída, mantendo o foco em prevenção e saúde pública.
- Elaborar um roteiro básico para os primeiros episódios, com temas que serão discutidos com a equipe de saúde pública.

3. Infraestrutura técnica e plataformas

- Prazo: 1 mês
- Responsáveis: Equipe de TI e produção

Ações:

- Adquirir ou contratar o serviço de gravação e edição de áudio, com foco em qualidade de som e fácil acessibilidade.
- Criar perfis e canais de distribuição nas principais plataformas de *streaming*, como *Spotify*, *YouTube* e *Google Podcasts*.
- Desenvolver uma plataforma complementar (site ou página no portal da Prefeitura) onde serão disponibilizados materiais de apoio, guias práticos e *links* para serviços de saúde.

4. Produção e gravação dos episódios

- Prazo: 2 meses (para os 10 primeiros episódios)
 - Responsáveis: Equipe de produção de conteúdo e convidados
- Ações:
- Planejar e gravar os primeiros 10 episódios, focando em temas importantes como vacinação, hipertensão, diabetes, saúde mental, alimentação saudável e exercícios físicos.
 - Envolver especialistas de saúde e cidadãos cariocas para compartilhar suas experiências e orientações, garantindo uma conexão real com o público.

5. Lançamento e divulgação

- Prazo: 3 meses (previsão para março/2025)
 - Responsáveis: Grupo de servidores de idealização do projeto e equipes da Secretaria Municipal de Saúde e de comunicação da Prefeitura
- Ações:
- Criar uma campanha de divulgação nas redes sociais da Prefeitura, mídias locais e grupos comunitários, utilizando vídeos promocionais, postagens e chamadas em rádio comunitária.
 - Incentivar a participação ativa dos cidadãos através de interações nas redes sociais, convidando-os a enviar perguntas e sugestões.
 - Parcerias com unidades de saúde, vilas olímpicas, quadras esportivas, academias cariocas, espaços culturais da prefeitura e ONGs locais para promover o podcast em suas redes e eventos.

6. Monitoramento e Avaliação

- Prazo: Contínuo (monitoramento dos acessos e interações a partir do 10º episódio da 1ª temporada)
 - Ao final do primeiro ano, comparar os números de:
 - Acesso aos serviços de saúde – houve redução?
 - Uso dos equipamentos de esporte e lazer – houve aumento na procura?
 - Enquete sobre temas mais buscados
 - Responsáveis: Equipe responsável pelo projeto e de comunicação da prefeitura
- Ações:
- Monitorar o alcance do *podcast* através de métricas como número de plays, engajamento nas redes sociais e feedback do público.
 - Realizar pesquisas periódicas de satisfação com os ouvintes, analisando quais temas têm maior impacto e quais áreas podem ser aprimoradas.
 - Ajustar a estratégia de conteúdo e divulgação com base nos dados coletados e no retorno da população.

7. Expansão e parcerias

- Prazo: Ao final da primeira temporada com a consolidação de dados
 - Responsáveis: Equipe responsável pelo projeto (Alexandre, Amanda, Cláudio e Débora)
- Ações:
- Identificar novas parcerias com empresas de mídia, rádios comunitárias e influenciadores digitais para aumentar o alcance do podcast.
 - Explorar a possibilidade de incluir episódios especiais sobre emergências sanitárias, campanhas de vacinação e eventos de saúde promovidos pela Prefeitura.

Recursos Necessários

1. Recursos Humanos:

- Apresentadores (1-2 profissionais)
- Especialistas convidados de diversas áreas que dialogam com a saúde, de dentro ou de fora do quadro da PCRJ
- Produtores de conteúdo e roteiristas
- Profissionais das áreas Comunicação Social e mídias sociais da PCRJ

2. Infraestrutura Técnica:

- Estúdio de gravação (próprio ou terceirizado) - verificar parceria com a Biblioteca Parque
- Aparelho Celular (Galaxy S24 Ultra / Iphone 15 Pro)
- Microfone de lapela sem fio
- Computador de mesa ou Notebook
- Equipamento de áudio de qualidade (microfones, fone de ouvido com microfone e software de edição gratuito)
- Plataformas de *streaming* e redes sociais para divulgação
- Espaço dentro do portal Carioca Digital da Prefeitura e Redes Sociais

3. Orçamento:

Celular Samsung Galaxy S24 Ultra - R\$4.415,00

ou Celular Apple Iphone 15 Pro - R\$ 4.652,00

Microfone de lapela sem fio– R\$ 50,00

Notebook – entre R\$2.000,00 e R\$3.000,00

Fonte: Consulta de pesquisa de mercado realizada em outubro de 2024 por meio de buscas na internet.

