

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ANA CRISTINA YAMAMOTO

**INTERPRETAÇÃO DE RÓTULOS DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS, COMO UM
MEIO DE CONTRIBUIR PARA HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS, NA
MODALIDADE DE EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)**

CURITIBA

2019

ANA CRISTINA YAMAMOTO

INTERPRETAÇÃO DE RÓTULOS DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS, COMO UM
MEIO DE CONTRIBUIR PARA HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS, NA
MODALIDADE DE EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Especialização em Saúde para
Professores do Ensino Fundamental e Médio,
Departamento de Enfermagem, Setor de Ciências
da Saúde, Universidade Federal do Paraná, como
requisito parcial à obtenção do título de
Especialista.

Orientadora: Prof. Dra. Leticia Pontes

CURITIBA

2019

Dedico esse trabalho aos meus avós Yasuzo (*in memoriam*) e Tomoko (*in memoriam*), com carinho e saudades, e aos meus pais Takeshi e Keiko.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, por estar ao meu lado, em todos os momentos.

Ao Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Paraná.

Agradeço os educandos que participaram da realização desse trabalho.

Ao marido Jeferson Alexandre Vieira de Sousa, pelo apoio e incentivo em todos os momentos.

À minha amiga Augusta Karkow Doertzer, pela amizade e incansável apoio recebido.

A todos que de alguma forma contribuíram para a conclusão desse trabalho.

“A leitura do mundo precede a leitura da palavra”.

Paulo Freire

RESUMO

O presente trabalho foi conduzido no Centro Estadual de Educação Básica para Jovens e Adultos- CIC com o objetivo de habilitar os alunos da Educação de Jovens e Adultos (EJA) em relação à interpretação das informações contidas em rótulos de alimentos. Para isto aplicou-se um questionário prévio com a finalidade de avaliar o interesse dos educandos na leitura dos rótulos e sua capacidade de interpretação dos mesmos. Posteriormente, realizou-se um trabalho prático acompanhado de aula expositiva e debate para gerar conhecimento sobre produtos químicos contidos nos produtos alimentícios mais consumidos pelos alunos e possíveis relações com problemas de saúde. Por fim, outro questionário foi aplicado após o projeto de intervenção para verificar se os alunos participantes desenvolveram o hábito na leitura dos rótulos e se isto contribuiu na aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis e na escolha mais crítica dos produtos a serem consumidos. Após o trabalho realizado em sala com os alunos e aplicação do segundo questionário, 100% dos alunos afirmaram ter desenvolvido o hábito da leitura dos rótulos dos produtos alimentícios consumidos. Os alunos afirmaram ainda, terem obtido conhecimento a respeito dos danos causados pelo excesso de produtos químicos e desenvolveram interesse em obter essa informação através da leitura dos rótulos. O trabalho permitiu concluir que o conhecimento sobre a importância das informações contidas nos rótulos dos alimentos deve ser ensinado nas escolas, para que seja estimulado o hábito da leitura dos mesmos, uma vez que o conhecimento é um meio de contribuir para a criticidade na escolha dos produtos alimentícios ingeridos e, conseqüentemente pode contribuir na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e redução de doenças não transmissíveis.

Palavras-chave: Rotulagem de alimentos. Doenças não transmissíveis. Dieta saudável. Educação alimentar e nutricional

ABSTRACT

This present study was conducted at the Young and Adult Basic Education State Centre (Centro Estadual de Educação Básica para Jovens e Adultos – CIC) aiming to enable young and adult students to interpret information contained in food labels. In order to do so, it was applied a questionnaire seeking to assess students' interest in reading food labels and their abilities to interpret them. Afterwards, some practical work was performed in conjunction with an expository lesson and a debate, to produce knowledge about chemical products contained in the food products that are most consumed by the students and their eventual relation to health problems. Finally, in order to verify if the students had developed the habit of reading food labels and if it contributed to build up a healthier diet and a more critical food choice, it was applied a second questionnaire after the intervention project. After the work undertaken in classroom and the application of the second questionnaire 100% of the students stated having developed the habit of reading food labels. The students also stated having gained knowledge in relation of damage caused by the excess of chemical products and developed interest in obtaining information through reading food labels. This work has led to the conclusion that knowledge about the importance of information contained in food labels should be taught at school, so that the habit of reading may be encouraged, as it is a mean of contributing with criticality in consumed food choice, promoting healthier diet and reducing non-communicable diseases.

