

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE COMUNICAÇÃO E EXPRESSÃO
DEPARTAMENTO DE JORNALISMO
CURSO DE JORNALISMO

Gabriela Zwang

Podcast: Descomplicando a Saúde Íntima.

Florianópolis

2022

Gabriela Zwang

Podcast: descomplicando a saúde íntima

Relatório Técnico de Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Jornalismo apresentado ao Departamento de Jornalismo do Centro de Comunicação e Expressão da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Jornalismo. Disciplina JOR 6802 - Trabalho de Conclusão de Curso, professor Fernando Crocomo.
Orientador: Prof. Leslie Sedrez Chaves

Florianópolis

2022

Este trabalho é dedicado ao meu sobrinho Martin e a todos os jovens que se sentem sozinhos em algum momento durante a infância e adolescência, mas não sabem com quem conversar sobre diversos assuntos, mas principalmente os mais íntimos. Dedico, também, para a minha sobrinha Aurora, na esperança de que ela saiba que sempre poderá confiar em mim para falar sobre tudo.

AGRADECIMENTOS

É irônico pensar que quatro anos sejam tão significativos na vida de alguém que tenha uma expectativa de vida atual de, pelo menos, 80 anos. Mas, na intensidade destes quatro anos transformadores que foram a graduação, o maior motivo de gratidão e as melhores lembranças desta época estão relacionadas às pessoas que fizeram parte dela.

Eu gostaria de agradecer, primeiramente, a minha mãe que sempre me incentivou a buscar, através dos meus próprios meios, formas de realizar os meus sonhos, sem me limitar ou desestimular, mas sempre acreditando mais em mim do que eu mesma. Em seguida, gostaria de agradecer ao meu irmão William que nunca deixou que eu duvidasse da minha capacidade, sempre me incentivou e investiu em cada sonho meu. Entregar este TCC é um pouco para vocês também.

Gostaria de agradecer, também, ao Alan que, desde o meu primeiro momento na faculdade, nunca me deixou sozinha e que acolheu, com tanto carinho, aquela menina que chegava atrasada e perdida na Universidade Federal de Santa Catarina. Nossa troca ao longo desses quatro anos foi, sem dúvidas, um dos meus maiores presentes.

Júlia Matos, sempre me incentivou, apoiou e acolheu. Sempre foi um pedaço de felicidade nos meus dias. João Scheller. Maria Woldan e Hillary Marcos sempre foram amigos presentes tanto dentro quanto fora da graduação. João foi, inclusive, o responsável pelas tradicionais noites de bebedeira que todo universitário deve ter. Sou grata por esses momentos.

Kaíky Goede foi mais do que um amigo pra mim. Foi um irmão, um apoiador, um incentivador e alguém com quem eu sempre pude contar, apesar de qualquer coisa. Ele fez com que a Universidade valesse a pena só pelo simples fato de tê-lo conhecido.

Bruno Kovaleski foi um dos meus maiores parceiros nos primeiros anos de faculdade. A pessoa que representava o meu porto seguro e a minha alegria. Quem me acompanhava nas idas ao médico e quem cuidava de mim sempre que eu precisava. Ele incentivava as minhas loucuras e apoiava todas as mudanças na minha vida. Ele nunca deixou que eu aceitasse a monotonia e eu sou grata a ele por isso.

Não posso deixar de agradecer os ex-chefes que mais me ensinaram e contribuíram para o meu repertório na área, como Gastão Cassel, que me ensinou a comunicar para todos os tipos de público; Maiara Gonçalves, que me ensinou a ter jogo de cintura; Alexandre Gonçalves, que nunca me deixou escrever parágrafos com mais de quatro linhas e Névelyn Silva que me ensinou que o trabalho pode ser divertido quando usamos a criatividade para fazer aquilo que amamos.

À minha atual equipe de trabalho, Nana que me incentivou todos os dias nestes últimos meses e que me fez respirar fundo e acreditar que eu conseguiria, mesmo quando nem eu acreditava; Sté, que se prontificou a me ajudar mesmo não tendo obrigação alguma e Diogo que foi um grande alívio cômico nos meus dias.

Gustavo Bitencourt, quem segurou a minha mão em diversos momentos e que, principalmente nessa fase final, me fez manter a calma que eu precisava para seguir em frente e fazer boas escolhas.

À minha orientadora, que acreditou no meu trabalho e topou essa missão de me orientar mesmo sabendo que talvez eu não seja a pessoa mais organizada do mundo. Obrigada por tudo, Leslie!

À todas as médicas e profissionais da saúde que fizeram parte desse projeto e acreditaram na importância que ele pode ter.

Não agradecer os mestres da técnica Peter Lobo e Rock Bezerra seria injusto, tendo em vista que eles foram meus maiores incentivadores no caminho da rádio.

Jamais esquecerei dos exercícios de respiração que o Peter fazia comigo para me acalmar e do quanto ele me fez desacelerar mesmo nos dias em que as palavras pareciam ser todas juntas e emboladas. Ou ainda do Rock dizendo que tava tudo bem, que eu ia ficar boa em algum momento. Espero que eu tenha chegado pelo menos um pouco perto de ser boa.

E por último, mas não menos importante, sou grata a Universidade Federal de Santa Catarina por ter me dado as oportunidades que eu precisava para me descobrir profissional e pessoalmente. Espero que cada dia mais, mais jovens tenham as oportunidades que eu tive dentro desse espaço e que a Educação chegue de forma gratuita e com qualidade para a maior parte da população brasileira.

Só se pode alcançar um grande êxito quando
nos mantemos fiéis a nós mesmos.

Friedrich Nietzsche

RESUMO

O trabalho em formato de podcast visa abordar assuntos sobre saúde íntima para informar estudantes de escolas públicas com faixa etária entre 12 e 20 anos. Pois essas pessoas, apesar de já terem vida sexual ativa, como mostra a última edição da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar*. O objetivo deste podcast é ser um canal seguro de divulgação de informação e um espaço de livre acesso, gratuito, prático e rápido. Com episódios de até 15 minutos de duração.

*A pesquisa, realizada em 2021, aponta que 27% dos estudantes do 9º ano do ensino fundamental, com 14 anos ou mais, alegam já ter tido relações sexuais.

Palavras-chave: Saúde íntima. Podcast. Jornalismo. Adolescentes.

ABSTRACT

The work in podcast format aims to address issues about intimate health to inform public school students aged between 12 and 20 years. Because these people, despite already having an active sex life, as shown in the latest edition of the National School Health Survey*, do not receive quality information or any type of guidance either at school or at home. The objective of this podcast is to be a safe channel for the dissemination of information and a space of free access, free, practical and fast. With episodes up to 15 minutes long.

*The survey, carried out in 2021, points out that 27% of students in the 9th year of elementary school, aged 14 or over, claim to have had sex.

Keywords: Intimate health. podcast Journalism. Teens.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	11
1.1	OBJETIVOS.....	12
1.2	OBJETIVO GERAL.....	12
1.3	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
2.	DESENVOLVIMENTO.....	14
2.1	CONTEXTUALIZAÇÃO	14
2.2	PÚBLICO-ALVO E FORMATO.....	15
2.3	ESCOLHA DOS EPISÓDIOS.....	16
2.4	EPISÓDIOS.....	16
3.	REFERENCIAL TEÓRICO.....	17
4.	DESCRIÇÃO DO PRODUTO JORNALÍSTICO.....	17
5.	PROCESSO DE APURAÇÃO.....	18
5.1	PRÉ-APURAÇÃO.....	18
5.2	FONTES.....	19
5.3	ROTEIRIZAÇÃO E EDIÇÃO.....	21
6.	RECURSOS.....	22
7.	DIFICULDADES E APRENDIZADOS.....	23
8.	CONCLUSÕES.....	23
9.	REFERÊNCIAS.....	25
	ANEXO A - Ficha do TCC.....	28
	ROTEIROS - Episódio 01.....	29
	ROTEIROS - Episódio 02.....	33
	ROTEIROS - Episódio 03.....	39
	ROTEIROS - Episódio 04.....	43

1. INTRODUÇÃO

Saúde íntima é o termo utilizado para identificar todas as práticas e cuidados com as regiões íntimas que promovem o bem-estar. Desde a higiene dos órgãos genitais, masturbação, práticas sexuais até a prevenção de doenças e preferências sexuais.

