

# ***Escolha Saudável Utilizando Rótulos de Alimentos: caminhos e vivências de um projeto de extensão***

Priscila Vieira Pontes<sup>1</sup>  
Ana Eliza Port Lourenço<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Docente do Curso de Nutrição/UFRJ-Macaé

## **DO PORQUÊ DE UM PROJETO SOBRE RÓTULOS DE ALIMENTOS**

O projeto ESAURA – Escolha Saudável Utilizando Rótulos de Alimentos – foi idealizado por docentes do Curso de Nutrição do *Campus* UFRJ-Macaé Professor Aloísio Teixeira, sob coordenação da Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Priscila Vieira Pontes. O ESAURA foi um dos primeiros projetos de extensão do *campus* e teve como principal objetivo contribuir para a interação entre a universidade, recém-instalada na cidade de Macaé, e a comunidade local através de ações de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS).

Sendo uma das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) (BRASIL, 2012), a PAAS se insere como eixo estratégico da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) do Ministério da Saúde (BRASIL, 2015). O estímulo a ações de empoderamento do consumidor para o entendimento e uso prático dos rótulos dos alimentos é uma das formas de contribuição para o alcance da PAAS e, portanto, da promoção da saúde. Isso porque conhecer o que se compra e consome é primordial para fazer uma escolha alimentar adequada e saudável. E como é possível conhecer a composição da imensa variedade de alimentos disponíveis no mercado? Lendo os rótulos!

Todos os alimentos embalados na ausência do consumidor devem conter, nos seus rótulos, algumas informações obrigatórias como a quantidade em gramas ou mililitros, o prazo de validade, a identificação de origem, as instruções sobre o preparo e o uso do alimento, a lista de ingredientes e a informação nutricional (BRASIL, 2002, 2003).

A escolha por consumir alimentos prontos, tidos como opções práticas e saborosas, tem aumentado nas últimas décadas no Brasil (MONTEIRO *et al.*, 2015; MARTINS *et al.*, 2013). No cenário da saúde, o problema central desse consumo é que ele se refere majoritariamente a produtos alimentícios processados pela indústria contendo vários ingredientes relativamente baratos, muitos deles aditivos alimentares, usados para aumentar o tempo de conservação, realçar o sabor e deixar os produtos mais atrativos para os consumidores. Além disso, a maioria desses produtos apresenta elevados teores de sódio, açúcar e gorduras, nutrientes críticos para a saúde, uma vez que, se consumidos em excesso, podem contribuir para o aumento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (BRASIL, 2014).

É possível conhecer a composição dos produtos alimentícios por meio da lista de ingredientes e da informação nutricional apresentada nos rótulos.

Sendo assim, a leitura e a compreensão dessas informações permitem ampliar a capacidade de análise e de decisão do consumidor para as escolhas alimentares. Entretanto, estudos apontam que o brasileiro não tem o hábito de ler os rótulos dos alimentos e que aqueles que o fazem têm dificuldade de compreender as informações presentes (MACHADO *et al.*, 2006). Esse cenário ressalta a importância de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), sobretudo daquelas concebidas dentro do arcabouço teórico do Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional (MREAN), que entende a EAN como uma forma de empoderamento dos sujeitos acerca de suas escolhas alimentares (BRASIL, 2012).

Diante desse contexto, com o objetivo central de desenvolver ações que sensibilizem a população para a importância da leitura dos rótulos dos alimentos e que promovam a compreensão das informações neles veiculadas, foi desenvolvido o projeto ESAURA. A expectativa da equipe do ESAURA, desde sua concepção, tem sido contribuir para que seja fortalecida a possibilidade de os consumidores fazerem escolhas alimentares conscientes, evitando os alimentos que podem trazer prejuízos à saúde.

## **DO ALICERCE METODOLÓGICO DO PROJETO**

O ESAURA tem se desenvolvido junto a diferentes segmentos da população macaense. Primeiramente o público-alvo do projeto foi composto somente por Agentes Comunitários de Saúde (ACS) atuantes na rede de saúde de Macaé. Com o decorrer dos anos, o ESAURA passou a desenvolver ações com usuários de unidades da Estratégia de Saúde da Família local; estudantes, pais, funcionários e professores de escolas públicas do município; corpo social da cidade universitária; além de população diversa que participou de ações do projeto em espaços públicos.

