



## EXPERIÊNCIA DE EXTENSÃO: “ROTULAGEM NUTRICIONAL: CONHEÇA O QUE VOCÊ CONSUME”

Cláudia Maria Barbosa Santos  
Caroline Castro Araújo  
Mônica Batista Soares  
Rosália Santos Amorim Jesuino  
Carla Cristina Morais\*

### RESUMO

A experiência de extensão “Rotulagem Nutricional: conheça o que você consome” é uma ação pautada em atividades de educação alimentar e nutricional, em que as informações nutricionais dos rótulos são utilizadas como instrumento para levar conhecimento e esclarecimento à comunidade. O projeto foi concebido em razão da preocupação com a alta prevalência das doenças crônicas não-transmissíveis, relacionadas ao frágil conhecimento em educação e saúde da população em geral e também à interpretação de rótulos de alimentos. O objetivo da ação de extensão foi relatar a experiência das atividades de educação alimentar e nutricional desenvolvidas com diferentes públicos para orientar e estimular a leitura e interpretação dos rótulos dos alimentos. Pôde-se observar que a maioria dos participantes não apresenta o hábito da leitura de rótulos de alimentos e/ou não possuem conhecimento suficiente para compreensão de termos como contém/não contém glúten, fenilalanina, *diet*, *light*, e até mesmo de termos mais simples como proteína, carboidratos, colesterol entre outros. A maioria dos entrevistados relatou verificar o rótulo somente para averiguar a data de validade; outros, por serem portadores (ou conviver com um portador) de alguma doença que restringe determinado componente alimentar ou aditivos presentes nestes, por serem “gatilhos” de alergia ou intolerância alimentar, por exemplo. De maneira geral, este projeto possibilitou o contato, com diferentes públicos, relacionado às características socioeconômicas e culturais, mas com dificuldades similares em relação ao tema rotulagem. As ações educativas constituem, assim, um meio de promoção da alimentação saudável, capacitando os participantes a realizar melhores escolhas alimentares e disseminar os conhecimentos no meio familiar ou na comunidade na qual estão inseridos.

**Palavras-chave:** *Diet. Light.* Educação nutricional. Rotulagem.

---

\* Mestrado em Nutrição e Saúde (UFG). Instituto de Ciências Biológicas, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, GO. Contato: [carla.nut.ufg@gmail.com](mailto:carla.nut.ufg@gmail.com).

## **EXPERIENCE IN EXTENSION: "NUTRITIONAL FACTS: KNOW WHAT YOU CONSUME"**

### **ABSTRACT**

The extension experience "Nutritional Labeling: know what you eat" is an action guided by food and nutrition education professionals. Nutrition information on labels are used as a tool to bring information and clarification to the target audience. The project was motivated based on the concern about the high prevalence of chronic diseases related to the fragile knowledge in education and health of the general population, including the interpretation of food labels. The objective of teaching the correct interpretation of labeling was to encourage healthy eating habits through the consumption of natural foods rather than processed food with high fat, which is responsible in part for the increase of diseases. It was observed that most of the participants do not have the habit of reading food labels and / or do not have enough knowledge to understand terms like contains / does not contain gluten, phenylalanine, diet, light, and even simpler terms like protein, carbohydrates, cholesterol and others. Most respondents reported that they only check the label to identify the expiration date; others, because they are carriers (or live with a carrier) of a disease with food restriction, component or additives. Those are usually "triggers" of allergy or food intolerance, for example. In general, this project enabled contact with different audiences in terms of socioeconomic and cultural characteristics. They all have similar difficulties regarding Topic labeling. The educational activities are therefore a way to promote healthy eating, to increase participants' awareness to better food choices and to disseminate knowledge in the family or community where they belong.

**Keywords:** Diet. Light. Nutrition education. Labeling.

## **EXPERIENCIA DE LA EXTENSIÓN: "ETIQUETADO NUTRICIONAL: SABE LO QUE CONSUME"**

### **RESUMEN**

La experiencia de extensión "Rotulado Nutricional: conoce lo que comes" es una acción guiada por actividades de educación alimentaria y nutricional, en la cual la información nutricional de las etiquetas son utilizadas como herramienta para llevar conocimiento al público o comunidad. El proyecto fue diseñado a partir de la preocupación con la alta prevalencia de enfermedades crónicas relacionadas con el poco conocimiento en educación y salud por parte de la población en general, incluso con respecto a la interpretación de etiquetas de los alimentos. El objetivo de la acción fue relatar la experiencia de las actividades de educación alimentaria y nutricional desarrolladas con diferentes públicos para orientar y estimular la lectura e interpretación de las etiquetas de los alimentos. La enseñanza sobre la correcta interpretación del etiquetado objetivó fomentar hábitos alimenticios saludables a través del consumo de alimentos naturales en lugar de alimentos procesados altos en grasa, responsables en parte por el aumento de estas enfermedades. Se observó que la mayoría de los participantes no tienen el hábito de leer las etiquetas de alimentos y/o no tienen los conocimientos suficientes para comprender términos como contiene/no contiene gluten, fenilalanina, alimentos diet, light y términos aún más simples como proteínas, hidratos de carbono, colesterol y otros. La

maioría de los encuestados informaron sólo revisar la etiqueta para verificar la fecha de caducidad; otros, porque son portadores (o viven con un portador) de una enfermedad que restringe cierto componente de alimentos o aditivos presentes, ya que son "disparadores" de alergia o intolerancia alimentaria, por ejemplo. En general, este proyecto permitió el contacto con los diferentes públicos en relación con las características socioeconómicas y culturales, pero con dificultades similares respecto al tema. Las actividades educativas son, por lo tanto, un medio para promover la alimentación saludable y estimulan a los participantes a que elijan mejor sus alimentos y difundan los conocimientos en el ambiente familiar o en la comunidad a la que pertenecen.