2.5.1 Matriz de Stakeholders

Manter Satisfeito • PREFEITO • SECRETÁRIO DE SAÚDE, PELA ARTICULAÇÃO IMEDIATA DA PASTA E CONEXÃO COM O PROJETO • TAMBÉM HÁ INTERESSES ENVOLVIDOS NAS ÁREAS DA SECRETARIA DE CULTURA E DE ESPORTE E LAZER • POPULAÇÃO EM GERAL	Administrar de perto • SECRETÁRIO MUNICIPAL DE SAÚDE • AGENTES DE SAÚDE • PRODUTORES DE CONTEÚDO • CONTEÚDOS PRODUZIDOS
Monitorar • POPULAÇÃO EM GERAL • PRODUTORES DE CONTEÚDO • MATÉRIAS JORNALÍSTICAS COM TEMAS PERTINENTES • ASSUNTOS DE ALTO ENGAJAMENTO E PERTINENTES COM O TEMA DA SAÚDE EM REDES SOCIAIS	Manter informado • POPULAÇÃO EM GERAL • EQUIPES DE PRODUÇÃO DO PODCAST • COMUNICAÇÃO SOCIAL DA PREFEITURA / SMS

Compreendendo que a matriz dos stakeholders nos ajuda a identificar e avaliar as partes interessadas no nosso projeto, quais os níveis de interesse de cada ator e o que cada um pode influenciar ou não as tomadas de decisão, identificamos que, além do Prefeito, ele e o Secretário Municipal de Saúde se tornam os atores principais e que precisam ficar entusiasmados com a proposta e satisfeitos com os possíveis resultados a serem alcançados pelo nosso projeto, pois representam as autoridades de maior influência para qualquer decisão a ser tomada.

A população, o cidadão carioca também é destacado como parte de alto interesse, pois esse ator precisa "compra a ideia" na figura do consumidor desse produto e precisa se manter informado sobre os frutos da iniciativa, como por exemplo, por uma estratégia de marketing que informa

os percentuais de melhora nos indicadores de saúde e da redução nos atendimentos presenciais de saúde, ou ainda sobre os instrumentos públicos que a prefeitura disponibiliza em seu território.

2.5.2 Ferramenta 5W2H

O que?	Podcast Viver Carioca - Estímulo, aproximação e facilitação do acesso da população às práticas de saúde física e mental com foco na prevenção.
Por quê?	Ao disponibilizar informações sobre a promoção da saúde, é possível otimizar ainda mais o andamento das filas de atendimento nos equipamentos públicos e reduzir os gastos, na medida em que muitas doenças podem ser prevenidas com autocuidados, fazendo com que a população só acesse as unidades de saúde quando é realmente necessário.
Onde?	Plataformas de distribuição de streamings de áudio – Spotify, Deezer, Youtube Music.
Quando?	Lançamento Março/2025.
Quem?	Equipe de trabalho dos Líderes Cariocas.
Como?	Reuniões de pauta para definição dos temas, busca de convidados especialistas em cada tema, elaboração de roteiros, gravação presencial ou à distância com os convidados, produção dos programas com uma “reserva técnica” de episódios por temporada, edição, publicação e divulgação dos programas.
Quanto?	Valores relacionados à remuneração dos servidores, aquisição de um aparelho celular, microfone de lapela, um notebook. Não haverá custos com pagamento de convidados. Com investimento inicial, imagina-se um gasto em torno de R\$7.000,00 com materiais e remuneração da equipe em torno de R\$27.000,00 para uma composição de equipe com um A-DAS-9, um A-DAS-7 e dois A-DAS-6. Valores de referência: A- DAS – 9 (R\$ 2.131,99); A- DAS-7 (R\$ 1.492,48); A-DAS-6 (R\$ 1.044,65)

2.6 Conclusão

O problema identificado foi a lacuna na comunicação eficiente e acessível sobre a promoção e a prevenção de doenças na cidade do Rio de Janeiro, especialmente em comunidades mais vulneráveis, onde o conhecimento sobre cuidados de saúde básicos ainda é limitado. Essa falta de informação contribui para o aumento de doenças evitáveis e sobrecarrega o sistema público de saúde.