Key words: *Food labeling. Noncommunicable diseases. Healthy diet. Food and Nutrition Education.*

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – ATIVIDADE DESENVOLVIDA DURANTE A ETAPA 2	16
FIGURA 2 – ATIVIDADE DESENVOLVIDA DURANTE A ETAPA 2	17
FIGURA 3 – ATIVIDADE DESENVOLVIDA DURANTE A ETAPA 2	17
FIGURA 4 – ATIVIDADE DESENVOLVIDA DURANTE A ETAPA 2	18
FIGURA 5 – ATIVIDADE DESENVOLVIDA DURANTE A ETAPA 2	18
FIGURA 6 – ATIVIDADE DESENVOLVIDA DURANTE A ETAPA 2	19
FIGURA 7 – ATIVIDADE DESENVOLVIDA DURANTE A ETAPA 2	19
FIGURA 8 – ATIVIDADE DESENVOLVIDA DURANTE A ETAPA 2	20
FIGURA 9 – ATIVIDADE DESENVOLVIDA DURANTE A ETAPA 2	20
FIGURA 10 – ATIVIDADE DESENVOLVIDA DURANTE A ETAPA 2	21

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: PERFIL SOCIAL DOS PARTICIPANTES QUANTO A FAIXA ETÁRIA 22

GRÁFICO 2: PERFIL SOCIAL DOS PARTICIPANTES QUANTO AO ESTADO CIVIL 22

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1: RESPOSTA DOS PARTICIPANTES EM RELAÇÃO A FUNÇÃO DO RÓTULOS 23

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
1.1	CONTEXTO E PROBLEMA	9
1.2	OBJETIVOS	10
1.2.1	Objetivo Geral	10
1.2.2	Objetivos Específicos	10
2	EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)	11
3	DOENÇAS E AGRAVOS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DANTs) OU DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNTs)	11
4	RÓTULOS DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS: INFORMAÇÕES, INTERPRETAÇÕES E LEGISLAÇÕES	12
5	TRAJETÓRIA METODOLÓGICA	15
5.1	LOCAL DE DESENVOLVIMENTO DA INTERVENÇÃO	15
5.2	PARTICIPANTES	15
5.3	DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES E RESULTADOS	15
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
	APÊNDICES	28

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTO E PROBLEMA

Na escola de Educação de Jovens e Adultos (EJA) CEEBJA CIC, localizada na Rua Pedro Gusso, 1259 no bairro Cidade Industrial de Curitiba, o tema pertinente a realidade da escola é a qualidade de vida e saúde. Esse tema é abrangente e envolve as questões sociais, econômicas, culturais, de serviços públicos, de consumo sustentável e consciente, familiares, afetivos, no trabalho, publicidade e marketing, espiritual, alimentar, do bem-estar físico e mental, dos valores de vida e de outras. Concordando com Sarquis & Souza (2012), a qualidade de vida entrelaça elementos da história pessoal e da organização da vida cotidiana.

Qualidade de vida hoje é um tema atrelado as necessidades do ser humano, podendo variar conforme o local em que se está inserido. O índice utilizado para analisar a qualidade de vida de uma população é o IDH (Índice de Desenvolvimento Humano), utilizado pela ONU (Organização das Nações Unidas). O Brasil registrou IDH de 0,754 em 2015, o mesmo de 2014. De 188 países, o Brasil é o 79º (ONU, 2017). Para melhorar esse índice uma das questões que podem e devem ter investimentos é na educação. Proporcionando uma qualidade de vida e saúde digna para a população, com trabalho, segurança e saúde.

Dentre todas as questões que envolvem a qualidade de vida e saúde, a alimentação é uma das mais relevantes. O Guia Alimentar apresentado pela Secretaria de Atenção à Saúde, traz instrumentos de adoção de modos de vida saudáveis, dentro do contexto alimentar (BRASIL, 2014). Através da apresentação desse Guia aos educandos, esses podem ter noções básicas de manter uma vida saudável e de qualidade.

O presente projeto foi desenvolvido devido ao aumento de pessoas com problemas de saúde, como a obesidade, intolerância ao glúten ou à lactose, diabetes, colesterol elevado, e outras doenças decorrentes da má alimentação, no ambiente escolar e na sociedade como um todo. A leitura e o entendimento das

informações contidas nos rótulos, permite que o educando possa escolher com mais criticidade, os alimentos que consumirá.

Acredita-se que a escola também tem a responsabilidade pela formação de alunos conscientes quanto as questões alimentares e nutricionais. Dessa forma, a proposta deste projeto é de promover uma reflexão sobre como os alunos estão se alimentando, através da leitura correta dos rótulos de produtos alimentícios, minimizando assim o número de casos de doenças decorrentes da alimentação inadequada, bem como melhorar as condições alimentares de pessoas que já apresentam algumas doenças.

