



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS DE IMPERATRIZ - CCIM
CURSO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL – JORNALISMO

FLÁVIA REGINA COSTA LAGO DA SILVA

PODCAST: DESLIGAR PARA NÃO QUEIMAR

IMPERATRIZ - MA

2025

FLÁVIA REGINA COSTA LAGO DA SILVA

PODCAST: DESLIGAR PARA NÃO QUEIMAR

Relatório de Projeto Experimental apresentado como Trabalho
de Conclusão de Curso de graduação em Comunicação Social
– Jornalismo da Universidade Federal do Maranhão - UFMA.
Orientadora: Professora Dra. Izani Mustafá

IMPERATRIZ - MA

2025

*Dedico este trabalho ao meu noivo e à minha família pelo
apoio incondicional em todas as áreas da minha vida.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha orientadora, Izani Mustafá, pela paciência e carinho que me ajudaram a realizar esse projeto que já havia sido descartado e remodelado de diversas formas.

Obrigado à Rosana Barros pelo apoio técnico e pela orientação na montagem deste podcast.

Agradeço também à UFMA por ter realizado o meu sonho e por mostrar que a dedicação do meu pai e, especialmente, da minha mãe não foi em vão.

“Tenho passado tão mal
A minha cama é uma folha de jornal

A minha sopa não tem osso e nem tem sal
Se um dia passo bem, dois e três passo mal
(Isso é muito natural!)”

Noel Rosa

RESUMO

Este relatório técnico é parte de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) e apresenta os fundamentos teóricos, a metodologia e a estrutura do podcast **Desligar para Não Queimar**, que discute a Síndrome de Burnout a partir das experiências de uma psicóloga e uma professora da cidade de Imperatriz (MA). O objetivo do projeto é identificar os impactos da síndrome nas esferas pessoal e profissional, destacando a importância da saúde mental no ambiente de trabalho. Além disso, busca ampliar o alcance do tema e promover a reflexão crítica sobre os desafios emocionais enfrentados por profissionais, incentivando a busca por apoio psicológico e a valorização do bem-estar no contexto profissional. A metodologia adotada baseia-se em entrevistas, com uma abordagem jornalística centrada na escuta empática e na profundidade dos relatos. O podcast foi produzido em um episódio de 34 minutos, priorizando a contextualização do tema e as vivências das entrevistadas. O conteúdo está disponível nas plataformas YouTube e Spotify.

Palavras-chave: Saúde Mental; Trabalho; Síndrome de Burnout; Desligar para não queimar; Imperatriz.

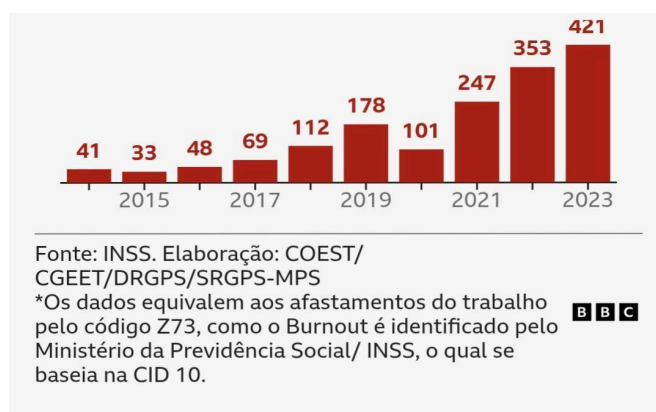
SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	08
METODOLOGIA	10
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	12
ESTRUTURA DO PRODUTO	17
CONCLUSÃO.....	18
REFERÊNCIAS	20
APÊNDICES	22

INTRODUÇÃO

Segundo dados divulgados pela BBC News Brasil¹, nos últimos anos, o número de afastamentos pelo Instituto Nacional do Seguro Social - INSS, causados pela Síndrome de Burnout aumentou de forma alarmante no Brasil. Em 2019, foram registrados 178 casos relacionados à doença. Em 2023, esse número saltou para 421, o que representa um crescimento de 136%. Em uma década, o crescimento foi de quase 1.000%.

FIGURA 1 – Gráfico com registro dos casos 2014 a 2023.



Esses números expõem uma crise silenciosa e progressiva no ambiente de trabalho, especialmente em setores sobrecarregados e historicamente negligenciados, como o da educação.

A Síndrome de Burnout, caracterizada por um estado de exaustão física e mental provocada por condições de trabalho desgastantes, afeta diretamente o desempenho profissional e o bem-estar emocional dos trabalhadores. Embora a discussão sobre saúde mental esteja ganhando espaço nos últimos anos, ainda há muito a ser feito para que os efeitos dessa condição sejam devidamente compreendidos, prevenidos e tratados com seriedade pelas instituições e pela sociedade.

Com o objetivo principal de amplificar a voz das pessoas afetadas pela Síndrome de Burnout a área da educação em Imperatriz (MA) oferece uma abordagem crítica e empática sobre a temática. A escolha pelo formato de podcast

¹ **BBC News Brasil**. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/cnk4p78q03vo> . Acesso em: 04 mai. 2025.

se deu pela sua capacidade de alcançar diferentes públicos e possibilitar um contato mais íntimo e humanizado com as histórias compartilhadas.

Foi diante desse cenário que surgiu o projeto de produzir o podcast **Desligar Para Não Queimar**, com o propósito de dar voz a uma trabalhadora da área educacional em Imperatriz (MA), que enfrenta diariamente os impactos dessa síndrome, e também de informar com um caráter mais técnico, por meio das falas da professora, doutora e psicóloga Karoline Oliveira.

O podcast é jornalístico e foi pensado para construir uma narrativa sensível e informativa, baseada em entrevistas, coleta de dados e comentários de especialistas, a fim de despertar consciência sobre as consequências emocionais e físicas provocadas por um sistema produtivo cada vez mais exigente, desumanizado e excludente.

Este projeto teve início a partir de conversas informais com amigos e familiares. A exaustão mental sempre foi um tema recorrente entre pessoas próximas a mim, mas o verdadeiro choque ocorreu ao perceber que até mesmo profissionais experientes estavam enfrentando esse tipo de sofrimento. A partir dessas conversas e da leitura de uma reportagem publicada pela CNN Brasil, em 10 de agosto de 2022, assinada pelos jornalistas Lucas Rocha, Alexandre Petillo e Carolina Marcelino, o tema ganhou ainda mais relevância. A matéria apresenta um alerta da psiquiatra Alexandrina Maria Meleiro, da Associação Nacional de Medicina do Trabalho: “O Brasil é o primeiro país no mundo no índice de ansiedade [...] e o quinto no mundo em casos de depressão, só perdendo na América para os Estados Unidos” (CNN Brasil, 2022). A especialista destaca ainda que, em média, 30% dos trabalhadores brasileiros são afastados por questões relacionadas à saúde mental, o que evidencia o peso das cobranças e do ritmo acelerado de trabalho na vida das pessoas.