**Palabras clave:** *Diet. Light.* La educación nutricional. Rotulado.

---

## INTRODUÇÃO

O Brasil vive um período de transição nutricional caracterizado pela redução da prevalência das doenças carenciais que cedem lugar às doenças por excesso de ingestão. As pessoas destinam cada vez menos tempo para o preparo e consumo das refeições, optando por alimentos industrializados devido à sua praticidade. Tais produtos são ricos em gorduras, açúcares simples e sódio, nutrientes relacionados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como a obesidade, diabetes, hipertensão arterial sistêmica e câncer, quando consumidos em excesso. Esses produtos, por outro lado, normalmente são escassos em micronutrientes (vitaminas e minerais) e fibra alimentar, necessários à manutenção da saúde (GÓES, 2008).

O conjunto de informações apresentadas nos rótulos dos alimentos tem sido visto como um importante instrumento para a promoção da saúde e redução do risco de DCNT. Essas informações exercem um papel educativo na definição de hábitos alimentares (MARINS; JACOB; PERES, 2008). A educação nutricional é enfatizada na atual Política Nacional de Alimentação e Nutrição (BRASIL, 2012) como um importante dispositivo para a promoção da alimentação saudável, estando vinculada à produção de informações que podem subsidiar os indivíduos a tomar decisões na escolha dos alimentos (SOUZA, et al., 2011).

Neste contexto, o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não-Transmissíveis no Brasil traz, dentro do eixo II de promoção da saúde, estratégias e ações que visam revisar e aprimorar as normas de rotulagem de alimentos embalados, atendendo a critérios de legibilidade e visibilidade, e facilitar a compreensão pelo consumidor (BRASIL, 2011). A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) também enfatiza a necessidade de estimular ações de empoderamento da informação pelo consumidor, de modo a alcançar o entendimento e uso prático da rotulagem geral e nutricional dos alimentos (BRASIL, 2010).

Como o consumo alimentar é uma das determinantes positivas ou negativas da saúde, as intervenções de cunho educativo destacam-se, constituindo uma estratégia fundamental das políticas de saúde de abrangência global, despontando como uma ferramenta para a redução da obesidade e das DCNT (SOUZA; LIMA; ALVES, 2014). O projeto de extensão "Rotulagem nutricional: conheça o que você consome" visa auxiliar o público-alvo a adquirir autonomia para a compreensão da rotulagem de alimentos e empoderá-lo, assim, a realizar escolhas alimentares conscientes e ser multiplicador de conhecimento.

## OBJETIVO

Orientar e estimular os participantes das ações de educação alimentar e nutricional à leitura e interpretação correta dos rótulos dos alimentos, bem como incentivá-los a hábitos alimentares saudáveis.

## METODOLOGIA

O projeto de extensão “Rotulagem Nutricional: conheça o que você consome” é um projeto realizado no âmbito da Universidade Federal de Goiás (UFG), Goiânia, Goiás, e contou inicialmente com a aplicação de 500 questionários em supermercados no período de novembro de 2013 a março de 2014, para avaliação do conhecimento a respeito da rotulagem nutricional. Os dados levantados com os entrevistados foram importantes para propor melhores ações de acordo com as dificuldades reais da população; com isso foram escolhidos locais de abordagem diversos, de modo que abranjam diferentes públicos e faixa etária. As ações realizadas até o presente momento contaram com a participação de: a) membros de igrejas; b) pacientes e visitantes de Centros de Atendimento Integral de Saúde (CAIS), do SUS, c) alunos de escolas públicas visitantes do evento “Espaço das Profissões” promovido pela UFG.

As atividades de educação alimentar e nutricional consistem de abordagens coletivas e individuais, inicialmente com a aplicação de pré-teste, um instrumento com três perguntas acerca da rotulagem para verificar o nível de conhecimento do participante. Em seguida, há a apresentação das principais informações contidas nos rótulos de maneira simplificada e com linguagem acessível, com o auxílio de rótulos de alimentos comumente utilizados (leite UHT, achocolatado em pó, bolachas recheadas, biscoitos, chocolates, salgadinhos de pacote, sorvetes, entre outros. Este momento descontraído e informal permite o esclarecimento de dúvidas e repasse de sugestões de alimentação saudável para os envolvidos na atividade. Ao final, é aplicado o pós-teste para a avaliação da atividade. Além disso, ao final de cada ação, o grupo se reúne para avaliar os pontos positivos e os aspectos a serem aprimorados. Para cada grupo abordado houve o emprego de diferente metodologia respeitando-se a característica socioeconômica, cultural, faixa etária e demais particularidades do público-alvo. Para facilitar o entendimento das questões a respeito da rotulagem nutricional, sensibilizar o público-alvo nas ações educacionais quanto ao cenário atual sobre a obesidade e DCNT e instruir acerca da forma correta de interpretar os rótulos de alimentos, foram elaborados e confeccionados cinco *folders* sobre os temas de maior interesse na área de educação alimentar (“Você compreende os rótulos de alimentos?”; “*Diet e light* na hipertensão e diabetes”; “Você sabia? Quem tem doenças como: Doença Celíaca, Intolerância, Alergia ao leite de vaca e Fenilcetonúria não deve consumir certos alimentos?”; “Os perigos na alimentação de crianças e adolescentes”; “Alimentação saudável: muito mais que uma fonte de nutrientes”). Todos com enfoque na importância da leitura de rótulos de alimentos e na alimentação saudável e balanceada, visto que o objetivo não era apenas o repasse de informações próprias referentes à rotulagem nutricional, mas também a prática da alimentação saudável por meio de sugestões de consumo de alimentos naturais como frutas e hortaliças em substituição a alimentos industrializados de alto valor calórico.