Ao abordar questões cotidianas e atuais como, por exemplo, o consumo de alimentos de forma consciente, a escola colabora na formação de cidadãos críticos, qualificados e instruídos para a vida com qualidade.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Habilitar os alunos da Educação de Jovens e Adultos (EJA) em relação à interpretação das informações contidas em rótulos de alimentos.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Motivar os alunos da EJA para o consumo de alimentos saudáveis.
- Formar consumidores conscientes, críticos e esclarecidos quanto a questão alimentar.
- Propor ao educando uma reflexão sobre a alimentação saudável.

2 EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)

A Educação de Jovens e Adultos (EJA) é uma modalidade de ensino promulgada pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, Lei n. 9394/96, na qual passa a ser considerada uma modalidade da Educação Básica nas etapas do Ensino Fundamental e Médio e com especificidade própria. Foi idealizada para atender pessoas que não puderam dar continuidade aos estudos na idade adequada.

Desde o final da década de 80, Paulo Freire já afirmava que falar de alfabetização de Adultos é falar do problema da leitura e da escrita. Para ele a leitura de mundo precede a leitura da palavra, assim valorizar os conhecimentos que o aluno do EJA tem de sua vida é uma vantagem, que acelera o aprendizado nessa modalidade de ensino. Portanto, o aluno da EJA constantemente deve ser estimulado, encorajado e valorizado. Sendo um desafio para os profissionais da educação envolvidos com a EJA, para facilitar o processo de construção de conhecimento, com metodologias de ensino diferenciadas, que despertem o interesse dos educandos, relacionando com a sua realidade no cotidiano.

Assim, para essa modalidade de ensino a prática em ler rótulos pertence ao seu dia a dia, porém a maioria das pessoas que fizeram parte de uma pesquisa desenvolvida pelo IDEC (Instituto de Defesa ao Consumidor) e o IDRC (The International Development Research Centre) (IDEC, 2013). Têm dúvidas em relação as informações contidas em rótulos de alimentos e a maioria não lê os rótulos.

3 DOENÇAS E AGRAVOS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DANTs) OU DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNTs)

As doenças e agravos não transmissíveis (DANTs) vem crescendo de maneira mundial. Segundo Caivano et al. (2017), as DANTs, foram responsáveis por mais de 18 milhões de mortes no mundo no ano de 2010. O excesso de peso é um dos fatores que pode desencadear várias DANTs, mas infelizmente representou, no ano de 2014, cerca de 2,1 bilhões de pessoas no mundo, e no Brasil afeta 51% da população (CAIVANO et al., 2017). Acredita-se que o aumento do consumo de

alimentos processados, podem colaborar para que esses dados venham a subir significativamente ao longo dos anos.

Várias são as doenças que fazem parte desse grupo como: doenças cardíacas e cerebrovasculares, cânceres, diabetes, hipertensão arterial, doenças mentais, doenças genéticas, e agravos causados por acidentes e violências.

Há indicativos de que o consumo frequente de produtos alimentícios ultra processados aumenta significativamente as incidências das DCNTs (MALTA et al. 2012, BRASIL, 2014, CLARO et al. 2015).

Malta et al (2012) afirma que mais de 60% dos óbitos mundiais são devidos às doenças crônicas não transmissíveis, segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS). No Brasil, as DCNTs constituem a principal causa de morte em adultos, com destaque para as doenças cardiovasculares, diabetes, neoplasias e doenças respiratórias crônicas, responsáveis pela maior parte das despesas com assistência ambulatorial e hospitalar. O aumento da carga dessas doenças é consequência direta da urbanização acelerada, aumento progressivo da expectativa de vida, mudança no padrão alimentar, aumento do tabagismo e sedentarismo, entre outros fatores.

Percebe-se que as pessoas vêm se alimentando de forma inadequada sem ter a consciência do que estão ingerindo. Na literatura, existem informações que alguns aditivos químicos podem causar risco à saúde como câncer, a hiperatividade, a alergias e outros (CAIVANO et al, 2017; POLÔNIO e PERES, 2009).

A educação alimentar e nutricional surge como uma ferramenta para conter o avanço das doenças crônicas não transmissíveis, pois a alimentação inadequada torna os indivíduos mais suscetíveis a doenças. Além de funcionar como estratégia de ação, tem a função de socializar conhecimentos técnicos nivelando aqueles já existentes na população (CAMOSSA et al, 2005).

