
A Abordagem dos *Podcasts* Sobre *Yôga* e *Meditação* em Tempos de *Pandemia*¹

Ellis Regina Araújo da Silva²

Universidade de Brasília

Resumo

O artigo analisa a produção de *podcasts* sobre *Yôga* e *meditação*, na plataforma de *streaming Spotify*. Baseia-se em análise de conteúdo, entrevista e revisão teórica sobre a mídia sonora, bem como em estudos sobre a perspectiva filosófica do *Yôga*. O *Yôga* é a segunda atividade de bem-estar mais popular no mundo, no *Spotify*. Os resultados demonstram o aumento na busca por esse tipo de conteúdo, cuja abordagem encontrada nos estudos de caso realizados sobre os *podcasts Yoga Contemporâneo, Autoconsciente e Despertar Zen* apresenta três categorias de conhecimento: acadêmica e filosófica; religiosa e budista e atenção plena ou *mindfulness*. Conclui-se que o *podcast* é uma mídia funcional para exposição e armazenamento de áudios temáticos e seriais, com papel de uso crescente, na difusão de conteúdos sobre *Yôga*, durante a *pandemia*.

PALAVRAS-CHAVE: Comunicação; *Podcasts*; *Yôga*; *Meditação*; *Pandemia*.

Introdução

O artigo explora a maneira pela qual são abordados os temas sobre *Yôga* e *meditação* nos *podcasts Yoga Contemporâneo, Autoconsciente e Despertar Zen*. O primeiro foi escolhido pela longevidade e importância acadêmica, e os demais pela popularidade e número de ouvintes na plataforma de *streaming Spotify*. A análise busca identificar e categorizar características tais como formatos, abordagem temática, tipo de produção, longevidade, entre outros aspectos, no período de março a julho de 2020, quando o país vivenciou um maior índice de isolamento social, em razão da *pandemia*.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em janeiro de 2020, que o surto da doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19) constitui uma emergência de saúde pública de importância internacional. No Brasil, mais de 140 mil pessoas morreram em função da doença até setembro de 2020. Durante esse período, foram registrados níveis de isolamento social estabelecido por governadores de diferentes Estados da Federação como forma de conter a propagação da doença. Diante desse contexto, diferentes tipos de mídia tiveram papel preponderante para esclarecimentos e prestação de serviços sobre temas de bem-estar, com crescimento significativo de

¹ Trabalho apresentado no GP Rádio e Mídia Sonora, XX Encontro dos Grupos de Pesquisas em Comunicação, evento componente do 43º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

² Professora da Faculdade de Comunicação da Universidade de Brasília, e-mail: ellis.regina@gmail.com.

podcasts sobre o assunto. Nessa perspectiva, bem-estar trata de um sentido de saúde, que envolve aspectos da qualidade de vida, como a condição física e mental, relações sociais, satisfação com o trabalho, liberdade política, entre outros. Conforme estabelece a OMS, saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não, simplesmente, a ausência de doenças ou enfermidades.

Nesse sentido, o artigo possui como objetivo geral estudar quais são as abordagens temáticas sobre meditação e Yôga nos *podcasts Yoga Contemporâneo, Autoconsciente e Despertar Zen*. Parte-se do pressuposto que, devido às suas características, o *podcast* fortaleceu a abordagem desse conteúdo. Para isso, o artigo organiza-se em torno da descrição e análise sobre o desenvolvimento de *podcasts* temáticos sobre o assunto na plataforma *Spotify*, as perspectivas teóricas a respeito da chamada sociedade do desempenho e os estudos de meditação e Yôga. Por fim, apresenta a análise e discussão dos resultados.

Metodologia

A pesquisa examina o fenômeno no contexto brasileiro para identificar como os *podcasts* mais populares sobre o tema abordam a questão no contexto especial de pandemia. Trata-se, portanto, de um estudo de cunho exploratório que possui como objetivo, entre outros pontos, buscar uma maior familiaridade e aprofundamento em relação ao tema.

Para tanto, organiza-se nas etapas de revisão de literatura sobre mídia sonora e a base filosófica do Yôga, a realização de entrevista e análise de conteúdo. Os *podcasts* foram escolhidos a partir da observação das listas dos mais ouvidos na plataforma *Spotify*, em *Paradas dos podcasts*, constituída por duas listagens dos mais populares: *Top podcasts* e *Podcasts em Alta*. Para isso, selecionaram-se as categorias de saúde e *fitness*, religião e espiritualidade, que são aquelas nas quais as temáticas estudadas são apresentadas. Decidiu-se por priorizar o texto das chamadas dos *podcasts* para observar os temas, com a descrição geral dos episódios e a duração e tipo de produção. Totalizaram-se 34 *podcasts*, durante o período de março a julho de 2020. Os três meses foram selecionados em razão do maior índice de isolamento social encontrado no período. Essas decisões foram tomadas com base no objetivo específico de estudar as principais abordagens existentes, e avaliar se a condição de quarentena influenciou as

produções. Ademais, entrevistou-se o criador e apresentador do *podcast Yoga Contemporâneo*, tendo em vista sua abordagem acadêmica, que difere dos demais.

