

ANÁLISE DA LEITURABILIDADE DE ROTEIROS DE PODCAST FUNDAMENTADOS NO LETRAMENTO EM SAÚDE

Raíssa Brasil Nogueira¹, Marília Fontes Barbosa², Raquel Martins Uchôa³, Sabrynna Kelly Leite de Oliveira⁴, Helena Alves de Carvalho Sampaio⁵

¹Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Brasil (raissa.brasil@aluno.uece.br)

²Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Brasil (marilia.fontes@aluno.uece.br)

³Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Brasil (raq.uchoa@aluno.uece.br)

⁴Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Brasil (sabrynna.oliveira@aluno.uece.br)

⁵Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Brasil (helena.sampaio@uece.br)

Resumo: Este estudo avaliou a leiturabilidade de sete roteiros da temporada Prazer de comer – sabendo escolher carboidratos, do podcast Meu NutriGuia. Utilizou-se o Índice de Legibilidade de Flesch adaptado para o português brasileiro. Os escores variaram de 63,95 a 75,46 pontos, com média de 70,36 pontos. Conclui-se que os roteiros desenvolvidos atendem a este fundamento do letramento em saúde, podendo orientar pesquisadores quanto à necessidade deste tipo de análise.

Palavras-chave: Letramento em saúde; Podcast; Educação em Saúde; Leiturabilidade.

INTRODUÇÃO

O médico e educador americano John B. Dixon foi o primeiro a utilizar o termo “health Literacy” ou “letramento em saúde”, em um artigo intitulado “Community Responsibility for Medical Care”, no ano de 1959. Após isso, a expressão só apareceu novamente em 1974, no artigo “Health Education as social policy”, do autor Simonds K. Scott, propondo que o letramento em saúde seria uma meta política para a educação em saúde em todos os níveis de ensino (Simonds, 1974). Atualmente, segundo a definição da World Health Organization (2021), o termo Letramento em Saúde (LS) envolve a capacidade de acessar, compreender, avaliar e aplicar informações de saúde para promover a própria saúde e a das pessoas em volta, o que deve ser mediado pelas organizações de cuidado à saúde.

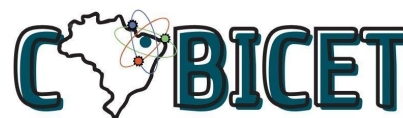
No Brasil, os estudos sobre letramento em saúde começaram a se desenvolver em torno do ano 2009, inicialmente voltados para diagnóstico da condição (Carthery-Goulart et al., 2009). Desde então, observa-se um crescimento da produção científica nacional sobre a temática, ampliando sua abordagem para aspectos relacionados à promoção da saúde, ao autocuidado e à tomada de decisões informadas (Peres, 2024).

Nesse contexto, as tecnologias digitais têm se destacado como importantes ferramentas para a educação em saúde, por ampliarem o acesso da população a informações confiáveis e favorecerem processos de aprendizagem. Recursos educacionais

digitais, como podcasts, possibilitam a disseminação de conteúdos de forma acessível e adaptada às necessidades do público-alvo, contribuindo para a promoção da saúde e para o fortalecimento das ações educativas (Dantas et al., 2022). Estudos apontam que essa mídia pode contribuir para o aumento do conhecimento em saúde, promover mudanças comportamentais e favorecer o engajamento dos usuários em ações educativas (Choi; Lee; Oh, 2023).

O letramento em saúde tem seus fundamentos direcionados à produção de materiais educativos, sejam para aplicação na comunicação verbal, escrita ou digital. Tais fundamentos enfocam, principalmente, aspectos de leiturabilidade, legibilidade, assertividade, clareza e positividade (Vasconcelos; Sampaio; Vergara, 2018; Passamai; Sampaio; Henriques, 2019; Vaz de Almeida, 2022). A leiturabilidade merece destaque, pois qualquer que seja o canal de comunicação, o conteúdo precisa ser de fácil entendimento, preferencialmente demandando escolaridade de até o 6º ano. Nesse sentido, o Índice de Legibilidade de Flesch é uma ferramenta amplamente utilizada para mensurar a facilidade de leitura de textos, permitindo identificar se o conteúdo apresenta linguagem acessível e compatível com os objetivos de comunicação em saúde (Martins et al., 1996).

