

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

Curso de Biomedicina

**Carolina Marinho Reis
Giovanna Fratto Alves**

**RI-48: BIOMEDCAST, VOZES DA PREVENÇÃO: UM PODCAST SOBRE A
SÍNDROME ALCOÓLICA FETAL**

**São Paulo
2024**

**Carolina Marinho Reis
Giovanna Fratto Alves**

**RI-48: BIOMEDCAST, VOZES DA PREVENÇÃO: UM PODCAST SOBRE A
SÍNDROME ALCOÓLICA FETAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Biomedicina do Centro Universitário São Camilo, orientado pela Profa. Beatriz Duarte Palma Xylaras, como requisito parcial para obtenção do título de Biomédica.

**São Paulo
2024**

SUMÁRIO

1) INTRODUÇÃO.....	04
2) CONTEXTO DO PROJETO.....	06
3) OBJETIVOS.....	07
4) ETAPA 1.....	08
4.1 Objetivo.....	08
4.2 Desenvolvimento.....	08
4.3 Considerações e reflexões da etapa.....	08
5) ETAPA 2.....	09
5.1 Objetivo.....	09
5.2 Desenvolvimento.....	09
5.3 Considerações e reflexões da etapa.....	15
5.4 Citações da bibliografia e ferramentas utilizadas.....	16
6) ETAPA 3.....	16
6.1 Objetivo.....	16
6.2 Desenvolvimento.....	16
6.3 Considerações e reflexões da etapa.....	18
6.4 Citações da bibliografia e ferramentas utilizadas.....	19
7) ETAPA 4.....	19
7.1 Objetivo.....	19
7.2 Desenvolvimento.....	19
7.3 Considerações e reflexões da etapa.....	28
7.4 Citações da bibliografia e ferramentas utilizadas.....	28
8) ETAPA 5.....	32
7.1 Objetivo.....	32
7.2 Desenvolvimento.....	32
7.3 Considerações e reflexões da etapa.....	33
7.4 Citações da bibliografia e ferramentas utilizadas.....	34
9) PRODUTO FINAL.....	34
10) CONCLUSÃO.....	34
11) REFERÊNCIAS.....	37

Introdução

A Síndrome Alcoólica Fetal (SAF) é um conjunto de condições físicas, comportamentais e cognitivas, que podem variar de nível leve a grave, causadas pela exposição do feto ao álcool durante a gestação. Quando uma mulher grávida consome álcool, o mesmo atravessa a barreira placentária rapidamente e chega ao feto nas mesmas concentrações do sangue materno. Vale ressaltar que por não ter capacidade de metabolização e eliminação da substância, o feto será exposto por mais tempo, afetando diretamente o desenvolvimento dos órgãos, especialmente a formação cerebral, podendo causar danos permanentes.

A partir de uma situação vivida, notamos a necessidade de expor o tema e trazer informações sobre o mesmo, já que é negligenciado, pouco conhecido por profissionais da saúde e gestantes, além de ser totalmente evitável pela abstinência total de álcool durante a gravidez. Em nossa grade curricular da graduação tivemos contato com diversas matérias que abrangem a síndrome alcoólica fetal como um todo, tornando mais fácil o desenvolvimento do nosso Trabalho de Conclusão de Curso, desde a explicação do mecanismo de ação do etanol, até perspectivas futuras sobre pesquisas e desenvolvimento de métodos de diagnóstico.

Para o desenvolvimento do trabalho pensamos em algo inovador que se destacasse no cenário da comunicação atual, trouxemos um formato mais didático pensando no público alvo por meio do uso de podcast, além de uma página no instagram para compartilhar conteúdos visuais e aumentar a interação com os ouvintes. Nossos perfis podem ser encontrados no Spotify e no Instagram por meio do usuário @biomed_cast.

Contexto do Projeto

A Síndrome Alcoólica Fetal (SAF) é a forma mais grave de um conjunto de condições causadas pela exposição ao álcool no útero, afetando gravemente o desenvolvimento do feto, podendo comprometer diversos sistemas e órgãos. Quando os sinais são menos aparentes, essa condição é classificada como Transtornos do Espectro Alcoólico Fetal (TEAF).

Estudos no Brasil indicam que mulheres jovens e em situação vulnerável, sendo elas de classe D e E, 21% dessas mulheres são pretas e muito novas com a faixa etária entre 12 e 19 anos, sua grande maioria não possuem o ensino fundamental completo, são as mais afetadas. Fatores como gravidez indesejada, falta de apoio, desemprego e responsabilidades domésticas intensificam o risco de abuso de álcool. O álcool consumido durante a gestação atravessa facilmente a barreira placentária, elevando os níveis de álcool no sangue do feto a níveis equivalentes aos da mãe. Por não ter capacidade de metabolizar o álcool, processo pelo qual o corpo elimina e desintoxica o etanol, através de uma série de reações oxidativas, a concentração no seu organismo permanece elevada por mais tempo e o feto sofre mais intensamente os efeitos da exposição.

Entre as anomalias causadas pela SAF estão as dismorfias faciais (fissura palpebral pequena, lábio superior fino, microcefalia), mais visíveis entre 2 a 11 anos de idade, e deficiências cognitivas, chamadas de Deficiências Primárias (DP), que, sem tratamento, podem evoluir para Deficiências Secundárias (DS) como problemas de aprendizagem, memória, atenção, linguagem, comportamento e dificuldade de se relacionarem com os outros.

O diagnóstico definido pela CDC (Centros de Prevenção e Controle de Doenças dos Estados Unidos) exige a presença de três fatores: dismorfias faciais, anomalias no sistema nervoso central e restrição do crescimento, além do histórico de consumo de álcool. Devido à complexidade do diagnóstico precoce, estudos tentam identificar a SAF logo nos primeiros dias de vida, com técnicas como a análise do mecônio e marcadores indiretos de exposição ao álcool. A escala de Finnegan também é uma estratégia muito utilizada para determinar a presença da SAN (Síndrome Abstinência Neonatal) que pode ser observada em RN que passaram por exposição ao álcool, em crianças menores de 2 anos. Ela avalia 21 manifestações clínicas mais comuns apresentadas na síndrome. A aplicação desses parâmetros pode ser realizada com 2 horas de vida do neonato e a cada 4 horas conforme o profissional julgar necessário. A escala é calculada por meio de um escore de sinais e sintomas como choro (excessivo/ contínuo); tremores; febre; sucção excessiva, dentre outros. A síndrome alcoólica fetal é uma condição irreversível que não tem cura nem tratamento específico. Portanto, é necessário avaliar cada indivíduo afetado individualmente para determinar um tratamento direcionado adequado e melhorar a qualidade de vida. Quando introduzido antes dos 6 anos de idade, ajuda a reduzir o impacto negativo da condição sobre o desenvolvimento global da criança. Estudos mostraram que a terapia não farmacológica é uma das primeiras estratégias a serem utilizadas, tanto na maternidade quanto no período pós hospitalar. Os

métodos mais utilizados para esse tratamento são: manter temperatura estável, fluidoterapia, nutrição programada e adequada; uso de chupeta; estimulação sensorial mínima; posicionar o bebê pele a pele com a mãe, entre outros. Em casos mais severos que o tratamento de suporte não ajuda é necessário entrar com o método farmacológico como os benzodiazepínicos que são um grupo de fármacos que provoca uma diminuição da atividade em várias vias de neurotransmissão do cérebro, são muito utilizados para tratamento de ansiedade, insônia, convulsões e também no tratamento de abstinência alcoólica. Eles agem no sistema nervoso central, ligando-se aos receptores de ácido gama-aminobutírico (GABA), mesmo receptor que o etanol se liga. Essa ligação aumenta a ação do GABA, um neurotransmissor inibitório, e provoca efeitos sedativos, anti ansiolíticos, etc.

O projeto tem como objetivo principal orientar gestantes sobre os riscos do consumo de álcool durante a gestação, fornecendo informações claras e acessíveis sobre os efeitos negativos à saúde da mãe e do bebê. Além disso, buscamos esclarecer os problemas sociais relacionados a essa condição, como o aumento da vulnerabilidade social e o impacto no desenvolvimento infantil, sensibilizando as gestantes para a importância de hábitos saudáveis durante esse período crucial. Dessa forma, pretendemos contribuir para a prevenção e promover a conscientização sobre a responsabilidade social e familiar diante dessa questão.

Objetivos

Divulgar uma informação tão relevante, mas ainda pouco conhecida pelo público-alvo, utilizando meios de comunicação atuais que se destacam pela praticidade e acessibilidade do conteúdo em áudio. Para isso, escolhemos o formato de podcast e uma página no Instagram, aproveitando a facilidade de consumo e o alcance dessas plataformas.

1. Orientar mulheres jovens sobre os riscos que o consumo de álcool durante a gravidez pode desencadear futuramente para o bebê.
2. Trazer essas informações por meios de comunicação que hoje possuem um maior alcance para a mídia, sendo eles: Podcast e Instagram.
3. Fortalecer a relação entre paciente e profissional, por ser uma doença que engloba muitos quesitos sociais que podem acabar sendo vinculados a julgamentos.
4. Utilizar estratégias de marketing com elementos visuais e textuais por meio do Instagram, para aumentar a visibilidade do nosso podcast.

Sequência de etapas

Etapa 1: Organização do projeto

- Objetivo da etapa:

Durante algumas reuniões concluímos que para esse formato de projeto seria necessário mantermos um cronograma uma vez que estamos propondo dois formatos: Podcast e Instagram.