Os podcasts sobre Yôga e meditação no serviço de *streaming* Spotify

A expressão *podcasting* trata de uma tecnologia para distribuição de conteúdo sonoro produzido por tradicionais editores, como rádio, companhias editoriais, jornalistas e instituições educacionais (escolas, centros de ensino profissionalizante), ou criado por produtores independentes de rádio, artistas e amadores (BONINI, 2020). Em resumo, o *podcasting* é uma mídia de áudio sob demanda, ou seja, trata-se de arquivos sonoros, que podem ser acessados pelos usuários de acordo com o tempo disponível e segundo interesses e preferências. Surgiu como um espaço de comunicação segmentada, mas assumiu, especialmente nos últimos anos, uma característica de acesso mais ampla, a partir do incremento da tecnologia móvel e das plataformas de *streaming*, bem como da facilidade para produção de conteúdo por pessoas de áreas de fora da comunicação.

É natural que, durante um período caracterizado pelo temor de uma pandemia provocada por um vírus com alta capacidade de propagação, as pessoas busquem conteúdos sobre práticas de bem-estar como o Yôga e a meditação, em diferentes tipos de mídia. Por isso, não é de se espantar que, de acordo com dados do *Spotify*, globalmente, tenha havido um aumento de 113% nas *playlists* de meditação desde 2019, dado superior ao de qualquer outra prática semelhante.

O crescimento foi registrado com base nas mais de 54 milhões de *playlists* focadas em estilo de vida e conteúdos que os usuários do *Spotify* ouvem. Nessa mesma perspectiva, o Yôga é a segunda prática de bem-estar mais popular em todo mundo. Só perde para corrida, segundo o número de listas de reprodução geradas pelos usuários (ABERJ, 2020).

Esses números são significativos porque o *Spotify* é a principal plataforma de *streaming* de música do mundo. A plataforma apresentou um aumento de receita de 22% no primeiro quadrimestre de 2020, mesmo com a pandemia do coronavírus, e a concorrência de empresas multinacionais de tecnologia como *Apple* e *Amazon* (UOL, REUTERS, 2020). Ao todo, entre assinantes e usuários gratuitos, são 286 milhões de usuários e um milhão de *podcasts* (TECNOBLOG, 2020).

De origem sueca, surgiu em 2006 e chegou oficialmente ao Brasil, em 2014. Sua receita vem de assinaturas e da veiculação de publicidade ao exibir anúncios para usuários

gratuitos. Na plataforma, pode-se encontrar *playlists*, rádios, podcasts, verificar quais músicas e *podcasts* estão fazendo sucesso entre os assinantes, criar coleções próprias ou seguir as de amigos e artistas. Além disso, por intermédio da captura e da análise dos dados de consumo musical de usuários, o *Spotify* faz sugestões de músicas que tenham a ver com as preferências de cada assinante.

O serviço de *streaming* apoia-se num padrão de negócios de muitas *start-ups* da internet, designado de *freemium* (contração de *free* – grátis – com *premium* – símbolo de exclusividade e valor acrescentado). Em suma, uma versão gratuita, financiada por anunciantes mediante a integração de publicidade e versões pagas, as quais, com o pagamento de mensalidades, oferecem o acesso ilimitado e ininterrupto sem publicidade (CAETANO, 2016).

O *streaming*, por sua vez, em uma explicação simplificada, é um *download* temporário do conteúdo na plataforma. Para isso, faz uso de uma técnica designada *buffering*, pela qual os dados são armazenados, temporariamente, em *smartphones* ou *notebooks*. Assim, os usuários têm acesso em fluxo contínuo, em tempo real.

Trata-se de um modelo eficiente e sustentável de negócios que consiste na impossibilidade de o usuário, após a remoção da sua conta no serviço ou a suspensão da mesma, devido a ausência de pagamento da mensalidade, conseguir captar a transmissão para a ouvir depois onde quer que deseje, mesmo sem acesso à internet.

Nessa indústria lucrativa, os *podcasts* são um produto relevante. O *Spotify* estima que 19% dos usuários ativos mensais ouvem esse tipo de conteúdo. No último trimestre de 2019, essa proporção estava em 16%. É por isso que a plataforma continua investindo no segmento. Em 2020, como resultado, atingiu a marca de 1 milhão de *podcasts* disponíveis. Mais de 60% deles são conteúdo proveniente do aplicativo *Anchor*, serviço para criação e distribuição de *podcasts* que a companhia adquiriu em 2019. Ademais, o *Spotify* identificou um outro fenômeno: por causa da pandemia, a procura por *podcasts* relacionados a bem-estar aumentou (TECNOBLOG, 2020).

É nesse contexto que o *podcast* se afirma com as especificidades necessárias para uma comunicação efetiva sobre o tema da saúde e bem-estar, em tempos difíceis como o de uma pandemia. Isso é possível devido à oralidade da linguagem. Conforme escreveu o escritor Mario Káplun (2005, p.88-89), a palavra falada não contém apenas um

componente semântico e conceitual, traz uma rica carga afetiva, que mobiliza a área emocional do ouvinte (SILVA, 2014).

Basicamente, há dois formatos de *podcasts*. O primeiro é o *mesacast*, que é o mais tradicional no Brasil, em que há um apresentador/mediador que conduz uma conversa entre os participantes convidados, sobre a pauta preparada previamente. O segundo formato é o roteirizado, com pesquisa, entrevista e com uma pré-produção maior (BOA NOITE INTERNET, 2019).