Independentemente do grupo populacional alvo, o ESAURA sempre trabalhou a extensão universitária como prevista na Política Nacional de Extensão (FORPROEX, 2012), constituindo uma via de troca de conhecimentos entre universidade e sociedade. Nesse sentido, a participação de discentes no projeto tem sido constantemente valorizada, potencializando a articulação da extensão com o ensino acadêmico. A pesquisa vem somar nessa articulação, sendo feita pelo ESAURA para fins de diagnóstico situacional e direcionamento das atividades educativas. Cabe destacar que as atividades de pesquisa no

ESAURA se fortaleceram com sua entrada no Programa Interdisciplinar de Promoção da Saúde (PIPS), o que favoreceu importantes parcerias com outros projetos do *campus*.

OMREAN consiste na referência do ESAURA para as atividades educativas. Procura-se desenvolver as ações de EAN com vistas a empoderar os sujeitos, estimulando sua criticidade e capacidade de realizar escolhas alimentares conscientes. O ESAURA considera que a rotulagem de alimentos, assim como outras fontes de informação, faz parte de um processo educativo, devendo ser trabalhada de modo a servir como instrumento para a educação em saúde.

A educação problematizadora e dialógica (FREIRE, 2005) tem sido a linha condutora das ações, que são pautadas na concepção de alimentação saudável trazida pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), o qual valoriza alimentos *in natura* e minimamente processados em detrimento de produtos ultraprocessados. O Guia destaca ainda a relevância da culinária e da cultura alimentar para o alcance de uma alimentação saudável.

Atualmente o ESAURA tem focado suas ações na comunidade escolar, uma vez que percebe os rótulos como recursos pedagógicos que podem ser trabalhados de forma interdisciplinar pelos professores que lecionam principalmente português, matemática e ciências. Os rótulos podem ser, portanto, uma opção de ferramenta para os professores desenvolverem com os alunos o tema da alimentação saudável de maneira transversal.

Cabe ressaltar também que a escola é um espaço adequado à formação de hábitos alimentares saudáveis e à construção da cidadania. Conversar sobre escolhas alimentares, mesmo com as crianças pequenas, é importante para despertar a curiosidade e incentivá-las a ser mais criteriosas, não se rendendo ao forte apelo da publicidade infantil de alimentos. As crianças devem ser estimuladas a questionar se a base da alimentação deve ser composta por produtos com sabor "irresistível", oriundo dos realçadores artificiais de sabor, ou por alimentos nutritivos e saborosos, que contribuem para a saúde. Além da discussão acerca dos rótulos dos alimentos, os professores podem aproveitar para discutir sobre as embalagens dos produtos, que geram uma grande quantidade de resíduo sólido, prejudicando o meio ambiente.

## **DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS**

### **Curso de formação para ACS**

Durante a primeira fase do ESAURA, nos anos de 2010 e 2011, a equipe do projeto era composta por cinco docentes do Curso de Nutrição e duas alunas bolsistas do Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX): uma graduanda de nutrição e outra de medicina.

Em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde (SEMUSA), surgiu a ideia de realizar um curso de formação para ACS de Macaé sobre leitura e compreensão de rótulos de alimentos. Foi então que, nas dependências do *Campus* UFRJ-Macaé, o ESAURA promoveu o curso intitulado “Agentes Comunitários de Saúde como promotores de práticas alimentares saudáveis utilizando os rótulos dos alimentos”, o qual teve doze horas de duração, distribuídas em quatro encontros, com intervalo de uma semana entre eles.

Um total de 55 ACS concluíram o curso, sendo a avaliação geral da experiência muito positiva. Foi consenso entre os participantes que a compreensão das informações presentes nos rótulos não é tarefa fácil, reforçando a importância de ações de educação em saúde que auxiliem com essa dificuldade.

Um dos objetivos era que os ACS se tornassem agentes de transformação nos serviços de saúde, multiplicando o conhecimento trocado durante o curso. Seria, dessa forma, oportunizada a criação de uma corrente de PAAS, tendo os ACS como protagonistas na promoção e na proteção da saúde da população macaense. Nesse sentido, incentivou-se que, após a conclusão do treinamento, os ACS desenvolvessem ações de sensibilização sobre a importância da leitura dos rótulos com os usuários dos serviços de saúde de Macaé. Todas as ações deveriam ser supervisionadas pelos nutricionistas da SEMUSA, a fim de que pudessem realizar uma orientação alimentar e nutricional com os usuários.