- Desenvolvimento:

Em uma pasta no “Google docs” separamos a quantidade de episódios e quais temas seriam abordados em cada um. Além disso, criamos a página no Instagram que foi o meio que conseguimos para trazer o público para a plataforma do Spotify, além de complementar com fatores visuais a doença abordada. Definimos de maneira geral quais seriam os assuntos tratados em cada post do Instagram e definimos dias e horas exatas para as publicações, após atingir uma quantidade significativa da página começamos a divulgação do podcast. Roteiro dos episódios:

Episódio 1: Introdução à Síndrome Alcoólica Fetal (SAF)

Episódio 2: Fisiopatologia da SAF

Episódio 3: Diagnóstico da SAF

Episódio 4: Tratamento da SAF

Episódio 5: Pesquisa e Inovação em SAF

Episódio 6: Casos Clínicos e Experiências Práticas

Episódio 7: Educação e Sensibilização sobre SAF

Episódio 8: Conclusão e Perspectivas Futuras

- Considerações e reflexões da etapa

Essa espécie de cronograma nos ajudou muito a preparar os episódios e se aprofundar em cada tema separadamente mantendo uma conexão entre os mesmos. Acreditamos que essa primeira etapa foi muito importante para que nós mantivéssemos uma “linha de raciocínio” para se aprofundar no conteúdo de cada episódio, essa fase inicial foi cumprida nos primeiros dias. A partir disso começamos a levantar uma fonte maior de dados para definir o objetivo do nosso projeto. Em nossa segunda reunião definimos que iríamos trocar a síndrome da qual vamos abordar, e isso nos auxiliou muito, uma vez que esse novo tema não possui grandes “abas” e poderíamos focar em um único ponto, o consumo de álcool durante a gravidez. Todas as reuniões que fizemos foram de extrema importância e muito produtivas, conseguimos durante aquele tempo definir assuntos bem essenciais.

Etapa 2: Criação das redes sociais

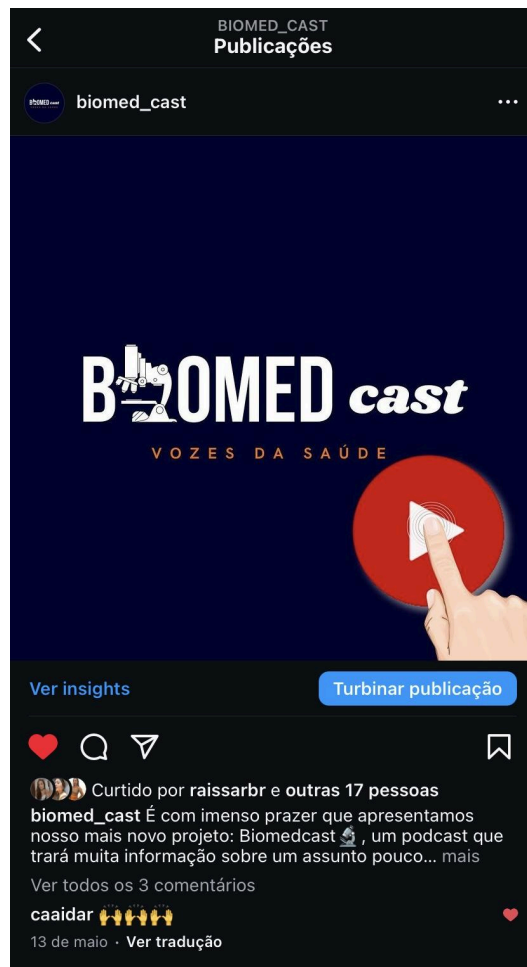
- Objetivo da etapa

O objetivo dessa etapa foi a criação de conteúdo, precisávamos criar uma linha de postagens e um cronograma dos temas que estavam sendo postados para que um fosse complementando o outro e quando postassem o primeiro episódio do podcast o público já estivesse familiarizado com informações sobre como o etanol age no nosso corpo, curiosidades e sobre a SAF em si.

- Desenvolvimento

Começamos desenvolvendo a logo e a identidade visual para tornar o projeto único, com um nome e uma paleta de cores pensados especialmente para o setor de saúde. Como nosso podcast é voltado a esse tema, criamos também um “bordão” que repetimos ao final de cada episódio. Nossa primeira publicação apresentou a proposta do projeto e foi compartilhada em nossos perfis pessoais para ampliar o alcance. Antes de lançarmos o primeiro episódio, publicamos conteúdos introdutórios e informativos sobre a síndrome que iríamos abordar, proporcionando uma visão inicial sobre o tema.

Foto 1- Logo



<https://www.instagram.com/p/C67YQAMxqmp/?igsh=NGwzY2Q5cDh3bmI3>

Legenda: “É com imenso prazer que apresentamos nosso mais novo projeto: Biomedcast, um podcast que trará muita informação sobre um assunto pouco discutido porém muito importante! Dê play e mergulhe conosco no universo da saúde!”

Foto 2 - Introdução da síndrome



<https://www.instagram.com/p/C7SbCbrvrJ7/?igsh=MTh6cGYzaDIwb3hydA==>

Legenda: “Biomedcast apresenta: Síndrome Alcoólica Fetal. Já ouviram falar sobre essa doença?! Não?! Conheça um pouco sobre essa síndrome e como ela pode acometer a mãe e o bebê.”

Essa publicação foi dividida em cinco posts, cada um abordando um aspecto diferente, mas todos complementares para introduzir a síndrome de forma geral. No primeiro post, discutimos como o consumo de álcool continua sendo uma preocupação de saúde pública, já que pode levar tanto a intoxicações agudas quanto à Síndrome de Abstinência Alcoólica. No segundo post, destacamos que, de acordo com dados levantados, o consumo de álcool entre mulheres tem crescido. Em São Paulo, por exemplo, em 2009, 21,4% das mulheres consumiram álcool até o final da gestação, 33,3% em algum momento durante a gravidez, e 54,7% não consumiram álcool em nenhum momento. Por fim, explicamos de forma breve que o acetaldeído é formado pela quebra do etanol no organismo e que o álcool ingerido pela mãe atravessa a barreira placentária, expondo o feto ao mesmo.

Post 2

O consumo do álcool, continua sendo uma preocupação para a saúde pública.

Dado que o mesmo pode levar a intoxicações agudas e a **Síndrome de Abstinência Alcoólica**.

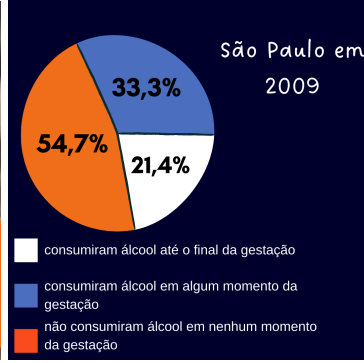


Post 3



“**CONFORME OS DADOS LEVANTADOS, AS MULHERES TÊM SE DESTACADO NO PERFIL DE CONSUMIDORES DE ÁLCOOL.**”

Post 4



Post 5

O **acetaldéido** é formado pela quebra do etanol no organismo



O álcool ingerido pela mãe atravessa a barreira placentária expondo o feto a mesma

Foto 3 - Aumento do consumo de álcool



<https://www.instagram.com/p/C7cCB9QugSm/?igsh=aTZqZGt1Yjl1OTQ0>

Legenda: ??Você sabia?? Conhece alguém que durante o período de isolamento aumentou o consumo de álcool para “relaxar” ou esse alguém foi você?! Dêem uma olhada nesses dados que trouxemos para vocês!!

Apresentamos dados que mostram um aumento de 18% no consumo de álcool entre mulheres, associado à sobrecarga de tarefas domésticas e refletindo um problema crescente de desigualdade de gênero. Muitas mulheres, já equilibrando suas responsabilidades profissionais, foram pressionadas a assumir a maior parte das tarefas domésticas, especialmente durante a pandemia, quando as demandas familiares se intensificaram. Esse acúmulo de funções gerou estresse, ansiedade e esgotamento, levando algumas a buscar o álcool como uma forma de alívio. Esses dados reforçam a urgência de redistribuir as responsabilidades domésticas e oferecer apoio adequado à saúde mental dessas mulheres.

Foto 4 - Efeitos do álcool



<https://www.instagram.com/p/C7uk6rcP8hK/?igsh=MXJyaDRkNDRtaTd3>

Legenda: ??Você sabia?? Essas são fases "sociais" dos níveis do álcool. Fiquem ligados, no próximo post iremos mostrar como o álcool atua no nosso organismo e no SNC (Sistema Nervoso Central), mostrando o porque nos deixa nos estados citados acima.

De acordo com dados da médica psiquiatra Ana Beatriz Barbosa, o corpo passa por três fases distintas e visíveis durante a ingestão de altas doses de álcool. Embora o álcool seja uma droga lícita e culturalmente associada a celebrações, seus efeitos podem ser perigosos e muitas vezes "mascarados" socialmente.

A primeira fase, conhecida como dose ansiolítica, ocorre com a ingestão inicial de cerca de duas doses, nas quais o álcool age como um ansiolítico, ajudando a pessoa a relaxar.