A abordagem em grupo foi realizada por meio de uma roda de conversa com os participantes, com auxílio de um *banner* (Figura 1) fixado em local visível e no qual

constava a imagem de um rótulo de alimento com informação nutricional referente à porção do alimento, medida caseira, valor calórico, micro e macro nutrientes e valores diários de consumo individual destes, com base em uma dieta normal de um adulto (2.500 calorias). Os *folders* foram posteriormente distribuídos pela nutricionista e graduandas do curso de nutrição/UFG, para complementar as argumentações, e foram detalhados individualmente entre os participantes para que as dúvidas fossem melhores esclarecidas.

## COMO LER RÓTULOS DE ALIMENTOS?

**Escolhas saudáveis determinam a saúde sua e de sua família agora e no futuro!**

**PORÇÃO:**  
É a quantidade que deveria ser consumida por pessoas saudáveis. Observe sempre a quantidade da porção. A tabela não se refere ao produto todo, mas à porção!

**VALOR ENERGÉTICO:** é a soma da energia fornecida pelos carboidratos, proteínas e gorduras

**CARBOIDRATOS:** são açúcares responsáveis por gerar energia para nosso corpo. Ex.: massas, arroz, pães, bolos, etc. Não ultrapasse os 100% de valores diários.

**PROTEÍNAS:** são responsáveis pela formação estrutural de músculos e do sistema de defesa do organismo. Ex.: carnes, ovos, feijões, leite e derivados.

**GORDURAS TOTAIS:** é a soma de todos os tipos de gordura.

**GORDURAS SATURADAS:** estão presentes em alimentos de origem animal. Devem ser consumidas com moderação!

**COLESTEROL:** presentes somente em alimentos de origem animal. Ex.: fígado e vísceras, gema de ovo, manteiga, pele de aves, etc.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porção de \_\_\_\_ g ou mL (Medida caseira)

Quantidade por porção		%VD (*)
Valor Energético	kcal	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g	%
Gorduras Saturadas	g	%
Colesterol	mg	%
Fibra Alimentar	g	%
Cálcio	mg	%
Ferro	mg	%
Sódio	mg	%

**MEDIDA CASEIRA:**  
Indica a medida utilizada pelo consumidor para facilitar o entendimento.  
Por exemplo: fatias, unidades, colheres de sopa, xícara, etc.

**%VD (Valor diário):**  
É a porcentagem que pode ser ingerida de cada nutriente (proteína, carboidrato, fibra, etc.) com base numa dieta de 2.500 Kcal.

Cada pessoa tem um valor calórico diário. Nem todos devem ou podem consumir 2.500 Kcal/Dia!

**FIBRA ALIMENTAR:** responsáveis pelo bom funcionamento do intestino ajudam a prevenir diabetes, presentes em frutas, hortaliças folhosas, massas integrais, granola, aveia, etc. Seu consumo deve ser de 25 a 30 g por dia.

**CÁLCIO:** importante para o fortalecimento de ossos e dentes. Ex.: leite, queijos, iogurtes, brócolis, espinafre, sardinha e nozes.

**FERRO:** nutriente que atua na fabricação de células vermelhas do sangue e no transporte de oxigênio para todas as células do corpo. Ex.: carnes, vegetais de folhas verde-escuras, feijões, fígado de boi e gema de ovo.

**SÓDIO:** deve ser consumido moderadamente, pois está relacionado com o surgimento de pressão alta e risco de Acidente Vascular Cerebral. Ex.: alimentos industrializados, sal de cozinha, temperos e molhos prontos, refrigerantes light, etc. Consumo máximo de 480 mg por porção ou menos de 2400 mg/dia. Não ultrapasse!

Elaboração: Graduandas em NUTRIÇÃO/UFG – Cláudia Maria Barbosa Santos, Caroline Castro de Araújo, Mônica Batista Soares. Coordenação: Profª Aline Corado Gomes

Figura 1. Banner utilizado durante as atividades de educação alimentar e nutricional.

A atividade efetivada no CAIS Jardim Novo Mundo envolveu a participação dos pacientes do ambulatório e emergência e os profissionais de saúde que trabalham no local de forma individual. Quanto aos profissionais de saúde, estes se interessaram pelas informações abordadas e a nutricionista local, juntamente com uma enfermeira, se propuseram a orientar os pacientes com o material educativo (*folder* elaborado para este projeto de extensão) e com um o *banner* auto-informativo confeccionado especialmente para permanecer na unidade de saúde.

O Espaço das Profissões é um evento realizado anualmente na UFG, destinado ao repasse de informações a respeito dos cursos oferecidos por esta instituição de ensino a estudantes de ensino médio geralmente de escolas públicas. Nessa ocasião, foi montado, em uma sala interativa, um *stand* destinado à aplicação da ação de rotulagem nutricional. A atividade contou com a exposição de rótulos de alimentos normalmente consumidos por adolescentes (bolachas recheadas, salgadinhos de pacote, refrigerantes e sucos industrializados, achocolatados, alimentos congelados, chocolates, sorvetes, temperos prontos, macarrão instantâneo, balinhas e outros) e com a distribuição dos materiais educativos (*folders*). Inicialmente, o aluno era convidado a avaliar as embalagens e estimulado a discutir o conteúdo de açúcar, gordura e sal dos alimentos apresentados.