Mais do que dar voz às experiências de quem sofre com a Síndrome de Burnout, o podcast propõe uma reflexão crítica sobre a lógica do capital, a precarização das relações de trabalho e a ausência de políticas públicas efetivas voltadas à saúde mental no Brasil. Ao longo do episódio, buscou-se retratar não apenas o sofrimento, mas também o processo de reconhecimento dos sintomas, a busca por diagnóstico e o enfrentamento diário da doença, revelando um cenário marcado por sobrecarga emocional, sentimento de fracasso, esgotamento físico e negligência institucional.

A fundamentação teórica do projeto foi enriquecida com o trabalho dos autores Trigo *et al*, (2007), referências no campo do burnout, que explicam como o desgaste emocional progressivo compromete o engajamento no trabalho. Segundo ele:

[...] os indivíduos que estão neste processo de desgaste estão sujeitos a largar o emprego, tanto psicológica quanto fisicamente. Eles investem menos tempo e energia no trabalho, fazendo somente o que é absolutamente necessário e faltam com mais frequência. Além de trabalharem menos, não trabalham tão bem. Trabalho de alta qualidade requer tempo e esforço, compromisso e criatividade, mas o indivíduo desgastado já não está disposto a oferecer isso espontaneamente. A queda na qualidade e na quantidade de trabalho produzido é o resultado profissional do desgaste. (Trigo *et al*, 2007, p. 230).

Portanto, mais do que informar, este trabalho jornalístico busca cumprir um papel social relevante: promover escuta empática, valorizar os relatos de pessoas que enfrentam diariamente os efeitos do burnout e contribuir para a construção de um discurso que trata a saúde mental como prioridade e direito. Em um contexto em que o adoecimento psicológico é naturalizado e, muitas vezes, invisibilizado, o podcast **Desligar Para Não Queimar** surge como uma proposta de resistência, acolhimento e conscientização, especialmente para os jovens que vivem sob intensa pressão social e produtiva.

Diante desses dados, o tema foi escolhido pois revela ser extremamente relevante, considerando seu alto interesse social e atual. A pesquisa sobre burnout não só reflete a realidade vivida por muitas pessoas, mas também porque pode gerar um impacto real na conscientização e no enfrentamento dessa problemática.

METODOLOGIA

A metodologia adotada neste projeto tem como base o jornalismo narrativo e investigativo, buscando construir um conteúdo informativo, sensível e acessível, por meio do formato de podcast. O processo metodológico dividiu-se em cinco etapas: pesquisa e fundamentação teórica, coleta de dados e entrevistas, produção técnica do podcast e edição, finalização do episódio, criação da identidade visual e divulgação nas plataformas de *streaming* Spotify e no canal YouTube, escolhidas

porque são plataformas fáceis de usar, gratuitas e populares ao público que gosta de escutar produtos no formato de podcast.

A primeira fase envolveu uma investigação teórica sobre a Síndrome de Burnout e seus impactos no ambiente de trabalho. Para isso, foram consultadas reportagens de veículos de comunicação reconhecidos, como a BBC News Brasil e a CNN Brasil, além de artigos científicos “Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos” da autora Telma Ramos, Chei Tung e Jaime Eduardo; e “Conceito(s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica” de Isabela Vieira; publicações acadêmicas e dados estatísticos recentes sobre saúde mental no Brasil como “Afastamentos de trabalho por burnout aumentaram quase 1000% em uma década” (BBC News Brasil, 2024.) e “30% dos trabalhadores brasileiros sofrem com a síndrome de burnout.” (COFEN *et al*, 2025)².

Essa etapa foi essencial para compreender a complexidade da síndrome, suas causas, sintomas e consequências. Também foi importante para relacionar a temática ao contexto social atual, marcado por um sistema produtivo que impõe pressões constantes sobre os trabalhadores, sobretudo os da área da educação.

Além disso, foram analisadas produções culturais e audiovisuais que tratam do tema, como o episódio do podcast “Síndrome de Burnout | Drauzio Cast”, apresentado pelo médico Drauzio Varella e disponível no YouTube e Spotify, que discute os sintomas iniciais da doença; a série “Severance”, criada por Dan Erickson e disponível na Apple TV+, que narra a história de uma equipe de funcionários cujas memórias são cirurgicamente divididas entre a vida profissional e pessoal; e o filme “Whiplash: Em Busca da Perfeição”, escrito por Damien Chazelle, disponível no Prime Video, que retrata a trajetória de um jovem baterista cuja busca pela perfeição se transforma em obsessão. A escolha dessas obras teve como objetivo enriquecer o conteúdo do podcast e construir uma narrativa que dialogasse com elementos da cultura pop, aproximando o público jovem da discussão sobre saúde mental.

A segunda etapa consistiu na coleta de depoimentos por meio de entrevistas semiestruturadas, realizadas com duas personagens principais: a professora da

² **Conselho Federal de Enfermagem.** Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/burnout-sindrome-passa-a-integrar-lista-de-doencas-ocupacionais-pela-oms/>. Acesso em: 22 mai. 2025.

educação básica diagnosticada com Lateralidade Emocional e Síndrome de Burnout, e a psicóloga e pesquisadora da área Karoline Oliveira Baptista.

As entrevistas foram realizadas em ambientes escolhidos pelas próprias participantes, visando garantir conforto e espontaneidade nos relatos. A primeira aconteceu na casa da professora, no dia 25 de junho de 2025. A segunda foi realizada no Centro de Atenção Psicossocial III, área de atendimento da psicóloga Karoline, em 30 de junho de 2025.

Durante esse processo, foram utilizados equipamentos de gravação, para garantir a qualidade do áudio, o microfone K9 acoplado no celular Samsung A53 e com o gravador do próprio celular e ainda tratado no processo de edição.

Com os dados e depoimentos em mãos, iniciou-se a produção técnica do podcast **Desligar Para Não Queimar**. O roteiro foi criado de forma básica com introdução, desenvolvimento e conclusão bem definidos, intercalando trechos das entrevistas e intervenções da locução com vinhetas e trilhas.

As gravações das vinhetas e da narração foram realizadas no Laboratório de Jornalismo da Universidade Federal do Maranhão, campus Imperatriz, utilizando microfones e *software* apropriado. A trilha sonora e os efeitos sonoros foram selecionados para criar uma ambientação que fosse coerente com a proposta narrativa, sem tirar o foco da história relatada.

Os programas utilizados para a edição dos episódios foram o *Audacity*, para a limpeza e corte bruto dos áudios, e o *Sony Vegas Pro*, utilizado na montagem final do conteúdo, incluindo sonoras e finalização da mixagem. A identidade visual do projeto foi desenvolvida a partir de referências do site *Behance*, templates do Canva e a ilustração pelo Chat GPT, com o objetivo de criar uma estética visual atrativa e coerente com o conteúdo.