De acordo com Roberto Simões, criador do *podcast Yoga Contemporâneo*, trata-se de uma mídia que tem muito a ser explorada, especialmente em seus aspectos de monetização. A dificuldade de monetizar fez o professor, inclusive, transformar parte do conteúdo para ser usado na rede de compartilhamento de vídeos *YouTube*. Como muitos que produzem *podcasts*, o docente, que não é da área de comunicação, precisou aprender a fazer tudo sozinho em termos de produção e distribuição, o que o levou a ter dificuldades em relação à monetização (Entrevista concedida à autora, setembro, 2020).

Os efeitos da “sociedade do cansaço” na produção de conteúdo

O período de isolamento social fez com que as pessoas fossem obrigadas a permanecer em casa. Trata-se de um tempo que, embora tenha especificidades, ressalta a problematização sobre a ideia de uma sociedade “cansada e doente”.

A expressão sociedade do cansaço foi enfatizada pelo filósofo sul-coreano Byug-Chul Han (2015) para explicar um contexto em que doenças como a depressão, transtorno de déficit de atenção com síndrome de hiperatividade (TDAH), transtorno de personalidade limítrofe (TPL) ou síndrome de *Burnout* determinam a “paisagem patológica” do início do século XXI.

O filósofo descreve a sociedade dos anos 2000 como sendo do desempenho, em que habita, naturalmente, no inconsciente social o desejo de maximizar a produção, na qual as pessoas são mais rápidas e produtivas. A pressão do desempenho é uma das causas da depressão e do esgotamento. Segundo Byug-Chul Han (2015, p.27), “o que torna doente, na verdade, não é o excesso de responsabilidade e iniciativa, mas o imperativo do desempenho como um novo mandato da sociedade pós-moderna do trabalho”.

Acrescenta-se também que o excesso de estímulos, informações e impulsos modificam o que o filósofo denomina como a “economia da atenção”, levando ao cansaço do desempenho, um cansaço solitário que atua individualmente. Conforme escreve

Jonathan Crary (2013), trata-se de uma inscrição geral da vida no tempo do trabalho, sem descanso, definido por um princípio contínuo, baseado na ideia de trabalhar sem pausa, sem limites, em que o repouso não é uma prioridade econômica e existem poucos interlúdios significativos que não tenham sido apropriados pelo trabalho.

Essas reflexões são importantes em um contexto de isolamento social e de aumento na procura por temas de bem-estar. Simões ressalta essa perspectiva de uma necessidade social de busca por conteúdos para “uma válvula de escape, passatempo ou até mesmo uma forma de espiritualidade” (Entrevista concedida à autora, setembro 2020).

Yôga e meditação

Para explorar, com mais cuidado, o arcabouço teórico de Yôga e meditação é necessário, primeiramente, abordar o conceito de Hinduísmo. O termo designa o conjunto dos movimentos culturais surgidos e aceitos na Índia a partir de, aproximadamente, 1500 a.C. Trata-se, assim, de um conjunto de instituições, preceitos éticos, jurídicos, históricos, filosóficos e artísticos (SANTOS, 2008).

Na tradição do Hinduísmo, existe uma expressão chamada *darshana*. Em síntese, a palavra de origem sânscrita remete a um ponto de vista, sob o qual o Hinduísmo pode ser professado. O Yôga é um *darshana* da filosofia hindu. Aponta-se a existência de 108 ramos do Yôga, todos diferentes e muitos deles incompatíveis entre si (FREITAS, 2020). Como *darshana*, o Yôga passa a coexistir com outros sistemas de ortodoxia clássica hindu, e o *Sámkhya* é o sistema que mais influenciou o Yôga antigo. Trata-se de uma filosofia especulativa que se baseia, principalmente, na discriminação entre *purusha* (homem) e *prakriti* (natureza). É, assim, uma filosofia naturalista e o *darshana* hindu mais antigo (FREITAS, 2020).

Um dos tratados mais importantes sobre o Yôga é a obra *Yôga Sútra*. O estilo de composições da obra de Pátañjali foi denominado de “sútra” no sentido de fio, de linha para costurar, no caso específico, um tecido de ideias encadeadas. São, ao todo 196 sútras. De acordo com estes escritos, Yôga é a supressão da instabilidade da mente. Para isso, é necessária uma prática diligente e dedicada, por um longo período de tempo. Quando a instabilidade é eliminada, tem-se consciência do próprio eu, ou seja, de uma identidade singular. Se a instabilidade é a regra, ocorre o contrário, identifica-se a mente com a perturbação natural existente na condição instável (DEROSE, 2020).

Por essa perspectiva, em síntese, o Yôga é o recolhimento das atividades da mente, com a finalidade de torná-la serena. As atividades da mente são a percepção do externo e do interno, a memória e a observação direta da interioridade. Assim, é preciso recolhê-las e trazê-las para a percepção interna. Uma das prescrições para se atingir este fim é a meditação. Isso torna-se possível com práticas tais como concentração, entre os diferentes caminhos de proscições e prescrições dados por Pátañjali. O percurso é constituído por mudanças (*krama*) que podem trazer algum tipo de transformação pessoal.