A última edição da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar¹, realizada em 2021, mostrou que 27% dos estudantes do 9º ano do ensino fundamental, com 14 anos ou mais, já tiveram relações sexuais. Enquanto isso, a taxa de gestação na adolescência no Brasil é alta, com 400 mil casos/ano, de acordo com o Ministério da Saúde. Quanto à faixa etária, os dados revelam que, em 2014, nasceram 28.244 filhos de meninas entre 10 e 14 anos e 534.364 crianças de mães com idade entre 15 e 19 anos.

Apesar destes dados, atualmente, não existe nenhuma diretriz no Plano Nacional de Educação do Governo Federal que indique a necessidade de aulas de educação sexual na escola. Pelo contrário, iniciativas que tenham qualquer relação com educação sexual são barradas todos os dias.

Quando o assunto é higiene íntima, como a lavagem correta dos órgãos sexuais, o câncer de pênis ainda afeta milhares de homens no Brasil. O câncer acontece em decorrência de inflamações no órgão por falta de higiene correta da região. Embora evitável, a doença atingiu, pelo menos, 10.265 brasileiros entre os anos de 2016 e 2020. Conforme o Ministério da Saúde, a proporção de internações se manteve relativamente estável ao longo dos últimos anos: foram 1.961 em 2016; 2.017 (2017); 2.142 (2018); 2.194 (2019) e 1.951 no ano passado. Quando há uma demora na busca por ajuda especializada, o único tratamento possível é a amputação do órgão.

Nos últimos 14 anos, foram registradas 7.213 amputações de pênis no Brasil, o que corresponde a um aumento de 1.604% no número desses procedimentos. Os dados, levantados pelo Ministério da Saúde, foram divulgados pela Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) em nota à imprensa. O Sudeste é a região com maior número de amputações, totalizando 2.872 casos, seguida de Nordeste (2.104), Sul (1.134), Norte (631) e Centro-Oeste (472). Os estados com mais cirurgias do tipo foram São Paulo (1.227), Minas Gerais (1.067) e Paraná (582).

No ano de 2022 muito se falou sobre a pobreza menstrual. De acordo com a Unicef, no Brasil, 713 mil pessoas que menstruam vivem sem acesso a banheiro ou

¹ Disponível em:

<<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/educacao/9134-pesquisa-nacional-de-saude-do-escolar.html>> Acesso em 10 de julho de 2022.

chuveiro em seu domicílio, e mais de 4 milhões não têm acesso a itens mínimos de cuidados menstruais. Para estas pessoas, o simples fato de menstruar já é muito difícil, mas ele se torna pior ainda quando elas não têm nem acesso a informação sobre o próprio corpo. Dados da ONU apontam que, no mundo, uma em cada dez meninas falta às aulas durante o período menstrual. No Brasil, esse número é ainda maior: uma entre quatro estudantes já deixou de ir à escola por não ter absorventes.

Apesar de todas estas informações, não existem políticas públicas que auxiliem esta parte da população que não tem acesso a saúde íntima. Tampouco estas pessoas encontram informação. Principalmente a população mais jovem, periférica e estudante de escolas de ensino público.

Foi pensando nestas questões de interesse público e pensando nesta parte da população que este Trabalho de Conclusão de Curso foi desenvolvido. Para fazer com que a informação de qualidade acerca desse assunto chegue até essas pessoas, foi desenvolvido um programa em formato de podcast, para ser disponibilizado em formato de áudio gratuitamente por meio de plataformas online, como *Deezer*, *Spotify* e *YouTube*.

Para o desenvolvimento do material, foram realizadas pesquisas e levantamentos de dados em sites oficiais do Governo Federal e de instituições não governamentais comprometidas com o bem-estar coletivo.

Em seguida foram entrevistados especialistas das áreas mais diversas dentro deste conteúdo, desde ginecologistas, urologistas e educadoras sexuais, até sexólogas. E, para finalizar, foram desenvolvidas as redes sociais para divulgação deste projeto social.

Por fim, é importante ressaltar que a ideia é fazer com que este conteúdo realmente chegue até o público-alvo, identificado como estudantes de escolas públicas com faixa etária entre 12 e 20 anos e suas famílias. E, além disso, que este projeto continue mesmo após o final da graduação da autora no Curso de Jornalismo pela Universidade Federal de Santa Catarina.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Produzir um Podcast sobre saúde íntima para ser distribuído de forma gratuita, por meio de plataformas digitais, para estudantes de escolas públicas em iniciação da vida sexual e descobertas íntimas. Com o intuito de levar informação de qualidade até

essa parte da população que, muitas vezes, só tem a oportunidade de aprender sobre o assunto quando já está enfrentando algum problema de saúde íntima.

1.1.2 Objetivos específicos

- Explicar o que é Saúde íntima.
- Ensinar a forma correta de fazer a higiene íntima dos órgãos genitais.
- Abordar a primeira menstruação de forma clara e sem tabus para informar e tranquilizar pessoas com vagina sobre todo o processo da puberdade e dos ciclos menstruais.
- Abordar a masturbação de pessoas com vagina sem tabus e com informações que podem ajudar neste período de autodescoberta.
- Divulgar esta produção em redes sociais para fazer com que ela chegue até o público-alvo de forma direta e prática.
- Limitar os assuntos de cada episódio para trazer um conteúdo diferente do que já é tratado de forma geral. Limitando o conteúdo é possível aprofundar os conhecimentos e esclarecer ainda mais questões.
- Incentivar a busca por profissionais da saúde em caso de suspeita de qualquer anormalidade relacionada à saúde íntima de cada um.
- Abordar assuntos de saúde íntima para pessoas com pênis nas próximas temporadas e manter o conteúdo balanceado para estes dois públicos, dentro de todas as possíveis composições deste cenário, falando com pessoas do público LGBTQUIA+.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 CONTEXTUALIZAÇÃO

Com a evolução da internet e o consumo de conteúdos adultos cada vez mais facilitado para crianças e adolescentes, o início da vida sexual está acontecendo cada vez mais cedo e a falta de informação ronda os adolescentes que, sem instrução ou espaço para debate, acabam confiando no próprio extinto e se expondo a riscos desnecessários.

Além de todos os dados já inseridos na introdução deste artigo, a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), divulgada em 2021, apontou que cerca de 1 milhão de pessoas foram diagnosticadas com Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) ao longo de um ano.

De acordo com a ginecologista entrevistada para este projeto, Dra. Dalila Dias De Souza Lima (2022), é estimado que 1 a cada 4 mulheres adolescentes tem uma IST, sendo as mais frequentes a infecção pela bactéria *Chlamydia trachomatis* e a infecção pelo vírus HPV. Isso porque adolescentes adotam, muitas vezes, comportamentos sexuais de alto risco, tendo mais de um parceiro, por exemplo, e realizando o sexo, muitas vezes, sem camisinha.

Todas estas questões estão ligadas a saúde íntima e poderiam ser melhor tratadas caso a educação sexual e íntima fizesse parte das diretrizes nacionais de educação. Muitas pessoas confundem educação sexual com ensinar a fazer sexo, mas não é bem assim. A sexualidade não se limita aos órgãos genitais e prática do sexo. E as crianças e adolescentes podem aprender desde muito cedo sobre questões sexuais importantes, como por exemplo quais regiões do corpo são íntimas e não podem ser tocadas por ninguém além da própria criança e dos pais ou responsáveis. Para Freud, filósofo responsável pela primeira formulação psicanalítica sobre a sexualidade - em 1905, na obra “Três ensaios sobre a teoria da sexualidade” - nós já nascemos com instintos sexuais e temos impulsos que podem ser percebidos até mesmo em recém-nascidos.

