

FORMAÇÃO DE CONSUMIDORES DE ALIMENTOS MAIS CONSCIENTES

Gislane Oliveira Ribeiro¹; Hélia Lucila Malta²

1. Bolsista FAPESB, Graduanda em Engenharia de Alimentos, Universidade Estadual de Feira de Santana, email: gislaneoliveira19@hotmail.com

2. Orientadora, Departamento de Tecnologia, Universidade Estadual de Feira de Santana, email: maltahelia@yahoo.com.br

PALAVRAS-CHAVE: Rotulagem nutricional, alimentos industrializados, consumidores conscientes.

INTRODUÇÃO

Os rótulos são elementos essenciais de comunicação entre produtos e consumidores, possuindo informações de extrema necessidade, principalmente para quem tem problemas de saúde e precisa controlar a quantidade de certos nutrientes (ANVISA, 2005). Desta forma, facilitar a escolha de alimentos saudáveis a partir das informações contidas nos rótulos de alimentos foi uma das estratégias desenhadas pela Política Nacional de Alimentação para a redução dos índices de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas degenerativas associadas aos hábitos alimentares da população (ANVISA, 2001). Apesar disso, dados recentes levantados junto à população que consulta o serviço Disque-Saúde do Ministério da Saúde demonstram que aproximadamente 70% das pessoas consultam os rótulos dos alimentos no momento da compra, no entanto, mais da metade não compreende adequadamente o significado das informações. Com a publicação das normas que tornam obrigatória a declaração do conteúdo nutricional dos alimentos, denominada de rotulagem nutricional, as informações contidas nos rótulos passam a ser ainda mais complexas, exigindo maior habilidade do consumidor para interpretá-las e entendê-las (ANVISA, 2005).

Nesse sentido, a possibilidade de orientação da população quanto ao consumo adequado de alimentos pode corrigir erros alimentares, diminuir seus efeitos deletérios e, simultaneamente, promover o redirecionamento da oferta de alimentos pelo setor produtivo à sociedade de consumo (PONTES, 2009).

Ao fazer uma reflexão sobre a educação alimentar e nutricional no contexto da promoção das práticas alimentares saudáveis, apontada como importante estratégia para enfrentar os novos desafios no campo da saúde, alimentação e nutrição, um dos grupos mais importantes a serem atingidos são as crianças em idade escolar, visto que além de futuros consumidores, conferem caráter preventivo às ações de educação (SANTOS, 2005). Dessa forma, este trabalho teve como objetivo a elaboração e divulgação de cartilhas sobre rotulagem nutricional com linguagem simples, assim como treinamentos de crianças em idade escolar na interpretação de rótulos de alimentos.

METODOLOGIA

Na primeira etapa do projeto foram desenvolvidas cartilhas com orientação ao consumidor, de acordo com as normas da ANVISA, RDC 360/2003 (BRASIL, 2003a), 359/2003 (BRASIL, 2003b) e 259/2002 (BRASIL, 2002), em linguagem simples, com as informações que devem ser veiculadas nos rótulos de alimentos, fazendo correlações entre os nutrientes declarados e sua importância para a saúde, possibilitando a adoção de padrões alimentares saudáveis.

A segunda etapa consistiu no treinamento de estudantes de 5 (cinco) escolas estaduais de Feira de Santana. A princípio, o projeto foi submetido ao Comitê de ética e pesquisa da

Universidade Estadual de Feira de Santana sob número CAE 15467913.1.0000.0053. Para coleta de dados, foram aplicados questionários antes e depois às palestras de forma a verificar se os estudantes, na condição de consumidores, possuíam o hábito de ler os rótulos dos alimentos e se conseguiam compreender os mesmos. Após o teste, os estudantes assistiram a uma palestra que foi montada de forma a esclarecer os pontos abordados no questionário.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo um total de 472 crianças e pré-adolescentes, com faixa etária entre 12 a 18 anos de ambos os sexos, estudantes do 8º ano de 5 escolas estaduais de Feira de Santana. Foi possível realizar 18 palestras com média de 26 alunos por turma. A cartilha elaborada foi utilizada como ferramenta para a realização das palestras nas escolas participantes do projeto.

A partir do tratamento dos dados foi possível perceber que nenhum estudante entendia todas as informações descritas nos rótulos. Analisando os questionários aplicados é possível notar que a maioria dos estudantes possuíam conceitos distorcidos sobre alguns assuntos e desconhecimento de outros.