A solução proposta, o *Podcast* “Viver Carioca”, oferece uma forma inovadora e acessível de comunicação, utilizando plataformas digitais para levar informação de qualidade diretamente à população. Com episódios quinzenais que abordam temas de saúde pública, o podcast será uma ferramenta de conscientização e empoderamento do cidadão carioca, promovendo a prevenção de doenças e incentivando hábitos de vida mais saudáveis. Ao criar um canal de diálogo entre a Prefeitura e a sociedade, a iniciativa busca reduzir a pressão sobre os serviços de saúde e melhorar a qualidade de vida da população, com resultados tangíveis nos curto e longo prazos.

Com uma estratégia bem definida e o uso de tecnologias de baixo custo, o “Viver Carioca” se posiciona como uma solução viável e de grande impacto para enfrentar os desafios da saúde pública contemporânea no município.

Próximos passos

Para avançar com a implementação do Podcast “Viver Carioca” e transformá-lo em uma ferramenta prática de promoção da saúde, estruturamos as próximas etapas da seguinte forma:

1. Articulação institucional:

Solicitar uma reunião com o Secretário Municipal de Saúde para apresentar os resultados da análise realizada, o protótipo do *podcast* e o potencial impacto da iniciativa.

Envolver outras secretarias e órgãos que possam contribuir para a divulgação e sustentação do projeto, como a Secretaria Municipal de Comunicação Social, Esporte e Lazer, Cultura e a Fundação João Goulart.

2. Preparação de materiais estratégicos:

Elaborar um resumo executivo claro e objetivo, destacando as principais ideias do projeto, os temas sugeridos para os episódios iniciais e os benefícios esperados, como a ampliação da conscientização em saúde e a melhoria da qualidade de vida dos cidadãos.

Preparar uma apresentação visual para reuniões estratégicas, com dados quantitativos e qualitativos que reforcem a relevância do projeto e seu alinhamento com as políticas públicas municipais.

3. Identificação de parcerias:

Estabelecer contatos com universidades, ONGs e profissionais de saúde para construir uma rede de especialistas que possam contribuir com o conteúdo dos episódios.

Explorar possíveis parcerias com plataformas de streaming e empresas privadas interessadas em apoiar iniciativas de impacto social.

4. Planejamento operacional:

Definir um cronograma detalhado para a produção e publicação dos episódios iniciais, garantindo consistência no formato e na periodicidade.

Realizar um estudo sobre os canais de comunicação mais acessados pelas comunidades prioritárias para otimizar a divulgação do podcast.

5. Ações de divulgação e envolvimento comunitário:

Planejar campanhas de lançamento do podcast, utilizando redes sociais, rádios comunitárias e eventos locais para potencializar o alcance inicial.

Organizar rodas de conversa e encontros em comunidades vulneráveis e órgãos da prefeitura que dialoguem com a população de forma direta para apresentar o projeto, ouvir as necessidades locais e ajustar o conteúdo às demandas específicas da população.

Entendemos que essas etapas representam um avanço significativo na garantia de que a implementação do programa “Viver Carioca” seja planejada, estruturada e eficiente. Esse programa se consolida como um canal de comunicação inovador, acessível e comprometido com informações fidedignas, fortalecendo a promoção da saúde pública na cidade do Rio de Janeiro.

ANEXOS

Protótipo:

<https://open.spotify.com/show/542MbGTtm48E6BGE2ZQGBM?si=heWldQt5S4OsQCxhbh0IPg>

Anexo textual 1 – roteiro para o episódio piloto do Podcast

Música: Introdutória animada

Música baixa, toca de fundo e entra apresentador

Apresentador:

Fala, minha gente bonita, elegante e sincera!

Esse é o primeiro episódio do *Viver Carioca*, o podcast que chega com tudo, esbanjando saúde, alegria e o melhor astral que só o carioca sabe ter!

Eu sou Alexandre Rodrigues, o seu apresentador e a gente vai bater aquele papo gostoso, com a leveza do Rio, sobre tudo que envolve saúde preventiva, boa alimentação, bem-estar físico e emocional.

Tudo isso, com aquela pegada descontraída que é a cara da nossa Cidade Maravilhosa e sem perder a seriedade dos assuntos.

E quando eu falo de saúde, não é só aquela parada de academia e dieta, não hein!