4 RÓTULOS DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS: INFORMAÇÕES, INTERPRETAÇÕES E LEGISLAÇÕES

Vivemos em um mundo capitalista, conseqüentemente consumista. Com isso, os produtos industrializados ocupam cada vez mais as prateleiras dos

estabelecimentos comerciais. No entanto é possível afirmar que em termos de qualidade alimentar satisfaz as necessidades nutricionais do ser humano. A partir de rótulos de embalagens alimentícias é possível trabalhar temas como: industrialização, economia, globalização, reciclagem, saúde, qualidade alimentar e outros.

Os rótulos são elementos essenciais de comunicação entre produtos e consumidores (ANVISA, 2005). Por isso, devem conter informações claras para orientar a escolha dos alimentos de forma adequada. O papel da rotulagem nutricional, segundo a ANVISA, é um instrumento de saúde pública e de garantia dos direitos dos consumidores e tem como principal objetivo fornecer informações adequadas e claras sobre as principais características nutricionais dos alimentos, auxiliando na seleção de alimentos mais apropriados para uma alimentação adequada.

No Brasil, considera-se um marco na legislação de alimentos o Decreto-Lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, ainda em vigência, que institui as Normas Básicas sobre Alimentos, cujo Capítulo III normatiza sobre os aspectos gerais da rotulagem de alimentos, com recomendações de ordem mais geral (BRASIL, 2004).

Com o aumento do número de consumidores com problemas de saúde e restrições alimentares, está instigando a população a ler os rótulos dos alimentos. A crescente preocupação dos consumidores frente as informações e visualizações claras contidas nos rótulos de produtos alimentícios, fez com que a ANVISA, aprovasse o relatório preliminar da Análise de Impacto Regulatório (AIR). As mudanças nas regras para a rotulagem nutricional de alimentos, tem como objetivo facilitar a compreensão dos nutrientes e reduzir as situações que podem trazer dúvidas ao consumidor, quanto à real composição química dos alimentos (ANVISA, 2018)

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Médio – Área de Ciências da Natureza, Matemática e suas Tecnologias (BRASIL, 1998) é necessário que o estudante compreenda o alimento como fonte de matéria e de energia para o crescimento e manutenção do corpo, distinguindo os diferentes tipos de nutrientes, seus papéis na constituição e saúde do organismo, conforme suas necessidades.

Dessa forma, mais importante do que ensinar sobre enzimas digestivas é preencher esse tempo com a análise e comparação de alimentos em função de sua

composição, estudo dos rótulos de alimentos industrializados, discussão de reportagens, entrevistas e notícias acerca das doenças causadas pela falta ou excesso de determinados nutrientes e outros (BRASIL, 1998).

Os estudantes capacitados a interpretar os rótulos de alimentos industrializados e as tabelas nutricionais, podem analisar o que é viável e bom para seu consumo, tornando-os consumidores mais atentos em relação à composição, à propaganda, às datas de validade, ao estado de conservação e às possibilidades alternativas de consumo de alimentos mais saudáveis (MUSSOLINI 2012; SOUZA ET AL 2014; SANTOS et al 2016).

5 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

5.1 LOCAL DE DESENVOLVIMENTO DA INTERVENÇÃO

O projeto de intervenção proposta foi desenvolvido no Centro de Educação Básica Para Jovens e Adultos CIC – CEEBJA CIC, localizado na Rua Pedro Gusso nº1259, CIC, Curitiba-PR. Essa escola pertence a modalidade de Educação de Jovens e Adultos (EJA) e atende cerca de três mil e oitocentos alunos, com um corpo docente de 165 professores.

5.2 PARTICIPANTES

Participaram da intervenção proposta alunos do Ensino Médio da EJA, com idade entre 18 e 57 anos.

5.3 DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES E RESULTADOS

A Intervenção proposta, se deu por meio de atividades com os educandos, tendo como tema a rotulagem nutricional nas embalagens de produtos alimentícios. Entre os meses de agosto a outubro de 2018, o projeto de intervenção foi desenvolvido em cinco etapas descritas a seguir.

1ª etapa - foi aplicado um questionário, presente no Apêndice 1, com o objetivo de identificar os conhecimentos prévios que os alunos possuíam em relação ao tema. As questões investigaram o conhecimento sobre os rótulos e suas substâncias químicas. Em seguida, aconteceu uma aula expositiva com o auxílio de apresentações, reproduzidas na TV, sobre as informações e explicações sobre o alimento e aditivos químicos encontrados nos ingredientes.