A meditação é, assim, um dos meios ou estágios do Yôga em que “o conhecedor, o conhecimento e o objeto conhecido se tornam um só” (IYENGAR, 2016, p.26). A concentração prolongada e cada vez mais profunda conduz naturalmente ao estado de absorção na meditação que, de acordo com o psicólogo britânico John H. Clark, é o método pelo qual a pessoa se concentra cada vez mais em cada vez menos coisas. O objetivo é o de esvaziar a mente sem perder, paradoxalmente, o estado de alerta (CLARK apud FEUERSTEIN, 2006).

Contudo, o termo é bastante genérico, pois há variadas formas de meditação, com diferentes tipos de benefícios e níveis de práticas diferenciadas entre as pessoas. Neste artigo, considera-se meditação uma das técnicas do Yôga, que possui como cerne a atenção consciente em tudo que se faz (DEROSE, 2020). Desse modo, para se meditar, não é preciso, necessariamente, sentar com as pernas cruzadas na posição meditativa milenarmente usada no Yôga, mas se pode, por exemplo, colocar atenção em diversas atividades realizadas ao longo do dia, como uma caminhada, uma atividade manual, entre outros. Os cientistas que estudam a prática concluem que meditar pode ser tão importante para a qualidade de vida quanto fazer exercícios físicos. Se a pessoa fizer regularmente obterá resultados que incluem maior tranquilidade, concentração e memória e relações sociais mais equilibradas. Em síntese, as pesquisas mostram que a meditação simplesmente “torna as pessoas mais felizes” (SALZBERG, 2012).

Abordagem do *podcast Yoga Contemporâneo*

O *podcast Yoga Contemporâneo* é classificado no *Spotify* como conteúdo da área de sociedade e cultura. É produzido pelo professor Roberto Simões, que possui mestrado, doutorado e pós-doutorado voltados para questão, especialmente no âmbito do estudo do Yôga como um fenômeno em sociedades seculares.

O *podcast* surgiu, em 2013, para fazer a divulgação do conhecimento acadêmico produzido pelo docente. A primeira de suas pesquisas divulgada na mídia, reunia entrevistas com dez pioneiros do Yôga no Brasil e constitui, sobretudo, um trabalho histórico. Depois disso, o docente passou a divulgar ensaios temáticos e aulas ministradas na PUC, de São Paulo. Entre o público que acessa o conteúdo, estão, principalmente, mulheres, que constituem 75% dos ouvintes, jovens adultos de 25 a 45 anos, professores de Yôga e artistas. Os *podcasts* são armazenados na plataforma *Soundcloud* e distribuídos digitalmente no *Spotify* e *Apple Podcasts*.

Descrição do *podcast*, no período de março a julho de 2020.

Data	Tema	Síntese/Chamada	Produção
16/03	O trabalho de yoga com grupos vulneráveis, como pessoas em situação de rua.	Entrevista com Paulo Vasconcelos, que faz um trabalho com moradores de rua em Florianópolis. A situação do yoga com política e a possível intervenção yoguica com grupos vulneráveis.	1h8min Entrevista
24/03	Precisamos de muito mais experiências do que repetições, por Mila Dezertt.	Entrevista com a professora Mila dezertt, idealizadora do método yoga restaurativa que trabalha com yoga no caps centro de atenção psicossocial de Florianópolis. A entrevista é parte do projeto Yoga na Quebrada, que aborda yogis e yoginis que conseguiram implantar o yoga para pessoas vulneráveis e/ou núcleos sociais marginalizados.	1h29min Entrevista
17/04	Cuidar de si – ascese e liberdade.	Aula introdutória da série “Cuidar de si, Ascese e Liberdade de um Yogi Livre-Pensador”. O Yoga/Meditação como uma caixa de ferramentas e não um livro ditando regras do que ou não fazer. Se livre, como apontar o caminho? Nem há caminho, mas caminhos ou melhor, clareiras a abrir na floresta da sua vida. Viver é uma aventura ou dança.	16 minutos Aula
18/04	Cuidar de si, conceitos.	O que é cuidar de si, ascese, liberdade e livre-pensador no yoga. Faz um paralelo com um Yogi(ni) tipo 1 que acredita em modelos ideais a seguir e Yogi(ni) tipo 2 que acredita no real.	31 minutos Aula
18/04	Cuidar de si. Somos fluxos.	Aula sobre o cuidar de si e a busca vã de um eu, isso ou si imaculado ou escondido esperando para ser descoberto. Discorre sobre os conceitos de Gunas do Yoga ou velocidades/movimentos, lentidões/repouso e “equilíbrio” (sempre transitório): rajas, tamas e sattva.	25 minutos Aula
18/04	Cuidar de si. Ascetismo.	Aborda o conceito de ascetismo e suas possibilidades: 1) ascetismo yoguico romântico, 2) ascetismo yoguico desencantado, 3) ascetismo yoguico peregrino e 4) ascetismo yoguico do livre-pensador.	24 minutos Aula

