

**AÇÃO EDUCATIVA SOBRE OS RISCOS DO USO EXCESSIVO DE
PRODUTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS NA
ALIMENTAÇÃO REALIZADA POR ESTUDANTES DO CURSO DE
NUTRIÇÃO EM UMA ESCOLA MUNICIPAL DE FORTALEZA-CE: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

Raquel Araújo Sousa

raquelsousa2005@hotmail.com

Valeska Carneiro Walter

vwalter2000@hotmail.com

Emilly Nathália de Oliveira Maia

emillynathalia@gmail.com

Marcelo Torres Alves

marcelot99@icloud.com

Matheus Azevedo Ursulino Melo

meloazevedomateus@gmail.com

Karla Pinheiro Cavalcante

karla.cavalcante@professor.unifametro.edu.br

Centro Universitário Fametro - Unifametro

Título da Sessão Temática: *Promoção da Saúde e Tecnologias Aplicadas*

Evento: VII Encontro de Iniciação à Pesquisa

RESUMO

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) podem estar associadas aos maus hábitos alimentares, ao sedentarismo, obesidade, tabagismo e alcoolismo. Mudanças no estilo de vida como hábitos alimentares e prática de atividade física refletem em uma melhoria na qualidade de vida, mas apesar dessas mudanças ainda é crescente o número de óbitos em decorrência das DCNT. Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência adquirida por estudantes do curso de Nutrição da UNIFAMETRO em uma ação educativa realizada em uma escola municipal em Fortaleza/Ce. No evento os estudantes realizaram atendimento individualizado com avaliação e orientação nutricional a crianças, adolescentes e adultos; explicaram como ler rótulos dos alimentos industrializados e; explanaram sobre o risco do consumo excessivo de sal, açúcar e óleo presentes em produtos processados e ultraprocessados. Para isso utilizaram recipientes mostrando a quantidade de sal, açúcar e óleo de alguns produtos além de embalagens reproduzidas em tamanhos maiores para visualização de seus rótulos. No final distribuíram panfletos abordando

o tema alimentação saudável e cuidados nutricionais em algumas DCNT. Durante a ação o público interagiu tirando dúvidas sobre as temáticas propostas. As atividades geraram interesse em todas as faixas etárias presentes e um despertar na busca por melhorias na qualidade de vida. As ações educativas e de promoção da saúde mostram-se de fundamental importância no processo de conscientização da população, pois proporciona melhores escolhas na aquisição e consumo de gêneros alimentícios e em mudanças de hábitos, contribuindo para a redução dos riscos de DCNT.

Palavras-chave: Ação educativa. Produtos processados e ultraprocessados. DCNT.

INTRODUÇÃO

Segundo dados estatísticos, nas próximas duas décadas, o Brasil será considerado um país com uma população velha, quando 32,5 milhões dos mais de 226 milhões de brasileiros atingirão a idade de 65 anos ou mais (WHO, 2019). Essa estimativa está associada a um planejamento preventivo e ao controle de algumas doenças responsáveis pelo alto índice de mortalidade entre a população idosa (FREITAS et al., 2016), assim como a mudanças no estilo de vida como hábitos alimentares e prática de atividade física que refletem em uma melhoria na qualidade de vida (SILVA; MURA, 2016).

Apesar dessas melhorias na qualidade de vida da população ainda é crescente o número de óbitos em decorrência das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), entre elas: o diabetes, câncer e doenças cardiovasculares, que segundo a OMS (2019) são responsáveis por mais de 70% das mortes no mundo. As DCNT podem estar associadas aos maus hábitos alimentares, ao sedentarismo, obesidade, tabagismo e alcoolismo, que tem interferência direta e negativa sobre os aspectos metabólicos e fisiológicos do indivíduo idoso. (FREITAS et al., 2016).

Ao entendermos que a promoção da saúde ocorre quando a população possui os conhecimentos necessários para lhes proporcionar melhorias da sua qualidade de vida e saúde (KESSLER et al, 2018) percebemos que a prática de ações educativas através da orientação alimentar e nutricional mostram-se de fundamental importância para a melhoria da qualidade de vida e do estado nutricional dessa população. O acesso às informações proporciona melhores escolhas na aquisição e consumo de gêneros alimentícios e em mudanças de hábitos,

contribuindo para a redução dos riscos de DCNT (CERVATO et al., 2005) já na fase da adolescência e adulta proporcionando aos indivíduos um envelhecimento mais saudável.

Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência adquirida por alunos do curso de Nutrição em uma ação educativa realizada em uma escola municipal em Fortaleza/Ce. Durante a ação houve o diálogo sobre o risco do consumo de produtos processados e ultraprocessados devido a grande quantidade de sal, açúcar e óleo existentes nesses produtos, podendo desencadear o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis a partir de seu consumo excessivo (BRANDÃO, 2010), além de orientações sobre leitura de rótulos, avaliação nutricional e orientações nutricionais individualizadas ao público.

METODOLOGIA

A ação foi realizada em uma escola municipal localizada em Fortaleza/Ce, no dia 31 de agosto de 2019 com o intuito de orientar o público presente no local, formado por crianças, adolescentes e adultos.

Alunos do curso de Nutrição da UNIFAMETRO realizaram atendimento individualizado com avaliação nutricional e orientação nutricional de crianças, adolescentes e adultos; explicaram sobre como ler rótulos dos alimentos industrializados e explanaram sobre o risco do consumo excessivo de sal, açúcar e óleo presentes em produtos industrializados. Para isso utilizaram recipientes mostrando a quantidade de sal, açúcar e óleo de alguns produtos processados e ultraprocessados além de embalagens reproduzidas em tamanhos maiores para visualização de seus rótulos.

No final, os estudantes de Nutrição distribuíram panfletos abordando o tema alimentação saudável e cuidados nutricionais em algumas DCNT como hipertensão e diabetes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As ações educativas e de promoção da saúde mostram-se de fundamental importância no processo de conscientização e empoderamento da população e essenciais quando aliadas às mudanças de hábitos alimentares.

Ao considerar que estilos de vida inadequados estão associados cada vez mais ao surgimento de DCNT, cabe aos profissionais da saúde desenvolverem ações educativas de promoção da saúde que incentivem a população a optar por hábitos de vida mais saudáveis.

Durante a ação, o grupo participante interagiu com os estudantes de Nutrição realizando perguntas e tirando dúvidas sobre as temáticas propostas. As atividades geraram interesse em todas as faixas etárias presentes na ação e um despertar no desenvolvimento do autocuidado, além da busca por melhorias na qualidade de vida.

Foi um momento de muito aprendizado, sendo uma prática que possibilitou a troca de experiências e de conhecimento entre os alunos do curso de Nutrição da UNIFAMETRO e o público presente no local da ação, estimulando o acesso à informações que não são comumente acessíveis a este público.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A participação das mais variadas faixas etárias em ações educativas que promovam o conhecimento acerca de melhorias na qualidade de vida, estimula a população a optar por um estilo de vida mais saudável favorecendo assim, um envelhecimento saudável.

Ao considerar que estilos de vida inadequados estão associados ao surgimento de DCNT, essa ação mostrou-se de fundamental importância, pois estimula a busca pelo conhecimento e uma conscientização na hora da escolha de alimentos para o consumo, atentando-se a importância da substituição de produtos processados e ultraprocessados, que possuem alto teor de sal, açúcar e óleo, por preparações mais saudáveis e naturais que evitem o surgimento de doenças como o diabetes e a hipertensão.

Conclui-se que a atividade realizada pelos estudantes de Nutrição junto ao público presente na escola municipal foi satisfatória, pois promoveu uma boa assimilação da temática abordada, contribuindo para melhores escolhas alimentares e hábitos de vida mais saudáveis e, conseqüentemente, melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, Aline Ferreira et al. Educação nutricional para idosos e seus cuidadores no contexto da educação em saúde. **VITTALLE-Revista de Ciências da Saúde**, v. 22, n. 1, p. 27-38, 2010.

CERVATO, Ana Maria et al. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta à Terceira Idade. **Revista de Nutrição**, v. 18, n. 1, p. 41-52, 2005.

DA SILVA, Sandra M. Chemin S., MURA, Joana D'Arc Pereira. **Tratado de alimentação, nutrição & dietoterapia**. Editora: Payá. 3ª edição, SP, 2016.

FREITAS, Elizabete Viana de et al. Tratado de geriatria e gerontologia. In: **Tratado de geriatria e gerontologia**. Editora: Guanabara Kogan. 4 edição, RJ, 2016.

KESSLER, Marciane et al. Ações educativas e de promoção da saúde em equipes do Programa Nacional de Melhoria do Acesso e da Qualidade da Atenção Básica, Rio Grande do Sul, Brasil. **Epidemiol. Serv. Saude**, Brasília, 27(2):e2017389, 2018.

SILVA, M.L.N; MARUCCI, M.F.N; ROEDIGER, M.A .**Tratado de Nutrição em Gerontologia**. ed.1 v. 1, Barueri: Manole, 2016.

World Health Organization (WHO). **World reporto on ageing and health Geneva: WHO** 2019.