Após seis meses de conclusão do curso, os ACS participaram de um encontro de reciclagem, que visou avaliar as ações desenvolvidas por eles. A maioria dos ACS relatou ter deixado expostos nas unidades da Estratégia de Saúde da Família (ESF) cartazes informativos sobre rótulos de alimentos, os quais foram produzidos em uma das oficinas do curso e serviram para auxiliar nas conversas dos ACS com os usuários. Além das ações nas dependências da ESF, os ACS comentaram ter realizado atividades de sensibilização durante visitas domiciliares.

## Ações de PAAS em unidades da ESF

Em 2011 e 2012, conjuntamente com os profissionais da ESF de Macaé, o projeto ESAURA se propôs a desenvolver principalmente ações de educação em saúde em PAAS, tendo os usuários das unidades de saúde como público-alvo.

Observou-se que as ações de educação em saúde usualmente realizadas eram pautadas na transmissão verticalizada do conhecimento, o que consistiu no principal desafio para o projeto, que buscou colaborar com os profissionais locais a fim de modificar o modelo de educação utilizado nos serviços, em uma direção mais dialógica e criativa.

A equipe ESAURA focou então no desenvolvimento de materiais e recursos pedagógicos que pudessem auxiliar nesse processo. Um exemplo de recurso desenvolvido foi a paródia “Sódio não te quero”, feita pela equipe a partir da composição original da música “Amor I Love You” de Carlinhos Brown e Marisa Monte. A paródia, apresentada a seguir, foi utilizada pelo ESAURA, em ações de PAAS em diferentes unidades da ESF, para conversar com os usuários sobre a importância de atentar para o teor de sódio nos alimentos. Com base nas principais dúvidas da população sobre o tema, foram selecionados diferentes assuntos para compor a paródia, a saber: existência de sódio em alimentos doces, relação entre ingestão de sódio e alteração da pressão arterial, quantidade de sódio em produtos industrializados e importância da leitura dos rótulos. Foi interessante que, ao agregar ludicidade à atividade, a paródia facilitou o entrosamento da equipe do projeto com os usuários e com os profissionais da rede.

*Deixa eu dizer que muito sódio  
Pode fazer mal pra você  
Ele te incha, aumenta a pressão  
Pode te adoecer*

*Ele está em quase tudo  
Que você quer comer  
Seja doce ou salgado, se industrializado  
Isso não te ajuda a viver  
Knorr e Sazon, Miojo sai daqui*

*Meu corpo agora agradece  
Minha pressão também desce*

*Rótulos vou olhar  
Toda vez que for comprar*

*Sódio não te quero  
Sódio não te quero  
Sódio me deixa em paz  
Eu não te quero mais  
Sódio não te quero uuuuuuuuu  
Sódio não te quero uuuuuuuuu*

## **ESAURA na escola**

De 2012 a 2014, o ESAURA passou a desenvolver atividades integradas com outros projetos de extensão do *campus*, que tinham como foco promover nutrição e alimentação saudável no âmbito escolar: “Brincar, comer, nutrir: atividades lúdicas para a promoção da alimentação saudável – LuPAS” e “Como Crescemos: crescimento e ganho de peso saudável na escola”. A integração fortaleceu não apenas as atividades desenvolvidas pelos três projetos, mas também a parceria desses com a Secretaria Municipal de Educação de Macaé, em especial com a Coordenadoria de Nutrição Escolar.

Nesse período, o ESAURA desenvolveu ações de PAAS com estudantes, professores, merendeiras e pais de estudantes de variadas escolas públicas de Macaé. O foco do projeto, na época, foi elaborar materiais educativos adequados a esses públicos e utilizar tais materiais em ações. Por exemplo, para demonstração das quantidades de açúcar e gordura presentes nos produtos alimentícios processados mais consumidos por crianças e adolescentes, foram preparados frascos contendo essas substâncias e cartazes interativos. Esses materiais foram utilizados em atividades com crianças e adolescentes do ensino fundamental I e II, com a finalidade de discutir a composição dos alimentos, valorizando a importância da escolha por alimentos menos processados.

