

RELATO DE EXPERIÊNCIA: A IMPORTÂNCIA DE CONHECER E INTERPRETAR A ROTULAGEM DOS ALIMENTOS

Bruna de Oliveira da Silva, Evilázio Muniz Freitas, Jamira Pereira de Freitas, Luana Oliveira da Silva, Marina Layara Sindeaux Benevides,

Título da Sessão Temática: *Alimentos, nutrição e saúde.*

Evento: XV Semana acadêmica Unifametro

RESUMO

Os rótulos presente nos alimentos influenciam diretamente o consumidor no momento da compra, logo, quando em desacordo, podem influenciar as escolhas alimentares de forma equivocada. objetivos: ensinar e incentivar a leitura dos rótulos dos alimentos, com a população idosa, comparar rótulos de alimentos saudáveis e não saudáveis, mostrar a relação entre alimentação e doenças crônicas não transmissíveis(DCNT). métodos: Trata-se de um relato de experiência qualitativo, onde foram selecionados alguns alimentos embalados, como pão, arroz, iogurte, e através desses alimentos foram sendo desmistificadas dúvidas pertinentes aos rótulos presentes nos mesmos. resultados: concluiu-se que uma parcela significativa das pessoas relataram não ter o hábito de ler os rótulos dos alimentos que consomem e que não sabiam como fazê-lo de forma correta. conclusões: os objetivos da atividade foram alcançados ao promover instrução e transferência de conhecimento para a comunidade. Porém, observou-se que poucos são os que buscam as informações nutricionais sobre os alimentos que consomem. Além disso, muitos consumidores não sabem diferenciar os alimentos *diet* e *light*, acreditando ser a mesma coisa.

Palavras-chave: alimentos. rótulos. idosos. educação nutricional.

INTRODUÇÃO

É a partir dos hábitos alimentares, condições socioeconômicas, informações contidas no rotulo e no marketing utilizados pela indústria, que os alimentos são selecionados para o consumo. A aquisição ou não de determinado alimento sofre forte influência pelas informações contidas no rótulo ou a maneira como esse se mostra, logo a rotulagem de alimentos tem como objetivo garantir a presença de informações claras e precisas, com informações que visam impor o consumo seguro, portanto esta deve ser constantemente avaliada conforme as legislações vigentes (SOUZA *et al*, 2018).

Os rótulos, presente nos alimentos, devem estar de acordo com as regras estabelecidas na legislação em vigor, uma vez que, influenciam diretamente o consumidor no momento da compra, logo, quando em desacordo, podem influenciar as escolhas alimentares de forma equivocada. (SOUZA *et al*, 2018).

No Brasil, a partir de 1999, tornou-se obrigatório a rotulagem nutricional de alimentos, iniciou-se com a criação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. Destacam-se como as principais resoluções da diretoria colegiada (RDC) referentes à rotulagem de alimentos industrializados no Brasil: RDC 359/03 (BRASIL, 2003b), que trata da definição e estabelecimento de medidas e porções, definindo, inclusive, a medida caseira e sua relação com a porção correspondente em gramas ou mililitros e citando os utensílios geralmente utilizados, suas capacidades e dimensões aproximadas; e a RDC 360/03 (BRASIL, 2003c), que estabelece, dentre outras especificações, a presença obrigatória de valor energético e demais componentes nos rótulos de alimentos industrializados.

Regulamenta-se a rotulagem de alimentos embalados pelo que rege a RDC nº259/2002 (Brasil, 2002), a qual se aplica à rotulagem de todo alimento que seja comercializado, qualquer que seja sua origem, embalado na ausência do cliente, e pronto para ofertar ao consumidor. De acordo com o item 3, do artigo 6º da Lei 8087/90 (Código de Proteção e Defesa do Consumidor) é através da rotulagem de alimentos que se tem acesso a informações como características nutricionais, composição, quantidade, qualidade e riscos que os produtos podem apresentar (BRASIL, 1990).

Dentre os determinantes de saúde, cita-se o consumo alimentar, este, por sua vez, pode ser de caráter positivo ou negativo, a depender de informações adequadas contidas no rótulo, logo, é de fundamental importância intervenções de educação nutricional que auxiliem a população na escolha de alimentos mais saudáveis, como por exemplo, o hábito de ler e interpretar os rótulos dos alimentos (CAVADA, 2012).

O presente estudo busca relatar sobre uma ação de promoção de saúde realizada com idosos assistidos por uma unidade de saúde localizada no município de Fortaleza- Ceará, onde na ocasião foram realizadas orientações no sentido de ensinar e incentivar a leitura dos rótulos dos alimentos.