Com o diálogo informal iniciado, as voluntárias do projeto de extensão davam esclarecimento acerca das informações o rótulo dos alimentos, do risco de consumir excessivamente estes produtos ultraprocessados e da necessidade de inserir frutas e hortaliças na alimentação cotidiana. Ao final, o aluno recebia os *folders* de seu interesse (citados acima).

A realização de pré- e pós-teste para avaliar os conhecimentos dos participantes não foi possível devido ao intenso fluxo de pessoas e indisponibilidade de espaço suficiente para o preenchimento dos questionários, haja visto que o ambiente era compartilhado com diversos stands.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O pré-teste e pós-teste utilizados nas atividades do projeto de extensão abordaram quatro questões, especificadas na Tabela 1; seus resultados foram analisados separadamente de acordo com os locais de prática das ações educativas de caráter nutricional e informativo.

**Tabela 1.** Questões do pré-teste e pós-teste.

Questões	Alternativas
1. Em ordem de compreensão, o que o(a) senhor(a) compreende da rotulagem de alimentos?	1( ) Nada 2( ) Parte 3( ) Tudo
2. Você compreende os termos da informação nutricional: “Contém/Não contém glúten/Fenilalanina/Lactose; <i>diet, light</i> ”?	1( ) Sim 2( ) Não 3( ) Parcialmente
3. Um produto com baixo teor calórico pode ser considerado <i>light</i> ?	1( ) Sim 2( ) Não 3( ) Não sabe
4. Um produto com baixo teor de açúcar pode ser considerado <i>diet</i> ?	1( ) Sim 2( ) Não 3( ) Não sabe

### *Ações educativas realizadas com membros das igrejas*

Com os membros das Igrejas Evangélica Redenção e da Evangélica Exército de Deus somaram um total de 18 participantes; a grande maioria pertencia ao gênero feminino (n=12) e o restante (n=6) ao gênero masculino, e não houve diferenças estatisticamente significativas entre o gênero em relação ao número de acertos. A média de idade dos participantes foi de 27,5 anos (14 a 50 anos).

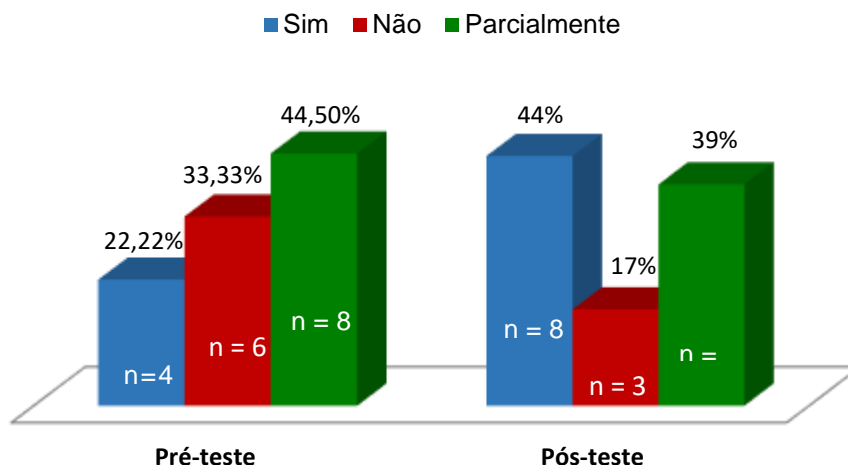
Em referência à questão 1 (Figura 2) no pré-teste, 61% (n=11) dos participantes alegaram compreender tudo a respeito do que está especificado nos rótulos e 28% (n=5) não compreendem nada do que leem nos rótulos e 11% (n=2) compreendem parte do que é informado na rotulagem nutricional. Após a ação de educação nutricional, leitura e interpretação de rótulos, a porcentagem de pessoas que passaram a compreender a rotulagem nutricional aumentou de maneira evidente (83%, n=15). O restante dos participantes (17%, n=3) passou a compreender parte do que está especificado nos rótulos de alimentos.

Em estudo semelhante, 27% dos entrevistados relataram não ler os rótulos de alimentos e 44% leem as embalagens às vezes; apenas 28% compreendem todas as informações contidas nos rótulos. A principal informação verificada pelos consumidores é a data de vencimento do produto (55%) e, ainda, cerca de 76% dos entrevistados não consideraram importante consultar as informações nutricionais (BENDINO; POPOLIM; OLIVEIRA, 2012).



**Figura 2.** Questão 1, sobre a ordem de compreensão de rotulagem nutricional. Pesquisa realizada em 2014 com 18 membros de igrejas da cidade de Goiânia.

A questão 2 faz referência a termos técnicos como “contém/não contém glúten, fenilalanina, lactose, *diet e light*”. O pré-teste mostrou que apenas 22% (n=4) dos participantes conheciam esses termos (Figura 3); considerando os que desconhecem e conhecem parcialmente, pode-se dizer que termos como esses não são do domínio da maioria dos participantes. Usaram-se, então, *folders* como materiais de apoio para explanação dos termos, com abordagem individual e explicação da questão levantada. Com isso, no resultado do pós-teste conforme mostra a figura 2, incidiu um acréscimo do número de participantes que passaram a compreender esses termos. O resultado é tido como um ponto positivo, pois, apesar de serem termos que estão presentes em rótulos de vários tipos de alimentos, a maioria dos consumidores de alimentos industrializados os desconhecem.