A fase final consistiu na seleção dos melhores trechos das entrevistas e na edição completa do episódio. Esse processo foi realizado em casa e no laboratório, com o apoio da técnica e jornalista Rosana Barros, e com auxílio de videoaulas sobre edição disponíveis no YouTube. O episódio final editado teve duração de 34 minutos.

Por fim, a divulgação foi organizada em diferentes plataformas, de forma escalada: no Spotify, em 15 de julho de 2025; no YouTube, em 16 de julho de 2025. Essa distribuição, em datas e canais distintos, teve como objetivo ampliar o alcance

do conteúdo, manter o interesse do público ao longo do tempo e reforçar a mensagem.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

De acordo com a pesquisa feita pela psicóloga Isabela Vieira (2010), a Síndrome de Burnout é compreendida como uma condição psicológica relacionada ao esgotamento físico e emocional, geralmente provocada por situações de trabalho intensas, desgastantes e prolongadas. Caracteriza-se por sintomas como cansaço extremo, falta de motivação, redução da eficácia profissional e sentimentos de fracasso e desvalorização pessoal. Além disso, é comum que a pessoa afetada desenvolva uma postura de distanciamento emocional em relação às suas atividades e colegas de trabalho.

Essa síndrome é considerada uma resposta ao estresse crônico no ambiente profissional, sendo mais frequente em contextos de alta demanda, pressão constante, falta de reconhecimento e escassez de recursos. Não se trata de um episódio isolado de estresse, mas de uma condição que se desenvolve ao longo do tempo, muitas vezes de forma silenciosa e progressiva. Após análise feita pelo LinkedIn³, em 2024, concluiu-se que embora qualquer pessoa esteja sujeita ao Burnout, alguns grupos profissionais, como trabalhadores da saúde, professores, profissionais de tecnologia e serviços sociais, tendem a apresentar maior vulnerabilidade.

Pela Organização Mundial de Saúde existem planos até 2030 para organizar, de maneira universal, a promoção da saúde mental e o bem-estar de todos a fim de alcançar cobertura para serviços de saúde mental. Nesse contexto, empresas e instituições que enfrentam perdas financeiras e operacionais por causa de empregados que sofrem de burnout contribuem para a crescente demanda por atendimento psicológico e psiquiátrico. O Burnout ultrapassa o indivíduo e se apresenta como um problema de saúde pública, exigindo atenção e medidas preventivas em diferentes níveis da sociedade.

³

LinkedIn.

Disponível

em:

<https://business.linkedin.com/pt-br/talent-solutions/resources/archival/future-of-recruiting-2024>.
Acesso em: 10 de jul. 2025

Segundo estudo de Arthur Frazão e Lara Bringel⁴ publicado em 2024, a forma como a sociedade lida com temas relacionados à saúde mental está diretamente relacionada ao acesso à informação e à qualidade da comunicação sobre esses assuntos. A mídia, ao longo dos anos, tornou-se uma ferramenta poderosa na formação de opiniões e na disseminação de conhecimento. Com o avanço da internet e das redes sociais, os meios de comunicação passaram a exercer uma influência ainda maior, moldando comportamentos e discursos em escala global.

Embora o acesso à informação tenha se tornado mais democrático, a superficialidade de certos conteúdos e a propagação de informações incorretas ou sensacionalistas podem comprometer a compreensão adequada de temas complexos como o Burnout. Nesse sentido, é fundamental que a mídia atue de forma responsável, oferecendo conteúdos acessíveis, confiáveis e que incentivem a reflexão crítica.

Inclusive, o trabalho apresentado por Elisabeth Fátima, Alberto Mazzoni e João Bosco⁵ sobre a acessibilidade no ambiente digital, complementa que com o crescimento das tecnologias de comunicação, surgiu também a necessidade de adaptar conteúdos e plataformas para atender às diversas necessidades da população. Quando aplicada a conteúdos sobre saúde mental, essa acessibilidade torna-se relevante, uma vez que promove o conhecimento, a empatia e o apoio mútuo, contribuindo para o combate ao preconceito e à desinformação.

Entre os diversos formatos disponíveis na atualidade, o podcast se destaca por sua praticidade, alcance e capacidade de aprofundar temas relevantes de maneira acessível, segundo a Associação Brasileira de Podcasters - ABPOD, 90% da população está com o áudio presente no seu dia a dia, e por se tratar de um formato sonoro, o podcast pode ser consumido em diferentes contextos do cotidiano, o que amplia significativamente seu potencial de alcance e engajamento.

Na mesma pesquisa, em 2023 observou-se um aumento expressivo na produção e no consumo de podcasts: cerca de 50% dos entrevistados ouviram ou ouviam podcast nos últimos 3 meses, incluindo programas dedicados à comédia, música, notícias e política, esportes e educação. Essa diversidade de conteúdos

⁴ **Como o poder da mídia na sociedade influencia a livre manifestação do pensamento.**

Disponível em:

<https://revista.escoladegoverno.al.gov.br/storage/artigos/vckMNFj0s69oqvIZe4AHvoCF4rINRrEalpwOeyhz.pdf>. Acesso em: 10 de jul. 2025.

⁵ **A acessibilidade à informação no espaço digital.** Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/a/gPYYvnFkpFYfJGmqpVgk8HF/>. Acesso em: 11 de jul. 2025

reflete a busca da sociedade por informações mais detalhadas, confiáveis e apresentadas de maneira leve e compreensível.

Em dados relacionados à Pesquisa Especial Inside Audio 2024, o rádio continua sendo um meio relevante para os brasileiros. Para 69% dos ouvintes, o principal atrativo do conteúdo em áudio é a conexão com as informações locais da cidade em que vivem e a demanda desse público.

Sem contar que os ouvintes de rádio ainda são fortemente ligados a formatos tradicionais:

78% estão habituados a consumir conteúdo nas estações AM e FM, 28% acessam pelo YouTube, seja apenas em áudio ou acompanhando a programação ao vivo e com imagem. E ainda 12% declaram seguir o conteúdo produzido pela rádio por meio dos serviços de streaming de áudio (Kantar Ibope Media, 2024, p. 8).

Assim como no rádio, o podcast permite o uso de diferentes linguagens e gêneros radiofônicos, como notas, notícias, vírgulas sonoras, boletim, reportagem, entrevistas, comentários, editoriais, narração documental e debates, favorecendo o engajamento do público com os temas abordados, como explica Barbosa Filho (2003, p. 89): “Os seus relatos podem possuir características subjetivas do ponto de vista dos conteúdos e, portanto, acrescentar ao ato de informar opiniões particulares sobre os acontecimentos”.