2ª etapa - os participantes apresentaram 10 rótulos de produtos alimentícios, e no caderno colaram a parte que contém a descrição dos ingredientes e as informações nutricionais do produto, por exemplo o tipo do alimento. Os alunos foram instruídos a escrever ao lado da colagem somente os aditivos químicos que encontraram no rótulo. Através de consulta em uma tabela com os aditivos químicos, classificaram de acordo com sua função conhecendo o papel de cada um na alimentação. Através de um debate, foi realizada a análise dos ingredientes que podem ser considerados saudáveis, e dos aditivos químicos enquanto substâncias que podem afetar a saúde, podendo desencadear doenças.

As FIGURAS 1 a FIGURA 10 apresentadas a seguir, mostram como foi o desenvolvimento da segunda etapa.

FIGURA 1 – ATIVIDADE DESENVOLVIDA DURANTE A ETAPA 2.



Fonte: Acervo da autora (2018)

FIGURA 2 – ATIVIDADE DESENVOLVIDA DURANTE A ETAPA 2.



Fonte: Acervo da autora (2018)

FIGURA 3 – ATIVIDADE DESENVOLVIDA DURANTE A ETAPA 2.



Fonte: Acervo da autora (2018)

FIGURA 6 – ATIVIDADE DESENVOLVIDA DURANTE A ETAPA 2.


Centro Estadual de Educação para Jovens e Adultos
 Governo do Estado do Paraná
 Secretaria de Estado da Educação
 CEEJA - CJC

Biologia – Ensino Médio
 Projeto de Intervenção – Interpretação de Rótulos de Produtos Alimentícios
Como Aprender de Verdade sobre Alimentos







Anniela
Farinha de Trigo TRADICIONAL

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção (50g) (1/2 xícara)	
Energia	160 kcal
Carboidrato	33g
Proteína	3g
Gordura	0g
Fibra alimentar	0g
Sódio	0g
Ácido fólico	0g
Ácido ascórbico	0g
Ácido pantoico	0g
Ácido nicotínico	0g
Ácido retinóico	0g
Ácido fólico	0g
Ácido ascórbico	0g
Ácido pantoico	0g
Ácido nicotínico	0g
Ácido retinóico	0g

Objetivos - Ler e analisar rótulos de alimentos

Fonte: Acervo da autora (2018)

FIGURA 7 – ATIVIDADE DESENVOLVIDA DURANTE A ETAPA 2.


Centro Estadual de Educação para Jovens e Adultos
 Governo do Estado do Paraná
 Secretaria de Estado da Educação
 CEEJA - CJC

Biologia – Ensino Médio
 Projeto de Intervenção – Interpretação de Rótulos de Produtos Alimentícios

Massa Alimentícia
Francia
massa de bolacha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção (30g) (1 colher de sopa)	
Energia	110 kcal
Carboidrato	22g
Proteína	1g
Gordura	0g
Fibra alimentar	0g
Sódio	0g
Ácido fólico	0g
Ácido ascórbico	0g
Ácido pantoico	0g
Ácido nicotínico	0g
Ácido retinóico	0g

Objetivos
 Ler e analisar rótulos de produtos de massa de bolacha, verificando a quantidade de carboidrato e fibra alimentar por porção.



Milho
para Pipoca

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção (30g) (1 colher de sopa)	
Energia	110 kcal
Carboidrato	22g
Proteína	1g
Gordura	0g
Fibra alimentar	0g
Sódio	0g
Ácido fólico	0g
Ácido ascórbico	0g
Ácido pantoico	0g
Ácido nicotínico	0g
Ácido retinóico	0g

REFRIGERANTE DE COLA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção (330ml) (1 lata)	
Energia	140 kcal
Carboidrato	33g
Proteína	0g
Gordura	0g
Fibra alimentar	0g
Sódio	0g
Ácido fólico	0g
Ácido ascórbico	0g
Ácido pantoico	0g
Ácido nicotínico	0g
Ácido retinóico	0g

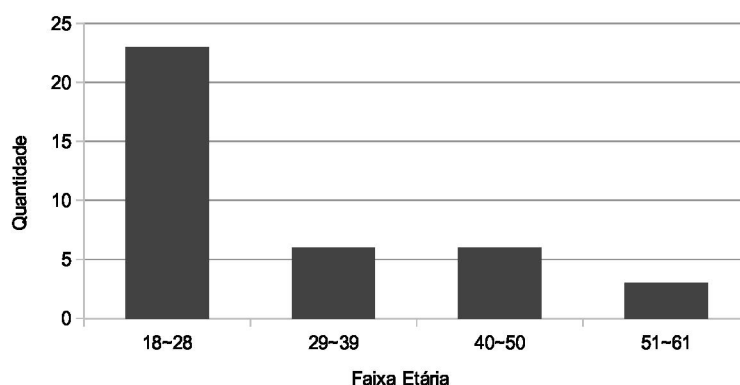
Objetivos
 Ler e analisar rótulos de refrigerante de cola, verificando a quantidade de carboidrato e fibra alimentar por porção.