**Figura 3.** Questão 2, sobre conhecimentos a respeito de termos técnicos. Pesquisa realizada em 2014 com 18 membros de igrejas da cidade de Goiânia.

A terceira e quarta questão faz alusão aos termos *diet* e *light*, de veiculação diária na mídia atual, mas, conforme se pode verificar, grande número de pessoas confundem o significado desses termos ou os desconhecem. Segundo a Portaria 29/1998, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) do Ministério da Saúde, “*diet*” é alimento do qual se retirou totalmente um ou mais nutrientes: gordura, proteína, sódio ou açúcar, o que não significa, portanto, a redução de calorias. Trata-se de um alimento utilizado de forma opcional ou em dietas especiais que necessitem da restrição dos componentes mencionados ([BRASIL, 1998b](#)). Já, *light* é aquele alimento que apresenta a redução mínima de 25% em determinado nutriente ou calorias, se comparado com o alimento convencional, conforme a portaria 27/1998, da ANVISA do Ministério da Saúde ([BRASIL, 1998a](#)).

No entanto, na análise dos testes, obtiveram-se apenas 28% de acerto no pré-teste referente aos dois termos; porém, no pós-teste, em decorrência da intervenção da ação educativa, obtiveram-se 94% de acerto, o que demonstra que os participantes passaram a compreender o conceito e a diferenciar os termos em questão. Não foram encontrados dados semelhantes na literatura sobre os conhecimentos de rotulagem de alimentos com a mesma abordagem de educação nutricional para pré- e pós-teste das atividades desenvolvidas.

[Lobanco et al., \(2009\)](#) realizaram um estudo para avaliar a fidedignidade dos rótulos alimentares; nos achados, todos os produtos salgados analisados apresentaram inconformidades quanto à fibra alimentar, sódio ou gorduras saturadas. Mais da metade (52%) dos biscoitos recheados apresentavam quantidade superior de gorduras saturadas do que a informada nos rótulos. Os nutrientes mais associados à obesidade e as suas complicações foram aqueles sobre os quais as informações a que o consumidor teve acesso sofreram maior alteração. Assim, a falta de fidedignidade fere as disposições da Resolução da Diretoria Colegiada 360/03 da ANVISA ([BRASIL, 2003](#)) e os direitos assegurados pela lei de Segurança Alimentar e Nutricional ([BRASIL, 2006](#)) e pelo Código de Defesa do Consumidor ([BRASIL, 1990](#)), exigindo uma maior fiscalização da rotulagem nutricional pelos órgãos competentes.

Nas igrejas, os participantes foram muito receptivos e o ambiente agradável. Todos se sentiram à vontade tanto para apresentar seus questionamentos em relação aos rótulos de alimentos que são consumidos cotidianamente quanto para interagir durante a preleção dialogada. Durante a abordagem, pode-se perceber que os participantes se interessaram muito em aprender a analisar a quantidade de sódio e açúcar contida nos alimentos e a diferenciar produtos *diet* e *light*.

#### *Ações educativas realizadas no CAIS Jardim Novo Mundo*

A ação educativa foi realizada abordando-se individualmente os participantes e contou com 28 indivíduos.

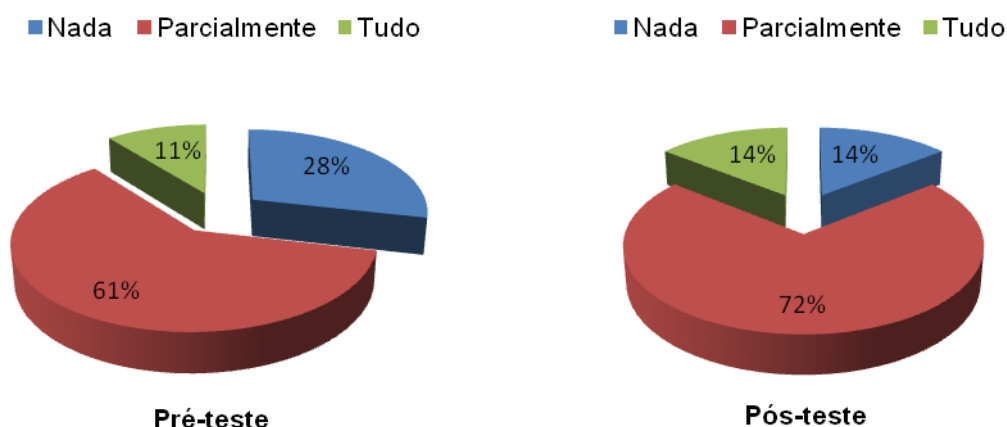
A ordem de compreensão da rotulagem nutricional (questão 1) mostrou que 11% (n=3) dos participantes afirmam compreender o que está escrito nos rótulos, 61% (n=17) possuem entendimento parcial e 28% (n=8) não compreendem nada do que está especificado nos rótulos (Figura 3). A maioria dos participantes se mostrou insegura para responder a essa primeira questão do pré-teste, o que evidencia que as respostas não foram sinceras e não condiziam com a realidade, uma vez que boa parcela afirmou não ter o costume de ler rótulos. O que justifica tantas pessoas afirmarem compreender tudo



ou parcialmente o que vem especificado nos rótulos de alimentos. O nível socioeconômico baixo e a baixa escolaridade são características da maioria dos frequentadores da unidade de saúde.