Na obra “Rádio: o veículo, a história e a técnica”, Luiz Artur Ferraretto (2014, p. 96-97) afirma que há três gêneros jornalísticos que se adaptam a cada meio de comunicação. Ao abordar a técnica desses gêneros no contexto do rádio, ele descreve três modalidades: informativo que “retrata o mínimo de detalhes necessários à sua compreensão como notícia”, interpretativo que “[...] situar o ouvinte dentro do acontecimento” e opinativo “que engloba um julgamento próprio a respeito de um acontecimento ou assunto”.

Dentro desse contexto, e ligando ao gênero mais adaptado ao **Desligar Para Não Queimar**, o interpretativo é o mais plausível, pois segundo Ferraretto (2001, p. 201) “[...] situa o fato em um quadro mais amplo, podendo englobar aspectos sociais econômicos, históricos e culturais”.

Esse trabalho vai além de simplesmente comparar fatos e remeter o ouvinte ao passado. Envolve também criar conexões com outros eventos relevantes, contextualizar as informações e projetar para o futuro. A análise ganha profundidade

ao explorar relações de causa e consequência, permitindo uma compreensão mais ampla e dinâmica dos acontecimentos.

Além disso, há espaço para uma linguagem mais flexível e expressiva. Diferentemente do jornalismo tradicional, que costuma evitar termos subjetivos, é possível incorporar expressões cotidianas, adjetivos e até gírias. Esses recursos aproximam o conteúdo do público, tornando a comunicação mais envolvente e acessível, sem comprometer a seriedade da análise.

Nesse novo cenário, o rádio se adaptou à realidade digital, conceito de Marcelo Kischinhevsky sobre rádio expandido que Giovana Borges Mesquita e Fabiana Moraes (2023) citam como um modelo que rompe com as limitações da transmissão convencional e incorpora as possibilidades oferecidas pelas plataformas digitais.

A escolha do podcast como mídia integrada ao rádio expandido está diretamente relacionada ao avanço da tecnologia, à popularização da internet e ao uso crescente de dispositivos móveis. Esses fatores transformaram a forma como consumimos conteúdo sonoro, impulsionando mudanças significativas nos formatos tradicionais de comunicação. Agora o conteúdo em áudio pode ser ouvido a partir de plataformas de *streaming* sob demanda.

De acordo com Helen Pinto de Britto Fontes *et al* (2023), o rádio expandido busca ir além das emissões lineares, passando a integrar mídias sociais, microblogs, serviços de *streaming* e outros ambientes digitais. Com isso, amplia seu alcance e diversifica as formas de circulação de conteúdo, ao mesmo tempo em que transforma a maneira como a audiência se apropria dessas produções.

Essa ampliação permite que o rádio esteja presente em diferentes dispositivos e contextos, como *smartphones*, computadores, tablets, portais de notícias e aplicativos de áudio sob demanda. A escuta, portanto, deixa de ser exclusiva do AM/FM ou das Ondas Curtas e passa a acontecer em qualquer lugar, a qualquer hora.

A forma de escuta proporcionada pelo rádio expandido combina transmissões ao vivo (via dial ou *streaming*) com o consumo sob demanda, como é o caso dos podcasts. Essa flexibilidade contribui para uma experiência mais personalizada e dinâmica, consolidando o podcast como uma extensão natural e estratégica do rádio contemporâneo.

No caso da Síndrome de Burnout, o uso dessa mídia contribui para a humanização do debate, tornando possível ouvir experiências reais, orientações profissionais e informações úteis que ajudam na identificação precoce e na busca por apoio.

Diante do exposto, é possível perceber que a Síndrome de Burnout configura-se como um problema complexo, que exige atenção não apenas do ponto de vista clínico, mas também comunicacional e educacional. A produção de conteúdo informativo e acessível sobre o tema, como um podcast, contribui diretamente para a conscientização da população, possibilitando o enfrentamento do problema por meio do conhecimento e da empatia.

No caso específico de podcasts, estes também precisam ser expandidos para além das plataformas digitais de streaming de áudio. Sites acessíveis e redes de comunicação online são algumas possibilidades. A propagação dos podcasts em tais ambientes sociodigitais pode, contextualmente, ampliar seus níveis de acessibilidade e contribuir para universalizá-los, levando-os a um público maior: mais plural e diverso. (Carvalho, 2020, p. 49).

Esse trabalho propõe-se a utilizar o podcast como ferramenta de divulgação e prevenção da Síndrome de Burnout, com foco na democratização da informação e na promoção da saúde mental, respeitando princípios de acessibilidade, clareza e responsabilidade social.

ESTRUTURA DO PRODUTO

O podcast **Desligar Para Não Queimar** foi desenvolvido com o objetivo de informar e promover uma reflexão crítica sobre a Síndrome de Burnout, com foco especial na cidade de Imperatriz do Maranhão. A proposta se apoia em uma abordagem jornalística e empática, buscando dar voz a trabalhadores afetados pela síndrome, conscientizar sobre a importância da saúde mental e contribuir para a transformação da cultura do trabalho, muitas vezes marcada pela exaustão dos profissionais.

A escolha do tema é pelo aumento dos diagnósticos de Síndrome de Burnout em diversos setores profissionais e para ampliar o diálogo sobre os impactos da pressão produtiva e adoecimento mental.

O público-alvo do podcast são profissionais em situação de vulnerabilidade emocional no ambiente de trabalho, além de estudantes, jovens trabalhadores e

demais pessoas interessadas em compreender como a produção atual de trabalho influencia na saúde mental.

Com apenas um episódio, o podcast apresenta, por meio do jornalismo narrativo, combinando elementos como depoimento pessoal, entrevista com especialista, dados e análise sobre os efeitos do trabalho no desenvolvimento de doenças psicológicas. A linguagem escolhida foi dinâmica, informal e acessível, para facilitar ao ouvinte a identificação com os relatos e informações apresentadas.

A construção do episódio foi influenciada por projetos que acompanho e admiro como referência. O Rádio Novelo Apresenta, da jornalista Branca Vianna, inspirou o uso de histórias reais contadas com profundidade e envolvimento emocional. O DrauzioCast, do médico Drauzio Varella, contribuiu para o formato informativo voltado à saúde, com base científica e linguagem clara. Já o podcast Gostasas Também Amam, da criadora de conteúdo Lela Brandão, trouxe a ideia de uma narrativa espontânea e acolhedora, que estabelece uma conexão mais íntima com o ouvinte.

O título do podcast, **Desligar Para Não Queimar**, foi pelas seguintes conexões: O “desligar” simboliza o sentido literal, a necessidade de pausa, descanso e desconexão das atividades exaustivas do cotidiano, especialmente no ambiente de trabalho. Já o termo “queimar” faz referência ao próprio conceito de burnout, que em inglês significa “queimar até o fim”, representando o esgotamento físico e emocional causado pela doença. Assim, o título sintetiza a proposta do podcast.