Assim, este estudo teve como objetivo analisar a leiturabilidade de roteiros da temporada 4 do podcast Meu NutriGuia, fundamentado no letramento em saúde.



MATERIAL E MÉTODOS

Os roteiros analisados foram elaborados pelas autoras para compor o podcast *Meu NutriGuia*, uma iniciativa de educação alimentar e nutricional fundamentada nos princípios do letramento em saúde e tendo como público alvo pessoas com doenças crônicas. A temporada aqui analisada é a de número 4, intitulada *Prazer de comer – sabendo escolher carboidratos*. O foco principal foi desmistificar a utilização dos carboidratos, frequentemente vilanizados no contexto de uma alimentação saudável.

Ao todo, foram produzidos sete episódios abordando temas relacionados aos diferentes tipos de carboidratos, fibras alimentares, alimentação saudável e planejamento de refeições. A duração dos episódios variou entre 3 minutos e 8 segundos e 6 minutos e 40 segundos, conforme apresentado na Tabela 1.

A leiturabilidade dos textos foi determinada por meio do Índice de Legibilidade de Flesch (ILF), adaptado para a língua portuguesa. Inicialmente no website *separaensilabas* foram identificados o número de palavras e de sílabas. O cálculo da leiturabilidade foi realizado a partir da média de palavras por frase e da média de sílabas por palavra, utilizando a fórmula: $FL = 248,835 - (1,015 \times \text{palavras por frase}) - (84,6 \times \text{sílabas por palavra})$, como adaptada por Martins et al. (1996). Os roteiros foram analisados individualmente e classificados de acordo com os critérios propostos por estes autores: muito fácil (75–100 pontos), fácil (50–75 pontos), difícil (25–50 pontos) e muito difícil (abaixo de 25 pontos). Episódios adequados são considerados de leitura muito fácil ou fácil.

Os dados obtidos foram organizados em planilha eletrônica e analisados por meio de estatística descritiva, sendo apresentados em valores absolutos, média e classificação de leiturabilidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os achados deste estudo são consistentes com a literatura que reconhece a leiturabilidade como um importante indicador da compreensão textual. Silveira et al. destacam que medidas de leiturabilidade e legibilidade podem ser utilizadas para classificar a linguagem simples, favorecendo a elaboração de materiais mais acessíveis e compreensíveis para diferentes públicos.

Além disso, estudos realizados em outros contextos também demonstram a aplicabilidade das análises de leiturabilidade e legibilidade na avaliação de materiais escritos. Sousa (2025), ao analisar textos de uma campanha de divulgação institucional, verificou

que os índices de legibilidade permitiram avaliar a adequação das mensagens ao público-alvo, evidenciando a utilidade dessas ferramentas para a construção de comunicações mais claras e acessíveis. Esses achados reforçam a relevância da avaliação da leiturabilidade para favorecer a compreensão das informações pelos diferentes públicos.

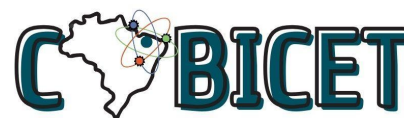
Diante desse cenário, a reduzida variação entre os escores observados na tabela 1 sugere uniformidade na elaboração dos roteiros, indicando que os critérios de linguagem acessível foram mantidos ao longo de todos os episódios. Esse resultado é relevante, pois demonstra consistência na produção do material educativo, favorecendo a oferta de informações compreensíveis e adequadas ao público-alvo em toda a série de podcasts.

Tabela 1. Episódios do podcast *Meu NutriGuia* analisados no estudo.