No estudo de [Silva \(2003\)](#), embora 37,8% dos entrevistados afirmem conhecer a expressão “rotulagem nutricional”, quando questionados sobre os termos presentes nas embalagens, a maioria deles, com 30 a 50 anos, demonstrou um nível de conhecimento maior demonstraram um nível de conhecimento maior, com mais de 11 anos de estudo e renda familiar superior a 5 salários mínimos. Os achados de [Aquino e Philippi \(2002\)](#) reforçam que o acesso ao conhecimento e uma melhor condição econômica podem exercer influência nos hábitos alimentares da população.

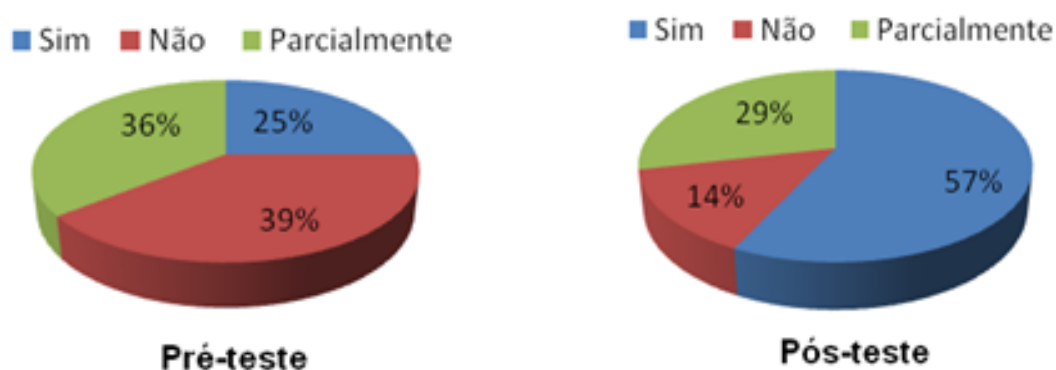
No pós-teste 72% (n=20) passaram a compreender tudo, e 14% não compreenderam nada ou compreenderam parcialmente o que está escrito nos rótulos de alimentos industrializados (Figura 3).



**Figura 3.** Questão 1, sobre a ordem de compreensão de rotulagem nutricional. Pesquisa realizada em 2014 no CAIS Jardim Novo Mundo, na cidade de Goiânia com 28 participantes.

A questão 2 sobre os termos técnicos no pré-teste mostrou que somente 25% (n=7) dos participantes sabiam o significado de termos como contém/não contém glúten, fenilalanina, lactose, *diet* e *light* (figura 4), 36% (n=16) alegaram conhecer parcialmente alguns destes termos e 39% (n=11) desconhecem. No pós-teste (Figura 4), notou-se que o percentual de compreensão dos termos subiu para 57% (n=16), de compreensão parcial para 29% (n=8); apenas 14% (n=4) ainda não compreendiam os termos.

[Herrera e Greco \(2011\)](#) avaliaram a compreensão de termos específicos que devem obrigatoriamente constar nos produtos industrializados, como o termo “glúten”, além das implicações alimentares para portadores da doença celíaca. Dos entrevistados, 47% (n=56) afirmaram desconhecer o termo e apenas 25% (n=30) conhecem a doença celíaca como intolerância ao glúten e as suas consequências como distensão abdominal, diarreia crônica, atrofia da mucosa intestinal e má absorção de nutrientes. [Nunes & Gallon \(2013\)](#) avaliaram que 38,7% e 56% não deram a resposta correta sobre o significado desses termos *light* e *diet*, respectivamente. Desse modo, fica evidente o papel da educação nutricional e alimentar para garantir o acesso à informação e permitir que as escolhas alimentares sejam conscientes. O consumidor deve conhecer que ingredientes estão contidos no produto para se decidir se o adquire ou não.



**Figura 4.** Conhecimento dos consumidores a respeito de termos técnicos contidos nos rótulos. Pesquisa realizada em 2014 no CAIS Jardim Novo Mundo, na cidade de Goiânia, com 28 participantes.

A terceira e quarta questões requerem conhecimento dos termos *diet* e *light* e os resultados mostraram que 37% dos entrevistados deram resposta correta ao questionamento no pré-teste e 55%, pouco mais da metade dos participantes, no pós-teste responderam acertadamente às indagações após a ação educacional. Apesar do número de acertos no pós-teste não ter alcançado um índice igual ou superior ao obtido na orientação dada aos membros das igrejas, o avanço no índice, mesmo que pequeno em algumas questões analisadas, deve ser aceito como positivo, em vista das dificuldades de interpretação dos participantes, como mencionado anteriormente.

Além da dificuldade de interpretação dos consumidores quanto aos termos técnicos de rotulagem, o consumidor ainda pode ser prejudicado se comprar equivocadamente um produto, tendo em vista consumir alimentos mais saudáveis. [Camara \(2007\)](#) observou dois ou mais erros na rotulagem de produtos *light* e *diet*, correspondendo a 70,3% e 29,7% dos rótulos analisados, respectivamente. Das inadequações, 94,5% corresponderam à informação nutricional incompleta e/ou ilegível dos rótulos. O acesso às informações corretas está relacionado à segurança alimentar e nutricional, uma vez que estas informações são necessárias para avaliar criteriosamente a compra de determinado produto.