A segunda fase, chamada de perda do filtro social, ocorre quando há maior consumo. O álcool afeta diretamente o cérebro, especialmente nas áreas

responsáveis pelo autocontrole, julgamento e avaliação das consequências. Com isso, a pessoa tende a agir impulsivamente, dizer coisas sem pensar ou adotar comportamentos que normalmente evitariam, como compartilhar segredos ou fazer comentários inadequados.

A terceira fase é a pré-coma alcoólico, que ocorre quando a pessoa atinge níveis críticos de intoxicação. Nessa etapa, o corpo já não consegue metabolizar o álcool com rapidez suficiente, e o sistema nervoso central começa a se desligar. Sinais claros incluem confusão extrema, dificuldade para se manter consciente, vômitos incontroláveis, respiração lenta ou irregular, pele pálida ou azulada e, em casos graves, perda completa da consciência. Se o consumo continuar ou o corpo não conseguir eliminar o álcool, uma pessoa pode entrar em coma alcoólico, uma condição potencialmente fatal, pois a respiração e os efeitos cardíacos podem parar. É uma emergência médica que requer atenção.

- Considerações e reflexões da etapa

Muitos dados dos quais achamos trouxeram informações de extrema importância para nós, não só pelo desenvolvimento do projeto como também como curiosidade e acreditamos que esse método de postagens dissertativas com linguagens menos técnicas com bastante figuras ilustrativas e frases de impacto, alcançaram um outro tipo de público.

Após discutirmos as três fases do consumo de álcool : dose ansiolítica, perda do filtro social e proximidade do coma alcoólico, nossas considerações finais ressaltam o impacto progressivo e perigoso que o álcool pode ter no corpo e na mente. Foi extremamente importante aprender sobre essas três fases do consumo de álcool, pois nos ajuda a compreender os riscos envolvidos em cada estágio de intoxicação e a tomar decisões mais conscientes. Entender que o álcool pode inicialmente proporcionar uma sensação de colapso e bem-estar, mas que, em doses maiores, leva à perda de controle social e, em casos graves, ao coma alcoólico, amplia nossa percepção sobre seus efeitos. Essa conscientização é fundamental para evitar excessos, reconhecer sinais de perigo em si mesmo e nos outros, e agir preventivamente. Ao discutir essas fases, ganhamos uma visão mais clara da linha tênue entre o consumo moderado e os riscos severos à saúde, o que é essencial para promover comportamentos mais seguros.

- Citações bibliográficas e ferramentas utilizadas

Documento utilizado para análise do consumo de álcool por gestantes

1) Souza LHRF, Santos MC, Oliveira LCM. Padrão do consumo de álcool em gestantes atendidas em um hospital público universitário e fatores de risco associados. Rev Bras Ginecol Obstet. 2012 Jul; Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/W47GSKMgYGPJHbbWy8gXQYx/>

Vídeo utilizado para definir as etapas do efeito do álcool no organismo

2) Barbosa AB. Efeitos do álcool no organismo [Internet]. YouTube; Disponível em: <https://youtu.be/-rNggMZINWA?si=cDZtEwsr3M-Zub2F>

- Etapa 3: Utilização de IA

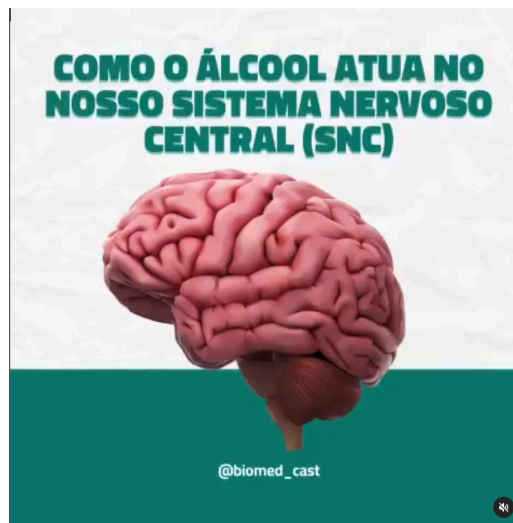
- Objetivo da etapa

Um dos precursores principais do nosso projeto é a rede social, especificamente a plataforma do Instagram. E por mexermos com essa plataforma tivemos que utilizar meios da IA para levar a informação de maneira mais acessível ao público, além de criar ilustrações mais interativas e de fácil visualização.

- Desenvolvimento

Após postagens com escritas, tentamos explorar um novo formato: vídeos ou animações e para isso utilizamos a IA para explicar o conteúdo abordado. Essa foi uma ideia que trouxe um grande sucesso para o nosso projeto, achamos que se nós utilizássemos nossa própria voz poderíamos trazer o projeto para um lado mais acadêmico, e o objetivo é justamente, não só atingir o público acadêmico, mas sim a população no geral, principalmente aquelas que são afetadas pela síndrome discutida. Notamos que vídeos possuem maior visibilidade nas redes sociais. Uma ferramenta que utilizamos foi a “Elevenlabs” um aplicativo microsoft que cria vozes com inteligência artificial.

Reels 5 - Como o álcool atua em nosso cérebro



https://www.instagram.com/reel/C8SDVeOOOJ2/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

Legenda: 🚨🚨ALERTA 🚨🚨

Conteúdo novo chegando!!!

Após um dia de ressaca, aposto que você já se perguntou o porquê de tais sintomas...além do arrependimento de ter “chutado o balde” na noite passada, certo?! Hoje iremos mostrar como o álcool atua em nosso organismo e principalmente no nosso cérebro 🧠

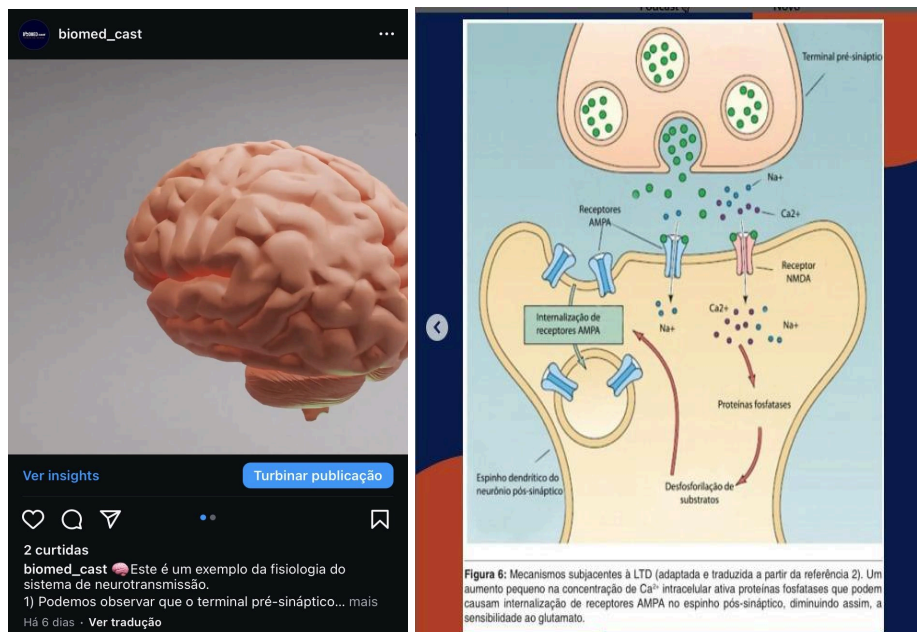
Conteúdo do reels: “O álcool é uma droga legalmente aceita e está presente em quase todos os lugares que frequentamos. Por isso é importante sabermos como ele atua no nosso organismo, mais especificamente no nosso cérebro.

O álcool não metabolizado permanece na corrente sanguínea e rapidamente atinge diversas áreas do nosso corpo, inclusive nosso cérebro. Para entender como o álcool age sobre o mesmo, precisamos explicar como o cérebro funciona. Nosso cérebro é como um grande circuito, para a informação se propagar precisamos de mensageiros, que irão propagar uma mensagem para todos os nossos neurônios. Nós temos alguns mensageiros endógenos, ou seja, que produzimos naturalmente. O GABA (ácido gama-aminobutírico) é um dos principais e tem papel inibitório nos nossos neurônios. A partir do momento que se ligar ao receptor desse neurônio, irá causar um efeito depressor na passagem da informação entre os mesmos.

Mas onde o álcool entra em tudo isso?

O álcool irá se ligar ao mesmo receptor e vai causar um efeito ainda mais inibitório. Irá inibir as atividades do córtex pré-frontal, responsável pela tomada de decisões e controle de impulso, outra parte afetada é o córtex motor que atua na coordenação motora e fala.”

Foto 2 - Fisiologia mais detalhada do SNC com álcool com abuso



https://www.instagram.com/p/DAG9onKPM5C/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIO DBiNWFIZA==

Legenda: 🧠 Este é um exemplo da fisiologia do sistema de neurotransmissão.

- 1) Podemos observar que o terminal pré-sináptico libera “vesículas” carregadas de NT e que esses atravessam a fenda sináptica chegando até o neurônio.
- 2) Chegando no neurônio “alvo” podemos observar que as bolinhas verdes (neurotransmissores) se encaixam em seus receptores.

Imagem disponível em: REV-Neurotransmissão glutamatérgica e a plasticidade sináptica

- Considerações e reflexões da etapa

Acreditamos que a inteligência artificial nos ajuda muito nessa parte mais “técnica” de criação visual. A utilização da inteligência artificial tem sido uma ferramenta útil na criação de conteúdos mais visuais e dinâmicos, especialmente em um mundo onde as pessoas vivem em ritmo acelerado e buscam por informações rápidas e interativas. Com rotinas cada vez mais intensas e monótonas, o público procura maneiras mais ágeis e envolventes de consumir conteúdo, o que torna vídeos e ilustrações gerados por IA estratégias eficazes para captar sua atenção. Incorporar esses elementos não apenas facilita a entrega de informações de maneira visualmente apelativa, mas também moderniza a comunicação, aproximando marcas e criadores do público de forma inovadora e envolvente.