O episódio **Desligar Para Não Queimar** é dividido em duas partes. Na primeira, é apresentada a história de uma professora diagnosticada com a Síndrome de Burnout e Lateralização Emocional. Ela compartilha sua trajetória de adoecimento, os desafios enfrentados no ambiente profissional e pessoal, e oferece conselhos baseados em sua vivência, além de críticas às instituições imperatrizenses que poderiam adotar programas de prevenção e acolhimento a casos semelhantes ao seu. Na segunda parte, a psicóloga e professora Karoline Oliveira apresenta uma análise técnica sobre a síndrome, explicando o que é, os perfis mais afetados, formas de prevenção, sinais de alerta e as leis que orientam as empresas a lidar com casos dessa condição.

O episódio foi publicado nas plataformas *Spotify* e YouTube, nos dias 15 e 16 de julho, respectivamente. Para a divulgação, foram criados cards promocionais em dois formatos, MP4 e PNG.

Sobre o material gráfico criado, também foi pensado para apresentar um personagem, o bicho-preguiça, simbolizando a desaceleração, o autocuidado e a busca por tranquilidade. A ilustração mostra o personagem desligando um interruptor, representando de forma literal o título do programa. A paleta de cores escolhida traz tons pastéis com destaque do verde e amarelo, remetendo à calma, esperança e otimismo.

Sem fins lucrativos, este projeto tem como missão ajudar as pessoas a entenderem que está tudo bem procurar ajuda e que os sentimentos de esgotamento não são besteira. Falar sobre isso abertamente com um profissional de confiança pode ser um passo essencial para a recuperação.

CONCLUSÃO

A produção do podcast **Desligar Para Não Queimar** representa uma tentativa de dar visibilidade a um problema real dos trabalhadores, a Síndrome de Burnout, e a escolha por utilizar o jornalismo narrativo em áudio mostrou-se eficaz para criar uma narrativa sensível, acessível e informativa, capaz de aproximar o público do tema.

Os retornos recebidos durante a divulgação mostraram que o tema ainda é pouco discutido em muitos espaços e que há uma demanda crescente por conteúdos que tratem dessas questões de forma aberta, responsável e humana. Isso reafirma o papel social da mídia como canais de conscientização e acolhimento.

Este projeto teve início em conversas informais com amigos e familiares. A exaustão mental sempre foi um tema recorrente entre pessoas próximas a mim, mas o verdadeiro choque surgiu ao perceber que até mesmo profissionais experientes também estavam enfrentando esse tipo de sofrimento.

A resistência em falar sobre o tema foi evidente desde o início, ouvir vários não, silêncios e receios, foi um dos maiores desafios. Encontrar pessoas dispostas a compartilhar suas histórias e concluir esse trabalho comigo exigiu insistência e muita escuta.

Durante o processo, aprendi que muitas pessoas ainda têm medo de se abrir. Existe um receio de parecer frágil, de não ser levado a sério ou de ter sua dor desvalorizada. A dificuldade em comunicar o sofrimento de forma clara, sem medo ou julgamento, ainda é um obstáculo cultural. Inclusive, reforçar o “não” como um limite saudável e estabelecer uma linha de respeito consigo mesmo são atitudes que precisam ser trabalhadas individual e coletivamente.

Contudo, vivemos em um modelo de produção que exige constância e nos sufoca. O regime da CLT, por si só, já impõe diversas limitações, que se agravam com hierarquias rígidas, falta de comunicação, pressão por resultados, adoecimentos silenciosos e a constante preocupação com a estabilidade financeira.

Acredito que este trabalho não poderia ser apresentado de outra forma, pois inicialmente, o projeto seria em outro formato, no entanto, ao longo do desenvolvimento, compreendi que o áudio, pelo seu alcance, proporcionado pela internet com plataformas de *streaming* e redes sociais, foi essencial para alcançar o objetivo. O podcast permitiu que as entrevistas ganhassem mais profundidade e emoção, aproximando o público das histórias reais.

REFERÊNCIAS

BARBOSA Filho, André. **Gêneros radiofônicos: os formatos e os programas em áudio**. São Paulo: Paulinas, 2003.

BONFIM, Beatriz. MEIRELES, Claudia. **Pesquisa revela as profissões com maior risco de burnout**. Metrópoles; 13/09/2024. Disponível em: <https://www.metropoles.com/colunas/claudia-meireles/pesquisa-revela-as-profissoes-com-maior-risco-de-burnout>. Acesso em: 15 mai. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout#:~:text=S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20ou%20S%C3%ADndrome,justament e%20o%20excesso%20de%20trabalho>. Acesso em: 18 mai. 2025.

CARVALHO, Rone. **O Brasil enfrenta uma epidemia de 'burnout'?**. BBC NEWS BRASIL, 2024. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/cnk4p78q03vo>. Acesso em: 04 mai. 2025.

Conselho Federal de Enfermagem. **Burnout: Síndrome passa a integrar lista de doenças ocupacionais pela OMS**. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/burnout-sindrome-passa-a-integrar-lista-de-doencas-ocupacionais-pela-oms/>. Acesso em: 22 maio. 2025.

Deckard, G.J.; Hicks, L.L.; Hamory, B.H. - **The occurrence and distribution of burnout among infectious diseases physicians**. J Infect Dis 165: 224-228, 1992.

FERRARETTO, Luiz Artur. **Rádio: teoria e prática**. 4. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2014.

FONTES, Helen Pinto de Britto. Rádio em busca da audiência jovem: O papel das mídias sociais na construção de vínculos com os ouvintes. **Radiofonias** – Revista de Estudos em Mídia Sonora, Mariana - MG, v. 14, n. 03, p.166-198, out./dez. 2023. Acesso: 18 jul. 2025.

KANTAR IBOPE MEDIA. **Inside Audio 2023**. Disponível em: <https://kantariibopemedia.com/conteudo/estudo/inside-audio-2023/>. Acesso em: 15 jun. 2025.

Kantar Ibope Media. **Inside Audio 2024**. Disponível em: <https://kantariibopemedia.com/inside-audio-2024/>. Acesso em: 16 jul. 2025.

LinkedIn. **Relatório “O futuro do recrutamento” (edição de 2024)**. Disponível em: [future-of-recruiting-2024-brazil.pdf](#). Acesso em: 16 jul. 2025.

Organização Mundial de Saúde. **Plano de Ação para a Saúde Mental 2013- 2030: o que os Estados-Membros podem fazer**. 7 de outubro de 2021. World Health Organization. Disponível em: <https://www.who.int/publications/m/item/mental-health-action-plan-2013-2030-flyer-what-member-states-can-do#:~:text=The%20Comprehensive%20Mental%20Health%20Action%20Plan%202013-2030%20builds,to%20achieve%20universal%20coverage%20for%20mental%20health%20services>. Acesso em: 10 jul. 2025.