Os pacientes, a maioria, mostraram-se muito interessados em todas as informações que foram oferecidas e discutidas. Acredita-se que pelo nível de escolaridade da população local, a intervenção foi de grande valia para auxiliar esse público a realizar melhores escolhas alimentares e dar preferência aos alimentos na sua forma mais natural possível.

#### Ação educativa realizada no Espaço das Profissões

Essa experiência distinguiu-se por ter alcançado um número maior de participantes de faixa etária distinta que as demais ações, pois foi realizada com um público jovem, mas não habituado à leitura da rotulagem nutricional. O fluxo de visita às salas não permitiu a aplicação de pré-teste e pós-teste. Entretanto, os visitantes mostraram-se interativos e abertos à metodologia de abordagem.

Segundo [Pontes et al. \(2009\)](#), as propagandas e as embalagens estimulam crianças e adolescentes a consumir produtos industrializados devido ao *marketing* e ao design atrativos. Estes grupos são cada vez mais sedentários e consomem excessiva e

rotineiramente alimentos pouco saudáveis, aumentando os riscos de obesidade e de doenças crônicas. Portanto, é indispensável que o profissional da saúde tenha conhecimento da composição nutricional de certos alimentos para que possa alertar e esclarecer as pessoas sobre a necessidade de consumir com cautela tais alimentos.

Em geral, se pôde observar no contato com a maioria dos participantes é a falta de hábito de ler rótulos de alimentos. Leem-se rótulos normalmente para verificar a validade do produto e o preço. Também por pessoas portadoras de alguma enfermidade ou que possuem familiares ou conhecidos afetados por algum problema de saúde que exige restrições de certos componentes alimentares. Esta realidade faz com que ações como estas permitam a disseminação e multiplicação de conhecimento, ainda que em locais específicos e com o número de pessoas limitado.

Com intuito de orientar o público-alvo a fazer escolhas saudáveis é essencial criar o interesse em ter uma alimentação diversificada, rica em frutas e hortaliças, que são alimentos essenciais para a saúde e são abundantes no Brasil. Seu consumo está relacionado ao menor risco de desenvolvimento de muitas DCNT e à manutenção do peso adequado. Neste sentido, as atividades de educação alimentar e nutricional são imprescindíveis para auxiliar na formação de hábitos alimentares adequados ([BRASIL, 2014](#)).

Conhecendo os problemas nutricionais e os aspectos econômicos que influenciam no acesso à alimentação, após a abordagem, os cidadãos estão aptos a fazer melhores escolhas alimentares sozinhos e se sentem responsáveis por elas, propagando também essas informações ([BOOG, 2004](#)).

Tais intervenções educativas visam mobilizar o público que se busca atingir, utilizando-se métodos que se adequam à faixa etária e ao perfil socioeconômico desse público, visto que o ato de comer não é somente uma ação necessária, mas também uma fonte de prazer, de socialização e de expressão cultural. A oferta de alimentos é ampla, e o comportamento alimentar pode ser influenciado pelo estilo de vida, pelo apelo midiático e pelo *marketing* de alimentos. O indivíduo tem autonomia na escolha que pode ser mediada por esses fatores. Ações voltadas à mudança de comportamento alimentar deve considerar tais fatores e isso depende de informações elucidativas sobre questões nutricionais dos alimentos e do modo que eles são ofertados ao consumidor. Dessa forma, o conhecimento é capaz de gerar impacto que refletirá na escolha alimentar ([BRASIL, 2012](#)).

É emergente a ampliação de ações que propiciem esta mudança de conduta dos indivíduos e da sociedade. O setor da saúde, mais precisamente a área da nutrição, tem um importante papel no desenvolvimento destas ações e deve apoiar à adoção de modo de vida saudável, promovendo alimentação adequada nos diversos espaços públicos ([BRASIL, 2014](#)).

O número de indivíduos abordados nas ações desenvolvidas no presente projeto de extensão é limitado. Além disso, trata-se de uma abordagem pontual, sem acompanhamento contínuo de educação em saúde com estes grupos. Entretanto, a discussão da pauta “rotulagem nutricional” é um avanço, considerando-se que a maioria da população desconhece as informações contidas nas embalagens dos alimentos. Outro ponto favorável deste trabalho foi a realização de um levantamento acerca do nível de compreensão das informações de rotulagem nutricional por parte de consumidores nos supermercados da grande Goiânia (n= 500). A avaliação dos questionários permitiu direcionar práticas de educação alimentar e nutricional.

Neste sentido, esta experiência revela a importância do desenvolvimento de ações educativas que, mediante os meios de comunicação, alcançam um número maior de participantes dos diversos grupos da sociedade, pela leitura correta do rótulo do produto alimentar para prevenção de doenças e redução de DCNT. Porém, estas informações não podem se restringir a um conjunto de informações apenas; mas devem revestir-se de vivências e de aprendizados realizados de forma lúdica, que possam criar estímulos e despertar o interesse para a prática do consumo de alimentos saudáveis.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática das ações de educação alimentar e nutricional, de cunho instrucional, contribuiu para o empoderamento do público-alvo, oferecendo-lhes informações necessárias para que realize escolhas alimentares conscientes, por meio da leitura correta de rótulos nutricionais, e ingira alimentos saudáveis na sua vida cotidiana, tornando-se também apto a disseminar os conhecimentos que lhe foram repassados. A metodologia utilizada permitiu que os participantes adquirissem conhecimento, de forma prática: com rótulos nas mãos e esclarecimento de termos que antes lhes eram desconhecidos. O uso de estratégias direcionadas a cada grupo da população foi reforçado nesta ação extensionista, otimizando os resultados das atividades de educação alimentar e nutricional. Os resultados positivos, após as atividades educativas, sugerem que a assimilação de informações foi relevante e efetiva. Almeja-se que esta ação colabore para aprimorar estratégias que facilitem a interpretação das informações e incentivem a leitura dos rótulos, pois a obrigatoriedade das informações sobre o conteúdo dos produtos alimentícios somente é relevante se utilizado de forma adequada, seja para a adesão de uma dieta equilibrada e saudável, com o intuito de reduzir a exposição a riscos de DCNT e/ou outras enfermidades, seja para dietas restritivas em nutrientes, substâncias adicionadas ou compostos naturalmente presentes nos alimentos.