-Citações bibliográficas e ferramentas utilizadas

Plataforma para criação dos vídeos com IA

3) Elevenlabs. Speech synthesis [Internet]. Disponível em: <https://elevenlabs.io/app/speech-synthesis>

Site sobre a inteligência artificial

4) Pacheco D. Inteligências artificiais entram em campo contra (e a favor) da desinformação [Internet]. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2023. Disponível em:

<https://jornal.usp.br/atualidades/inteligencias-artificiais-entram-em-campo-contr-a-e-a-favor-da-desinformacao/>.

Etapa 4: Montagem do podcast

- Objetivo da etapa

A criação do podcast é uma etapa muito difícil pois é um método mais complexo. Foram impostos datas e temas de cada episódio em um cronograma para melhor organização.

- Desenvolvimento

Para a montagem dos episódios precisamos utilizar outra plataforma para que conseguíssemos montar cada episódio do podcast com música de introdução e juntar os áudios de fala de cada integrante da dupla, uma vez que achamos melhor gravarmos os áudios de forma separada para otimizar melhor nosso tempo. A plataforma em questão é a “Filmora”. Cada episódio que foi baixado era salvo com a nossa logo no Canva e de lá postado no Spotify, uma plataforma que cresceu muito no âmbito de podcasts. Uma vez postados nós divulgamos no nosso instagram para atrair o público que já nos segue.

A grande dificuldade dessa etapa é fazer com que as pessoas se mantenham interessadas nesse assunto a fim de nos acompanhar, e por esse motivo cada episódio que nós montamos foi feito de forma interativa com o público sem ultrapassar a margem de 10 minutos.

Os primeiros episódios foram mais desafiadores devido à complexidade do projeto, que exigia atenção especial a detalhes como linguagem e abordagem de temas técnicos. No episódio inicial, fizemos uma apresentação do projeto, explicando quem somos e por que decidimos abordar esse tema específico. Em cada episódio, seguimos uma linha de raciocínio estruturada, permitindo que os ouvintes acompanhassem e assimilassem o conteúdo gradualmente. Durante o

desenvolvimento de cada episódio, pesquisamos diversos artigos e casos reais para enriquecer o conteúdo e trazer maior veracidade à discussão sobre a síndrome.

Apresentação do podcast



Episódio 1 - O que é o Biomedcast?

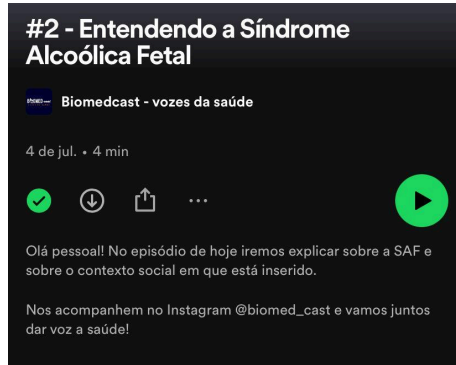


Neste episódio demos uma introdução sobre o motivo que nos levou a fazer esse projeto voltado para essa síndrome e explicamos o que é essa doença. Sentimos a necessidade de falar sobre o tema e dar mais visibilidade após realizar uma ação social em um orfanato onde uma das integrantes conheceu um menino de quase 2 anos e notou que ele ainda não tinha a fala desenvolvida, não andava e tinha um certo distúrbio ou até mesmo “atraso” no desenvolvimento em relação a idade dele.

Conversando com um dos colaboradores do orfanato obtivemos informações que a mãe do menino era moradora de rua usuária e viciada em álcool e assim que ele nasceu foi tirado da mesma por conta dessa questão do vício e foi direto para o orfanato para receber todo amparo que precisava. E a mesma história se repetiu com sua irmã mais nova, de aproximadamente 1 ano, que está vivendo junto com ele e por sorte não aparenta ter sequelas iguais às do irmão. Foi dessa situação vivenciada que sentimos a necessidade de se informar melhor sobre a síndrome e falar sobre, para que as pessoas tenham noção da complexidade e de que o uso indevido do álcool pode afetar diretamente o feto e trazer “sequelas” que muitas

vezes irão persistir para o resto da vida, podendo afetar grávidas de qualquer faixa etária ou condição social.

Episódio 2 - Entendendo a Síndrome Alcoólica Fetal

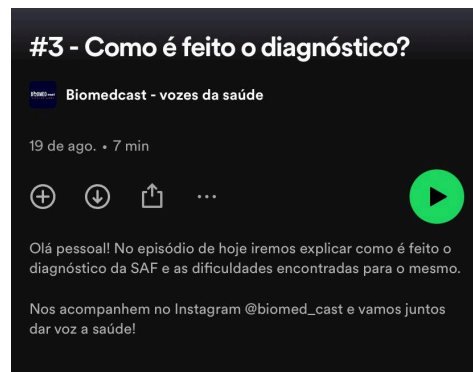


Nesse episódio explicamos ao público que a Síndrome apresenta duas formas sendo elas: a síndrome alcoólica fetal que é a forma mais grave de um conjunto de condições físicas, cognitivas e mentais e sua forma mais leve que são os Transtornos do Espectro Alcoólico Fetal (TEAF) quando o bebe não apresenta sinais e sintomas tão presentes.

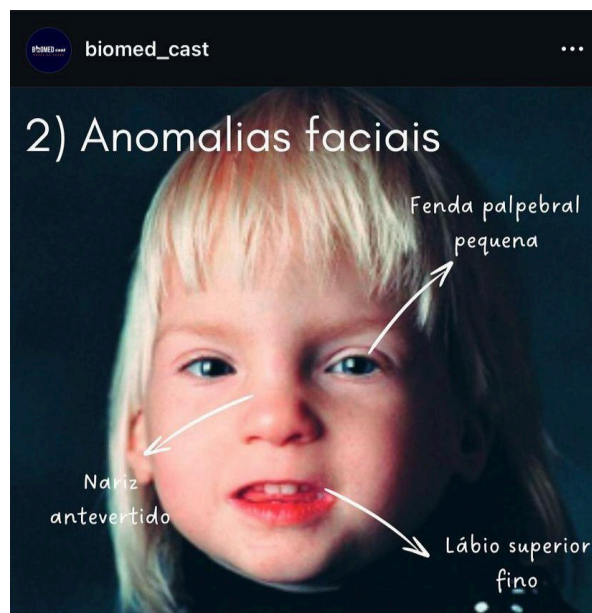
Após extensas pesquisas, levantamos dados importantes que revelam que a população mais impactada pelo consumo de álcool durante a gravidez no Brasil é composta majoritariamente por mulheres em situação de vulnerabilidade, especialmente das classes D e E. Esse grupo é formado, em sua maioria, por jovens mulheres pretas, entre 12 e 19 anos. O consumo crônico de álcool entre elas está ligado a responsabilidades que não condizem com sua faixa etária, como a de sustentar um lar sozinhas, já que muitas não possuem parceiros, enfrentam o desemprego e passaram por uma gravidez indesejada.

Explicamos de forma resumida como o álcool, ao ser ingerido pela mãe, entra na corrente sanguínea e atravessa a barreira placentária sem sofrer alterações, chegando diretamente ao feto. Após cerca de uma hora, os níveis de álcool no sangue do feto se igualam aos da mãe. Foi essencial destacar para o público que não há uma quantidade segura de álcool que possa ser consumida durante a gestação. Mesmo pequenas doses podem causar efeitos negativos no bebê, que podem se manifestar após o nascimento.

Episódio 3 - Como é feito o diagnóstico?



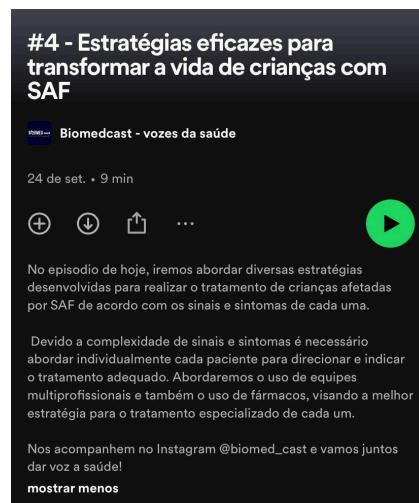
Neste episódio trouxemos para os ouvintes um dos grandes obstáculos dessa doença: o diagnóstico. Após muitos estudos notamos que os sintomas da SAF são facilmente confundidos com sinais e sintomas de outras síndrome o que acaba interferindo em dados da prevalência da doença e seu diagnóstico. Para trazer maior confiabilidade de dados, trouxemos os sinais e sintomas mais frequentes segundo a CDC, ou seja, Centros de Prevenção e Controle de Doenças dos Estados Unidos, uma agência americana que combate doenças e ameaças à saúde, sendo eles: possuir três dismorfias faciais específicas, anormalidades do sistema nervoso central em níveis neurológicos, estruturais e funcionais e a restrição do crescimento pré/pós-natal em questões de peso e crescimento , além do histórico da exposição ao álcool. Além disso, postamos em nossas redes sociais uma imagem que mostrassem essas anomalias.