PAIVA, Ilana Lemos de; OLIVEIRA, Isabel Fernandes de; VALENÇA, Daniel Araújo. Marxismo e psicologia: aportes para uma reflexão materialista sobre o indivíduo / Marxism and psychology: contributions to a materialist observation on the individual. **Revista Direito e Práxis**, [S.l.], v. 9, n. 3, p. 1794-1811, ago. 2018. ISSN 2179-8966. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistaceaju/article/view/36627>. Acesso em: 10 de jan. de 2025.

PIMENTA, Tatiana. **Saúde Mental no ambiente de trabalho**. VITTUDE Corporate. 2021. Disponível em: <https://www.vittude.com/empresas/saude-mental-no-ambiente-de-trabalho/#:~:text=A%20sa>. Acesso em: 12 de dez. de 2024

PINHEIRO, Elton Bruno. Podcast e acessibilidade: apontamentos teóricos e metodológicos. **Revista GEMInIS**, [S. L.], v. 11, n. 2, p-45-66, 2020. Disponível em: <https://www.revistageminis.ufscar.br/index.php/geminis/article/view/570>. Acesso em: 15 jan. 2025.

ROCHA, Lucas. PETILLO, Alexandre. Marcelino, Carolina. **Exaustão, falta de realização e estresse: como identificar a síndrome de Burnout**. CNN BRASIL, 2022. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/exaustao-falta-de-realizacao-e-estresse-como-identificar-a-sindrome-de-burnout/>. Acesso em: 04 mai. 2025.

SILVA, Arthur Frazão Ferreira da; BRINGEL, Lara Livia Cardoso da Costa. **Como o poder da mídia na sociedade influencia a livre manifestação do pensamento**. Revista Escola de Governo de Alagoas 2ª Edição – vol. 1 - 2024. Disponível em: <https://revista.escoladegoverno.al.gov.br/storage/artigos/vckMNFj0s69oqvIZe4AHvoCF4rINRrEalpwOeyhz.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2025

TORRES, Elisabeth Fátima. MAZZONI, Alberto Angel. **A acessibilidade à informação no espaço digital**. Ci. Inf., Brasília, v. 31, n. 3, p. 83-91, set./dez. 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ci/a/gPYYvnFkpFYfJGmqpVgk8HF/>. Acesso em: 11 jul. 2025.

TRIGO, Telma Ramos. *et al.* Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Rev. Psiquiatria Clínica**, v. 5, 2007, p. 223-233.

MESQUITA, Giovana Borges. MORAES, Fabiana. Novas formas jornalísticas de informar: reflexões sobre produções sonoras que reúnem jornalismo e ficção. **Radiofonias** – Revista de Estudos em Mídia Sonora, Mariana - MG, v. 14, n. 03, p.67-89,out./dez. 2023. Acesso: 18 jul. 2025.

VIEIRA, Isabela. Conceito(s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Psiquiatria, Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Saúde Mental. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, 35 (122): 269-276, 2010. Disponível: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/KTtx79ktPdtVSxwrVrkkNyD>. Acesso em: 15 jul. 2025.

APÊNDICES

1. CARDS DE DIVULGAÇÃO (STORY DO INSTAGRAM)



2. (CAPA E FEED DO INSTAGRAM)



3. REGISTRO FOTOGRÁFICO (DRA. PROFA. KAROLINE OLIVEIRA (DIR.) E FLÁVIA REGINA)



4. ROTEIRO PODCAST “ DESLIGAR PARA NÃO QUEIMAR”

(ABRE COM TRILHA MOTIVACIONAL. LEVE E CALMA - INSTRUMENTAL)

VINHETA DE ABERTURA - “FLÁVIA REGINA APRESENTA DESLIGAR PARA NÃO QUEIMAR”

TRILHA

Locutora: Sabe quando a cabeça não para, o corpo tá sempre cansado, e mesmo assim a gente continua empurrando com a barriga, fingindo que tá tudo bem? A gente vive num mundo que valoriza quem não para nunca. Que acha bonito estar sempre correndo, entregando, produzindo como se descansar fosse errado. Mas aí veio a pandemia da Covid- 19, no início de 2020, e foi como se o

mundo apertasse o botão de pausa à força. Muita coisa mudou, e uma delas foi o jeito como a gente olha para nossa saúde mental.

Locutora: A mente não para, girando em looping com os piores cenários possíveis, uma maratona de pensamentos caóticos. E o corpo? Entra em modo de emergência, virando uma verdadeira fábrica de cortisol, aquele hormônio do estresse que não dá trégua. É como viver em estado de alerta constante, sempre pronto para fugir ou enfrentar um apocalipse que nunca chega. A sensação é de estar preso entre o socorro e o aguenta firme.

TRILHA

Locutora: É nesse contexto que o Burnout, uma condição ligada ao nosso trabalho ganhou tanto destaque, para entender melhor o que é a Síndrome de Burnout e como lidar com ela, o nosso podcast que retratam as entrevistas que fiz com a psicóloga e professora Karoline Oliveira, da CEUMA - Centro de Ensino Unificado do Maranhão e a história uma professora que decidiu não se revelar, 46 anos, professora infantil, recentemente diagnosticada com Síndrome de Burnout e Laterização Emocional.

Locutora: Talvez você não conheça a gente, mas se você é um adulto funcional, desses que tentam dar conta de tudo, prazos, metas, cobranças sem fim é bem provável que se reconheça nas histórias que vamos compartilhar aqui. Porque, no fundo, tá todo mundo meio exausto, né?

TRILHA

Locutora: Bem-vindos ao Desligar Para Não Queimar. Eu sou a Flávia Regina, e hoje a gente vai conversar sobre um assunto que pega muita gente em vários momentos da vida, mas precisamos aprender que está tudo bem não dar conta de tudo.

Trecho da entrevista - FRASE DE DESTAQUE

Locutora – Essa sou eu, conversando com a professora, aquela que comentei agora há pouco que ainda está presa nessa rotina CLT e vive como professora a mais de dez anos que está revendo suas conexões e sua rotina com o trabalho. Ela decidiu dar um basta, sair do automático e buscar um novo sentido pra própria vida. Hoje, a gente bate um papo sobre como foi esse processo, os desafios de se reinventar e o impacto que tudo isso teve na saúde mental dela.

Entrevistada: *conta como tudo começou e a mudança de comportamento.*

PERGUNTAS:

1- Como era sua rotina de trabalho antes de perceber que algo não estava bem?

RESPOSTA

2- Como era o seu dia a dia?

RESPOSTA

3 - Você se lembra de quando começou a sentir que algo estava errado com sua saúde mental?

RESPOSTA

4 - Quais foram os primeiros sinais que você percebeu?

RESPOSTA

5 - Alguém próximo percebeu algo antes de você?

RESPOSTA

6- Você acredita que sua profissão contribuiu diretamente para a síndrome de burnout? O que mais pesava?