Fonte: Acervo da autora (2018)

5ª etapa - seis semanas após a conclusão da 4ª etapa os educandos fizeram um relatório das novas atitudes tomadas por eles após as aulas, quais alimentos inseriram ou retiraram da alimentação, se estão sendo disseminadores das informações, que aprenderam com as atividades, entre os amigos e familiares. Isso foi realizado a partir de um questionário, apresentado no Apêndice 2.

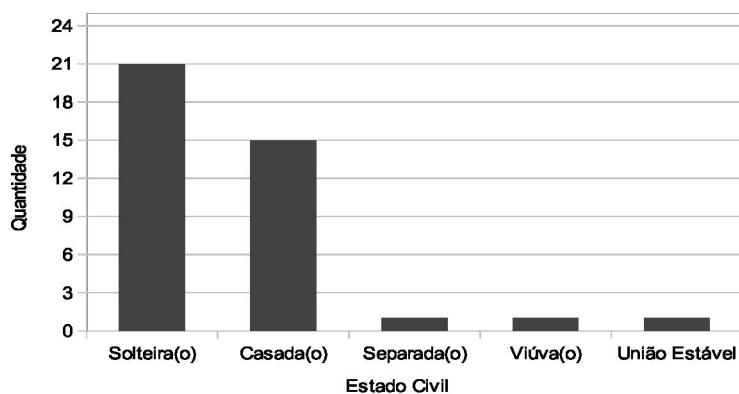
Foram aplicados dois questionários em 38 alunos entre 18 dezoito e 57 anos de idade, todos matriculados no Centro Estadual de Educação para Jovens e Adultos CIC, da modalidade EJA. Os gráficos 1 e 2 demonstram o perfil social dos alunos avaliados quanto a faixa etária e o estado civil, respectivamente.

GRÁFICO 1: PERFIL SOCIAL DOS PARTICIPANTES QUANTO A FAIXA ETÁRIA



Fonte: A autora (2018)

GRÁFICO 2: PERFIL SOCIAL DOS PARTICIPANTES QUANTO AO ESTADO CIVIL



Fonte: A autora (2018)

O primeiro questionário avaliativo, presente no Apêndice 1, foi aplicado anteriormente à intervenção com o objetivo de verificar o conhecimento prévio dos alunos, a respeito das informações contidas nos rótulos de alimentos, bem como identificar seu hábito na leitura. Dos 38 alunos avaliados, 14 demonstram interesse em conhecer quais são os ingredientes presentes nos produtos e/ou obter informações gerais sobre os alimentos. Apenas seis alunos relataram interesse no conhecimento sobre as informações nutricionais dos produtos, a despeito de conhecimento ser importante na manutenção de hábitos alimentares saudáveis, bem como para diminuir as DCNTs.

As respostas dos alunos no primeiro questionário, a respeito da função dos rótulos de produtos alimentícios estão apresentadas no QUADRO 1.

QUADRO 1 - RESPOSTA DOS PARTICIPANTES EM RELAÇÃO A FUNÇÃO DO RÓTULOS

Respostas	Número de alunos
Para informar e orientar	16
Saber quais os ingredientes estão contidos no produto	14
Para saber a data de validade	09
Verificar se tem aditivos químicos	06
Para identificar o produto	06
Para saber sobre as informações nutricionais	06
Chamar a atenção do consumidor	02
Saber a quantidade que vem no produto (peso, unidade)	01
Alertar as pessoas doentes ou intolerantes a alguns ingredientes	01

Fonte: A autora (2018)

Quanto ao hábito na leitura dos rótulos, 15 dos 38 alunos afirmaram não ler os rótulos, 12 tem o hábito de ler e 11 afirmam ler ocasionalmente os rótulos dos produtos consumidos.

Dos alunos avaliados, 23 afirmam que a primeira informação que observam no rótulo é a data de validade dos produtos. Cinco alunos observam os ingredientes, sete alunos observam as calorias e apenas dois alunos estão atentos a informações quantitativas como peso, porção e unidade.

Apesar de 100% dos alunos avaliados afirmarem saber que as informações nutricionais dos alimentos estão contidas nos rótulos, os resultados mostraram que os mesmos não sabem interpretar essas informações e não têm interesse na leitura.