Porém como foi dito inicialmente, existem muitos casos onde o diagnóstico é tardio e deixamos em destaque durante o episódio o motivo dessa ocorrência, por mais que muitos casos apresentem as anomalias essas geralmente se apresentam entre os 2 e 11 anos de idade o que acaba dificultando uma hipótese diagnóstica precoce. Outros sinais muito comuns são as dificuldades de desenvolvimento cognitivo e motor, mas esses não podem ser avaliados, uma vez que o RN ainda não possui

esses dois bem desenvolvidos. Tendo em vista que trouxemos uma problemática buscamos estratégias que estudos acharam para diagnóstico precoce como resolução do problema e encontramos um estudo que ocorreu no Canadá que demonstrou 17 de 682 amostras de mecônio deram positivo para presença de álcool em altas concentrações porém o obstáculo desse estudo é que nem todos os bebês portadores da síndrome foram expostos a altas concentrações. Em todos os episódios deixamos em alerta para todas as gestantes que nos acompanha que é de extrema importância não omitir nenhuma informação necessária para o médico.

Episódio 4 - Quais são as estratégias mais eficazes para transformar a vida de crianças com Síndrome Alcoólica Fetal?



Seguindo uma linha de raciocínio dos nossos episódios, neste optamos discutir um pouco sobre como é feito o tratamento da síndrome, que por mais que seja irreversível pode ser tratada e diminuir algumas sequelas quando introduzido antes dos 6 anos de idade, ajuda a reduzir o impacto negativo da condição sobre o desenvolvimento global da criança.

Foi constatado que existem duas formas de tratamento sendo elas farmacológicas ou não, por alguns sintomas mexer bastante com o lado de mudanças de comportamento os medicamentos mais indicados foram estabilizadores de humor Lamotrigina e Divalproato, após obtermos melhor conhecimento de outros medicamentos que também podem ser utilizados concluímos que uma classe de antidepressivos não são recomendados para crianças em idade pré-escolar. Assim que criamos o roteiro desse episódio achamos necessário falar de um sinal que é muito comum não só na síndrome mas em situações de abuso com qualquer tipo de drogas: a abstinência.

Qualquer droga de abuso assim que para de ser administrada de forma abrupta leva a esse conjunto de sinais e sintomas, logo nas primeiras horas de vida já podemos observar os primeiros sinais de abstinência no RN, sendo eles: choro alto, sudorese, bocejos e distúrbios gastrintestinais e em casos mais severos podem apresentar:

pressão muito alta; febre; dificuldades de respiração; agitação extrema, convulsões e alucinações.

Esse episódio foi dedicado à neurofisiologia, exigindo que abordássemos informações técnicas de maneira acessível. Começamos discutindo a fisiologia da abstinência, introduzindo termos que são familiares para grande parte do público, ajudando a direcionar o pensamento dos ouvintes até o objetivo final. Explicamos que drogas de abuso aumentam a liberação desses mensageiros químicos, causando uma excitação neurológica. Já o álcool, como depressor do sistema nervoso central, provoca uma desorganização geral na transmissão dos impulsos nervosos, ou seja, afeta essas “mensagens” que mencionamos anteriormente.

Alguns dos seus efeitos afetam mecanismos mais específicos envolvendo receptores glutamatérgicos, gabaérgicos, dopaminérgicos e sistemas serotoninérgicos. O sistema glutamatérgico, por exemplo, utiliza como mensageiro o glutamato que é o principal neurotransmissor excitatório no cérebro. Com o uso crônico de etanol ocorre um aumento dos sítios de ligação do glutamato nos receptores NMDA e por este motivo promovem um “up-regulation”, ou seja, uma sensibilidade aumentada desses receptores e isso explica a hiperatividade glutamatérgica na abstinência, uma vez que a atividade dessa, diminui e resulta no aumento de receptores.

Episódio 5 - Casos Clínicos e Experiências Práticas



Como o início do nosso projeto veio através de um relato de caso que presenciamos, achamos que trazer mais casos de famílias que passam pelo mesmo quadro clínico ajudaria a trazer maior veracidade aos ouvintes. Com isso buscamos novos casos em artigos e encontramos de uma jovem de 24 anos residente de Maceió que foi encaminhada ao ambulatório de Genética clínica da Universidade estadual de ciências da Saúde de Alagoas com queixas de irritabilidade e baixa estatura, sem diagnóstico no momento da consulta.

Por ter sido adotada no período neonatal, algumas informações sobre o nascimento da paciente foram imprecisas, a paciente relatou para equipe médica que sua mãe biológica durante a gestação consumiu de forma excessiva bebidas alcoólicas e devido a esse fato durante sua infância apresentou atraso no desenvolvimento neuropsicomotor, dificuldade escolar, irritabilidade, entre outros sinais. No seu exame físico foi constatado baixa estatura proporcionada, facies peculiar, braquicefalia, baixa implantação dos cabelos na nuca, estrabismo convergente no olho esquerdo, baixa implantação de orelhas, septo nasal alargado, tórax alargado com aumento do ângulo xifoesternal, pés planos, camptodactilia e hiperextensão dos dedos das mãos. Realizaram um cariótipo de alta resolução em sangue periférico, cujo resultado foi normal (46, XX), descartando alterações cromossômicas visíveis ao método. Devido aos relatos foi confirmada a hipótese diagnóstica de SAF.

Além do seu próprio diagnóstico, a paciente teve 3 gestações nas quais relatou exposição ao álcool nas duas primeiras. Com base na história, avaliação clínica e complementar, foi confirmada a hipótese diagnóstica de SAF e solicitado o comparecimento dos filhos da paciente para avaliação genética clínica. Seus dois primeiros filhos apresentavam baixa estatura, déficit cognitivo e dismorfia. Os três pacientes descritos preenchem os critérios para o diagnóstico de SAF, já que a análise citogenética descartou a possibilidade de anomalias cromossômicas hereditárias e o padrão dismórfico dos pacientes descritos.

Esse caso nos mostra que realmente ocorre o diagnóstico tardio mesmo que os sinais e sintomas fossem aparentes, essa situação aponta para uma possível falta de acesso a serviços médicos especializados, ou pode ser consequência de uma deficiente informação por parte dos profissionais médicos. É importante ressaltar que a SAF não é apenas uma condição médica, mas também um reflexo de um problema social maior que envolve desigualdade, falta de acesso a serviços de saúde e educação.

Episódio 6- Educação e Sensibilização sobre SAF, como enfrentar esse desafio



Esse episódio foi um dos mais importantes que fizemos, uma vez que, deixamos muito explícito que a prevalência da doença ocorre muitas vezes devido a falta de educação sobre tal, muitas pessoas realmente desconhecem o risco de certas prática e devido isso trouxemos um resumo que alerta de forma clara as problemáticas de tal prática.

O que torna a prevenção um desafio é que o uso de álcool é amplamente aceito socialmente, e muitas vezes a conscientização sobre seus riscos durante a gravidez é insuficiente. Isso resulta em um número significativo de casos, uma vez que o consumo de álcool entre mulheres em idade reprodutiva é elevado em diversas partes do mundo. Além disso, a falta de informação clara sobre os perigos do consumo de qualquer quantidade de álcool durante a gravidez agrava a situação.

A SAF não reflete apenas um problema de saúde individual, mas também é uma questão social, com consequências de longo prazo que impactam a vida da criança, sua família e a sociedade como um todo. Campanhas de educação, políticas de saúde pública e apoio social são essenciais para reduzir o consumo de álcool, especialmente entre gestantes, tornando possível a erradicação dessa síndrome, que é 100% prevenível.

Por outro lado, a maioria das gestantes relatou que, na infância, recebeu informações incorretas sobre os malefícios do álcool, principalmente de familiares e amigos. Eles também destacaram que informações específicas sobre os riscos do álcool na gravidez não foram fornecidas por médicos ou em clínicas especializadas. Muitos relatam dúvidas sobre o consumo de álcool durante a gestação, com opiniões variadas sobre a abstinência, o consumo de pequenas quantidades entre outros.

Criação de guias práticos que expliquem a SAF e a importância da abstinência do álcool durante a gravidez, inclusão do tema nos cursos de saúde garantindo que os futuros profissionais compreendam a condição desde o início. Implementação de protocolos de triagem em unidades de saúde para conseguir identificar as gestantes que realizam o consumo de álcool, além de uma intervenção multidisciplinar para promover a colaboração entre diferentes especialidades.

Nós percebemos que, no nosso dia a dia, a Síndrome Alcoólica Fetal (SAF) é um tema pouco discutido e que há escassa divulgação sobre essa condição. Métodos eficazes para disseminar informações sobre a doença seriam uma ótima alternativa para aumentar a conscientização e prevenir novos casos, ajudando a evitar que muitas crianças sejam afetadas.

Episódio 7- Conclusão e Perspectivas Futuras



Esse episódio foi o encerramento do nosso projeto, nele resumimos de forma geral tudo o que discutimos em episódios anteriores, ou seja, o que é a síndrome, os estudos que estão em desenvolvimento para um diagnóstico precoce, os problemas sociais envolvidos e discutimos nossas perspectivas futuras. Destacamos a importância da educação sobre os riscos do álcool na gestação, principalmente em comunidades mais vulneráveis. As perspectivas futuras incluem a ampliação de campanhas de conscientização e a integração de programas preventivos em postos de saúde e hospitais, com apoio direto a gestantes.