[...] Falando sério, não é fácil delimitar aquilo que abrange o conceito de “sexual”. Talvez a única definição acertada fosse” tudo o que se relaciona com a distinção entre os dois sexos. [...] Se tomarem o fato do

ato sexual como ponto central, talvez definissem como sexual tudo aquilo que, com vistas a obter prazer, diz respeito ao corpo e, em especial, aos órgãos sexuais de uma pessoa do sexo oposto, e que, em última instância, visa à união dos genitais e à realização do ato sexual. [...] Se, por outro lado, tomarem a função de reprodução como núcleo da sexualidade, correm o risco de excluir toda uma série de coisas que não visam à reprodução, mas certamente são sexuais, como a masturbação, e até mesmo o beijo (FREUD, 2006, p.309).

Assim, a sexualidade é formada ao longo de toda a vida, desde o nascimento, passando pelos momentos de incompreensão e inocência da infância, atravessando as dúvidas e questões da adolescência e enfrentando os desafios e prazeres da vida adulta. Por isso, nunca é cedo demais para tratar de saúde íntima, para assegurar uma vida plena, com bem-estar, compreensão de todos os processos para alcançar a saúde íntima em todas as fases da vida.

2.2 PÚBLICO-ALVO E FORMATO

Diante de todo este contexto social, da falta de informação, dos dados de pobreza menstrual no Brasil; gravidez na adolescência, número de Infectados por doenças sexualmente transmissíveis todos os anos e a falta de higiene de pessoas com pênis em regiões onde há mais desinformação e falta de infraestrutura, notou-se que a maior necessidade e busca por informação vinha da população jovem, que, caso aprenda cedo sobre o assunto, poderá levar uma vida inteira com saúde íntima.

A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar inclui alunos de escolas públicas para que o Governo Federal tenha conhecimento do panorama geral da situação desta parte da população e crie políticas públicas de auxílio e para que consiga ter maior controle deste tipo de situação. Porém, quando o assunto é saúde íntima, estes estudantes de Escolas públicas continuam desamparados. Ficam à mercê dos preservativos distribuídos gratuitamente em postos de saúde (quando há) e, sendo que, muitas vezes, nem sabem como fazer o uso correto desta proteção.

Pensando nesses alunos com faixa etária entre 12 e 20 anos e suas famílias, optou-se pelo formato de podcast, distribuídos em episódios específicos sobre cada tema, com até 15 minutos de duração, para que a circulação seja

mais rápida e para que seja um conteúdo prático para que possam escutar no ônibus, no caminho para a escola.

A facilidade do Podcast é que, enquanto o rádio trabalha com radiodifusão, em tempo real, o podcast distribui conteúdo sob demanda, para escuta em tempos e locais diversos com possibilidades infindáveis de repetição da audição do conteúdo, além de maior alcance geográfico pela disseminação via internet (Bottentuit Júnior e Coutinho, **2007**).

2.3 ESCOLHA DOS EPISÓDIOS

Após buscar referências em outros podcasts e formatos de programas de áudio e estruturar o formato: condução e locução principal da autora do projeto, Gabriela Zwang que guiou as entrevistas e editou um programa que fosse costurado, com fontes especialistas que trouxessem veracidade e agregassem as informações que estavam sendo transmitidas a cada episódio.

Para os temas dos episódios foi preciso conversar com ginecologistas que abrissem o horizonte para a ideia de limitar o conteúdo para que ele ficasse mais específico, rico e diferente dos demais conteúdos disponíveis na internet. Apesar da autora não ter conhecimento de outros programas neste formato voltados especificamente para este público alvo.

Após essas conversas e limitação dos temas, foi preciso entender o que englobar neste primeiro momento do projeto. Então decidiu-se limitar a informações para pessoas com vagina, para que os episódios pudessem se manter com até 15 minutos de duração.

A partir daí, foram escolhidos, com a ajuda de profissionais da área, os quatro primeiros episódios que compõem as fases mais cruciais da infância e juventude de pessoas com vagina.

2.4 EPISÓDIOS

Seguindo esta lógica, os episódios ficaram divididos da seguinte forma:

- 1 - Saúde íntima: o que é, para quem é esse assunto, o que você precisa saber, porque esse assunto é tão importante independente da idade, sexo ou preferência sexual. Esse tema é de saúde pública.
- 2 - Higiene íntima: Um episódio crucial até mesmo para crianças. A higiene íntima das pessoas com vagina pode ser um tabu, já que muitas meninas sentem vergonha de tocar o próprio corpo, inclusive nos momentos de higiene íntima. Mesmo que ela seja extremamente necessária para evitar infecções e inflamações. Entender o que é natural e o que é falta de higiene, o que é secreção e o que é corrimento. Esse episódio é esclarecedor e pode transformar vidas.
- 3 - Primeira menstruação: um assunto que pode ser tabu em muitas casas é tratado com leveza nesse episódio que conta com explicações mais científicas e esclarecimentos das maiores dúvidas e pesquisas realizadas no google acerca do assunto.
- 4 - Masturbação: um episódio bem completo que incentiva as pessoas com vagina a deixarem a vergonha de lado e experimentarem os prazeres com o próprio corpo para que evitem possíveis experiências negativas por falta de autoconhecimento e amor próprio.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

Tendo em vista que foram chamadas profissionais para abordar o assunto, todo o conteúdo informativo que está nos episódios é resultado de conversas e trechos de entrevistas com pessoas formadas na área da saúde íntima. Os dados apresentados são de sites oficiais do Governo Federal ou de Instituições não governamentais, mas reconhecidas mundialmente pela luta em busca da saúde coletiva.

4. DESCRIÇÃO DO PRODUTO JORNALÍSTICO

O Trabalho de Conclusão de Curso tratado neste documento consiste em um podcast, que será distribuído gratuitamente através das principais plataformas

de vídeo e áudio da internet. Como Spotify, Deezer, YouTube, etc. Justamente por ser onde o público alvo do documentário se encontra

Com cunho social, que visa transformar a forma como crianças e adolescentes enxergam a própria saúde íntima, buscando evitar possíveis problemas de saúde e abusos de qualquer tipo.

A divulgação e interação serão feitas por meio do instagram e tiktok, onde está concentrado o público-alvo. Será disponibilizado, inclusive, um formulário para que os ouvintes possam enviar perguntas anônimas que serão respondidas com conteúdo audiovisual no instagram por especialistas convidados.

"Na Comunicação em Rede, a interatividade é Lei! Portanto, torna-se sempre necessária a produção de conteúdo que chame a atenção do leitor, sendo importante que ele se sinta no controle de como e em que ordem irá consumir cada informação." (Keske, 2017 p.30)

A edição levou como plano principal manter a locutora e produtora, Gabriela Zwang, guiando a conversa e sendo bem próxima dos ouvintes. Como alguém em quem eles podem confiar, alguém que eles gostem de escutar e que considerem uma amiga próxima, a ponto de ser alguém com quem falariam sobre suas intimidades, por se expor também e mostrar que, por mais que pareça, ninguém está sozinho.

5. PROCESSO DE APURAÇÃO

5.1 PRÉ-APURAÇÃO

O Trabalho de Conclusão expresso nesse documento começou a ser desenvolvido no começo do semestre 2022.1, a partir da leitura das pesquisas citadas neste projeto. Após juntar o máximo de dados para basear os estudos, desenvolver a pesquisa e justificar o tema e público-alvo foi dado andamento a busca por fontes.

