

PROJETO DE EXTENSÃO: CONVERSANDO SOBRE ALIMENTOS COM A COMUNIDADE

MARIANA PORCIUNCULA PEDROZO¹; MICHELE DA SILVA SIQUEIRA²;
EDUARDA VOIGT FRANZ³; CAROLINE PEIXOTO BASTOS⁴; CAROLINE
DELLINGHAUSEN BORGES⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – mariipedrozo21@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – michelesiqueira009@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – eduarda2018franz@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – carolpebastos@yahoo.com.br

⁵Universidade Federal de Pelotas – caroldellin@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A legislação brasileira define rótulo ou rotulagem, como toda inscrição, legenda, imagem ou toda matéria descritiva ou gráfica, escrita, impressa, estampada, gravada, gravada em relevo ou litografada ou colada sobre a embalagem do alimento (BRASIL, 2022). A rotulagem dos alimentos embalados é obrigatória e está regulamentada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

O rótulo tem por objetivo estabelecer uma comunicação entre a empresa fabricante e o consumidor, com informações sobre a origem, composição e características nutricionais do produto, entre outras. Desempenha também um papel fundamental no rastreamento e localização dos produtos, permitindo, por exemplo, identificar aqueles que possam oferecer riscos à saúde do consumidor, constituindo-se, assim, em elemento fundamental para a saúde pública (FREITAS; VINHA; DIAS, 2017).

Pesquisas tem mostrado que a população necessita de conhecimentos sobre rotulagem nutricional (BARROS et al., 2021) e outros aspectos relacionados a rotulagem como presença de aditivos (SILVA et al., 2023), alimentos funcionais (CHAVES; FRANCO; OLIVEIRA, 2018), alimentos para fins especiais (LOHN et al., 2017) e diferenças entre produtos semelhantes (TURRA, et al. 2006; VIEIRA, 2017).

Devido à falta de conhecimento há possibilidade da alimentação não contribuir ou até prejudicar a saúde da população, sendo de grande importância oportunizar a esta, conhecimentos relacionados as informações contidas nos rótulos, a fim de auxilia-la na sua decisão de compra.

Assim, objetivou-se com as atividades do projeto intitulado ‘Conversando sobre alimentos com a população’ fornecer informações sobre alimentos a diferentes nichos da população a fim de contribuir para o alcance da saúde pública.

2. METODOLOGIA

As atividades do projeto “Conversando sobre alimentos com a comunidade” foram realizadas entre 2023 e 2024. Participaram alunos do 1º ano do ensino médio da Escola Estadual Pedro Osório, alunos do 1º, 2º e 3º anos do ensino médio do Colégio Municipal Pelotense, familiares e amigos dos alunos da disciplina de Introdução à Ciência e Tecnologia de Alimentos, além de frequentadores da academia Studio Foster.

Nestas ocasiões informações relacionadas a rotulagem nutricional, aditivos, alimentos para fins especiais, alimentos funcionais e diferenças entre produtos similares foram abordadas de diferentes formas. Na Escola Estadual Pedro Osório

foram utilizadas fichas com perguntas sobre os temas. Primeiro, os alunos eram questionados sobre seus conhecimentos e, em seguida recebiam esclarecimentos sobre os temas apresentados.

Os alunos da disciplina de Introdução à Ciência e Tecnologia de Alimentos foram instruídos a fazer perguntas a amigos, familiares ou demais pessoas do seu convívio, sobre dúvidas e curiosidades relacionadas à ciência e tecnologia de alimentos. Após pesquisa e correção das informações, os alunos compartilharam seus conhecimentos com as pessoas consultadas.

Já na academia Studio Foster e no Colégio Municipal Pelotense, as informações foram transmitidas por palestra.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

As atividades do projeto foram bem recebidas pela população, gerando muitos questionamentos sobre aos temas abordados.

Na Escola Estadual Pedro Osório (Figura 1) pode-se observar que os alunos desconhecem as informações contidas nos rótulos e desconhecem as diferenças entre produtos, como exemplo, iogurte e bebida láctea; suco, néctar e refresco; margarina e manteiga; entre outros. Quando questionados não souberam explicar o que é a gordura trans e o glúten e achavam que no leite UHT tem adição de conservantes.



Figura 1. Atividade na Escola Estadual de Ensino Médio Pedro Osório.

As pessoas do convívio dos alunos da disciplina de Introdução à Ciência e Tecnologia de Alimentos demonstraram ter diversas dúvidas e curiosidades sobre alimentos. Entre as perguntas mais frequentes estavam aquelas que comparavam diferentes tipos de alimentos, como a diferença entre chopp e cerveja; óleo e azeite de oliva; café solúvel e café em pó; vodca e cachaça ou queijo e ricota. Além disso, muitas perguntas também abordaram o processamento de alimentos específicos, como açúcar, salsicha, arroz parboilizado, alimentos enlatados, vinho, leite em pó e bacon. Também foram levantadas questões como: Por que à carne de porco deve ser bem cozida? Qual o risco de consumir palmito? Comida morna pode ir para a geladeira? Esses questionamentos foram discutidos, as respostas avaliadas em sala de aula, para após serem transmitidas às pessoas.

