**TÍTULO DO TRABALHO**

**DESVENDANDO O AÇÚCAR NOS ALIMENTOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Ícaro César Pinto Carvalho**

Acadêmico de Nutrição da Faculdade UNINTA de Itapipoca

Itapipoca – Ceará. Email: [icarocesar289@gmail.com](mailto:icarocesar289@gmail.com)

**Maria Clara Sousa Soares**

Acadêmico de Nutrição da Faculdade UNINTA de Itapipoca

Itapipoca – Ceará. Email: [sousasoaresmariaclara@gmail.com](mailto:sousasoaresmariaclara@gmail.com)

**Samylle Joyce Façanha Magalhães**

Acadêmico de Nutrição da Faculdade UNINTA de Itapipoca

Itapipoca – Ceará. Email: [samyllejoyce00@gmail.com](mailto:samyllejoyce00@gmail.com)

**Juliana Braga Rodrigues de Castro**

Docente do curso de Nutrição. Faculdade Uninta. Itapipoca – Ceará. E-mail:

[nutrição.itapipoca@uninta.edu.br](mailto:nutrição.itapipoca@uninta.edu.br)

**Geniel de Sousa da Rocha**

Docente do curso de Fisioterapia. Faculdade Uninta. Itapipoca – Ceará. E-mail:

geniel.sousa@uninta.edu.br

**Introdução:** A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendava que a ingestão de açúcares de adição deveria ser limitada ao máximo de 10% do valor energético total (VET) da dieta. Contudo, em 2015, a OMS sugeriu uma redução adicional, estabelecendo que a ingestão de açúcares de adição não deve ultrapassar 5% do VET. No organismo humano, os açúcares são convertidos em energia por meio de reações que podem levar à depleção de vitaminas necessárias para a oxidação da glicose. A ingestão elevada de açúcares favorece o desenvolvimento de agravos à saúde, incluindo carências nutricionais, cárie dentária, ganho de peso, hipertensão arterial, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, síndrome metabólica e doença hepática gordurosa não alcoólica. Com isso faz-se necessário apresentar para a população as consequências do consumo excessivo de açúcar e onde eles estão camuflados. **Objetivo:** Conscientizar as pessoas de uma forma didática e prática sobre as consequências do consumo excessivo de açúcar, bem como apresentar o quantitativo de açúcar presente em alguns alimentos industrializados. **Método:** Trata-se de um relato de experiência, sobre uma atividade educativa desenvolvida por acadêmicos de Nutrição do primeiro semestre da Faculdade Uninta Itapipoca, onde foi desenvolvido um painel para apresentar a quantidade de açúcar em alguns alimentos, esses alimentos foram escolhidos baseados no consumo das pessoas jovens, onde se identifica que há um maior consumo de alimentos como refrigerantes, biscoitos recheados, suco artificiais, achocolatado e leite condensado. O painel foi apresentado em um local público com a perspectiva de atingir o maior número de pessoas, os acadêmicos apresentavam a embalagem do alimento associada a quantidade exata de açúcar em cada alimento, e apresentava as problemáticas que o excesso de açúcar pode desencadear no organismo. **Resultados:** Durante a ação, foi perceptível a interação das pessoas, que ficaram admiradas com a quantidade de açúcar que muitos produtos possuem, e que culminou com um processo de diálogo a respeito do papel do açúcar na nossa saúde, e como deve-se ter cuidado com o açúcar oculto nos alimentos, e consequentemente o quanto se faz importante a leitura dos rótulos alimentares **Conclusão**: Essas ações de educação e saúde são importantes para conscientizar a população de um modo geral sobre assuntos relacionados a Nutrição e que trazem impactos na saúde, pois através desses processos podem desencadear transformações e mudanças nos hábitos de vida.

**Descritores:** Educação e Saúde; Açúcar; Alimentação.

**Referências**

LEVY, R.B; CLARO, R.M; BANDONI, D.H; MONDINI, L; MONTEIRO, C.A. Disponibilidade de "açúcares de adição" no Brasil: distribuição, fontes alimentares e tendência temporal. *Rev Bras Epidemiol* 2012; 15(1):3-12.

MARTINS, A.P.B; LEVY, R.B; CLARO, R.M; MOUBARAC, J.C; MONTEIRO, C.A. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). *Rev Saude Publica* 2013; 47(4):656-665.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Guideline: Sugars intake for adults and children* Geneva: WHO; 2015.