5.2 FONTES

Para falar sobre os temas escolhidos para cada episódio eram necessárias ginecologistas, educadoras sexuais, terapeutas sexuais e sexólogas. A partir desta base foi possível procurar por profissionais desta área em todo o Brasil através do instagram e de pesquisas no google. Foram constatadas as seguintes fontes:

FONTE / PERFIL DO INSTAGRAM / CRM / QRE	ESPECIALIZAÇÃO
Juliany Nascimento Silva CRM/SC 11664 RQE 8569 https://www.instagram.com/ginecologistasincera/	Ginecologista
Alessa Machado Urologista RQE 4631 MCZ-AL https://www.instagram.com/dra.alessamachado.urologista/	Urologia geral, Uroginecologia, Urodinâmica, Disfunção Miccional
Laura Britz RQE 18901 CRM 23282 https://www.instagram.com/laurinhabritz/	Ginecologista e obstetra
Israelina Tavares CRM-PE 21728 RQE 9218 https://www.instagram.com/draisraelinatavares/	Ginecologista e obstetra
Bel Saide CRM 52800304 https://www.instagram.com/ginecologia	Médica Ginecologista especialista em ginecologia natural

natural/	
Leila Wessler CRMPR 45968 RQE 28007 https://www.instagram.com/leilawessler/	Ginecologista
Halana Faria CRMSC14247 CRMSP167760 https://www.instagram.com/ginecologiafeminista/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D	Ginecologista UFSC Mestre Ciências FSP/ USP
Priscila Prebianca CRM19100 RQE14912 https://www.instagram.com/ginecomae/	Ginecologista Diu- Implante- Candidíase

Houve outras fontes contactadas por diferentes meios que também não quiseram participar ou não responderam. A partir daí encontrou-se as seguintes fontes que participaram do projetos nos seguintes episódios:

FONTE	ESPECIALIZAÇÃO	EPISÓDIO
Bruna Vargas	Educadora sexual Psicoterapeuta sexual Sexóloga	Apoio e orientação
Fernanda Vaz CRM 18840	Ginecologista e Obstetra	2 e 3
Fernanda Trombini Rahmen Cassim	Formada em Letras e em Psicologia, Mestre e Doutora em Linguística e Pós-graduada em Sexualidade Humana. Atua como Psicóloga, Sexóloga, Professora e Palestrante, abordando temas ligados à sexualidade, feminilidade, relacionamentos e saúde mental.	4
Dalila Dias De Souza Lima CRM 29360 SC	Ginecologia e Medicina de Família e Comunidade	2

Joberculci Luciane dos Santos	Psicóloga clínica especialista em psicoterapia breve e sexóloga sistêmica.	1, 3 e 4
Daniele de Paula CRM SC 21136 RQE 16020	Ginecologista	Apoio e orientação
Nicole Zazula Beatrici	Ginecologista e Obstetra	Apoio e orientação
Martha Colvara Bachilli	Ginecologista Obstetra Sexóloga	3
Alecia Rocha	Educadora sexual Sexóloga	1 e 2

Algumas fontes foram utilizadas somente como apoio por não terem conseguido expressar em termos mais fáceis o que gostariam de transmitir. De qualquer forma, a mensagem foi transmitida por meio de outras fontes.

5.3 ROTEIRIZAÇÃO E EDIÇÃO

Após direcionar para qual episódio iria ser destinada cada profissional escolhida, foram realizadas entrevistas com perguntas específicas sobre as temáticas, mas em um tom de bate-papo, para que ficasse mais leve e menos preso a termos técnicos, para que o público-alvo consiga entender.

Ao término de todas as entrevistas, realizadas online, via zoom, os roteiros foram estruturados com base nos trechos já separados e as temáticas já escolhidas. A ideia era seguir uma estrutura de começo, meio e fim e falar um pouco sobre todos os principais pontos de cada um dos temas abordados.

O trabalho de edição costurou todas as falas e corrigiu quaisquer problemas de áudio que as entrevistas remotas possam ter ocasionado. Com trilhas empolgantes a edição foi na tentativa de fazer com que o episódio não ficasse monótono, assim como os roteiros e as trocas de experiências da locutora.

A ideia o tempo todo era prender o público-alvo a informação, sem distanciar ele e deixar o conteúdo cru. Então é uma conversa mesmo, uma conversa que aconteceu em algum momento entre todas as pessoas envolvidas, mas que foi resumida para chegar no ouvinte da maneira mais estruturada possível.

6. RECURSOS

Os equipamentos e serviços utilizados na produção desde trabalho de conclusão já são da graduanda ou estão disponíveis na Universidade Federal de Santa Catarina, instituição de ensino da graduanda.

Foi realizado um orçamento teórico para demonstrar o quanto custa um projeto deste porte e para possíveis financiamentos futuramente. Os cálculos são baseados em preço de mercado e valores referência de sindicatos dos jornalistas, para editores de áudio.

Abaixo estão elencados todos os produtos e serviços que foram utilizados para que o projeto fosse desenvolvido nos últimos seis meses.

Recurso	Fonte	Valor	Período de uso	R\$ Total
Notebook	Graduanda	Notebook Acer Aspire 5 Intel Core i5 8GB 256GB SSD R\$3499,00	Indeterminad o	R\$3499,00
Programa de edição de áudio	Graduanda	Adobe Audition R\$86,00/mês	3 meses	R\$258,00
Aluguel de um estúdio	UFSC	R\$100 por hora	4 horas	R\$400,00
Internet	Graduanda	R\$124,90	6 meses	R\$749,40
Edição de áudio	Graduanda	R\$194,64 por minuto	51 minutos	R\$9.926,6
TOTAL				R\$14.832,64

7. DIFICULDADES E APRENDIZADOS

Apesar da possibilidade e da facilidade de realizar todas as entrevistas de forma remota, online, via zoom, a maior dificuldade ainda foi arrumar um espaço na agenda de médicos ginecologistas, urologistas e obstetras. Por viverem em esquemas de plantão e de trabalhos de parto de pacientes, pouco tempo sobra para encaixes na agenda de trabalhos não remunerados. Mas, uma vez que encontradas as fontes, o difícil foi fazer com que se desapegassem de termos técnicos demais e pouco didáticos.

A melhor saída foi criar uma certa proximidade com os entrevistados, dando pausas para contar algo pessoal, ou perguntas da vida pessoal deles mesmos, para que elas relaxassem e se abrissem de forma mais tranquila e menos presa ao técnico. Esse foi o maior aprendizado, quando for entrevistar médicos, sinta-se próxima deles. Crie uma relação e faça com que o especialista sinta que está conversando com um amigo. Funcionou neste projeto e com certeza funcionará em próximos, sempre que for possível adotar esse método.

Já sexólogas são pessoas que falam de forma aberta demais e, muitas vezes, íntimas demais. O que também não era ideal para o público que se deseja alcançar. Por essas questões duas entrevistas tiveram que ser cortadas. A da Bruna Vargas e da Dra. Daniela de Paula. Ainda assim, mesmo sem conseguirem se expressar da forma ideal para o público, ambas contribuíram muito para a construção do projeto.

8. CONCLUSÕES

A principal conclusão com esse trabalho é que esse assunto rende milhares de episódios de um podcast e sempre vai render assunto. A melhor parte é que sempre terão pessoas interessadas, ao longo do projeto, todas as pessoas que acabavam por ter conhecimento de qual era a temática se interessavam muito e pediam, inclusive, para participar de alguma forma.

Os profissionais que foram alcançados por esta proposta foram muito receptivos e se colocaram à disposição para auxiliar no projeto de forma social e voluntária. O que é muito interessante, tendo em vista que todos identificaram o

projeto como algo que pode, realmente, transformar a vida de adolescentes que precisam destas informações. Este é um projeto que tenta tapar um buraco que a falta de políticas públicas ocasiona em toda a comunidade. E ficou claro que essa é uma sensação geral, tanto para profissionais da área quanto para pessoas comuns.

É um trabalho que tem espaço e potencial para ir além da graduação, tomar forma e ajudar pessoas. Se ele ajudar um adolescente, já fez tudo valer a pena. De nada adianta fazer jornalismo se o jornalismo não estiver na comunidade, não estiver ajudando, agregando. É para isso que o Jornalismo foi feito. Para tocar de formas diferentes, diferentes parcelas da população.

Este projeto não pode ser esquecido e deverá, em caso de aprovação, ser divulgado para o máximo de pessoas possível.