Antes das palestras, 10,9% dos alunos declararam que liam os rótulos, 62,2% disseram que liam às vezes e 26,9% não possuíam o costume de ler. A maior parte dos estudantes disseram que geralmente observam os rótulos dos alimentos antes da compra, porém, embora considere importante a leitura dos rótulos, não sabe utilizá-los. Ao perguntar, qual o tipo de informação que eles procuravam no momento da compra, foi possível perceber que os alunos só conseguiam identificar as informações mais simples como a data de validade e a quantidade de gorduras contidas nos alimentos. Apenas uma pequena fração dos entrevistados declararam que observavam algumas informações que são extremamente importantes, como a lista de ingredientes e rotulagem nutricional.

Entre os entrevistados, apenas 16% disseram que compreendiam as informações descritas nos rótulos, 67,4% responderam que entendiam apenas algumas coisas e 16,6% que não compreendiam. Sabe-se que os rótulos são o principal elo de comunicação entre o consumidor e o produto, de modo que através dele este identifica, escolhe e usa ou não o produto. Porém, esta e outras pesquisas feitas neste sentido comprovam que os rótulos não desempenham devidamente o seu papel, uma vez que os consumidores possuem dificuldades na compreensão da linguagem e desconhecem alguns dos conceitos de nutrientes. Embora haja obrigatoriedade na identificação do conteúdo nutricional nas embalagens, estas informações não estão sendo utilizadas de forma correta por grande parte da população. Por algumas informações serem complexas, exige do consumidor uma maior habilidade para interpretar e entender as mensagens dos rótulos. Isso pode ser comprovado ao perceber que apenas 16% dos entrevistados disseram que entende as informações. Após a intervenção, 64,3% disseram que conseguiam entender as informações, 33,9% que entendiam apenas algumas coisas e apenas 1,8%, mesmo após a intervenção, disseram que não compreendiam as informações descritas nos rótulos.

Ao descrever a lista de ingredientes de um produto e perguntar qual era o ingrediente presente em maior quantidade foi possível perceber que somente 30% dos entrevistados conseguiram acertar a pergunta. Embora seja uma informação importante, 55,7% dos alunos disseram que acham que a lista de ingredientes é uma informação não importante sendo ainda que 5,4% disseram que não sabiam o que significa e 5,4% não responderam a pergunta. Durante as palestras foi ensinado para os alunos sobre a importância da lista de ingredientes e mostrado como é feita a leitura. Para isso foi utilizado rótulos de alimentos que foram distribuídos para todos os alunos participantes da pesquisa. Após a intervenção foi possível perceber que houve um aumento significativo na compreensão sobre este tema quando ao

descrever a lista de outro alimento e perguntar qual era ingrediente presente em maior quantidade, 84,4% conseguiram identificar a resposta correta.

Foram apresentadas 3 tabelas com as informações nutricionais de lanches distintos e foi perguntado qual era o lanche mais saudável. As opções eram tabelas nutricionais de um alimento rico em sódio, um alimento rico em gordura, e um alimento mais balanceado. 52% dos alunos identificaram a opção correta. 22,9% dos entrevistados escolheram a opção de um alimento extremamente rico em sódio e rico em gorduras totais e gorduras saturadas, por sua vez, 6,4% escolheram um alimento extremamente rico em gorduras mostrando que os alunos precisavam de esclarecimentos com relação a esta questão. Após a intervenção este número cresceu para 88,5%. Durante a intervenção foi ensinado para os alunos o significado de cada item da tabela de informação nutricional e a importância dos nutrientes para o nosso organismo. Foi ensinado que devemos evitar a ingestão de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sódio e os malefícios que o excesso desses nutrientes pode causar à saúde. Em especial, foi tratado sobre os malefícios da gordura trans e ensinado que é necessário olhar a tabela nutricional antes da compra dos alimentos e escolher alimentos que não contenham quantidades significativas de gorduras trans uma vez que não é aconselhado ingerir este tipo de gordura. Para comprovar o aprendizado das crianças e dos pré-adolescentes com relação a esta questão foi perguntado no segundo questionário qual deve ser a ingestão diária de gordura trans e 91% dos alunos, uma quantidade bastante representativa, responderam que não é aconselhado ingerir esta gordura.