RESPOSTA

Locutora - No fim das contas, não era só o tanto de coisa pra fazer. A exaustão vinha disfarçada de produtividade, e a correria virava rotina. E aquele esforço todo, principalmente o que ninguém vê acabava se perdendo no meio das metas, como se nem tivesse acontecido. E é aí que a gente começa a se perder também.

Entrevistada: *Fala sobre sua vida pessoal atualmente e comparada ao seu tempo de crise, se mudou algo o que mudou.*

PERGUNTAS:

1 - Como o Burnout afetou sua vida pessoal?

RESPOSTA

2- Você sente que ainda carrega consequências daquele momento? Ou conseguiu se reconstruir emocionalmente?

RESPOSTA

3 - Você chegou a precisar se afastar do trabalho ou procurar ajuda médica/psicológica? Como foi esse processo?

RESPOSTA

4- Hoje, o que você faz diferente que talvez evitasse a crise, se soubesse antes?

RESPOSTA

5 - Como você enxerga hoje a cultura de produtividade excessiva e como ela impactou sua saúde mental?

RESPOSTA

6- Você acredita que as pessoas aprenderam a “normalizar” o sofrimento, principalmente o emocional?

RESPOSTA

Locutora: Burnout não fica só no seu serviço, não. Quando o cansaço é crônico, ele invade tudo, do almoço de domingo com a família ao trabalho com prazo para ontem, e é aí quando você vira um zumbi mal-humorado que responde atravessado, quer nem saber de sair de casa. E o pior? Nem é pessoal é só o corpo gritando socorro enquanto a mente ainda tenta cumprir a agenda da semana.

Entrevistada: *Dá conselhos sobre sua experiência e o que a ajudou.*

PERGUNTAS:

1- O que você aprendeu sobre si mesma passando por essa experiência?

RESPOSTA

2 - Se pudesse dar um conselho a alguém que sente estar à beira do esgotamento, qual seria?

RESPOSTA

3 - Houve alguma prática (terapia, meditação, atividade física) que foi fundamental para sua recuperação?

RESPOSTA

4 - Hoje, o que você entende por sucesso? Essa visão mudou depois do burnout?

RESPOSTA

5 - O que você acha que as empresas e instituições deveriam fazer para prevenir casos como o seu?

RESPOSTA

VINHETA DE PASSAGEM - VOCÊ ESTÁ OUVINDO DESLIGAR PARA NÃO QUEIMAR

TRILHA

Locutora: Hoje em dia, em tudo quanto é canto da mídia, a gente vê o trabalho sendo vendido como a chave pro sucesso. Mas, convenhamos... essa ideia já não tá colando mais. Muita gente já percebeu que tem algo errado no sistema. Tá todo mundo exausto, vendo o mundo desmoronar, colapso climático, guerra, crise, e mesmo assim trabalhando horas e horas por dia. No fim, parece que a gente tá vivendo numa distopia mesmo, tipo a da série Ruptura.

Locutora: Pra quem não conhece, Ruptura foi lançada em fevereiro de 2022 e teve a segunda temporada lançada em março de 2025. E olha, é bizarra e genial ao mesmo tempo. A série mostra um grupo de funcionários que passa por uma cirurgia pra separar completamente a vida pessoal da profissional. Tipo, quando tão no trabalho, eles não lembram de nada do lado de fora. E quando saem, não fazem ideia do que rola lá dentro.

Locutora: O resultado? Eles viram quase robôs: sem cultura, sem vínculos, sem memória. Só trabalho. A série constrói esse ambiente que finge ser acolhedor, mas você sente que tem algo estranho ali. A trilha sonora repete “tá tudo normal”, mas tudo soa... errado. Dá pra ver o peso, o vazio, o sufoco daquele escritório.

Locutora: É justamente aí que Ruptura acerta: mostra como o trabalho, do jeito que a gente vive hoje, ocupa tudo: nosso tempo, nossa cabeça, nossa identidade. E por que a gente se conecta tanto com isso? A psicóloga Karoline Oliveira, que também é professora da CEUMA e entende muito de saúde mental, explica o quanto o trabalho virou o centro de tudo e ataca tanto nossas vidas.

Entrevistada: *fala sobre a doença*

PERGUNTAS:

1. *Como saber se o que estou sentindo é apenas estresse ou Burnout?*

RESPOSTA

2. *Existem perfis mais vulneráveis?*

RESPOSTA

3. *Quais são os principais sinais de que uma pessoa pode estar entrando em um quadro de burnout?*

RESPOSTA

4. *A síndrome atinge só quem trabalha muito ou existem outros fatores?*

RESPOSTA

5. *Quais são os impactos do burnout na vida pessoal, nos relacionamentos e no corpo?*

RESPOSTA

Locutora: Os sinais são sutis, antes do colapso total. Mas afinal, o que é essa tal de Síndrome de Burnout?

1. *O que exatamente é a síndrome de burnout?*

RESPOSTA

Locutora: Eu acho que se você ainda não entendeu, Burnout é coisa séria e reconhecida oficialmente! De acordo com Associação Nacional de Medicina do Trabalho - Anamt, desde o início do ano de 2025, o burnout faz parte da Classificação Internacional de Doenças - CID da Organização Mundial de Saúde - OMS e já está valendo no Brasil. Isso significa que o esgotamento profissional é tratado como uma condição de saúde ligada ao trabalho, com direito a afastamento, benefícios do INSS - Instituto Nacional do Seguro Social e até aposentadoria em casos mais graves. Se aparecer o código QD85 no seu atestado, é ele mesmo: burnout!

Entrevistada: *fala sobre a doença focando mais nos sintomas.*

PERGUNTAS:

1. *Qual é o papel da terapia nesse processo?*

RESPOSTA

2. *Quais comportamentos do cotidiano já podem ser pequenos alertas de burnout e muitas vezes passam despercebidos?*

RESPOSTA

3. *Existe uma relação entre perfeccionismo e burnout?*

RESPOSTA

4. *Que tipo de sinais físicos o corpo dá e que a gente costuma ignorar?*

RESPOSTA

TRILHA

5. *O burnout pode desencadear outras doenças?*

RESPOSTA

TRILHA

Locutora: Mais de 30 por cento dos trabalhadores no Brasil já sofrem com burnout. A coisa tá tão séria que o nosso país é o segundo no ranking mundial de casos, ficando atrás só do Japão, segundo a Associação Nacional de Medicina do Trabalho - Anamt e a Associação Integrante da International Stress Management Association - ISMA-BR.

Locutora: O assunto é tão urgente que, em 2024, a Câmara dos Deputados aprovou a inclusão do tratamento do burnout no SUS. Isso é um passo importante! O texto aprovado veio da Comissão de Saúde. A ideia foi

ajustar a definição de burnout e às orientações atuais. Segundo a OMS, cerca de 10 por cento da população economicamente ativa no mundo sofre com essa doença. Cuidar da sua saúde mental não é frescura é necessidade. Seu corpo fala. Sua mente também.