Durante as palestras no Colégio Municipal Pelotense (Figura 2), os alunos relataram não ler as informações contidas nos rótulos. A maioria achava que os

alimentos *diet* são aqueles sem açúcar e com teor reduzido de calorias. Não souberam diferenciar dos alimentos zero. Quando questionados sobre os alimentos *light*, associaram o termo a algo mais leve, com teor reduzido de algum ingrediente, mas não tinham clareza sobre o conceito. Também não souberam interpretar a designação referente a alimentos liofilizados como descrito no rótulo de alguns produtos. De modo geral, consideravam que alimentos irradiados e transgênicos são prejudiciais à saúde. Quando questionados sobre o que são os alimentos orgânicos, relacionaram a horta, natural, sem saber ao certo o conceito. Também fizeram questionamentos se a Coca Cola Zero fazia mal à saúde.



Figura 2. Palestras no Colégio Municipal Pelotense.

Já na academia Studio Foster (Figura 3), o público relatou que tinha o hábito de ler as informações contidas no rótulo, sem muitas vezes saber interpretar as informações contidas nestes. Questionamentos foram realizados referente a presença dos aditivos nos produtos industrializados; a ordem dos ingredientes contidos no rótulo; a legislação de alimentos; se os alimentos irradiados são estéreis; se alimentos *light* são mais saudáveis; se é possível aquecer o azeite de oliva e reutilizar os óleos; o que são as carnes maturadas e se aquelas embaladas à vácuo fazem mal à saúde.



Figura 3. Palestra na academia Studio Foster.

Os relatos mostram que a população carece de informações referentes aos alimentos a fim de que possa proceder as melhores escolhas alimentares e com isso contribuir com a sua saúde.

4. CONSIDERAÇÕES

Pode-se concluir que as atividades contribuíram para instruir a população sobre os diferentes assuntos relacionados aos alimentos. Espera-se que as atividades tenham despertado o interesse da população em buscar uma alimentação mais saudável. Para as professoras e alunas da UFPel que participaram das atividades, as experiências foram enriquecedoras e gratificantes.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, L.S.; RÉGO, M.C.; MONTEAL, D.C.; SANTOS, G.F.F.S.; PAIVA, T.V. Entendimento e uso da rotulagem nutricional de alimentos por estudantes. In: VERRUCK, S. **Avanços em Ciência e Tecnologia de Alimentos** - Volume 4. Guarujá, SP: Científica Digital, 2021, capítulo 30, p. 468-479.

BRASIL. Ministério da Saúde. RDC nº 727, de 1º de julho de 2022. Rotulagem de alimentos embalados.

CHAVES, K.S.; FRANCO, L. L.; OLIVEIRA, K.A.M. Alimentos funcionais e nutracêuticos: conhecimento da terminologia e propriedades à saúde pelos consumidores de Barra do Garças – MT. **Revista Panorâmica On-Line**, Edição especial, p. 98-112, 2018.

FERRAREZI, A.C.; SANTOS, K. O.; MONTEIRO, M. Avaliação crítica da legislação brasileira de sucos de fruta, com ênfase no suco de fruta pronto para beber. **Revista de Nutrição**, v.23, n.4, p. 667-677, 2010.

FREITAS, J. F.; VINHA, M. B.; DIAS, R. Q. **Rotulagem de alimentos: orientações para elaboração de rótulos dos produtos da agricultura familiar**. Vitória, ES: Incaper, 2017.60 p.

LOHN, S. K.; ESKELSEN, M.W.; RAMOS, R.J. Avaliação do conhecimento sobre produtos diet e light por funcionários e universitários de ensino superior. **Higiene Alimentar**, v.31, n.264/265, p. 30-37, 2017.

SILVA, L.R.; SILVA, A.C.; OLIVEIRA, A.J.F.; MAIA, D.C.B.; ROCHA, P.A.; CARVALHO, N.B. Conhecimento e opinião do consumidor sobre aditivos alimentares. In: BRASIL, C.C.B. **Alimentos e nutrição: Promoção da saúde e equipe multiprofissional**. Ponta Grossa, PR: Atena, 2023, capítulo 15, p. 148-165.

VIEIRA, K.C. Bebida láctea fermentada (BLF) ou iogurte? Distorções e fatores de diferenciação das embalagens no ponto de venda. In: **XX SEMEAD - Seminários em Administração**, São Paulo, p. 1-17, 2017.