É crucial que a informação seja acessível e culturalmente adaptada para alcançar o público-alvo. Políticas públicas que garantam suporte financeiro e emocional às gestantes, promovam o apoio psicológico e ampliem o acesso a serviços de saúde são essenciais para a redução dos casos de SAF. Uma de nossas perspectivas futuras envolve a criação de uma ampla rede de apoio por meio de parcerias entre governos, ONGs e instituições de ensino.

-Considerações e reflexões da etapa

Essa etapa foi muito interessante pois descobrimos que grande parte do problema dessa síndrome é devido a problemas sociais e que ela tem uma grande incidência em mulheres novas, que tiveram uma gravidez indesejada e ainda tiveram que passar a gestação sem o parceiro. Foi importante entender que muitas atividades que foram “designadas” a mulheres acabam levando a uma pressão que resulta em vícios como o álcool por exemplo.

Essa etapa foi extremamente esclarecedora, pois revelou que a origem da Síndrome Alcoólica Fetal está fortemente ligada a fatores sociais. Descobrimos que sua alta incidência ocorre principalmente entre mulheres jovens que enfrentaram gravidezes indesejadas e passaram a gestação sem o apoio do parceiro, o que intensifica a vulnerabilidade. A falta de suporte emocional e financeiro, somada à responsabilidade desproporcionalmente atribuída às mulheres, gera uma pressão psicológica intensa. Essa sobrecarga social muitas vezes leva ao desenvolvimento de vícios, como o álcool, na tentativa de lidar com o estresse. Entender essas dinâmicas sociais foi essencial para enxergar a Síndrome Alcoólica Fetal não apenas como um problema de saúde, mas como um reflexo de questões estruturais que afetam diretamente a vida das mulheres.

- Citações bibliográficas e ferramentas utilizadas

Site sobre os Transtornos do espectro alcoólico fetal

5) Mattson SN, Bernes GA, Doyle LR. Transtornos do espectro alcoólico fetal: uma revisão dos déficits neurocomportamentais associados à exposição pré-natal ao álcool. *Alcohol Clin Exp Res*. 2019 May 2;43(6):1046-62. Disponível em:

<https://doi.org/10.1111/acer.14040>.

Site sobre os riscos de aborto

6) Sundermann AC, Zhao S, Young CL, Lam L, Jones SH, Velez Edwards DR, Hartmann KE. Uso de álcool na gravidez e aborto espontâneo: uma revisão sistemática e meta-análise. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31194258/>.

Artigo sobre o aumento de consumo de álcool entre mulheres durante a gravidez

7) Popova S, Dozet D, Shield K, Rehm J, Burd L. Por que as mulheres consomem álcool durante a gravidez ou a amamentação? *Drug Alcohol Rev*. 2021 Dec 28;41(4):618-629. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9305227/>. DOI:

<https://doi.org/10.1111/dar.13425>.

Artigo sobre prevalência do uso de álcool durante a gravidez e incidência da SAF

8) Popova S, Lange S, Probst C, Gmel G, Rehm J. Estimativa da prevalência nacional, regional e global do uso de álcool durante a gravidez e da síndrome alcoólica fetal: uma revisão sistemática e meta-análise. *Lancet Global Health*. 2017 Mar;5(3)e290–e299. Disponível em:

[https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(17\)30021-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(17)30021-9/fulltext).

DOI: [https://doi.org/10.1016/s2214-109x\(17\)30021-9](https://doi.org/10.1016/s2214-109x(17)30021-9).

Artigo sobre prevalência da SAF entre crianças e jovens

9) Lange S, Probst C, Gmel G, Rehm J. Prevalência global de transtorno do espectro alcoólico fetal entre crianças e jovens: uma revisão sistemática e meta-análise. *JAMA Pediatr* [Internet]. 2017 Oct;171(10):948-956. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28828483/>. DOI:

10.1001/jamapediatrics.2017.1919.

Artigo sobre sistema de recompensa do consumo de álcool

10) Hernández KCR, Serrano LMR, Jacinto UL. Neurobiología del sistema de recompensa en las conductas adictivas: consumo de alcohol. *Revista de Psiquiatría* [Internet]. 2020 [cited 2024 Oct 16]; Disponível em:

<https://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/62805/55198/>

Site sobre fisiopatologia do abuso de álcool

11) Alexandre MCM. Consumo abusivo do álcool altera parâmetros dopaminérgicos: abordagem experimental e revisão sistemática [dissertation]. Criciúma: Universidade do Extremo Sul Catarinense; 2019. Disponível em:

<http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/6723/1/Maria%20Cecilia%20Manenti%20Alexandre.pdf>

Site sobre sintomas da Síndrome Alcoólica Fetal

12) Goes J. Síndrome Alcoólica Fetal [Internet]. Clínica Humaninhos. Disponível em:

<http://clinchumaninhos.com.br/sindrome-alcoolica-fetal/#:~:text=O%20%C3%A1lcool%20ingerido%20pela%20gestante,ao%20beb%C3%AA%20pelo%20cord%C3%A3o%20umbilical>.

Revisão sistemática sobre síndrome alcoólica fetal

13) Queiroz MR. A Síndrome Alcoólica Fetal: Revisão sistemática [Internet].

Salvador: Universidade Federal da Bahia; 2016. Disponível em:

<https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/23593/1/Marise%20Rosas%20Queiroz.pdf>.

Artigo sobre a prevalência do uso de álcool durante a gestação no Brasil, 2011-2012

14) Cabral VP, Moraes CL, Bastos FI, Abreu AMM, Domingues RMSM. Prevalência de uso de álcool na gestação, Brasil, 2011-2012 [Internet]. *Caderno de Saude Publica*. 2023 Aug;39. Disponível em:

<https://www.scielo.org/article/csp/2023.v39n8/e00232422/#ModalTablet2>.

Artigo de revisão sobre os efeitos do álcool no RN

15) Mesquita MA. Efeitos do álcool no recém-nascido / The effects of alcohol in newborns [Internet]. *Einstein (Sao Paulo)*. 2010;8(1 Pt 1):89-95. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/eins/a/Fd3tw6StTr8cPvgdqqVVmqp/?lang=pt&format=pdf>.

Cartilha sobre as consequências do uso de drogas de abuso durante a gestação

16) Ministério da Cidadania. Conhecendo os efeitos do uso de drogas na gestação e as consequências para os bebês [Internet]. Brasília: Ministério da Cidadania; 2021. Disponível em:

https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-d-desenvolvimento-social/ministerio-da-cidadania-lanca-cartilha-sobre-efeitos-e-consequencias-do-uso-de-drogas-na-gestacao/30042021_cartilha_gestantes.pdf.

Site sobre o dia da prevenção da SAF

17) Associação Médica Brasileira (AMB). 9 de setembro - Dia Mundial de Prevenção da Síndrome Alcoólica Fetal [Internet]. 2021 [citado em 16 out. 2024]. Disponível em:

<https://amb.org.br/noticias/9-de-setembro-dia-mundial-de-prevencao-da-sindrome-alcoolica-feta/>

Artigo com relatos de caso

18) Astley SJ. Alcohol-Related Neurodevelopmental Disorder (ARND) Identified Using the Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) 4-Digit Code. *Frontiers in Neurology* [Internet]. 2019 [citado em 16 out. 2024];10:964. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6923862/pdf/13052_2019_Article_759.pdf

Artigo sobre novas intervenções sobre as comorbidades do TEAF

19) Cleo G, Forsyth T, Gates M, Lim AW, Oliver-Williams C. The potential use of gamification to improve adherence to dietary interventions for weight loss: a systematic review. *Obes Rev* [Internet]. 2023 Sep;24(9)
. doi: 10.1111/obr.13533. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38540110/>

Notícia sobre novas estratégias de prevenção da SAF

18) Ministério da Saúde (BR). Saúde planeja estratégias de prevenção à Síndrome Alcoólica Fetal [Internet]. 2021 [citado em 2024 out 16]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/setembro/saude-planeja-estrategias-de-prevencao-a-sindrome-alcoolica-fetal>

Site sobre a importância de diagnóstico

19) Zacharias JT, Silva SC, Mattos SS. Síndrome alcoólica fetal: a importância do diagnóstico precoce e intervenção multiprofissional. *Enferm UERJ* [Internet]. 2017 [citado em 2024 out 16];25. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/enfermagemuerj/article/view/27793/22376>

Artigo sobre o neurodesenvolvimento

20) Sugai M, Corrêa CG. Síndrome alcoólica fetal: consequências de um problema negligenciado. *Rev Eletrônica Fac Educ Física* [Internet]. 2007 [citado em 2024 out 16];3(1):63-75. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/REF/article/download/4609/3932/17633>

Artigo sobre a síndrome de abstinência neonatal

21) De Lima FMS, Silva JLF. A síndrome alcoólica fetal e os impactos no desenvolvimento infantil: uma revisão de literatura. *Repositório Anima Educação* [Internet]. 2018 [citado em 2024 out 16]. Disponível em: <https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/618e5c74-0ffe-4e3e-b180-20ced24a2593/content>

Artigo sobre os efeitos do álcool na estrutura cerebral de adolescentes

22) McEwen BS, Morrison JH. *The brain on stress: vulnerability and plasticity of the prefrontal cortex over the life course*. Nat Rev Neurosci. 2013 Nov;14(11): 787-94. doi: 10.1038/nrn3609. Disponível em: [The effect of alcohol use on human adolescent brain structures and systems - PubMed \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24111111/)