No *Viver Carioca*, a ideia é cuidar do corpo, da mente e da alma de uma forma integral, do jeitinho que o carioca gosta.

A cada episódio, a gente vai trocar ideias com especialistas em diversas áreas pra ajudar você a cuidar do seu bem-estar de forma leve e divertida, e sem estresse.

Porque aqui, a gente acredita que saúde tem que ser coisa séria, mas sem perder o bom humor, né?

E sabe o que é mais legal?

A gente também vai explorar todos aqueles espaços públicos incríveis que a nossa prefeitura disponibiliza e às vezes você nem imaginava que existia!

Parques, academias ao ar livre, clínicas da família e muito mais.

O Rio está cheio de oportunidades pra cuidar da saúde e a gente vai te mostrar como aproveitar tudo isso da melhor forma.

E olha, tem coisa boa pra todo mundo, seja pra quem já tá no pique de atleta ou pra quem tá começando agora a se cuidar.

A ideia é que, ao final de cada episódio, você fique cheio de disposição e motivado a viver com mais qualidade, aproveitando ao máximo essa cidade que é só amor e energia boa.

Agora, é hora de relaxar!

Não importa se você está em deslocamento ou no sofá de casa: aumenta o som e vem entrar nessa vibe saudável, positiva e carioca que a gente preparou pra você.

Porque aqui, o papo é sobre o *Viver Carioca*!

Música sobe para finalizar intro.

Apresentador:

Pra esse nosso primeiro episódio, eu tenho o prazer de convidar três profissionais que fazem parte da idealização desse projeto.

São eles a Amanda Thaumaturgo, o Cláudio Gama e a Débora Dantas! Tudo bem com vocês?

Dão um “Olá” ou um “É um prazer estar aqui” os três convidados. A ideia é que isso não passe de 10 segundos, cada.

. Amanda

. Cláudio

. Débora

Apresentador:

Vamos começar com a Amanda então. Amanda é nutricionista e vai falar sobre uma coisa que a gente quase não gosta de fazer, que é COMER!

Amanda, fala um pouquinho pra gente de quem é você e sobre o que é o “comer bem” que a gente tanto ouve?

Amanda responde e fala si e sobre comer bem... (no máximo, 2min)

Apresentador:

Show, Amanda.

Mas antes mesmo do preparo de qualquer alimento, existe uma série de cuidados, certo? Fala um pouquinho pra gente, quais cuidados a gente precisa ter pra preparar um alimento?

**Amanda responde sobre o básico de higienização em preparo de alimentos...
(no máximo 2min)**

Apresentador:

Obrigado, Amanda! É... foi rápido, né?

A gente vai dar só uma palhinha, mas a Amanda volta, gente!

Vamos ter vários programas e profissionais como ela, pra conversar sobre alimentação saudável, preparos, cuidados, até porque, não é só pegar a comida e colocar pra dentro não! Tem de ficar esperto!

E além de se alimentar, você também tem de se hidratar, precisa ficar esperto com o que você está se hidratando; nada de sair comprando qualquer garrafinha de água ou bebida pronta sem saber a procedência, viu, especialmente quando você está se exercitando ao ar livre.

E já que a gente já tá entrando nessa “aba”, entre aspas, dos exercícios físicos, eu quero convidar meu amigo Cláudio Gama pra esse papo do “bora mexer esse corpo”, o papo dos exercícios físicos.

Cláudio é Prof. de Educação Física.

Seja bem-vindo, Cláudio! Me conta então: Exercício físico faz bem pra todo mundo?

Cláudio se apresenta e responde sobre a importância dos exercícios e que cuidados cada grupo etário precisa ter... (máximo 2 min)

Apresentador:

Boa! Mas eu vou insistir um pouquinho naquela “desculpa” entre aspas, claro, de que a gente não tem tempo, que a nossa vida é corrida demais pra inserir uma rotina de exercícios. É isso mesmo: exercício é pra quem tem tempo?

Cláudio responde sobre a questão do tempo que a gente pode usar no dia a dia mesmo para se exercitar... (máximo 2 min)

Apresentador:

Obrigado, Cláudio! O Cláudio também vai estar de volta em outros programas pra gente conversar sobre outros aspectos da saúde física.

SAIBA MAIS! (Toca vinheta do quadro) O
que é o “Saiba Mais”?