9. REFERÊNCIAS

Apenas 3 estados do Brasil orientam escolas a terem disciplinas sobre educação sexual. **Gênero Número**. 2022. Disponível em:
<<https://www.generonumero.media/escolas-educacao-sexual/>> Acesso em 14 de julho de 2022.

BOTTENTUIT JUNIOR, João Batista; Coutinho, Clara. *Laboratories Based on Internet: comparative analyses of current experiences and development of a virtual laboratory*. 2006. *Proceedings of IV International Conference On Multimedia And Information And Communication Technologies In Education*. 1284-1289, Vol II, Seville.

CÂNCER DE PÊNIS ATINGIU MAIS DE 10 MIL BRASILEIROS NOS ÚLTIMOS 5 ANOS. Agência Brasil. 2021. Disponível em:
<<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2021-02/cancer-de-penis-atingiu-mais-de-10-mil-brasileiros-nos-ultimos-5-anos#:~:text=Considerado%20raro%20em%20pa%C3%ADses%20desenvolvidos,anos%20de%202016%20e%202020>>
Acesso em 10 de julho de 2022.

COELHO, Ester. No Brasil, milhões de meninas carecem de infraestrutura e itens básicos para cuidados menstruais. **Unicef**. 2021. Disponível em:
<<https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/no-brasil-milhoes-de-meninas-carecem-de-infraestrutura-e-itens-basicos-para-cuidados-menstruais>> Acesso em 13 de julho de 2022.

Cuidados e higiene íntima nas adolescentes. **Sociedade de Pediatria de São Paulo**. 2009. Disponível em:
<https://www.spsp.org.br/2009/05/15/cuidados_e_higiene_intima_nas_adolescentes/#:~:text=%C3%89%20muito%20importante%2C%20portanto%2C%20redobrar%20para%20que%20ocorra%20limpeza%20local> Acesso em 13 de Julho de 2022.

DIAS, Igor. ISTs: diagnósticos de sífilis totalizam 360 mil casos em 2 anos no Brasil. **Edição do Brasil**. Disponível em:

<<https://edicaodobrasil.com.br/2022/06/17/ists-diagnosticos-de-sifilis-totalizam-360-mil-casos-em-2-anos-no-brasil/>> Acesso em 14 de julho de 2022.

Educação sexual ainda é tabu no Brasil e adolescentes sofrem com a falta de informação. **G1**. 2019. Disponível em:

<<https://g1.globo.com/profissao-reporter/noticia/2019/06/27/educacao-sexual-ainda-e-tabu-no-brasil-e-adolescentes-sofrem-com-a-falta-de-informacao.ghtml>>

Acesso em 14 de julho de 2022.

EVANS, Max. Riscos da pornografia e educação sexual: 'Minhas expectativas sobre sexo foram distorcidas'. **G1**. 2020. Disponível em:

<<https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2020/11/07/riscos-da-pornografia-e-educacao-sexual-minhas-expectativas-sobre-sexo-foram-distorcidas.ghtml>>Acess

o em 14 de julho de 2022.

FREUD, Sigmund. **Um caso de histeria**: Três ensaios sobre sexualidade e outros Trabalhos. 1901-1905. Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud Volume VII. Imago Editora. 2006. Rio de Janeiro.

HONORATO, Ludmila. Menstruação ainda é tabu entre brasileiras, aponta pesquisa. **O Estado de São Paulo**. 2018. Disponível em:

<<https://emails.estadao.com.br/noticias/comportamento,menstruacao-ainda-e-tabu-entre-brasileiras-aponta-pesquisa,70002327652>> Acesso em 13 de Julho de

2022.

KESKE, Rafael. **YouTube: a nova face do jornalismo na internet**. 2017.

Monografia. Curso de Jornalismo da Universidade Regional Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul

MEDEIROS, Tainah. Como fazer a higiene íntima feminina. **UOL**. 2022.

Disponível em:

<<https://drauziovarella.uol.com.br/mulher-2/como-fazer-a-higiene-intima-feminina/>

#:~:text=Infec%C3%A7%C3%B5es%20consequentes-,As%20tr%C3%AAs%20infec%C3%A7%C3%B5es%20genitais%20mais%20comuns%20decorrentes%20de%20falta%20de,originada%20pelo%20fungo%20Candida%20albicans.>Acesso em 12 de julho de 2022.

MENDONÇA, Estela. Higiene Íntima: um mercado de oportunidades e oscilações. **Cosmeticinnovation**. Disponível em: <<https://cosmeticinnovation.com.br/higiene-intima-um-mercado-de-oportunidades-e-oscilacoes/>> Acesso em 14 de julho de 2022.

REIS, Elisa. Mais de 60% de adolescentes e jovens que menstruam já deixaram de ir à escola ou a outro lugar que gostam por causa da menstruação, alertam UNICEF e UNFPA. **Unicef**. 2021. Disponível em: <<https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/mais-de-60-por-cento-de-adolescentes-e-jovens-que-menstruam-ja-deixaram-de-ir-a-escola-ou-a-outro-lugar-por-causa-da-menstruacao>> Acesso em 13 de julho de 2022.

UNICEF e UNFPA alertam para importância de políticas públicas que garantam a dignidade menstrual. **UNFPA Brazil**. 2021. Disponível em: <<https://brazil.unfpa.org/pt-br/news/unicef-e-unfpa-alertam-para-importancia-de-politicas-publicas-que-garantam-dignidade-menstrual>> Acesso em 13 de julho de 2022.

01 a 08/02 – Semana Nacional de Prevenção da Gravidez na Adolescência. Biblioteca Virtual em Saúde. 2019. Disponível em: <<https://bvsm.sau.gov.br/01-a-08-02-semana-nacional-de-prevencao-da-gravidez-na-adolescencia/#:~:text=A%20taxa%20de%20gesta%C3%A7%C3%A3o%20na.com%20400%20mil%20casos%2Fano.>> Acesso em 12 de julho de 2022.

ANEXO A
FICHA DO TCC

FICHA DO TCC	TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO JORNALISMO UFSC
ANO	2022.1
ALUNO	Gabriela Zwang
TÍTULO	Podcast: Descomplicando a Saúde Íntima
ORIENTADOR	Leslie Sedrez Chaves
FORMATO	Podcast disponível em plataformas gratuitas de áudio e audiovisual.
ÁREAS	Saúde, saúde íntima, saúde pública, políticas públicas, educação sexual.
RESUMO	<p>O trabalho em formato de podcast visa abordar assuntos sobre saúde íntima para informar estudantes de escolas públicas com faixa etária entre 14 e 20 anos. Pois essas pessoas, apesar de já terem vida sexual ativa, como mostra a última edição da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar*, não recebem informação de qualidade nem qualquer tipo de orientação tanto na escola quanto em casa. O objetivo deste podcast é ser um canal seguro de divulgação de informação e um espaço de livre acesso, gratuito, prático e rápido. Com episódios de até 15 minutos de duração.</p> <p>*A pesquisa, realizada em 2021, aponta que 27% dos estudantes do 9º ano do ensino fundamental, com 14 anos ou mais, alegam já ter tido relações sexuais.</p>
PALAVRAS-CHAVE	Saúde íntima. Podcast. Jornalismo. Adolescentes.