Em especial nas atividades com professores das escolas, o projeto procurou incentivar que esses passassem a utilizar, em seu trabalho, recursos educativos semelhantes aos produzidos pelo projeto. Os professores então seriam multiplicadores dos ideais do ESAURA junto aos seus alunos. Nessa direção, a equipe do ESAURA estaria fortalecendo a possibilidade de as escolas inserirem, em seu plano pedagógico, a discussão sobre PAAS.

De 2015 ao presente, a parceria do ESAURA com o Como Crescemos se intensificou. Esses projetos passaram a atuar juntos, de forma simultânea e articulada, por um tempo mínimo de dois anos em cada escola. O número de unidades escolares visitadas reduziu, mas a continuidade e o aprofundamento do trabalho foram francamente ampliados, de forma a permitir a construção de vínculo projeto-escola e a estimular o protagonismo dos professores no desenvolvimento das ações de PAAS.

No cronograma dos projetos é previsto, para o primeiro ano, ações de diagnóstico nutricional e educativo, a saber: avaliação nutricional da comunidade escolar, análise da ambiência da escola e da percepção dos professores sobre alimentação saudável. No segundo ano acontecem oficinas sobre alimentação saudável com professores, além de reuniões individualizadas com cada um desses para fins de planejamento e realização de ações de PAAS com os alunos de todas as turmas da escola. Também são promovidos encontros com professores e direção da escola para problematização de resultados e reflexão coletiva. A partir dessas reflexões, o projeto tem apoiado a escola acerca de modificações na ambiência, adaptação de cantina escolar e aproximação com os pais dos escolares, visando também estimular a participação das famílias na PASS.

## **DA AVALIAÇÃO SOBRE O QUE TEM SIDO DESENVOLVIDO**

Em avaliação prévia às atividades educativas, as pessoas e grupos participantes das atividades do projeto, seja no contexto da ESF ou das escolas, relataram ter muitas dúvidas sobre rótulos e composição dos alimentos, tais como sobre os diferentes tipos de gorduras e o significado do percentual de valor diário (%VD) informados na tabela nutricional, o significado de glúten, a diferença entre sódio e sal e sobre como utilizar a lista de ingredientes e a tabela nutricional. A existência dessas dúvidas prévias ressalta a pertinência do ESAURA. Além disso, o fato de os participantes comentarem que as ações do projeto os ajudaram a reduzir tais dúvidas é uma das justificativas para a continuidade do projeto.

No que diz respeito aos benefícios para os acadêmicos integrantes do ESAURA, as avaliações internas, feitas em reuniões de equipe e por meio de relatórios individuais dos estudantes ao longo dos anos, destacam que eles tem vivenciado a realidade profissional, atuando como promotores da saúde ao participarem do planejamento e da realização de ações de educação



alimentar e nutricional. Sobretudo o ESAURA oportuniza aos graduandos perceber que a transformação da sociedade é tarefa difícil, e que é necessário um processo dialógico e permanente.

Nos primeiros anos do projeto, principalmente, os alunos participantes do ESAURA eram oriundos de diferentes cursos (Nutrição, Enfermagem e Medicina). Essa interdisciplinaridade foi tida pelos discentes como muito positiva para sua formação, pois esses trabalham juntos e de forma articulada nas atividades do projeto. Na atualidade, o ESAURA tem recebido majoritariamente graduandos do Curso de Nutrição em razão da vinculação do projeto a disciplinas regulares desse curso, a qual tem sido extremamente positiva em diversos aspectos acadêmicos, mas tem reduzido o espaço para a interdisciplinaridade discente. Essa redução consiste num aspecto a ser repensado pelo projeto no futuro.

O ESAURA tem produzido conhecimento científico, no campo da educação em saúde, de forma aplicada à realidade social, o que reforça a indissociabilidade da tríade pesquisa-ensino-extensão no âmbito do projeto. Ao longo de sua trajetória, a equipe do ESAURA apresentou trabalhos em eventos científicos locais, regionais e de âmbito nacional e internacional. O projeto também oportunizou espaço para o desenvolvimento de trabalho de conclusão de curso de graduandos. Destaca-se a recente publicação de um livro com base na experiência do ESAURA e de projetos parceiros (CORDEIRO; LOURENÇO; PONTES, 2017).