18/04	Cuidar de si. Alegrias e tristezas.	O episódio adentra a perguntar como alcançar ou edificar a ascese/sadhana ou caminho espiritual correto? Envereda nos conceitos (ou teoria) dos klesas tão caros aos yogis.	24 minutos Aula
18/04	Cuidar de si. Criação de si mesmo.	Final dessa série Cuidar de si, ascese e liberdade, com as considerações sobre a criação de si-mesmo não ser um ideal a ser descoberto por meio do yoga/meditação, mas uma criação fruto de um esforço (ascese) atento aos fluxos energéticos que nos afetam, ora produzindo alegrias ou tristezas. Livre é o yogi(ni) que desenvolveu o conhecimento intuitivo (viveka?) em discernir que não é senhor de tudo o que faz/pensa, mas consegue sensibilizar-se (aumento de potência criadora) e encontrar-se com maiores afetos alegradores do que entristecedores.	22 minutos Aula
24/04	O que é meditação profunda e yoga é filosofia ou religião?	<p>1. Ouço muito falar sobre meditação profunda, é um estado possível de se alcançar somente com a observação interna ou somente através de alguma técnica?</p> <p>2. Por que agora toda frase motivacional, afirmação positiva, coach whatever é mantra?</p> <p>3. Você poderia falar um pouco sobre como e quando você começou a fazer pesquisa acadêmica nessa área?</p> <p>4.(...)poderia aprofundar essa ideia de não ter um céu, um nirvana, em um local externo?</p> <p>5.(...) meditação para os iniciantes, difícil explicar, pois cada experiência é única, mas gostaria de saber como posso trazer para realidade de quem está começando a entrar no universo do yoga.</p> <p>6. Meditação pacifica uma sociedade? Povos mais introspectivos são menos violentos? Afinal onde enfió a minha violência ?</p> <p>7. O que faz uma prática de ásanas ser eficiente ou não? Quero dizer, como atingir um estado de meditação através dos exercícios e posturas físicas? A prática sem uma intenção emocional ou mental garantiria os resultados de libertação "prometidos"?</p> <p>8. (...) Mas aí eu te pergunto: olhando. Por essa lente, se isso então não seria uma filosofia? inclusive você se refere a Yoga como filosofia na aula final da série Cuidar de si. Aí eu fiquei meio perdida ... fiquei aqui matutando se o Yoga é uma religião ou uma filosofia (por ter se sincretizado e adaptado), ou talvez seja ambos?</p>	27 minutos Perguntas e respostas
27/04	Vendendo yoga – parte 1	Retrata o principal agente espiritual que atua no sub-campo espiritual "oriental" no Brasil: o Yoga/Meditação. Aborda sobre os Yogis-Leigos, aqueles distintivamente diferentes dos Yogis-Sacerdotes, Yogis-Profetas e Yogis-Feiticeiros. Inspirados por Max Weber interpretado por Pierre Bourdieu, em seu "A economia das trocas simbólicas", aventamos aos bens simbólicos mantidos, criados e aniquilados por estes três personagens em busca de cooptação dos Yogis-Leigos, seja como discípulos dos profetas e	22 minutos Roteirizado

		sacerdotes, seja como cliente/consumidor dos feiticeiros.	
27/04	Vendendo yoga – parte 2	Idem chamada anterior	40 minutos Roteirizado
27/04	Vendendo yoga – parte 3	Idem chamada anterior	53 minutos Roteirizado
01/05	Alunos, clientes ou discípulos	Um pequeno ensaio sobre o campo social que yogis e alunos ocupam no Brasil.	27 minutos Ensaio
13/06	Yoga sutras por Gloria Arieira	Yoga sutras de Patanjali, traduzidos por Glória Arieira.	27 minutos Leitura de obra
20/07	A indústria do yoga. Corpos dóceis, mentes calmas	A Indústria do Yoga: corpos dóceis, mentes calmas. A produção do Anti-Yoga.	49 minutos Roteirizado

O *podcast Yoga Contemporâneo* utiliza uma linguagem acadêmica. O pesquisador produz sozinho todos os episódios. Para estruturar os roteiros, utiliza o critério editorial de programação com começo, meio e fim. Depois de cinco anos de produção, passou a roteirizar melhor os episódios, que se tornaram mais curtos, mas sem perder a conotação científica. O *Yôga Contemporâneo* não traz meditações guiadas.

A informação divulgada parte do conhecimento científico presente em entrevistas, episódios temáticos, ensaios científicos e aulas expositivas. Em suma, o *podcast* não ensina técnicas de meditação, mas utiliza tom professoral acadêmico. “Não ensino a meditar, mas a refletir” (Entrevista concedida à autora, setembro, 2020). Durante o período estudado, observou-se, no 15 episódios estudados, que as principais categorias de abordagem acadêmica/filosófica se dividem em: O cuidar de si, com seis episódios; Yôga e intervenção social, em dois episódios; Interação com os ouvintes em perguntas e respostas, em um episódio; Yôga sutras, em episódio único e alunos, clientes ou discípulos, também em um episódio.

Abordagem do *podcast* Autoconsciente

O *podcast Autoconsciente* é classificado, na plataforma *Spotify*, como da categoria de saúde, filosofia e autoajuda. Sua idealizadora é Regina Giannetti, instrutora de autogerenciamento com base em *mindfulness*, formada pela Unifesp, e criadora do curso *Você Mais Centrado*, um programa de autogerenciamento baseado na prática de *mindfulness*.