ROTEIRO EPISÓDIO 01

//Fala, galera! Tudo bem com vocês? Eu sou Gabriela Zwang e está começando o primeiríssimo episódio do Podcast descomplicando a saúde íntima!//

//O objetivo deste programa é abordar todos os conteúdos que envolvem a nossa saúde íntima. Isso mesmo, a saúde daquilo que você tem aí que fica mais escondidinho independente do seu sexo, preferência sexual ou da sua idade. Todos são bem-vindos neste bate papo, inclusive os especialistas que eu vou trazer em cada episódio.//

//Caso você queira saber quem é essa pessoa que você está escutando, como eu já falei, meu nome é Gabriela. Sou uma quase jornalista muito curiosa sobre quase tudo, mas principalmente, sobre assuntos que envolvem saúde de modo geral. Adoro escutar quem tem algo pra me ensinar e tento repassar o máximo de informação de qualidade para as pessoas ao meu redor, incluindo você.//

//Bom, já falei demais e nós ainda nem começamos pra valer... Vamos começar do começo! A educadora sexual Alecia Rocha explica o que é a Saúde íntima como um todo.//

DEIXA INICIAL\\

DEIXA FINAL\\

//Você pode me perguntar o porquê de eu ter escolhido falar sobre esse tema. Querido ouvinte, eu te respondo!//

//Como eu falei, eu sou bem curiosa. E é por isso que eu vivo ligada nas pesquisas que saem por aí. Tem uma pesquisa que é feita todo o ano pelo Ministério da saúde, pra entender quais são os riscos à saúde dos estudantes do ensino fundamental e médio e o que o governo deve fazer pra proteger essa parte da população. A última edição da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar,

realizada em 2021, mostrou que 27% dos estudantes do 9º ano do ensino fundamental, com 14 anos ou mais, já tiveram relações sexuais.//

//E apesar dessa pesquisa ser feita pra proteger os estudantes, mesmo com essas informações, nós não temos diretrizes nacionais para educação de gênero, sexualidade e educação íntima, o que dificulta à prevenção da gravidez precoce, o combate à violência sexual contra crianças e adolescentes, até mesmo a propagação de infecções sexualmente transmissíveis e a prevenção da saúde íntima destas pessoas.//

//Para a especialista em sexualidade humana Joberluci Luciane dos Santos, a educação sexual é crucial para crianças e adolescentes.//

DEIXA INICIAL\\ Eu acredito que

DEIXA FINAL\\ Nossa vida

//E não é preciso muito para justificar a necessidade de inclusão de diretrizes que incluam a educação sexual no Plano Nacional de Educação. Quando entramos nesse assunto, precisamos nos atentar aos dados de violências que crianças e adolescentes sofrem no Brasil.//

//Ainda de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, uma em cada cinco alunas com idades entre 13 e 17 anos dizem já terem sido tocadas, beijadas ou expostas contra a vontade. Quase 9% afirmaram terem sido forçadas a fazer sexo. Os meninos também são vítimas: 9% afirmaram já terem sido importunados sexualmente; e 3,6%, obrigados a fazer sexo. Ao todo foram entrevistados mais de 160 mil estudantes de 13 a 17 anos.//

//Pessoas próximas dos jovens, como namorados e familiares, são os principais autores das violências. Eu não quero que nada disso aconteça com você e esta é uma das minhas missões com esse podcast.//

//Quando o assunto é falta de higiene íntima, o Brasil é um dos cinco países com maior número de registros de casos de câncer de pênis no mundo. O câncer atinge pessoas com pênis que não realizam a higiene correta de seus órgãos íntimos. Ironicamente, em farmácias e mercados as prateleiras estão lotadas com produtos de higiene íntima, mas somente para pessoas com vagina, o que é um reflexo dos tabus que envolvem o corpo feminino. Como por exemplo a crença de que é uma região suja, fedida e nojenta.//

//A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), divulgada em 2021, apontou que cerca de 1 milhão de pessoas foram diagnosticadas com Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) ao longo de um ano.//

//E, infelizmente, a pornografia ainda é utilizada como substituta da educação sexual dentro de muitas casas no Brasil enquanto a menstruação segue sendo um tabu tão grande, que o próprio governo vetou, em um primeiro momento, a distribuição de absorventes gratuitos para pessoas que menstruam.//

//Se isso não é o suficiente para justificar o quanto nós precisamos falar sobre saúde íntima, eu te recomendo que continue por aqui me escutando, para ver se eu consigo te fazer mudar de ideia.//

//Agora, se você concorda que nós precisamos falar cada vez mais sobre esse assunto, compartilhe esse podcast com os seus amigos e converse sobre saúde íntima! Nós precisamos falar sobre isso! Com informação de verdade, em bate papos descontraídos e muita risada, a intimidade pode ser divertida, quando a gente tem as informações de que precisa.//

//Vamos juntos ter essa conversinha? Fiquem ligadinhos nos próximos episódios! Eu sou Gabriela Zwang e este foi só o primeiro (de muitos) episódios do descomplicando a saúde íntima.//

//Um muito obrigada para as minhas convidadas deste episódio e para quem ouviu até aqui. Até a próxima!//

//Nos encontramos no próximo episódio com ainda mais conteúdo para descomplicar a minha, a sua, a nossa saúde íntima.

Beijo e se cuida!!

//Este podcast foi produzido como trabalho de conclusão do curso de graduação em jornalismo da Universidade Federal de Santa Catarina no primeiro semestre letivo de 2022. Produção, locução e edição de Gabriela Z. / Na técnica Peter Lobo. / Orientação da professora Leslie Chaves.//

ROTEIRO EPISÓDIO 2

//VINHETA//

Fala, galera! Tudo bem com vocês? Eu sou Gabriela Zwang e está começando mais um episódio do Podcast Descomplicando a saúde íntima!

//Sobe e desce BG//

//Se você perdeu o primeiro, não se preocupe! Eles são feitos para serem escutados de forma independente, como pílulas semanais para seguir uma vida com mais intimidade e saúde com menos vergonha e sem tabus.//

//Sobe e desce BG//

//No episódio de hoje, eu trouxe uma questão importantíssima para refletirmos e nos atentarmos: a higiene íntima das pessoas com vagina. (Se você tem um pênis, não se preocupe! Eu garanto que logo mais sai um episódio só sobre a higiene do seu órgão).//

//Sobe e desce BG//

//Eu lembro de quando eu fui em uma ginecologista pela primeira vez. Eu tinha 13 anos e estava noitada porque não tinha menstruado ainda. Eu tinha muita vergonha por estar ali e por ter alguém me examinando, coisa que eu mesma nunca tinha feito naquela região. Mesmo que fosse uma mulher, mesmo que fosse uma profissional da saúde, eu tava muito desconfortável.//

//Ela logo percebeu que eu tava bem incomodada e que eu tava, inclusive, com vergonha de tirar todas as dúvidas que eu tinha. Aí ela fez uma coisa que eu não tava esperando: Ela me emprestou um espelho e começou a me mostrar tudo ali embaixo. Me explicar direitinho o que era o que. Eu fiquei assustada e encantada ao mesmo tempo. Como eu nunca tinha pensado nisso? Um espelho! Eu já podia ter enxergado essa região muito antes!!!!//

//E agora, conversando com diversas ginecologistas, quase todas me lembraram disso, desse primeiro passo. Pode parecer bobo, mas a primeira coisa que você tem que fazer pra entender o que é a vagina, é olhar pra sua com curiosidade, atenção e muito carinho. A sua vagina é única e não precisa ter vergonha alguma disso. Sentada ou agachada, com ajuda de um espelho, dá uma olhadinha nessa região, conheça os seus lábios, a entrada, o clitóris. Se precisar, dê uma pesquisada em imagens no google que te ajudem a entender o que é cada uma dessas partezinhas, usa os dedos, dá uma “abridinha” e olha, sem vergonha! Essa é uma etapa muito importante do processo de autoconhecimento íntimo.//

//Pronto. Agora que você já entendeu melhor como são as coisas ali embaixo, você já tem uma ideia de que, por ser uma área bem “escondida”, fechada e quase sempre apertada pelas nossas roupas, nós precisamos limpar e cuidar muito bem, para impedir infecções e desconfortos.//

A ginecologista Dra. Dalila Dias De Souza Lima, explica porque a higiene íntima das mulheres é tão necessária.//

DEIXA INICIAL\\ As mulheres

DEIXA FINAL\\ Extremamente importante

Aí você me pergunta “Gabi, mas como eu faço pra limpar direitinho essa região?”

//Sobe e desce BG//

//A Dra. Fernanda Vaz Ginecologista e Obstetra responde!//

DEIXA INICIAL\\ Então, primeiro...

DEIXA FINAL\\ Melhor forma de fazer esse cuidado.