**É pertinente citar o conhecimento informal que nasce dos eventos de extensão** de que o ESAURA participa. Esses eventos são riquíssimos em termos de troca de saberes. O Projeto se fez presente em todas as edições da Feira de Arte, Cultura e Saúde promovidas pelo PIPS e participa anualmente de eventos diversos promovidos pela rede de saúde e de educação de Macaé e municípios vizinhos relacionados ao tema da alimentação e nutrição, tais como: Dia mundial do diabetes, Dia mundial da hipertensão arterial, Semana Nacional de Ciência e Tecnologia e Dia mundial da alimentação.

## **DAS CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As ações desenvolvidas pelo projeto ESAURA são fundamentais para conscientizar a população de Macaé sobre a importância da realização de escolhas alimentares conscientes e saudáveis feitas com base no

conhecimento da composição dos alimentos. A experiência do projeto com diferentes públicos concluiu, entretanto, que mesmo os consumidores reconhecendo a importância da leitura dos rótulos para as escolhas alimentares, ainda há muitas limitações com essa ferramenta. Os participantes do projeto consideram que muitas vezes os rótulos mais confundem do que auxiliam no entendimento sobre como utilizá-los em prol da saúde.

O projeto ESAURA tem apoiado campanhas que cobram dos órgãos reguladores um novo modelo de rótulo que seja mais claro e garanta a adequada utilização pela população. Em 2017, a campanha “Rotulagem Adequada Já!” foi lançada pela Aliança pela Alimentação Saudável ([www.alimentacaosaudavel.org.br](http://www.alimentacaosaudavel.org.br)), uma aliança de organizações da sociedade civil, profissionais, associações e movimentos sociais com o objetivo de contribuir para o avanço das políticas públicas em prol do Direito Humano à Alimentação Adequada. Aliada aos objetivos do projeto ESAURA, essa campanha defende um novo modelo brasileiro de rotulagem nutricional desenvolvido pelo Instituto de Defesa do Consumidor (IDEC) em parceria com pesquisadores da Universidade Federal do Paraná. Esse modelo, entre outros que estão sendo avaliados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária, baseou-se em um adotado pelo Chile em 2016 e traz como proposta selos de advertência frontais na forma de triângulo que indicam se há excesso de açúcar, sódio, gorduras totais e saturadas, além da presença de adoçante e gordura trans em qualquer quantidade.

Vários pesquisadores dedicados ao estudo das doenças crônicas relacionadas à má alimentação, como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares, têm apoiado o modelo proposto pelo IDEC, pois acreditam que os rótulos frontais são mais fáceis de entender do que os atuais, aumentando, desse modo, a compreensão e o uso da informação nutricional especialmente por aqueles com menos educação e conhecimento sobre nutrição.

O projeto ESAURA segue com as ações de educação alimentar e nutricional e na luta por políticas públicas que promovam a saúde da população brasileira.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**, PNPS: revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012.

BRASIL. Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde. Regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**. Brasília, DF, 23 dez. 2003.

BRASIL. Resolução RDC nº 259, de 20 de setembro de 2002 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde. Regulamento técnico para rotulagem de alimentos embalados. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**. Brasília, DF, 20 set. 2002.

FORPROEX. FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS INSTITUIÇÕES PÚBLICAS DE EDUCAÇÃO SUPERIOR BRASILEIRAS. **Política Nacional de Extensão Universitária**. Porto Alegre: Gráfica da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2012. (Coleção Extensão Universitária, v. 7).

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 46. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005.  
MACHADO, S. S. *et al.* Comportamento dos consumidores com relação à leitura de rótulos de produtos alimentícios. **Alimentos e Nutrição**, v. 17, n. 1, p. 97-103, 2006.

MARTINS, A. P. B. *et al.* Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). **Revista de Saúde Pública**, v. 47, n. 4, p. 656-65, 2013.

MONTEIRO, C. A. *et al.* Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. **Public Health Nutrition**, v. 14, n. 1, p. 5-13, 2015.