Segundo Giannetti, ela começou, em 2017, gravando em casa com o celular e, conforme o programa crescia, comprava equipamentos melhores (B9, 2019).

Primeiramente, como relata no episódio zero da temporada 1, possuía como objetivo divulgar a “cultura do *mindfulness*”, para uma vida com mais atenção. Contudo, com o retorno dos ouvintes que começaram a compartilhar sugestões e dúvidas, os temas foram se ampliando e diversificando.

Com a profissionalização e alcance, o *podcast* passou a ser produzido, em 2019, pela produtora especializada *Brainstorm9 (B9)*, depois de Regina Giannetti perceber que o público havia crescido e estava fidelizado. Após isso, Regina passou a ser reconhecida pelo *Spotify* como uma das principais apresentadoras de *podcasts* do Brasil.

O *Autoconsciente* possui, em 2020, em torno de um milhão de ouvintes únicos. Segundo lista divulgada pelo *Spotify*, de janeiro a março de 2020, o *podcast* era o sexto mais ouvido do país, na categoria de apresentados por mulheres (CORREIO BRAZILIENSE, 2020). Os episódios são seriais e possuem em torno de 30 minutos.

Descrição do *podcast* no período de março a julho de 2020.

Data	Tema	Síntese/Chamada	Produção
08/03	Ansiedade pós-moderna.	Pós-modernidade em que tempos pós-modernos produzem ansiedade e angústia. Características dos tempos líquidos como diz o sociólogo polonês Zygmunt Bauman. Uns mais outros menos, somos todos afetados por isso e não estamos sabendo lidar.	25 minutos roteirizado
22/03	Neste momento de crise.	O episódio propõe compartilhar algumas ações para se pacificar diante do momento de crise.	19 minutos roteirizado
05/04	Reclusos em casa.	Como estamos vivendo o distanciamento social para frear a pandemia? Como o nosso estado de espírito tende a mudar no decorrer da quarentena e o que estamos fazendo para lidar com os desafios que surgem. Quem sabe podemos nos inspirar na experiência de alguém.	32 minutos roteirizado
19/04	Mantendo a sanidade.	A pandemia está mexendo muito conosco, internamente. Como lidar com o medo e a antecipação de acontecimentos que gera ansiedade, alguns desafios nos relacionamentos familiares e o nível de autocobrança.	33 minutos roteirizado
03/05	Equilibrando pratinhos.	Conciliar <i>home office</i> e todo resto faz a gente se sentir um artista de circo de um lado para o outro, para manter os pratinhos girando nas pontas das varetas. Vamos conversar sobre as dificuldades que estamos encontrando para equilibrar os pratinhos nas nossas vidas. Talvez seja o caso de diminuir o número de pratos.	30 minutos roteirizado
17/05	Quando sentimos medo.	Precisamos falar disso sobretudo agora, num momento que essa emoção está muito presente em nossa vida. É permitido sentir medo. Não estamos sozinhos nos	32 minutos roteirizado

		nossos temores. Não é o caso de combater o nosso medo nem tentar fugir ou se livrar dele, mas também não precisamos alimentá-lo com os nossos pensamentos. Existe um caminho que é o de acolher e apaziguar nosso medo.	
21/05	Para um momento de medo – meditação.	Esta é uma meditação que complementa o episódio 62 – quando sentimos medo. Vamos nos apaziguar com um gesto de autocompaixão, lembrar nossa humanidade compartilhada e escrever uma mensagem de conforto a nós mesmos. Busque um lugar em que possa ter privacidade, tenha à mão papel e caneta e permita-se essa experiência.	21 minutos roteirizado
31/05	Um novo caminho para a nossa vida.	Pandemias mudam o mundo como mostra a história e há um novo projeto para humanidade sendo gestado. Nós temos os recursos materiais para começar esse projeto, mas precisamos de uma profunda mudança de mentalidade para que ele se espalhe. Mais do que isso, precisamos acreditar que uma mudança é possível e também desejá-la.	34 minutos roteirizado
14/06	Saúde mental sem tabu.	Estão presentes situações que elevam a temperatura emocional de todos nós, estressam e provocam ansiedade e isso pode afetar nossa saúde mental. É o momento em que definitivamente precisamos ter maior compreensão dos transtornos da mente. Olhar para eles sem preconceito e saber quando é a hora de buscar ajuda e como.	32 minutos roteirizado
28/06	Sobre lidar com perdas.	O fim do relacionamento, a partida de alguém querido, a demissão de um emprego, a falência de um negócio, uma mudança que desestrutura nossas vidas. Do ponto de vista emocional, essas situações representam perdas e precisam de um luto. Vamos conversar sobre esse processo, suas fases e como lidar com os sentimentos. Ao longo da vida, teremos irremediavelmente perdas. Mas isso não nos impede de construir coisas lindas ao redor dos espaços que elas deixam no nosso coração.	33 minutos roteirizado
12/07	Culpa.	Alimentamos o sentimento de culpa por acreditar que o autojulgamento e autopunição vão nos absolver dos erros que cometemos. Mas não é isso o que acontece. Torturar a nós mesmos não é uma boa forma de pagar pelos nossos erros. Vamos praticar a escuta das culpas de todos nós, e deixar surgir algum sentimento de compaixão. A culpa não é obrigatória é opcional. E não é definitiva pode ser dissolvida pelo autoperdão.	31 minutos roteirizado
26/07	Sobre perdoar-se.	Podemos ser perdoados e ainda assim continuar sentindo culpa. Sem contar que, muitas vezes, a culpa não é pelo que fizemos a alguém, mas a nós mesmos. Então, precisamos perdoar a nós mesmos, mas aí que está a nossa dificuldade. É possível nos perdoarmos verdadeiramente? Como fazer isso?	33 minutos roteirizado