Em cada episódio do podcast Viver Carioca, vamos apresentar algum equipamento público da Prefeitura, portal de informações ou até mesmo um ponto da cidade que pode ajudar nas práticas de prevenção de doenças ou mesmo na sua recuperação.

Nesse primeiro episódio, a gente quer apresentar o portal ONDE SER ATENDIDO. Quando você precisa de um atendimento médico e não sabe bem onde buscar uma unidade de saúde mais próxima, basta acessar o seu aplicativo de buscas e procurar por “Onde ser Atendido”.

Será aberto um mapa da cidade com todas as unidades de saúde da prefeitura.

Você pode simplesmente clicar nesse mapa e escolher o bairro onde quer ou precisa ser atendido e encontrar as informações daquela unidade de saúde mais próxima.

Existe também a opção de clicar no campo de busca, que fica no lado esquerdo da tela e escrever o endereço onde deseja fazer uma busca.

Se ligou na dica? Acesse então o site “Onde ser Atendido” e encontre a unidade de saúde mais perto de você.

Apresentador:

Até o momento, ouvindo o que a Amanda nos apresentou sobre alimentação e o Cláudio sobre atividades físicas, faz a gente pensar no corpo como um todo, não é?

Sabendo disso, a gente precisa também falar sobre a nossa mente, sobre as nossas emoções e enquanto corpo e mente caminham juntos pra que a gente possa desfrutar de uma saúde plena.

E pra gente conversar sobre saúde emocional, eu convido a Débora, que é psicóloga. Seja muito bem-vinda, minha querida!

Débora, a máxima “corpo são, mente sã”, ou seja, se o corpo está bem, a mente segue o mesmo caminho de saúde ou a conversa é um pouco mais no miudinho?

Débora responde sobre o “diálogo” entre corpo e mente e como ambos precisam da nossa atenção (máximo 2 min)

E em muitos momentos, com a vida tão acelerada que levamos, a gente não para para cuidar do nosso psicológico e das nossas emoções, né?

Que recomendações você poderia deixar então pra nossos ouvintes sobre os “alertas” que o nosso corpo pode anunciar, tipo “Ó, NÃO ADIANTA VOCÊ ESTAR AÍ SARADÃO E A CABEÇA TODA DESARRANJADA, IRMÃO!”.

Débora responde sobre com algumas informações sobre pausas mentais, respiração e mesmo a busca de unidades de saúde nos casos em que possa haver a necessidade de apoio profissional (máximo 2 min).

Toca vinheta de encerramento

Como tudo que é bom acaba rápido, a gente está chegando ao final do nosso primeiro episódio do Podcast Viver Carioca.

Mas sabemos que muitos outros episódios estão por vir, porque a gente reconhece o quão importante é, tratar de saúde, especialmente a saúde preventiva, que é quando você se cuida da melhor forma possível para não ficar doente e ainda seguir de forma correta as recomendações de recuperação e manutenção da saúde.

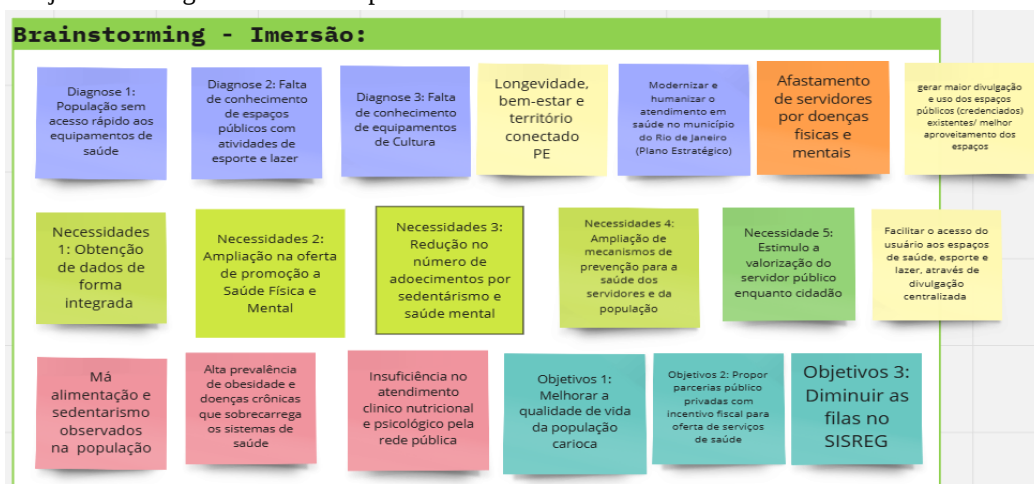
O Viver Carioca é um Podcast com periodicidade quinzenal; de quinze em quinze dias, um novo episódio apresentando um novo tema sobre saúde é lançado, com informações importantes e uma linguagem com a nossa cara.