Artigo sobre fisiopatologia - intoxicação e abstinência

23) MSD Manuals. *Intoxicação e abstinência de álcool: Fisiopatologia*. MSD Manual Versão Profissional. [Internet]. [citado em 2024 Out 22]. Disponível em: https://www.msmanuals.com/pt/profissional/t%C3%B3picos-especiais/drogas-il%C3%ADcitas-e-intoxicantes/intoxica%C3%A7%C3%A3o-e-abstin%C3%Aancia-de-%C3%A1cool?ruleredirectid=762#Fisiopatologia_v1026591_pt

Etapa 5: Alcance de seguidores e visualizações

- Objetivo da etapa

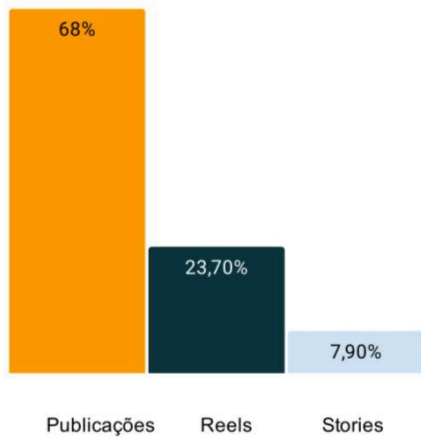
Escolhemos o podcast porque é um método de comunicação que obteve uma ampla visibilidade nos últimos anos e para que nosso projeto alcance o objetivo principal, ou seja, conscientizar mulheres jovens aos riscos da doença, nós precisamos utilizar as redes sociais como o Instagram para trazer o público até o podcast.

- Desenvolvimento

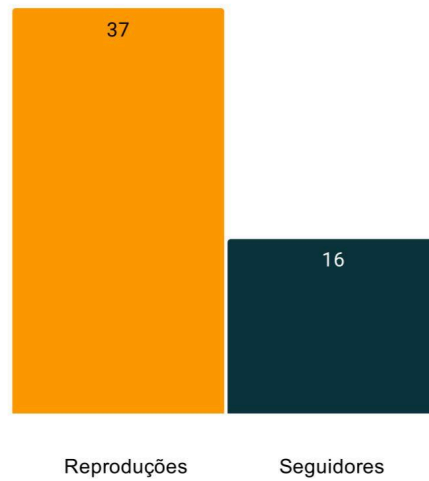
No início utilizamos nossas redes sociais pessoais para divulgar o projeto e através de amigos fomos aumentando os seguidores, ainda assim nós não conseguimos atingir a quantidade de seguidores que gostaríamos. Procuramos bastante em novos métodos para conseguir ampliar o alcance de seguidores e páginas que também são voltadas para esse tipo de conteúdo, além disso tentamos entrar em contato com essas páginas para que estas nos ajudassem com a divulgação do nosso projeto, mas também não obtivemos sucesso.

Podemos observar nesses dois gráficos que nosso maior público está concentrado no Instagram onde o estilo de postagens escritas obtiveram 68% das visualizações e por esse motivo começamos a resumir os episódios do nosso podcast em publicações interativas para que esse público que nos acompanha, continue a par dos conteúdos.

Visualizações do Instagram

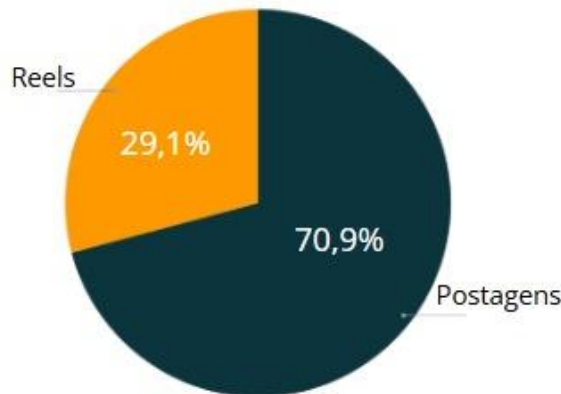


Visualizações do Spotify



O Spotify, onde nosso podcast foi estruturado, possui ao todo 16 seguidores e 37 reproduções, com isso concluímos que em torno de 21 ouvintes consumiram nosso conteúdo não sendo nossos seguidores. Por mais que esse não fosse nosso intuito, considera-se que nosso objetivo de disseminar a informação foi concluído.

Alcance de não seguidores no Instagram



Se tratando de alcance de não seguidores podemos perceber que no Instagram as postagens escritas se mantêm em alta porcentagem com quase 71% de alcance, ou seja, nosso conteúdo escrito foi levado a outras contas que ainda não nos seguem.

- Considerações e reflexões da etapa

Inicialmente, o Instagram não era nosso foco principal, pois o criamos como uma plataforma de apoio para divulgar nosso podcast. No entanto, ao analisar o desempenho das redes sociais, percebemos que foi no Instagram que alcançamos

o maior público. Observando esse potencial, adaptamos nossa estratégia e passamos a compartilhar os conteúdos abordados nos episódios diretamente no Instagram. Utilizamos postagens escritas, pois elas registraram as maiores taxas de visualização e engajamento entre os seguidores. Essa mudança nos permitiu aproximar ainda mais o público do conteúdo do podcast, ampliando nosso alcance e fortalecendo a conexão com a audiência.

- Citações bibliográficas e ferramentas utilizadas

Site sobre estratégias de divulgação de podcast

24) Feedgurus. Como divulgar seu podcast no Instagram [Internet]. Disponível em:

<https://feedgurus.com/divulgar-podcast-no-instagram/>

Produto final

Foram utilizados recursos inovadores de podcast e instagram.

Instagram:

https://www.instagram.com/biomed_cast?igsh=Zjlwbkxd3NkemYw&utm_source=qr

Spotify:

https://open.spotify.com/show/5zJFEmKIVrpOeivdBDHr68?si=fV0pBhMxTye_CrM0JrGJRw

Conclusão

Grande parte dos objetivos propostos pela dupla foram concluídos e alguns problemas que surgiram durante o processo foram resolvidos. O maior objetivo do nosso projeto foi utilizar um meio de comunicação que hoje tem grande visibilidade para trazer informações sobre a Síndrome Alcoólica Fetal e não só utilizar os termos técnicos sobre a doença mas trazer um problema que é muito recorrente e pouco discutido.

A criação das redes foi bastante desafiadora, mas que nos fez tomar outros trajetos que trouxeram muitas informações valiosas para nós. Tivemos que ter muito cuidado para a criação dos conteúdos pois lidar com público deve ser considerado uma linguagem mais adequada, ilustrações objetivas, entre outros elementos que devem ser claros. E com certeza todos esses elementos refletem no público que segue nossas páginas.

Um dos nossos objetivos era o alcance de público e percebemos que algumas das nossas publicações tiveram maior alcance para contas que não nos seguiu, então

tentamos pegar o “estilo” das publicações que tiveram maior visibilidade para replicar isso e manter esse valor. O post que mais teve alcance de contas foi um “reels” feito com inteligência artificial “Como o álcool atua no nosso Sistema Nervoso Central” tivemos ao todo 141 contas alcançadas sendo essas 81,1% não seguidores e 18,9% seguidores da página, além de 284 visualizações.

O segundo post que mais tivemos visualizações foi o anúncio do nosso primeiro episódio do podcast, com 197 visualizações e 117 contas alcançadas, sendo 84,6% não seguidores e 15,4% seguidores.

Uma das maiores dificuldades que tivemos foi a exatidão da veracidade das informações sobre o conteúdo, por estar utilizando meios de comunicação onde todos tem acesso é importante que toda informação seja verdadeira e clara. Por esse motivo, fizemos revisões rigorosas sobre o conteúdo e além disso transformamos essa informação em uma linguagem clara e precisa. A identidade visual também é de extrema importância uma vez que é ela que impacta de primeira impressão o público, atraindo-os a nossa página.

Diante dos resultados, nossa página do Instagram tem atualmente (atualização feita dia 08/10/2024) 37 seguidores, o que não supriu nossa expectativa, acreditamos que esse valor refletiu na nossa maior demanda com o desenvolvimento do Podcast e por esse motivo acabamos não dando enfoque maior com Instagram.

Nós usamos o Instagram como uma segunda fonte de informações para o público. Após estudar como eram estruturados os podcasts, percebemos que quase todos tinham uma página no Instagram, seja para promover o mesmo ou publicar imagens, divulgar informações relacionadas, curiosidades, entre outros. Juntando essas informações decidimos aderir a ideia para conseguirmos publicar imagens sobre nosso tema, curiosidades, gráficos e outros, mas percebemos que não era tão simples assim atingir nosso público alvo.

Por ser um público mais específico, tivemos dificuldade em promover a página do Instagram, entramos em contato com paginas que compartilham do mesmo conteúdo mas não obtivemos sucesso. Acredito que se tivéssemos os contatos certos ou fizéssemos uma promoção dessa página em lugares específicos da área da saúde conseguiríamos atingir o público.