Após o desenvolvimento do projeto de intervenção foi verificado que a maioria dos educandos relata, através do preenchimento do questionário avaliativo final, presente no Apêndice 2, que estão lendo os rótulos, fazendo o consumo consciente e de maneira mais assertiva.

Conforme Jardim (2016), o rótulo serve como instrumento de informação e orientação ao consumidor sobre a qualidade e a quantidade dos constituintes nutricionais dos alimentos. Essas informações permitem que o indivíduo faça escolhas alimentares apropriadas em sua dieta, com menores quantidades de calorias, sódio, gordura *trans*, açúcar, carboidratos, aditivos químicos e outros. Isso resulta na melhoria da qualidade de sua alimentação, e conseqüentemente a minimizar possíveis problemas que afetam a saúde, contribuindo para uma vida saudável.

Muitos dos participantes descrevem que estão orientando os familiares, amigos e comunidade, a lerem os rótulos dos alimentos para escolher o que seria o ideal para ser consumido, ou seja, aqueles que contêm o maior número de ingredientes benéficos à saúde, optando por alimentos mais naturais e evitando produtos que contêm muitos aditivos químicos, que podem comprometer a saúde.

Os alunos citaram que letras pequenas e os termos técnicos dificultam e desestimulam a leitura dos rótulos dos alimentos, entretanto, o conhecimento desses termos desconhecidos pela população é imprescindível, para auxiliar na escolha de produtos mais saudáveis, tendo como consequência novos hábitos alimentares. Este é um tema muito importante e deve ser explorado em sala de aula em especial, na disciplina de Ciências e/ou Biologia.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a realização da intervenção em sala com os alunos e aplicação do segundo questionário, 100% dos alunos afirmaram ter desenvolvido o hábito de ler os rótulos dos produtos alimentícios consumidos. Os alunos afirmaram ainda, terem obtido conhecimento a respeito dos danos causados pelo excesso de produtos químicos e desenvolveram interesse em obter essa informação através da leitura dos rótulos.

Levando em consideração, este resultado e o efeito da leitura dos rótulos ser relevante para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis, conclui-se que, o conhecimento sobre a importância das informações contidas nos rótulos dos alimentos deve ser explorado nas escolas. Dessa maneira a intervenção contribuiu para alcançar os objetivos propostos.

A aplicação desse projeto de intervenção tem grande significado principalmente da Educação de Jovens e Adultos, já que os educandos já são pais, mães, avós, avôs, algumas gestantes, adolescentes que estão preocupados com a qualidade da alimentação e têm potencial para serem disseminadores dos conhecimentos obtidos e aplicados no seu cotidiano.

Assim, os resultados obtidos tornam claro a importância do conhecimento e correta interpretação das informações contidas nos rótulos para estimular o hábito de leitura dos mesmos e, dessa forma, proporcionar hábitos alimentares saudáveis à população em geral.

REFERÊNCIAS

ANVISA, **Anvisa quer mudanças na rotulagem nutricional de alimentos.** Disponível em :<http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/anvisa-quer-mudancas-na-rotulagem-nutricional-de-alimentos> Acesso em 27 maio de 2018.

ANVISA. **Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação aos consumidores. Alimentos/Agência Nacional de Vigilância Sanitária.** Brasília. Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária/Universidade de Brasília, 2008. 17p.

BRASIL. **Decreto nº 986.** 1969. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br>>. Acesso em: 20 fev. 2018

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, Departamento de atenção Básica.** – 2. ed. – Brasília : ministério da saúde, 2014. 156p.

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais (PCNs).** Brasília: MEC/SEF, 1998.
CAIVANO, S; LOPES, R.F.; SAWAYA, A.L.; DOMENE, S.M.A.; MARTINS, P.A. **Conflitos de interesses nas estratégias da indústria alimentícia para aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e os efeitos sobre a saúde da população brasileira.** 2017, 12(2), 349-360. Disponível em: <http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/26928/20644#.WsKudTwbIU>
Acesso em: 10 mar. 2018.

CAMOSSA, A.C.A.; COSTA, F.N.A.; OLIVEIRA, P.F.; FIGUEIREDO, T.P. **Educação Nutricional: uma área em desenvolvimento.** Araraquara v.16, n.4, p. 349-354, 2005.