Podcast Viver Carioca! Porque se tem uma coisa que o carioca sabe, é viver!

Até o nosso próximo encontro!

Anexo de imagens

1. Conjunto de imagens 1: Início do processo

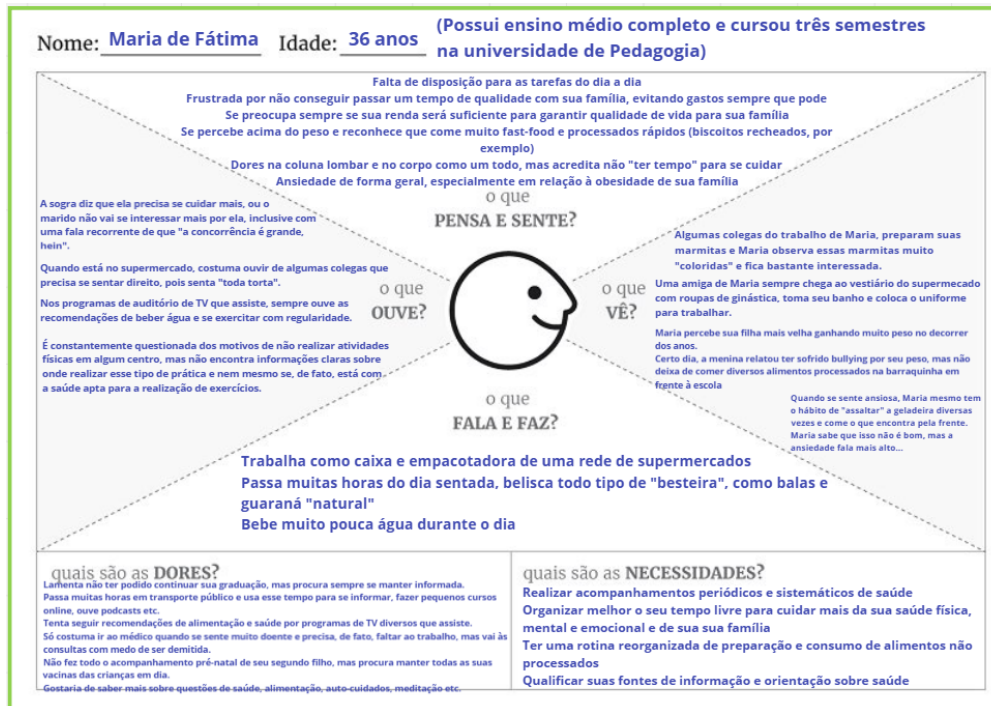


GRUPO 6 - SAÚDE

Pergunta inicial:

Como estimular, aproximar e facilitar o acesso da população às práticas de saúde física e mental com foco na prevenção?