SUBMETIDO EM 4 fev. 2015  
ACEITO EM 27 out. 2016

---

## REFERÊNCIAS

[AQUINO, R. C.; PHILIPPI, S. T.](#) Consumo infantil de alimentos industrializados em renda familiar na cidade de São Paulo. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 36, n. 6, p. 655-660, 2002.

[BENDINO, N. I.; POPOLIM, W. D.; OLIVEIRA, C. R. A.](#) Avaliação do conhecimento e dificuldades de consumidores frequentadores de supermercado convencional em relação à rotulagem de alimentos e informação nutricional. **Journal of the Health Sciences Institute**, São Paulo, v. 30, n. 3, p. 261-265, 2012.

[BOOG, M. C. F.](#) Contribuições da educação nutrição à construção da segurança alimentar. **Saúde em Revista**, Piracicaba, v. 6, n. 13, p. 17-23, 2004.

**BRASIL.** Lei nº 8078, de 11 de setembro de 1990. Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 1990. Disponível em: <<http://portal.mj.gov.br>>. Acesso em: 20 dez 2014.

**BRASIL.** Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN), com vistas a assegurar o Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA) e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 2006. Disponível em: <<http://www.planalto.gov.br>>. Acesso em: 08 jan 2015.

**BRASIL.** Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria n. 27, de 13 de janeiro de 1998. Regulamento técnico referente à informação nutricional complementar. **Diário Oficial da União**, Poder Executivo, Brasília, DF, 16 jan. 1998a. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br>>. Acesso em: 18 dez. 2014.

**BRASIL.** Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria n. 29, de 13 de janeiro de 1998. Regulamento técnico referente a alimentos para fins especiais. **Diário Oficial da União**, Poder Executivo, Brasília, DF, 30 mar. 1998b. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br>>. Acesso em: 18 dez. 2014.

**BRASIL.** Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC n. 360, de 23 de dezembro de 2003. Regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 2003. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br>>. Acesso em: 08 dez. 2014.

**BRASIL.** Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

**BRASIL.** Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2011. 148 p.

**BRASIL.** Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012a. 84 p.

**BRASIL.** Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de promoção da saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2010. 60 p.

**BRASIL.** Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012b. Disponível em: <[http://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco\\_EAN\\_visualizacao.pdf](http://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf)>. Acesso em: 05 jan. 2014.

**CAMARA, M. C. C.** **Análise crítica da rotulagem de alimentos diet e light no Brasil**. 2007. 47 f. Dissertação (Mestrado em Ciências em Saúde Pública)- Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca, Rio de Janeiro, 2007.

[GÓES, J. A. W.](#) Hábitos alimentares: globalização ou diversidade? In: FREITAS, M. C. S.; FONTES, G. A. B.; OLIVEIRA, N. **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura**. Salvador: EDUFBA, 2008. 422 p.

[HERRERA, R. B.; GRECO, S. M. L.](#) Avaliação de rótulos de alimentos e conhecimento da população a respeito do glúten e suas implicações. **Cenarium Farmacêutico**, Brasília, v. 4, n. 4, p. 1-19, 2011.

[LOBANCO, C. M. et al.](#) Fidedignidade de rótulos de alimentos comercializados no município de São Paulo, SP. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 499-505, 2009.

[MARINS, B. R.; JACOB, S. C.; PERES, F.](#) Avaliação qualitativa do hábito de leitura e entendimento: recepção das informações de produtos alimentícios. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Campinas, v. 28, n. 3, p. 579-585, 2008.

[NUNES, S. T.; GALLON, C. W.](#) Conhecimento e consumo dos produtos diet e light e a compreensão dos rótulos alimentares. **Nutrire**, São Paulo, v. 38, n. 2, p. 156-171, 2013.

[SANTOS, C. M. B.](#) Segurança alimentar e rotulagem de alimentos sob a perspectiva do código de defesa do consumidor brasileiro. **Percursos Acadêmicos**, Belo Horizonte, v. 1, n. 1, p. 327-346, 2011.

[SILVA, M. Z. T. da.](#) **Influência da rotulagem nutricional sobre o consumidor**. 2003. 69 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição)- Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2003.

[SOUZA, S. M. F. C. et al.](#) Utilização da informação nutricional de rótulos por consumidores de Natal, Brasil. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, v. 29, n. 5, p. 337-343, 2011.

[SOUZA, S. M. F. C.; LIMA K. C.; ALVES, M. S. C. F.](#) A rotulagem nutricional para escolhas alimentares mais saudáveis: estudo de intervenção, Natal – RN. **Revista Vigilância Sanitária em Debate**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 64-68, 2014.

[PONTES, T. E. et al.](#) Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de consumo: propagandas, embalagens e rótulos. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 1, n. 27, p. 99-105, 2009.