CLARO, R. M.; SANTOS, M. A. S.; OLIVEIRA, T. P.; PEREIRA, C. A.; SZWARCOWALD, C. L.; MALTA, D. C.. **Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013.** *Epidemiol. Serv. Saúde.* 2015, vol.24, n.2, pp.257-265. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/ress/v24n2/2237-9622-ress-24-02-00257.pdf>
Acesso em 20 jun 2018

COSTA, J. L., SANTOS, T. J., SANTOS, P. N., SOUZA, R. L., DE ALMEIDA TORRES FILHO, R., DA SILVA, V. M., & CARVALHO, N. B. **A Importância Da Conscientização Do Consumidor Sobre Termos Alimentares: Projeto De Extensão Com Alunos Do Ensino Fundamental.** *Cidadania em Ação: Revista de Extensão e Cultura*, 2(1), 131-143. 2018.
Disponível em <https://nacoesunidas.org/relatorio-do-pnud-destaca-grupos-sociais-que-nao-se-beneficiam-do-desenvolvimento-humano-brasil-estagnou-no-idh/> Acesso em: 10 Mar 2018.

FREIRE, P. **A Importância do Ato de Ler: em três artigos que se completam.** 22 ed. São Paulo: Cortez, 1988.

IDEC. **Rótulo nutricional ou bicho de sete cabeças.** 2013. Disponível em <<http://www.idec.org.br/em-acao/revista/dificil-de-decifrar/materia/rotulo-nutricional-ou-bicho-de-sete-cabecas>> Acesso em: 18 mar 2018.

JARDIM, F. B. B; FARIA, G. A; DIAS, L. C. F. C.; AFONSO, A. L. T. **Rotulagem de alimentos: avaliação e orientação às indústrias e aos consumidores quanto aos aspectos legais e informativos dos rótulos.** Boletim Técnico IFTM, v. 1, p. 26–29, 2016.

MALTA, D. C.; JR SILVA, J. B. **O plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis no Brasil e a definição das metas globais para o enfrentamento dessas doenças até 2025: uma revisão.** Epidemiol Serv Saúde Pública, Brasília, 22 (1): 151-164, jan-mar 2013.

MIYAHIRA, R.; ZAGOA, L.; REIS, M.C.; KOURY, J. C. **O ambiente escolar como espaço para o desenvolvimento de ações de promoção da alimentação saudável.** *Vigilância Sanitária em Debate: Sociedade, Ciência & Tecnologia* [Online], 2.4 (2014): 96-101. Acesso em: 11 Dez. 2018

MUSSOLINI, M. C. **Concepções alternativas de alunos do Ensino Médio sobre os conceitos de Alimento, Nutriente e Energia.** São Paulo. 2012.

ONU BRASIL. **Relatório do PNUD destaca grupos sociais que não se beneficiam do desenvolvimento humano; Brasil estagnou no IDH.**

POLÔNIO, M.L.T & PERES, F. **Consumo de aditivos alimentares e efeitos à saúde: desafios para a saúde pública brasileira.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 25(8): 1653-1666, ago, 2009. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csp/2009.v25n8/1653-1666/pt/> Acesso em: 10. mar. 2018.

SANTOS, C. M. B; ARAÚJO, C.C.; SOARES, M.B.; JESUÍNO, R.S.M; MORAIS, C.C. **Experiência de extensão: “Rotulagem nutricional: conheça o que você consome”.** Rev. Ciênc. Ext. v.12, n.4, p.160-1734, 2016.

SARQUIS, L. M. M. & SOUZA, S.R.R. **Agentes da relação pedagógica em saúde.** Curitiba, 2012.

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. Revista Vigilância Sanitária em Debate, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 64-68, 2014.

APÊNDICES

APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO AVALIATIVO

1. Qual é a sua idade?
2. Qual é a sua profissão?
3. Qual é seu estado Civil?
4. Para que serve o rótulo dos produtos alimentícios?
5. Você tem o hábito de ler os rótulos dos alimentos?
6. Qual é a primeira informação essencial que observa nos rótulos?
7. Você encontra as informações nutricionais nos alimentos que compra?
8. Você tem alguma dificuldade na leitura de rótulos? Qual?
9. Você consegue interpretar as palavras que estão contidas nos rótulos?
10. As informações contidas nos rótulos o auxiliam na manutenção de uma dieta saudável?

APÊNDICE 2 – QUESTIONÁRIO AVALIATIVO FINAL

1. Você desenvolveu o hábito de ler os rótulos dos alimentos?
2. O que você verifica ao ler os rótulos?
3. A leitura dos rótulos está colaborando para você promover sua saúde?

Explique como.

4. Na sua opinião, quais as importâncias do conhecimento que adquiriu para melhorar os hábitos alimentares?

5. Faça alguns relatos, que demonstre a aplicação do trabalho de rótulos no seu dia a dia.