2. Persona produzida

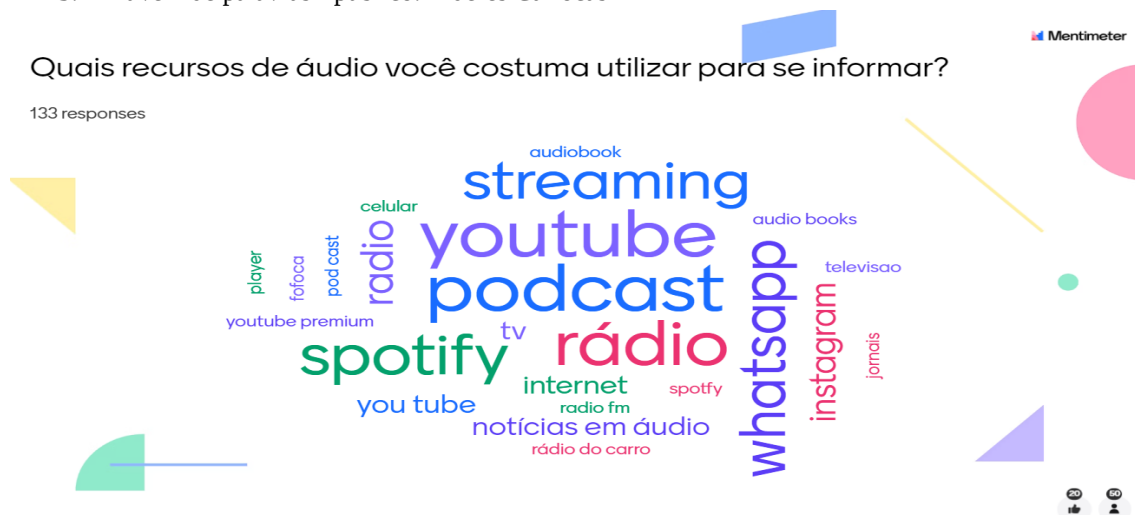


fonte: <https://miro.com/app/board/uXjVKspEFkY=/>

3. Nuvem de palavras - público: Líderes Cariocas

Quais recursos de áudio você costuma utilizar para se informar?

133 responses



fonte: <https://www.mentimeter.com/pt-BR>

Resumo da resposta



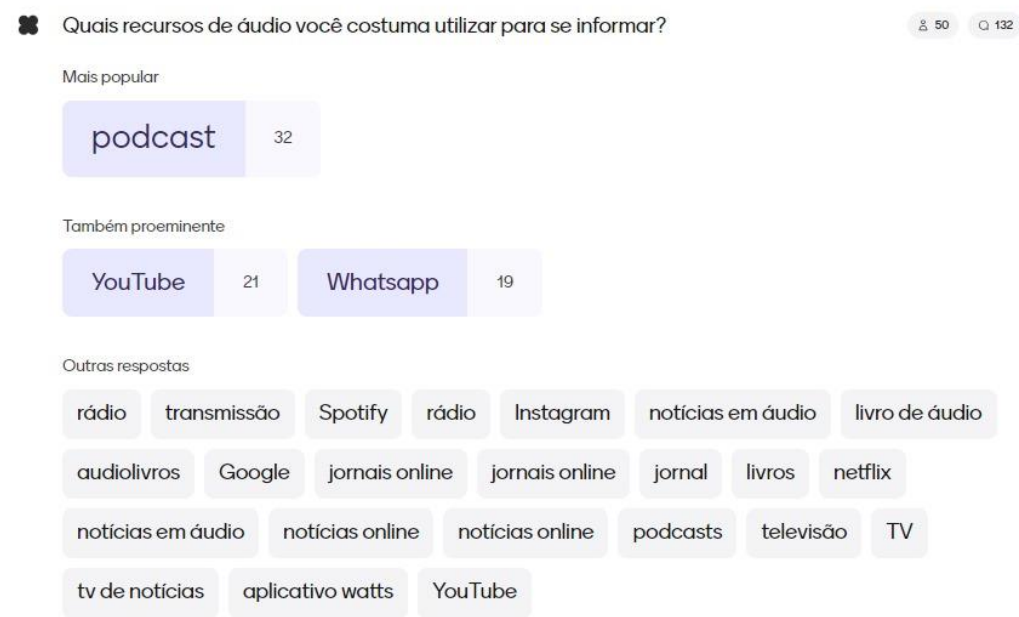
fonte: <https://www.mentimeter.com/pt-BR>

4. Nuvem de palavras - público: população em geral



fonte: <https://www.mentimeter.com/pt-BR>

Resumo da resposta



fonte: <https://www.mentimeter.com/pt-BR>

5. Trecho do Plano Estratégico



fonte: <https://plano-estrategico-2021-a-2024-pcrj.hub.arcgis.com/>

6. Reunião presencial do grupo de trabalho



7. Formulário aplicado ao público

Práticas de saúde

Seja bem-vinda! Seja bem-vindo!

Este formulário foi elaborado por um grupo dos Líderes Cariocas, com a finalidade de compreender um pouco mais acerca de suas práticas diárias de saúde de forma geral.

Não existem respostas certas ou erradas e por isso pedimos que você fique muito à vontade para responder a essas questões pensando sobre seus autocuidados acerca de saúde de uma forma geral.

Desde já, agradecemos imensamente sua participação.