A proposta editorial do *podcast Autoconsciente* é que o ouvinte possa “entender melhor sua mente e emoções”. Para isso, os episódios buscam relatar situações do dia a dia comentados com uma “abordagem acolhedora e esclarecedora” e, eventualmente, meditações guiadas da atenção plena. Foram analisados 12 episódios. A abordagem pode ser sintetizada nas categorias: Ansiedade, medo, culpa e saúde mental, em quatro episódios; Isolamento social e crise, em dois episódios; Serenidade e equilíbrio, em dois episódios; perdas, autoperdão e um novo caminho, em três episódios e apenas uma meditação guiada.

Abordagem do *podcast* *Despertar Zen*

O *podcast Despertar Zen* surgiu em 2019 e está classificado no *Spotify* na categoria de filosofia. Surgiu com o nome *Meditação Zen*, com a proposta de mostrar o que é a prática de meditação budista Zazen, como fazê-la, além de apresentar dicas e histórias em áudio por assinatura (ISTO É, 2019). É protagonizado pela monja Coen, do Zen Budismo Brasileiro. A monja foi a primeira mulher a ocupar a presidência da Federação das Seitas Budistas no Brasil.

Monja Coen possui centenas de fãs na internet, com um canal no *YouTube* com mais de um milhão de assinantes. Em março de 2020, quando o *Spotify* divulgou a lista dos dez *podcasts* apresentados por mulheres mais ouvidos do país, o *Despertar Zen* figurava na oitava colocação (CORREIO BRAZILIENSE, 2020). No entanto, o conteúdo está desatualizado desde maio de 2020.

Embora apresente dois episódios sobre o coronavírus, a ênfase é na divulgação das palestras, sem cortes de edição, da monja Coen, gravadas no templo Tenzui Zenji. Os episódios falam sobre espiritualidade, harmonia, resiliência e treinamento da mente.

Descrição do *podcast* no período de março a julho de 2020.

Data	Tema	Síntese/Chamada	Produção
25/03	Como devemos nos preparar para enfrentar o corona vírus – jornada da quarentena.	Estamos passando por um momento difícil. A pandemia do covid-19 chegou ao Brasil e a situação vai piorar.	09 minutos Roteirizado
26/03	Coronavírus é o nossa karma coletivo.	Monja coen responde algumas perguntas enviadas. Fala sobre a curva do coronavírus e da importância do isolamento. E também sobre como não ter rancor das pessoas que falam bobagens, lua nova e de como lidar com o arrependimento? E ainda dá dicas para nossa rotina durante a quarentena.	14 minutos Roteirizado 14 minutos

29/04	Treinamento da mente e apreciação da vida.	Este podcast foi feito a partir de palestras, gravadas no templo Tenzui Zeni da comunidade zen do Brasil, no ano de 2014.	56 minutos Palestra
04/05	Resiliência e o direito de dever despertar.	Idem chamada anterior.	56 minutos Palestra
11/05	Eu e o outro, unidade e harmonia nos relacionamentos.	Idem chamada anterior.	59 minutos Palestra
18/05	Purificar karmas, conhecer a mente e saber usá-la.	Idem chamada anterior.	1h8min Palestra
25/05	Propósito da espiritualidade. Você é a mudança ou fingir ser?	Podcast feito a partir de palestras na íntegra, gravadas no templo Tenzui Zeni da comunidade zen do Brasil, no ano de 2015.	1h10min Palestra

A abordagem dos sete *podcasts* pode ser sintetizada nas categorias: coronavírus em dois episódios, que originalmente foram preparados para o canal *Mova*, que é o canal da Monja Coen no *YouTube*; palestras sobre zen budista ministradas pela monja Coen, em cinco episódios.

Discussão dos resultados e considerações finais

O período de isolamento social aumentou a procura por conteúdos sobre bem-estar presentes em *podcasts*, no *Spotify*, especialmente no que concerne a conteúdos sobre *Yôga*. Os *podcasts* analisados são monotemáticos e apresentam três abordagens específicas sobre meditação e *Yôga*: acadêmica e filosófica; religiosa e budista e atenção plena ou *mindfulness*. Tais abordagens são de cunho genérico e teórico/reflexivo, pois, basicamente, não apresentam práticas meditativas guiadas.