METODOLOGIA

O referido estudo trata-se de um relato de experiência de caráter qualitativo, que descreve o desenvolvimento de uma atividade de educação nutricional com o público idoso

numa unidade de saúde do município de Fortaleza-Ceará. Onde foram selecionados alguns alimentos embalados, como pão, arroz, iogurte, com auxílios gráficos, os rótulos foram aumentados para que assim os idosos pudessem ler. A ação se deu através de convite direcionado a este grupo específico, e com o auxílio de mesas, cadeiras, alimentos e rótulos ampliados em folhas A4 foram sendo desmistificadas dúvidas pertinentes aos rótulos presentes nos alimentos e repassadas informações e orientações sobre a importância de conhecer os rótulos dos alimentos

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A final da atividade, o resultado foi que uma parcela significativa dos idosos relatou não ter o hábito de ler os rótulos dos alimentos que consomem e que não sabiam como fazê-lo de forma correta. Informávamos da importância de se ter o hábito de ler os rótulos e a maneira correta de interpreta-lo, desde a tabela nutricional, que geralmente é feita em cima de uma porção e não do total de produto presente na embalagem, como muitos acham. Identificamos que este é um dos detalhes que mais confunde o consumidor na hora da leitura de rótulos.

Diversas indústrias alimentícias possuem carência de informações e/ou não seguem os aspectos legais vigentes que norteiam a rotulagem. Também vários estudos identificaram a dificuldade do consumidor em interpretar e compreender as informações presentes nos rótulos dos alimentos. Em comparação com outros estudos como Rodrigues *et al* (2018), em que foi realizados com mães pode constatar que a maioria das mães não possuíam o hábito de ler o rótulos dos alimentos, devido ao pouco entendimentos das informações que leem, dessa forma interferindo nas escolhas alimentares.

Em se tratando da lista de ingredientes: é feita de forma decrescente, ao passo que o primeiro item é sempre o que está em maior quantidade; esta é outra informação que muitos desconhecem. Através da lista de ingredientes podemos “desmascarar” diversos alimentos ditos integrais, mas que levam farinha branca na composição. Por outro lado também pode mostrar o uso abusivo de sal, açúcar e gordura na composição dos alimentos, que muitas vezes ocupam os primeiros lugares na lista, já que ela é feita em ordem decrescente da quantidade de ingrediente utilizado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização da atividade possibilitou observar que uma das alternativas para desenvolver ações que visem à promoção e à prevenção em saúde com grupos específicos, esta por sua vez possibilita o acesso ao conhecimento necessário para a busca e/ou a

manutenção da qualidade de vida. São atividades que geram discussões pertinentes ao assunto abordado, proporcionando espaços para reflexões e posicionamentos frente às ações destes na busca de qualidade de vida e na manutenção da saúde, promovendo a participação não apenas das pessoas em risco de adoecer, mas da comunidade em geral. As atividades visam maximizar as práticas de educação e promoção em saúde, objetivando garantir um cuidado humanizado, considerando as necessidades dos usuários, buscando aproximar a comunidade e o serviço de saúde.

Os objetivos da atividade foram alcançados ao promover instrução e transferência de conhecimento para a comunidade. Porém, observou-se que poucos são os que buscam as informações nutricionais sobre os alimentos que consomem.

A rotulagem dos alimentos possui dados importantes quanto às informações nutricionais de um produto, ler e compreender as informações contidas no rótulo é um fator essencial para uma escolha mais adequada e saudável.

REFERÊNCIAS

1. CAVADA, G. S.; et al. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? *Braz. J. Food Technol.*, IV SSA, p. 84-88, 2012.
2. BRASIL. Ministério da Justiça. Código de Defesa do Consumidor (CDC). Lei nº 8.078/90, de 11 de setembro de 1990. Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF, 12 set. 1990.
3. SOUZA, A. L. C; SILVA, A.T.F; RODRIGUES, L.N; SOUZA, P.J. Rotulagem de alimentos funcionais: análise de informações / Functional food labeling: information analysis. *Hig. aliment*; 32(276/277): 121-126, fev. 27, 2018.
4. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução – RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Aprova regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 26 dez. 2003.
5. SOUZA, A.L.C; BANDEIRA, R.C; REIS, S.S.V. **Avaliação dos rótulos de alimentos probióticos**. In: II Simpósio Internacional de Plantas Medicinais e Nutraceuticas | III Conferência do Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia de Frutos Tropicais, em 2012a

6. FREITAS, M. R. **Avaliação da Adequação de Rotulagem para os Alimentos com Alegação de Propriedades Funcionais: Fibras Alimentares**. 58p. Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade de Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2014.
7. RODRIGUES A.D, DALLANORA C.R, ROSA J, GERMANI A.R.M. Sala de espera: um ambiente para efetivar a educação em saúde. **Vivências**. 5(7):101-6.2014
8. RODRIGUES, M.A; FARIA, P.T; VALLE, P; FIGUEREDO, D.C.M; CHAMON, O. Q. M. E. Utilização de Rotulagem Nutricional por Mães de Crianças da Educação Infantil. *Interação - Revista De Ensino, Pesquisa E Extensão*, 20(2), 35 - 53. 2018.Disponível em <<https://doi.org/10.33836/interacao.v20i2.154>>
9. BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução n. 259**, de 20 de setembro de 2002.Aprova o Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados. Brasília, 2002.