1. Neste bloco, vamos tratar de suas práticas físicas de saúde, sobre como você despendia (ou não) tempo para a realização de autocuidados com sua saúde realizando atividades físicas. *

	Totalmente falso	Parcialmente falso	Nem verdadeiro e nem falso	Parcialmente verdadeiro	Totalmente verdadeiro
Eu costumo utilizar equipamentos públicos (Vilas Olímpicas e Centros Esportivos, por exemplo) para realizar minhas práticas esportivas.	☐	☐	☐	☐	☐
Eu costumo utilizar espaços públicos (praças e parques, por exemplo) para realizar minhas atividades físicas.	☐	☐	☐	☐	☐
Eu costumo utilizar espaços privados de forma gratuita (em forma de convênio) para realizar minhas atividades físicas.	☐	☐	☐	☐	☐
Eu costumo utilizar espaços privados pagos (utilizando recursos próprios) para realizar minhas atividades físicas.	☐	☐	☐	☐	☐
Eu não realizo nenhuma atividade física, mas gostaria ter um espaço para isso.	☐	☐	☐	☐	☐
Eu não realizo nenhuma atividade física e não tenho interesse em ter um espaço para isso.	☐	☐	☐	☐	☐
A prática de exercícios físicos é uma prioridade para mim.	☐	☐	☐	☐	☐
A prática de exercícios físicos não é uma prioridade para mim.	☐	☐	☐	☐	☐

2. Caso queira deixar algum comentário acerca de suas práticas físicas de saúde, utilize o espaço abaixo.

Insira sua resposta

3. Neste bloco, vamos tratar de suas práticas de saúde mental, sobre como você despendia (ou não) tempo para a realização de autocuidados com sua saúde emocional. *

	Totalmente falso	Parcialmente falso	Nem verdadeiro e nem falso	Parcialmente verdadeiro	Totalmente verdadeiro
Eu costumo reservar um tempo do meu dia para "apenas" esvaziar a mente e perceber minha respiração	☐	☐	☐	☐	☐
Eu não costumo reservar um tempo do meu dia para "apenas" esvaziar a mente e perceber minha respiração	☐	☐	☐	☐	☐
Para mim, é importante que eu perceba quais e como estão as minhas emoções.	☐	☐	☐	☐	☐
Eu acredito que práticas de meditação estejam atreladas ao bem-estar e colaboram para a saúde integral.	☐	☐	☐	☐	☐
É importante para mim frequentar espaços culturais (peças teatrais, cinema, exposições etc.).	☐	☐	☐	☐	☐
Conhecer mais sobre mim mesmo, sobre minhas emoções, sobre tudo que da esfera interior, é importante para mim e pode me beneficiar como um todo.	☐	☐	☐	☐	☐
Conheço e frequento espaços públicos que ofertam atividades ligadas à saúde emocional.	☐	☐	☐	☐	☐
Conheço e frequento espaços privados que ofertam atividades ligadas à saúde emocional.	☐	☐	☐	☐	☐

4. Caso queira deixar algum comentário acerca de suas práticas de cuidado mental/emocional, utilize o espaço abaixo.

Insira sua resposta

5. Neste último bloco, vamos abordar suas práticas de consciência alimentar, sobre a forma como você se alimenta, pensa e se comporta acerca dos alimentos que fazem parte da sua vida. *

	Totalmente falso	Parcialmente falso	Nem verdadeiro e nem falso	Parcialmente verdadeiro	Totalmente verdadeiro
A minha alimentação é SEMPRE pensada para ter diferentes grupos alimentares.	☐	☐	☐	☐	☐
Na maior parte do tempo, a minha alimentação é pensada para ser variada e saudável.	☐	☐	☐	☐	☐
Eu sei escolher bem os alimentos que vou consumir e oferecer à minha família.	☐	☐	☐	☐	☐
Eu sempre encontro facilmente informações sobre alimentos e alimentação saudável.	☐	☐	☐	☐	☐
As informações sobre alimentos saudáveis são muito técnicas e por isso me alimento como posso.	☐	☐	☐	☐	☐
Eu acredito que "Comer bem significa gastar muito", pois alimentos saudáveis são caros.	☐	☐	☐	☐	☐
A alimentação é uma das minhas maiores preocupações quando o assunto é saúde.	☐	☐	☐	☐	☐
A alimentação está diretamente ligada à saúde.	☐	☐	☐	☐	☐

6. Você tem o hábito de usar aplicativos de áudio? (Spotify, Deezer, YouTube Music...) *

- ☐ Sim
- ☐ Não

7. Caso queira deixar algum comentário acerca de suas práticas alimentares, utilize o espaço abaixo.

Insira sua resposta