Conclui-se que o *podcast* é uma mídia que traz o formato que possibilita a exibição e armazenamento dos episódios que são seriais e temáticos, com a duração que varia de 20 minutos a uma hora e 10 minutos. Diferente da programação de emissoras de rádio, que possuem horário e duração fixos, nos *podcasts* não há delimitações, tanto em relação a tempo mínimo quanto a tempo máximo de duração, bem como a periodicidade. Ademais, utilizam recursos tais como chamadas, *background*, recursos de interação com o ouvinte, tais como perguntas e respostas, uso da primeira pessoa e linguagem espontânea, entre outros. Os *podcasts* são, essencialmente, roteirizados e/ou dão vazão à divulgação de conteúdos preparados para outras situações como a aulas, apresentação de ensaios e palestras.

Referências

- ABERJ. Spotify revela as principais tendências para um 2020 com mais qualidade de vida e mais música. Disponível em: <https://www.aberje.com.br/spotify-revela-as-principais-tendencias-para-um-2020-com-mais-qualidade-de-vida-e-mais-musica/>. Acesso em 12 ago 2020.
- B9. **Autoconsciente, podcast de sucesso sobre autoconhecimento e bem-estar emocional, migra para o B9.** Disponível em: <https://www.b9.com.br/novidades-podcast/autoconsciente-podcast-de-sucesso-sobre-autoconhecimento-e-bem-estar-emocional-migra-para-o-b9/> acesso 23 set 2020.
- BOA NOITE INTERNET. **Como fazer um podcast.** Podcast ao vivo no YOUTIX Summit, 15 setembro, 2019. Disponível em: <https://www.boanoiteinternet.com.br/2019/09/16/como-fazer-um-podcast-o-podcast-ao-vivo-no-youpix-summit/> acesso 12 set 2020.
- BONINI, Tiziano. **A segunda era do podcasting:** reenquadrando o podcasting como um novo meio digital massivo. *Radiofonias. Revista de Estudos em Mídia Sonora. Dossiê Podcasting e Remediação da Linguagem Radiofônica.* V.11, N.1 | 2020.1
- CAETANO, Miguel Afonso. **Spotify e os piratas:** Em busca de uma “jukebox celestial” para a diversidade cultural. Disponível em: <https://journals.openedition.org/rccs/6311#ftn3>. Acesso 17 set 2020.
- CORREIO BRAZILIENSE. Spotify divulga a lista das mulheres mais ouvidas na plataforma. Disponível em: https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/diversao-e-arte/2020/03/05/interna_diversao_arte,832334/spotify-divulga-lista-das-mulheres-mais-ouvidas-na-plataforma-confira.shtml. Acesso 23 set 2020.
- CRARY, Jonathan. **24/7: Capitalismo tardio e os fins do sono.** São Paulo: Cosac Naify, 2013.
- DEROSE, L.S.A. **Origens do Yôga Antigo.** São Paulo: Nobel, 2004.
- DEROSE, L.S.A. **Yôga Sútra de Pátañjali.** Curso de formação em SwáSthya yôga. Brasília, 2020.
- FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do yoga.** História, literatura, filosofia e prática. São Paulo: Pensamento, 2006.
- FREITAS, Daniel. **Yôga Sútra de Pátañjali.** Curso de formação. Brasília, 2020.
- IYENGAR, B.K.S. **Luz sobre o yoga: yoga dipika.** O guia clássico de yoga. São Paulo: Pensamento, 2016.
- KLAPÚN, Mario. **A natureza do meio: limitações e possibilidades do rádio.** In: MEDITSCH, Eduardo; ZUCULOTO, Valci. (Orgs.). *Teorias do Rádio. Textos e contextos. Volume 2.* Florianópolis: Insular, 2008, p.81-90.
- ISTO É. **Monja Coen lança podcast sobre meditação.** Disponível em: <https://istoe.com.br/monja-coen-lanca-podcast-sobre-meditacao/> Acesso 23 set 2020.
- OPAS. Folha informativa COVID-19. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em 12 ago 2020.
- RADIOFONIAS. **Dossiê podcasting e remediação da linguagem radiofônica.** Disponível em: <https://periodicos.ufop.br:8082/pp/index.php/radiofonias/issue/view/250/Edi%C3%A7%C3%A3o%20completa>. Acesso em 12 ago 2020.
- SALZBERG, Sharon. **A real felicidade.** O poder da meditação. São Paulo: Lumem editorial, 2012.
- SANTOS, Sérgio. **Yôga, sámkhya e tantra.** São Paulo: Editora União Nacional de Yôga, 2008.
- SILVA, Ellis Regina Araújo. **Intimidades, Relacionamentos e Afetos no Divã do Radioconsultório.** Rádio-Leituras. Ano V, Número 02. Edição Julho – Dezembro 2014.
- TECNOBLOG. **Spotify chega a 286 milhões de usuários e a 1 milhão de podcasts.** Disponível em: <https://tecnoblog.net/336223/spotify-resultados-financeiros-1-tri-2020-286-milhoes-usuarios/> acesso 17 set 2020.
- UOL, REUTERS. **Spotify chega a 130 milhões de assinantes, superando expectativas.** Disponível em: <https://www.uol.com.br/tilt/noticias/reuters/2020/04/29/spotify-chega-a-130-milhoes-de-assinantes-superando-estimativas.htm#:~:text=Spotify%20chega%20a%20130%20milh%C3%B5es%20de%20assinantes%20superando%20estimativas>. Acesso em 17 set 2020.