

EXPLICANDO LEITURA DE RÓTULOS PARA A POPULAÇÃO DA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE AREAL LESTE, LOCALIZADA NA CIDADE DE PELOTAS, RS.

MANOELA TEIXEIRA DA SILVA¹; CHIRLE DE OLIVEIRA RAPHAELLI².

¹Universidade Federal de Pelotas - UFPel - manoelatds@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas - UFPel - chirleraphaelli@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a população brasileira vem passando por inúmeras transformações sociais, que culminaram para modificações de seu padrão de saúde e alimentação, observamos um aumento violento do excesso de peso, configurando um novo padrão de morbidades, em especial, às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), sendo estas as principais causas de morte prematura (BRASIL, 2014).

Com o objetivo de reverter esta realidade, no Brasil, o Ministério da Saúde (MS) publicou a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), cujo objetivo é melhorar as condições de alimentação, nutrição e saúde através de práticas alimentares adequadas e saudáveis, por meio de diretrizes que norteiam as linhas de ação (BRASIL, 2012).

Dentre as medidas relacionadas às práticas alimentares adequadas e saudáveis, estão inseridas medidas de regulação de alimentos, como a rotulagem nutricional (BRASIL, 2012). Ler os rótulos dos alimentos é uma prática necessária para evitar as DCNT (IDEC, 2013).

A rotulagem nutricional é regulamentada, no Brasil, pela Resolução de Diretoria Colegiada (RDC) nº 360 de 23 de dezembro de 2003, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) (BRASIL, 2003).

Recentemente, dados levantados junto à população que consulta o serviço disque-saúde do Ministério da Saúde mostrou que cerca de 70% dos indivíduos consulta os rótulos dos alimentos, porém mais da metade não compreende adequadamente o conteúdo das informações (BRASIL, 2008).

Sabendo da importância de tal instrumento, visto que este é a principal forma de comunicação entre produto e consumidor e considerando que a maioria das pessoas não entende o significado do que está exposto neles, o objetivo da ação foi contribuir para que os usuários da Unidade Básica de Saúde (UBS) Areal Leste aprendessem a utilizar e entender de forma adequada o que está contido nesses rótulos, para fazer escolhas alimentares mais adequadas e saudáveis, revertendo a incidência de DCNT.

2. METODOLOGIA

A ação foi realizada na parte externa da Unidade Básica de Saúde (UBS) Areal Leste, que fica localizada no bairro Areal, na cidade de Pelotas-RS. A UBS abrange população próxima de 5000 pessoas e atende mensalmente cerca de 550 indivíduos, com especialidades de Educação Física, Nutrição, Medicina, enfermagem e Assistência Social (UFPEL, 2015).

A ação se consistiu na realização de um evento que teve duração de um dia, com atividades em dois turnos, manhã e tarde, das 8 às 17 horas. Tal evento foi

composto por exposições, onde foram abordados diversos assuntos sobre alimentação e nutrição. Para divulgar o evento, foi feito um convite escrito e entregue pelos agentes comunitários da UBS para a população, além de cartazes que foram distribuídos nos murais da UBS. Dentre os assuntos que envolviam a ação, foi abordado, através de uma conversa, de cunho explicativo, com base no Manual de Orientação aos Consumidores, o que são rótulos alimentares e sua importância para escolhas alimentares mais saudáveis.

Para melhor entendimento do público, foi utilizado quatro tipos de rótulos diferentes, onde o primeiro era referente a um produto benéfico para saúde, o segundo maléfico, o terceiro referente a um produto light e o último sobre um produto diet. Para melhor visualização do público, a informação nutricional dos rótulos foi ampliada.

Na conversa, foi mencionado o que deve obrigatoriamente constar na rotulagem alimentar, como a origem, a data de validade, lote, lista de ingredientes e informação nutricional. Para ensinar o público a como fazer escolhas alimentares melhores, foi ressaltada a importância da interpretação da lista de ingredientes, onde estes estão dispostos em ordem decrescente de quantidade e a correta utilização da informação nutricional, mostrando como é estabelecida a porção indicada, o que significa medida caseira, o que significa cada nutriente e valor calórico e o que é porcentagem de valor diário. Logo, foi abordada a diferença entre alimentos diet e light.

Como complemento da ação, foi oferecido um folder, resumido, com informações complementares e com as principais informações abordadas durante a exposição, sendo elas o conceito de porção, porcentagem de valor diário e medida caseira, o que é cada nutriente, diferenças entre light e diet e o que deve prestar atenção nos rótulos pessoas que tem diabetes mellitus, pressão alta, colesterol alto, triglicérido alto e doença celíaca.

No dia da ação foi avaliado através de uma observação e conversa a quantidade de pessoas que foi no evento e o sexo mais prevalente. Através da pergunta “Tu tens o hábito de ler os rótulos?” se avaliou a prevalência de leitura dos rótulos, através da pergunta “o que você costuma ler nos rótulos?” se avaliou o que as pessoas mais liam, através do questionamento “Tu sabes a diferença entre diet e light?” se avaliou se as pessoas sabiam tal diferença e para avaliar a compreensão do público alvo sobre o que foi abordado se questionou “Tu sabes como fazer escolhas alimentares mais saudáveis agora? Ou tem alguma dúvida a respeito do que foi tratado?”.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre os dois períodos da realização da ação, notavelmente, o turno que obteve uma maior presença do público foi o da manhã. Durante este período, percebeu-se que a maioria das pessoas que lá compareceram mostraram-se atraídas e curiosas a respeito do tema, relatando suas dificuldades e trazendo dúvidas sobre a prática de leitura de rótulos. Este comportamento, segundo CAVADA et al. (2012), provavelmente, pode ser justificado pelo fato de as pessoas estarem demonstrando maior interesse em conhecer a qualidade nutricional dos alimentos.