Episódio	Duração	% de leiturabilidade	Interpretação
O que são carboidratos	4min20s	70,26%	Fácil
Carboidrato é tudo igual?	4min01s	74,19%	Fácil
O que são os carboidratos simples?	3min29s	75,07%	Muito fácil
O que são os carboidratos complexos?	3min21s	67,07%	Fácil
O que são as fibras?	3min08s	66,51%	Fácil
Vamos falar de alimentação saudável?	3min48s	63,95%	Fácil
Como montar um cardápio saudável?	6min40s	75,46%	Muito fácil

Fonte: elaborado pelas autoras.

CONCLUSÃO



Os roteiros de podcast avaliados apresentaram níveis satisfatórios de legibilidade, sendo classificados como fáceis ou muito fáceis de ler segundo o Índice de Legibilidade de Flesch adaptado para o Português Brasileiro. Portanto, os roteiros desenvolvidos atendem a este fundamento do letramento em saúde, podendo orientar pesquisadores quanto à necessidade deste tipo de análise na comunicação digital.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR (ANS). Dia Mundial da Saúde: ANS destaca importância do letramento para o cuidado do cidadão. Brasília, 2026. Disponível em: <https://www.gov.br/ans/pt-br/assuntos/noticias/qualidade-da-saude/dia-mundial-da-saude-ans-destaca-importancia-do-letramento-para-o-cuidado-do-cidadao>. Acesso em: 14 ago. 2026.

CHOI, J.; LEE, A.; OH, S. The effectiveness of health podcasts in improving health knowledge and behaviors: a systematic review. *Health Education Journal*, v. 82, n. 8, p. 1007-1021, 2023.

DANTAS, D. C. et al. Produção e validação de vídeo educativo para o incentivo ao aleitamento materno. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Porto Alegre, v. 43, e20210247, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/fhXXq3NzhQ4D8M5j7xFJvMg/>. Acesso em: 14 ago. 2026.

MARTINS, T. B. F. et al. Readability formulas applied to textbooks in Brazilian Portuguese. São Carlos: Instituto de Ciências Matemáticas de São Carlos, Universidade de São Paulo, 1996.

PERES, F. Alfabetização, letramento ou literacia em saúde? Traduzindo e aplicando o conceito de health literacy no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 29, n. 1, e01892023, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/3Xh7p7yY7HjV9sWkJxPqX3G/>. Acesso em: 14 ago. 2026.

PASSAMAI, M. P. B.; SAMPAIO, H. A. C.; HENRIQUES, E. M. V. Letramento funcional em saúde: as habilidades do usuário e o sistema único de saúde. Curitiba: CRV, 2019.

SIMONDS, S. K. Health education as social policy. *Health Education Monographs*, v. 2, n. 1, p. 1-10, 1974.

SILVEIRA, V. I. S. et al. Classificação de linguagem simples: uma abordagem baseada em legibilidade e legibilidade. In: *Anais do Simpósio Brasileiro de Sistemas de Informação (SBSI)*. 2024. Disponível em:

<https://repositorio.ufopa.edu.br/items/91ae1316-f570-4311-83fb-0b2002e79cbb>. Acesso em: 14 jun. 2026.

SOUSA, B. P. O. Análise de legibilidade e legibilidade de textos na propaganda: estudo do caso de uma campanha de divulgação de processo seletivo em uma universidade pública. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2025.

VASCONCELOS, C. M. C. S. et al. Materiais educativos para prevenção e controle de doenças crônicas: uma avaliação à luz dos pressupostos do letramento em saúde. Curitiba: CRV, 2018.

VAZ DE ALMEIDA, C. Modelo ACP e a experiência do paciente como caminho para uma melhor literacia em saúde. In: LOPES, C.; VAZ DE ALMEIDA, C. (coords.). *Literacia em saúde na prática 2022*. Lisboa: ISPA, 2022. p. 31-46.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Health literacy development for the prevention and control of noncommunicable diseases: volume 3. Geneva: World Health Organization, 2021. Disponível em: <https://iris.who.int/>. Acesso em: 14 ago. 2026.