//Sobe e desce BG//

//Mas não é só na hora do banho que a gente precisa se atentar a higiene! A Dra. Dalila me alertou para alguns cuidados na hora de limpar a região íntima depois de fazer nossas necessidades. Quando vamos ao banheiro, seja pra fazer xixi ou cocô, precisamos de atenção! Devemos escolher sempre um papel higiênico sem pigmentos, os barnquinhos comuns, e sem odor. Eu sei que a gente encontra vários produtos diferentes no mercado, uns papéis higiênicos coloridos e super cheirosos, mas essas substâncias químicas podem irritar a nossa vagina. Na hora de enxugar a vulva depois de fazer xixi você deverá fazer um movimento único de frente para trás, com o objetivo de não trazer bactérias do ânus e das proximidades pra frente, porque quando elas entram em contato com a nossa vagina, podem gerar uma série de infecções e inflamações.

No caso da evacuação, sempre que puder, tome banho. Evite lenços umedecidos, porque eles são carregados de produtos químicos que podem não fazer bem para a região. A gente sabe que é desconfortável sentir que o nosso ânus tá sujo, além de ser perigoso. E limpe com bastante atenção a região, vale reforçar: sempre evitando levar as bactérias do ânus para a flora vaginal.//

//Sobe e desce BG//

E no período menstrual, vale redobrar os cuidados! O absorvente abafa ainda mais a região que já é bemquentinha, escura e úmida. Se você puder, troque o absorvente após cada ida ao banheiro. Não precisa esperar ele ficar muito cheio. Se você usa absorventes internos, os OB's, o cuidado é redobrado! Você não pode ficar mais de 3 horas com o mesmo protetor, pra evitar infecções e não pode dormir com eles! Isso é muito importante.

E outro grande inimigo da saúde íntima é o protetor diário, que abafa gratuitamente a nossa vagina, com a promessa de segurar qualquer corrimento ou secreção e manter ela sempre cheirosinha., o que é uma grande propaganda enganosa! A Dra. Fernanda Vaz faz uma comparação muito inteligente com a nossa boca//

DEIXA INICIAL\\ Se a boca precisa

DEIXA FINAL\\ Como ela precisa

//E ela ainda dá uma dica para as pessoas que têm bastante secreção durante o dia//

DEIXA INICIAL\\ Tem pessoas

DEIXA FINAL\\ Surgimento da candidíase

//E outra coisa que sempre me trouxe dúvidas era a depilação. Os pelos sempre me incomodaram e , por muito tempo, eu não sabia como lidar com eles e nem qual era a utilidade deles. A Dra. Fernanda explica qual é a função dos nossos pelos íntimos desde o começo da civilização e como nós podemos lidar com eles hoje em dia.//

DEIXA INICIAL\\ Os pelos têm uma função de proteção

DEIXA FINAL\\ Quase uma sessão de tortura

//E, pra encerrar, vamos entender o que são as secreções e corrimentos que as pessoas com Vagina podem ter e vamos entender até onde é uma questão de higiene ou não. A vagina possui secreções naturais produzidas principalmente no período de ovulação e durante relações sexuais para proporcionar lubrificação. Nesses casos, a secreção geralmente é transparente ou esbranquiçada, com uma textura que lembra uma clara de ovo, pegajosa. Esses fluídos naturais não apresentam odor desagradável e nem causam irritações.

Já o corrimento é uma liberação de fluídos que ocorre devido a uma Infecção que pode ser ou não Sexualmente Transmissível. Ele normalmente tem cheiro forte, além de ser acompanhado de coceira.//

Alecia Rocha, especialista em saúde íntima, explica que esse tipo de corrimento **NÃO É NORMAL!**

DEIXA INICIAL\\ Quando acontece de ter
DEIXA FINAL\\ Na região vaginal

Várias coisas colaboram para o corrimento, desde a alimentação até as roupas que nós usamos no dia a dia.

DEIXA INICIAL\\ Quando acontece de ter
DEIXA FINAL\\ Na região vaginal

Se você usa uniforme escolar, ou qualquer outra peça de roupa que fique apertada ali na região, já sabe! Chegou em casa, vai se trocar e colocar as suas roupas mais confortáveis e larguinhas. Seja um vestido, uma saia, bermuda ou até uma calça larga. Vamos deixar as nossas vaginas respirarem aliviadas, por favor!

E quando for dormir, pode dormir sem calcinha! A Dra. Dalila liberou//

DEIXA INICIAL\\ Estando em casa
DEIXA FINAL\\ De conforto

//Claro que esses são cuidados que devem ser seguidos junto com a higiene da região e com o uso de preservativos em caso de relações sexuais, para prevenir-se do contágio de infecções sexualmente transmissíveis que podem gerar corrimentos e até mesmo outros problemas mais graves.

Ah e tem mais uma coisa importante: quando for lavar as suas calcinhas, dê preferência para um sabão de coco ou sabonete neutro. Não use amaciante, nem água sanitária nas peças. Caso você use esses produtos, garanta que você enxaguou bem direitinho e que não sobrou nenhum resquício no tecido, porque eles podem irritar a região, gerar alergias e contribuir pro corrimento que a gente quer evitar.

E sempre que notar um corrimento diferente, procure por um médico! Não tome medicamentos sem receita, não use pomadas, procure por um médico. Somente um profissional capacitado poderá lhe passar o diagnóstico e o tratamento correto para evitar que quaisquer infecções evoluam para quadros de doenças mais graves.

Ufa! Hoje eu falei pra caramba! Achei importante trazer um pouco da minha experiência pra vocês entenderem o quanto uma consulta com um profissional da área pode esclarecer muita coisa! Espero que sirva de incentivo para que você procure por profissionais que possam lhe ajudar nesse momento.

Esse foi mais um episódio do meu podcast sobre saúde íntima. Com a contribuição de excelentes profissionais da área. Muito obrigada a todas que toparam participar e a quem ouviu até aqui. Nos encontramos no próximo episódio com ainda mais conteúdo para descomplicar a minha, a sua, a nossa saúde íntima.

Beijo e se cuida!!

//Sobe e corta BG//

//Assinatura//Este podcast foi produzido como trabalho de conclusão do curso de graduação em jornalismo da Universidade Federal de Santa Catarina no primeiro semestre letivo de 2022. Produção, locução e edição de Gabriela Z. / Na técnica Peter Lobo. / Orientação da professora Leslie Chaves.//.

ROTEIRO EPISÓDIO 03:

No episódio de hoje eu tenho um convite pra te fazer: Vamos conversar sobre a primeira menstruação?

//Sobe e desce BG//

Se você não tem com quem conversar sobre isso, eu te convido a me ouvir e conversar com os seus amigos também!

//Sobe e desce BG//

//Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde de 2013, a média de idade da primeira menstruação das mulheres brasileiras é de 13 anos, sendo que quase 90% delas têm essa primeira experiência entre 11 e 15 anos de idade. Eu lembro de vários episódios na Escola, de quando algumas amigas minhas menstruaram pela primeira vez na escola e queriam morrer de vergonha. Eu lembro principalmente da Laura, que acabou manchando a cadeira da sala de aula e foi zoada por semanas. A Laura entrou em desespero porque nem passava pela cabeça dela que aquele sangue todo pudesse ser menstruação, ela começou a chorar, pediu por ajuda e eu lembro que nem a minha professora soube lidar muito bem com a situação.// Mas a Laura não está sozinha. No Brasil, pouco se fala com as pessoas com vagina quando começam a menstruar. Não há informação, nem na escola, nem dentro de casa. A menstruação ainda é tratada como um tabú, como algo sujo.//

De acordo com a ginecologista Dra. Fernanda Vaz, isso acontece porque há um medo cultural acerca da menstruação.