Entrevistada: *fala sobre como ajudar e opiniões profissionais e pessoais*

PERGUNTAS:

1. *Existe cura, ou o segredo é aprender a conviver e se respeitar mais?*

RESPOSTA

2. *Como familiares e amigos podem ajudar?*

RESPOSTA

Locutora: A Lei 14.831/24 ela criou o selo 'Empresa Promotora da Saúde Mental' em âmbito nacional.

3. *As empresas estão preparadas para lidar com o problema?*

RESPOSTA

Locutora: O certificado vale por dois anos e precisa ser renovado.

4. *Ainda existe muito tabu em falar de saúde mental no trabalho? Como quebrar isso?*

RESPOSTA

5. *Como ensinar o cérebro a “parar de trabalhar” fora do horário do expediente? Existe técnica pra isso?*

RESPOSTA

6. *Você acredita que as pessoas aprenderam a “normalizar” o sofrimento, principalmente o emocional?*

RESPOSTA

TRILHA

Locutora: Mas o que podemos fazer com todas essas informações na prática?

1. *Tem alguma dica prática ou exercício simples que pode ajudar a aliviar o estado de alerta constante?*

RESPOSTA

2. *Se você pudesse dar um conselho direto e sincero pra quem tá ouvindo isso com a cabeça cheia, qual seria?*

RESPOSTA

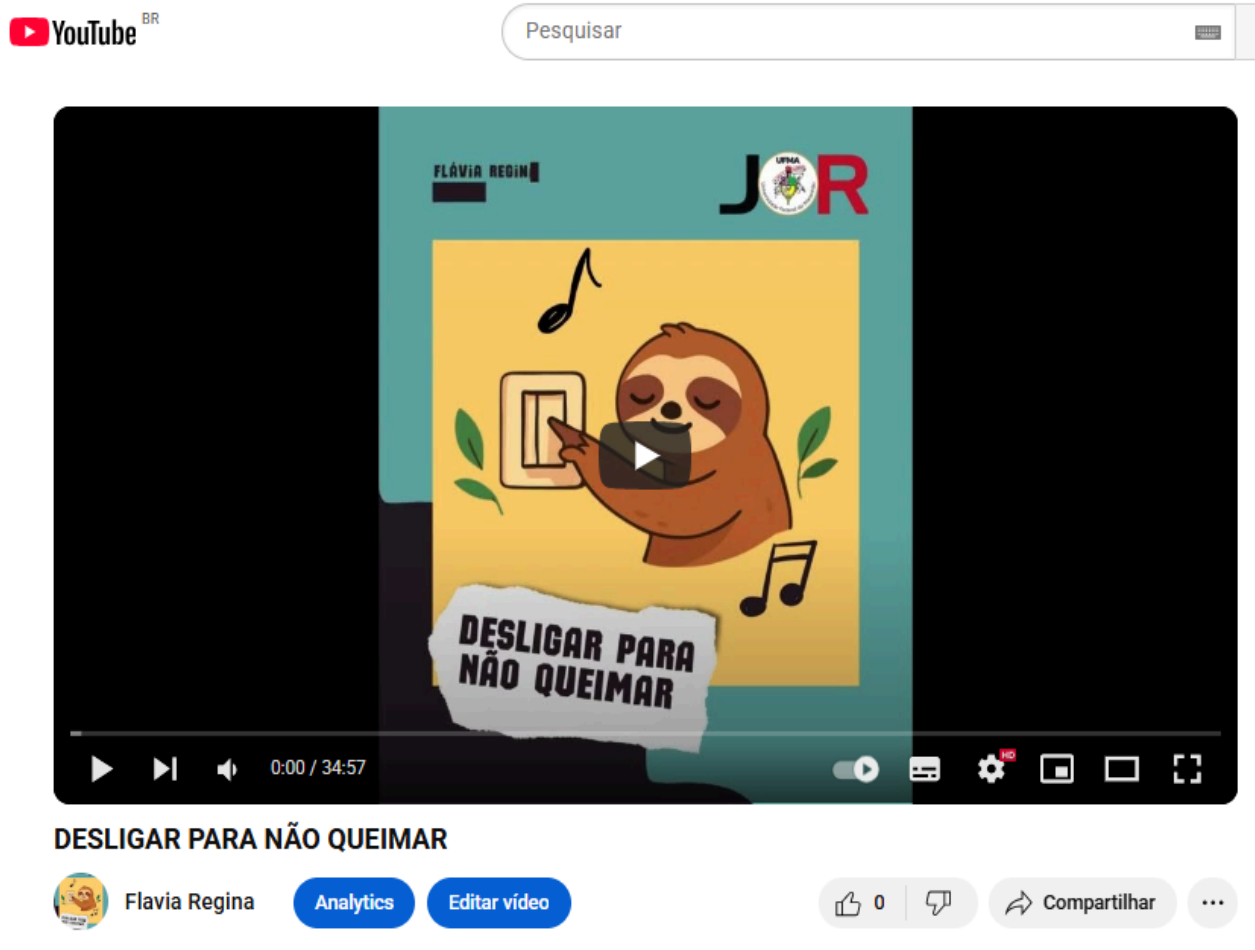
Locutora: Se você quiser procurar ajuda gratuita em Imperatriz, existe o Ambulatório de Saúde Mental, que atende das 7h às 6 horas da tarde, segunda a sexta, e fica localizado na Rua Amazonas, 520, entre as ruas Luís Domingues e Benedito Leite, no Centro.

TRILHA

Locutora: Esse podcast foi produzido com muito cuidado, pesquisa e, principalmente, coração. Quero agradecer imensamente às entrevistadas que toparam dividir suas vivências e conhecimentos aqui. Obrigada pela confiança, pela coragem e pela generosidade em compartilhar algo tão íntimo. Espero, de verdade, o Desligar para não queimar tenha ajudado a ampliar seu olhar sobre o burnout e a importância da saúde mental!

Ficha de encerramento: Este podcast é uma produção acadêmica da estudante Flavia Regina Costa Lago da Silva como Trabalho de Conclusão do curso de Jornalismo, campus Imperatriz. A Orientação é da professora doutora Izani Mustafá. Apoio técnico e gravação das vinhetas: Rosana Barros.

5. PRINTS DAS REDES E DIVULGAÇÕES (PRINT DO POST NO YOUTUBE)



(PRINT DO POST NO SPOTIFY)



6. LINKs do Podcast - Desligar para não queimar

SPOTIFY

https://open.spotify.com/episode/3oLnwTY4JLTLhpGDXiLZvw?si=cAnO9t7YS_e22YAcPy8HdA

YOUTUBE

<https://www.youtube.com/watch?v=itvp9DIvWws>