As mulheres possuem maior preocupação com a saúde de sua família e, portanto, utilizam a rotulagem nutricional para fazer escolhas alimentares mais adequadas para todos os membros da família (CASSEMIRO; COLAUTO; LINDE,

2006), provavelmente, por este motivo, a grande maioria que compareceu na ação era do sexo feminino. Da mesma maneira, pode-se observar que pessoas que fazem parte do grupo de educação física da Unidade da UBS compareceram em grande número, juntamente com os profissionais de educação física, provavelmente porque esta população acredita que a prática de leitura de rótulos ajuda na obtenção de uma melhor qualidade de vida e porque esta prática pode contribuir para um melhor desempenho da atividade.

A maioria dos participantes referiu fazer a leitura de rótulos, mas quando questionados sobre o que liam, grande parte lia apenas a data de validade, segundo BENDINO et al. (2012) este comportamento demonstra que as pessoas relacionam a qualidade do alimento à validade, pois adquirir um produto vencido pode trazer prejuízos à saúde.

A maioria das pessoas referiu saber a diferença entre diet e light quando questionadas, porém se observou o contrário após a conversa e explicação, pois a maioria confessou que não sabia que a diferença era a que tinha sido explicada durante a ação. Este resultado é preocupante, pois mostra que boa parte das pessoas pode ainda não saber para que servem tais produtos, levando a um consumo inadequado desses alimentos (GÓES et al., 2010).

Do mesmo modo, verificou-se que a maioria das pessoas alegava ter dificuldades para ler informação nutricional e lista de ingredientes, pois não conseguiam enxergar as palavras escritas e não entendiam os termos ali apresentados e os tipos de ingredientes descritos, situação que pode ser compreendida, pois, conforme diz MARINS et al. (2008), ainda existe a utilização de termos bastante técnicos na rotulagem nutricional, ingredientes ainda desconhecidos pela maioria da população, principalmente os que causam alergias, e tamanho de letras pouco legíveis.

Após o término da conversa com as pessoas, pode-se observar que a maioria ficou satisfeita e grata pela explicação, mencionando que a partir daquele momento conseguiriam fazer uma utilização mais correta dos rótulos para escolhas alimentares mais adequadas.

4. CONCLUSÕES

Com a realização da ação, pode-se concluir que a população ainda encontra dificuldade para utilizar a rotulagem nutricional como meio para fazer escolhas alimentares mais saudáveis e, também, que não são todos os públicos que realizam a leitura de rótulos. Isto sugere que seja necessária a realização de mais campanhas educativas como esta, visto que tal ação realizada teve uma boa adesão e as pessoas demonstraram bom entendimento do que foi explicado.

Do mesmo modo, conclui-se, pela dificuldade de leitura relatada pela população, que seria necessária uma reformulação do tamanho das embalagens dos produtos, onde as embalagens pudessem conter informação com a fonte ampliada, para uma melhor visualização e leitura.

Percebe-se, também, que talvez seja necessária a reformulação de um novo Manual de Orientação aos Consumidores, onde neste teria informações sobre o que significa cada aditivo, conservante e outros componentes da lista de ingredientes.

Do mesmo modo, seria útil se as embalagens especificassem através de um selo ou de um sinal em cores quando algum ingrediente estivesse em grande ou reduzida quantidade no produto, facilitando a compreensão das pessoas para fazer escolhas alimentares mais adequadas para saúde.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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.261-5, 2012.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução - RDC nº. 360**, de 23 de dezembro de 2003. Acessado em 28 de mar. 2015. Online. Disponível em: http://www.pelotas.rs.gov.br/vigilanciasanitaria/legislacao/arquivos/RDC_360_rotulagem_alimentos.pdf.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Manual de orientação aos consumidores. Educação para o Consumo Saudável**. Brasília, 2008. Acessado em 28 de mar. 2015. Online. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/662e6700474587f39179d53fbc4c6735/manual_consumidor.pdf?MOD=AJPERES.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, 2012. . Acessado em 28 de mar. 2015. Online. Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/pnan2011.pdf>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2ª edição. Brasília, 2014.

CAVADA, G.S.; PAIVA, F.F.; HELBIG, E.; BORGES, L.R. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? **Brasilian Journal of Food Technology**. v.15, p.84 – 88, 2012.

CASSEMIRO, I.A.; COLAUTO, N.B.; LINDE, G.A. Rotulagem nutricional: quem lê e por quê? **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v.10, n.1, p.9-16, 2006.

GÓES, F.B.; GÓES, F.J.; POPOLIM, W.D.; TRIBS, A.A.L.; AUGUSTO, P.E.D. Nível de conhecimento de consumidores em supermercados da grande São Paulo sobre produtos alimentícios Diet e Light. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, v.3, p5-7, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR (IDEC). Rótulo nutricional ou bicho de sete cabeças? **Revista nº 179**. 2013. Acessado em 5 de abr. 2015. Online. Disponível em: <http://www.idec.org.br/em-acao/revista/difcil-de-decifrar/materia/rotulo-nutricional-ou-bicho-de-sete-cabecas>.

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.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS. Departamento de Medicina Social. **Histórico da UBS Areal Leste**, 2015. Acessado em 26 abr. 2000. Online. Disponível em: http://dms.ufpel.edu.br/site/?page_id=482.