DEIXA INICIAL\\ Normalmente as pessoas têm

DEIXA FINAL\\ Nessa fase né

//Ou seja, nós só podemos tratar esse medo cultural com informação. Então bora começar esse episódio!//

//A menstruação faz parte do processo de puberdade das pessoas com vagina. A puberdade é a fase onde grandes transformações acontecem no nosso corpo e indicam o início da vida adulta. E não adianta! Todas as pessoas passam por isso! Seja pessoa com vagina ou com pênis. A dra. Martha Colvara Bachilli ginecologista e obstetra, explica quais são os sinais de que uma pessoa com vagina está entrando na puberdade.//

DEIXA INICIAL\\ A puberdade nas meninas

DEIXA FINAL\\ Hormônios sexuais

//A primeira menstruação, que é o marco “final” da puberdade é chamada de Menarca. E ela não tem uma idade certa para acontecer.//

DEIXA INICIAL\\ A menstruação marca

DEIXA FINAL\\ Depois dos dezesseis, tardia

//Pronto, agora que nós já entendemos que ela faz parte desse processo de amadurecimento do nosso corpo como um todo, vamos entender o que é a menstruação.//

//Sobe e desce BG//

//A menstruação é um sangramento que vem de dentro do útero e sai pela abertura da vagina. Ela faz parte do nosso ciclo menstrual. Nós chamamos de ciclo menstrual a produção de hormônios que agem dentro do útero da mulher e formam uma camada cheia de sangue e nutrientes, como se fosse uma “caminha” a cada ciclo menstrual. Essa caminha é para receber e desenvolver um futuro bebê. Caso não aconteça a gravidez, essa caminha que não foi usada é eliminada pelo útero através da menstruação para que ele possa fazer todo esse ciclo de novo. A Dra. Martha explica.//

DEIXA INICIAL\\ A gente chama

DEIXA FINAL\\ Primeiros anos depois da menarca

//Esse ciclo menstrual dura, em média, 30 dias. E ele indica que a pessoa com vagina está com o corpo pronto para uma possível gravidez//.

DEIXA INICIAL\\ A menstruação acontece

DEIXA FINAL\\ Ela pode engravidar

//Para evitar a gravidez há métodos contraceptivos hormonais e não hormonais, mas isto é assunto pra um outro episódio. Agora você pode estar se perguntando: “ok, menstruei. Quando minha menstruação vai vir de novo?”. Bom nessa fase das primeiras menstruações, e durante toda a adolescência, é bem comum nossos ciclos serem irregulares. A Dra. Fernanda Vaz incentiva que você anote os dados do seu ciclo menstrual.//

DEIXA INICIAL\\ É importante a gente sempre anotar

DEIXA FINAL\\ É importante

Então não precisa viver com essa preocupação! Durante a adolescência, é normal o ciclo ser desregulado. São considerados ciclos regulados aqueles que acontecem entre 23 e 40 dias, mais ou menos. Não tem muito como prever, mas anotar tudo que acontece no seu ciclo para que você se conheça melhor pode te ajudar!

A Dra. Fernanda também nos ajuda a entender quais produtos são nossos aliados para a higiene íntima das pessoas que menstruam. (inserir sobre absorventes e etc.)

DEIXA INICIAL\\ O que utilizar

DEIXA FINAL\\ O que é bom pra cada uma

E para finalizar, vale lembrar de viver essa nova fase sem medo e sem vergonha. Menstruar é algo NORMAL! Não pode ser um tabu pro resto da sua vida. O nosso sangue não tem nada de sujo! E você vai conviver pelo resto da sua vida com ele.

E vale lembrar que caso a sua primeira menstruação seja precoce, antes dos 8 anos, ou tardia, após os 16, procure por um ginecologista ou profissional da saúde que possa lhe ajudar.

Bom, por hoje é só pessoal! Esse foi mais um episódio do meu podcast sobre saúde íntima. Com a contribuição de excelentes profissionais da área. Muito obrigada a todas que toparam participar e a quem ouviu até aqui.

Nos encontramos no próximo episódio com ainda mais conteúdo para descomplicar a minha, a sua, a nossa saúde íntima.

Beijo e se cuida!

Este podcast foi produzido como trabalho de conclusão do curso de graduação em jornalismo da Universidade Federal de Santa Catarina no primeiro semestre letivo de 2022. Produção, locução e edição de Gabriela Z. / Na técnica Peter Lobo. / Orientação da professora Leslie Chaves.

ROTEIRO EPISÓDIO 04

//VINHETA//

Fala, galera! Tudo bem com vocês? Eu sou Gabriela Zwang e está começando mais um episódio do Podcast Descomplicando a saúde íntima!

//Sobe e desce BG//

Se você ainda não conhece o podcast, seja bem-vindo! O meu maior objetivo é te ajudar a encarar os desafios da adolescência quando o assunto é saúde íntima. Pensando nisso, no episódio de hoje vamos bater um papo sobre masturbação íntima para pessoas com vagina. (Se você tem um pênis, não se preocupe! Eu garanto que logo mais sai um episódio só sobre masturbação para pessoas com pênis).

Eu lembro de quando eu comecei a ter mais curiosidade pela minha vagina. Eu tava na puberdade, sentindo umas vontades de fazer alguma coisa com o que eu tinha ali. Eu não sabia muito bem o que era essa vontade, mas eu PRECISAVA descobrir. Eu não tinha com quem conversar sobre isso, minha mãe fugia do assunto, minhas amigas na escola nem falavam qualquer coisa do tipo e eu me achava uma alienígena por estar pensando que, talvez, a minha vagina tivesse mais utilidades...

Como eu sou sua amiga, não quero que você passe por isso. Esse desejo, essa necessidade por algo que você ainda não conhece é completamente normal! E pode ir ficando bem relax! Todo mundo passa por isso! Não precisa ter vergonha, o que você precisa é entender como sanar essa vontade: com masturbação! Sem tabus, nem vergonha, é hora de se tocar!

Para começar vamos entender o que é essa vontade que sentimos no começo da puberdade, também conhecida como Tesão. A educadora sexual Joberluci Luciane dos Santos explica o que é isso e como a masturbação pode ajudar durante esse período.

DEIXA INICIAL\\ O tesão

DEIXA FINAL\\ Entrega e troca

Mas aí você me pergunta: por onde começar com a masturbação? Tem idade certa pra isso? A sexóloga Fernanda Cassim explica que a masturbação começa com o autocuidado e com o carinho no próprio corpo.

DEIXA INICIAL\\ A melhor idade

DEIXA FINAL\\ Comprar pra elas

E é sempre importante destacar que a experiência com a masturbação é íntima e pertence a cada um.

DEIXA INICIAL\\ Não se deixe

DEIXA FINAL\\ Ninguém mais

E se você tem vergonha, se sente mal quando sequer pensa nesse assunto, a educadora sexual Joberluci Luciane dos Santos deixa claro que a masturbação é um processo de autocuidado.

DEIXA INICIAL\\ Para a masturbação

DEIXA FINAL\\ Sentir prazer

E quando você for ter esse momento, algumas coisas podem lhe estimular, como imagens da internet, leituras de histórias picantes e até mesmo a pornografia. Mas é preciso ficar alerta! A pornografia não é uma boa representação de como é o sexo na vida real.

DEIXA INICIAL\\ A indústria

DEIXA FINAL\\ Romper com isso

E para finalizar, vale reforçar que a masturbação só traz coisa boa pra nossa vida e pode ajudar nas futuras relações sexuais! A Fernanda explica.

DEIXA INICIAL\\ Bom.. primeiro...

DEIXA FINAL\\ A conheça

Por hoje é só, pessoal! Esse foi mais um episódio do meu podcast sobre saúde íntima. Com a contribuição de excelentes profissionais da área. Muito obrigada a todas que toparam participar e a quem ouviu até aqui.

Nos encontramos no próximo episódio com ainda mais conteúdo para descomplicar a minha, a sua, a nossa saúde íntima.

Beijo e se cuida!

Este podcast foi produzido como trabalho de conclusão do curso de graduação em jornalismo da Universidade Federal de Santa Catarina no primeiro semestre letivo de 2022. Produção, locução e edição de Gabriela Z. / Na técnica Peter Lobo /Orientação da professora Leslie Chaves.