A criação e gestão do podcast também foi bastante desafiadora, seguindo a mesma ideologia da criação do conteúdo apresentado no Instagram tivemos que ter um cuidado maior com a criação de cada episódio, segundo algumas pesquisas percebemos que vídeos/áudios longos acabam não sendo muito atrativos para manter o público até o final, com base nisso tentamos manter um padrão de no máximo 10 minutos por episódio. Além do tempo a linguagem utilizada também foi uma das nossas preocupações, não era de nosso interesse trazer esse projeto

como um “trabalho” ou seja, que remetesse a uma apresentação, por isso tivemos o cuidado de interagir com o público em todos os episódios e aplicar uma fala mais “informal”.

Pela plataforma do Spotify, alcançamos um público menor, totalizando 8 seguidores. Desses, 51% dedicaram aproximadamente 1 hora ao tempo de reprodução, ou seja, um pouco mais da metade dos nossos episódios até o final. As avaliações foram positivas, com nota máxima em qualidade e conteúdo apresentado. Apesar do alcance limitado, concluímos que o impacto positivo na experiência dos ouvintes reflete a relevância e o valor do conteúdo oferecido. A combinação de conteúdo de alta qualidade com novas abordagens pode, gradualmente, ampliar nosso alcance e fortalecer nossa presença na plataforma.

Falar sobre a Síndrome Alcoólica Fetal (SAF) nas redes sociais foi um passo crucial para aumentar a conscientização sobre os graves riscos do consumo de álcool durante a gravidez. Esse espaço permitiu que informações específicas chegassem a um público mais amplo e diversificado, quebrando barreiras de desinformação. Ao compartilhar relatos de especialistas, histórias de pessoas afetadas e dados científicos, tornou-se possível educar e alertar futuros pais sobre as consequências irreversíveis dessa condição prevenível. A viralização desses conteúdos ajudou a construir uma rede de apoio e prevenção, mudando o SAF de um tema desconhecido para uma preocupação de saúde.

Referências:

- 1) Souza LHRF, Santos MC, Oliveira LCM. Padrão do consumo de álcool em gestantes atendidas em um hospital público universitário e fatores de risco associados [Internet]. 2012 Jul. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/W47GSKMgYGPJHbbWy8gXQYx/>
- 2) Barbosa AB. Efeitos do álcool no organismo [Internet]. YouTube; Disponível em: <https://youtu.be/-rNggMZINWA?si=cDZtEwsr3M-Zub2F>
- 3) Elevenlabs. Disponível em: <https://elevenlabs.io/app/speech-synthesis> *Plataforma para criação dos vídeos com IA*
- 4) Pacheco D. Inteligências artificiais entram em campo contra (e a favor) da desinformação [Internet]. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/inteligencias-artificiais-entram-em-campo-contr-a-e-a-favor-da-desinformacao/>.
- 5) Mattson SN, Bernes GA, Doyle LR. Transtornos do espectro alcoólico fetal: uma revisão dos déficits neurocomportamentais associados à exposição pré-natal ao álcool. *Alcohol Clin Exp Res*. 2019 May 2;43(6):1046-62. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/acer.14040>.
- 6) Sundermann AC, Zhao S, Young CL, Lam L, Jones SH, Velez Edwards DR, Hartmann KE. Uso de álcool na gravidez e aborto espontâneo: uma revisão sistemática e meta-análise. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31194258/>.
- 7) Popova S, Dozet D, Shield K, Rehm J, Burd L. Por que as mulheres consomem álcool durante a gravidez ou a amamentação? *Drug Alcohol Rev*. 2021 Dec 28;41(4):618-629. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9305227/>. DOI: <https://doi.org/10.1111/dar.13425>.
- 8) Popova S, Lange S, Probst C, Gmel G, Rehm J. Estimativa da prevalência nacional, regional e global do uso de álcool durante a gravidez e da síndrome alcoólica fetal: uma revisão sistemática e meta-análise. *Lancet Global Health*. 2017 Mar;5(3)e290–e299. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(17\)30021-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(17)30021-9/fulltext). DOI: [https://doi.org/10.1016/s2214-109x\(17\)30021-9](https://doi.org/10.1016/s2214-109x(17)30021-9).

- 9) Lange S, Probst C, Gmel G, Rehm J. Prevalência global de transtorno do espectro alcoólico fetal entre crianças e jovens: uma revisão sistemática e meta-análise. *JAMA Pediatr* [Internet]. 2017 Oct;171(10):948-956. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28828483/>. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2017.1919.
- 10) Hernández KCR, Serrano LMR, Jacinto UL. Neurobiología del sistema de recompensa en las conductas adictivas: consumo de alcohol. *Revista de Psiquiatría* [Internet]. 2020 [cited 2024 Oct 16]; Disponível em: <https://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/download/62805/55198/>
- 11) Alexandre MCM. Consumo abusivo do álcool altera parâmetros dopaminérgicos: abordagem experimental e revisão sistemática [dissertation]. Criciúma: Universidade do Extremo Sul Catarinense; 2019. Disponível em: <https://www.unesc.net>.
- 12) Goes J. Síndrome Alcoólica Fetal [Internet]. Clínica Humaninhos. Disponível em: <http://clinicahumaninhos.com.br/sindrome-alcoolica-fetal/#:~:text=O%20%C3%A1lcool%20ingerido%20pela%20gestante,ao%20beb%C3%AA%20pelo%20cord%C3%A3o%20umbilical>.
- 13) Queiroz MR. A Síndrome Alcoólica Fetal: Revisão sistemática [Internet]. Salvador: Universidade Federal da Bahia; 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/23593/1/Marise%20Rosas%20Queiroz.pdf>.
- 14) Cabral VP, Moraes CL, Bastos FI, Abreu AMM, Domingues RMSM. Prevalência de uso de álcool na gestação, Brasil, 2011-2012 [Internet]. *Caderno de Saude Publica*. 2023 Aug;39. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csp/2023.v39n8/e00232422/#ModalTablet2>.
- 15) Mesquita MA. Efeitos do álcool no recém-nascido / The effects of alcohol in newborns [Internet]. *Einstein (Sao Paulo)*. 2010;8(1 Pt 1):89-95. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/Fd3tw6StTr8cPvgdqgVVmqp/?lang=pt&format=pdf>.

16) Ministério da Cidadania. Conhecendo os efeitos do uso de drogas na gestação e as consequências para os bebês [Internet]. Brasília: Ministério da Cidadania; 2021. Disponível em:

https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desevolvimento-social/ministerio-da-cidadania-lanca-cartilha-sobre-efeitos-e-consequencias-do-uso-de-drogas-na-gestacao/30042021_cartilha_gestantes.pdf.

17) Associação Médica Brasileira (AMB). 9 de setembro - Dia Mundial de Prevenção da Síndrome Alcoólica Fetal [Internet]. 2021 [citado em 16 out. 2024]. Disponível em:

<https://amb.org.br/noticias/9-de-setembro-dia-mundial-de-prevencao-da-sindrome-alcoolica-feta/>

18) Astley SJ. Alcohol-Related Neurodevelopmental Disorder (ARND) Identified Using the Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) 4-Digit Code. *Frontiers in Neurology* [Internet]. 2019 [citado em 16 out. 2024];10:964. Disponível em:

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6923862/pdf/13052_2019_Article_759.pdf

19) Cleo G, Forsyth T, Gates M, Lim AW, Oliver-Williams C. The potential use of gamification to improve adherence to dietary interventions for weight loss: a systematic review. *Obes Rev* [Internet]. 2023 Sep;24(9). doi: 10.1111/obr.13533. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38540110/>

20) Ministério da Saúde (BR). Saúde planeja estratégias de prevenção à Síndrome Alcoólica Fetal [Internet]. 2021 [citado em 2024 out 16]. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/setembro/saude-planeja-estrategias-de-prevencao-a-sindrome-alcoolica-fetal>

21) Zacharias JT, Silva SC, Mattos SS. Síndrome alcoólica fetal: a importância do diagnóstico precoce e intervenção multiprofissional. *Enferm UERJ* [Internet]. 2017 [citado em 2024 out 16];25

Disponível em:

<https://www.e-publicacoes.uerj.br/enfermagemuerj/article/view/27793/22376>

22) Sugai M, Corrêa CG. Síndrome alcoólica fetal: consequências de um problema negligenciado. *Rev Eletrônica Fac Educ Física* [Internet]. 2007 [citado em 2024 out 16];3(1):63-75. Disponível em:

<https://revistas.ufg.br/REF/article/download/4609/3932/17633>

23) De Lima FMS, Silva JLF. A síndrome alcoólica fetal e os impactos no desenvolvimento infantil: uma revisão de literatura. *Repositório Anima Educação* [Internet]. 2018 [citado em 2024 out 16]. Disponível em:

<https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/618e5c74-0ffe-4e3e-b180-20ced24a2593/content>

24) McEwen BS, Morrison JH. *The brain on stress: vulnerability and plasticity of the prefrontal cortex over the life course*. Nat Rev Neurosci. 2013 Nov;14(11): 787-94. doi: 10.1038/nrn3609. Disponível em: [The effect of alcohol use on human adolescent brain structures and systems - PubMed \(nih.gov\)](#)

25) MSD Manuals. *Intoxicação e abstinência de álcool: Fisiopatologia*. MSD Manual Versão Profissional. [Internet]. [citado em 2024 Out 22]. Disponível em: https://www.msmanuals.com/pt/profissional/t%C3%B3picos-especiais/drogas-il%C3%ADcitas-e-intoxicantes/intoxica%C3%A7%C3%A3o-e-abstin%C3%Aancia-de-%C3%A1lcool?ruleredirectid=762#Fisiopatologia_v1026591_pt