No teste aplicado antes da intervenção, com a finalidade de identificar o conhecimento que os estudantes possuíam com relação à importância de algumas informações descritas na rotulagem dos alimentos, foi perguntado o que eles consideravam como importantes e quais não eram importantes. Apesar da maioria não achar importante a lista de ingredientes, os estudantes responderam serem importantes informações de calorias, gorduras, sódio e fibras. Isso demonstra que os estudantes traziam algum conhecimento prévio do assunto, mesmo que não o dominassem ou soubessem aplicar.

Em outra questão perguntou-se sobre a importância de algumas informações contidas nos rótulos, Com relação à data de validade pode-se perceber que uma boa parte, 69,6% entendiam que esta é uma informação de extrema importância, porém percebeu-se a necessidade de melhor esclarecer este assunto. Foi explicado que a data de validade garante que o alimento encontra-se em adequadas condições para o uso com propriedades como o sabor, textura e aroma inalterados e que esta informação garante a saúde do consumidor, uma vez que alimentos fora do prazo de validade podem provocar danos à saúde. Após as palestras 83% dos alunos disseram que esta é uma informação que deve ser consultada antes da compra.

Com relação aos conceitos e importância sobre calorias e gorduras notou-se que 60,6% declararam que a quantidade de calorias é importante e 71,1% que a quantidade de gorduras também é importante. Este item que os estudantes possuíam maior conhecimento do significado e importância por serem os mais divulgados pela mídia, ambientes de convívio e por ser a atual preocupação dos estudantes com relação à busca do corpo ideal. Embora eles tenham esta preocupação observou-se que parte dos entrevistados não sabiam como olhar a presença deste nutriente nos rótulos quando 29,3% escolheram alimentos ricos em gordura e consequentemente elevado teor calórico como sendo o lanche mais saudável.

Outro dado importante foi com relação ao conhecimento e importância do sódio na alimentação. 16,3% dos alunos declararam que não sabiam o significado da palavra sódio e ainda 38,5% consideraram este nutriente como não importante, mostrando assim o desconhecimento com relação a este nutriente. Durante as palestras foi ensinado o que é sódio, a importância para o nosso corpo como também os malefícios causados pelo excesso deste nutriente, ensinando como identificá-lo e verificar as quantidades nos rótulos, através da

lista de ingredientes e da informação nutricional. Antes da intervenção 22,9% escolheram alimentos extremamente ricos em sódio como saudável e após a intervenção apenas 1,8% continuaram fazendo a escolha errada.

Com relação as fibras, 25% dos estudantes consideraram este nutriente não importante, 10,9% disseram que não entendiam o significado e ainda 5,5% dos participantes se absteve em responder esta pergunta. Devido à importância da fibra em nosso corpo, foi ensinado a escolher alimentos ricos em fibras e a procurar esta informação na tabela nutricional.

CONCLUSÃO

A elaboração das cartilhas foi uma iniciativa importante com o intuito de ajudar os consumidores a entender os rótulos dos alimentos industrializados. Em paralelo, o ambiente escolar é o local mais apropriado para inserção de novos conhecimentos. As atividades desenvolvidas nas escolas estaduais participantes do projeto proporcionaram o aprendizado de crianças e pré adolescentes em idade escolar, contribuindo para formação de futuros consumidores mais conscientes e sendo transmissores de conhecimento principalmente dentro do ambiente familiar.

Baseado nos resultados obtidos pode-se afirmar que o projeto em questão foi significativo no intuito de fomentar novos conhecimentos que possam contribuir com mudanças de hábitos que favoreçam a qualidade de vida dos envolvidos. Ainda assim, devem ser tomadas novas iniciativas neste sentido a fim de abranger um maior número de escolas, difundindo assim o conhecimento e melhorando a qualidade de vida do nosso país.

REFERÊNCIAS

ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Universidade de Brasília – Brasília : Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária / Universidade de Brasília, 2001.

ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Universidade de Brasília – Brasília: Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária / Universidade de Brasília, 2005. 17p.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária. **Resolução - RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003.** Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária. **Resolução - RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003.** Regulamento técnico de porções de alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária. **Resolução - RDC nº 259, de 20 de setembro de 2002.** Regulamento técnico sobre rotulagem de alimentos embalados.

GABRIEL, C. G; SANTOS, M. V; VASCONCELOS, F. de A. G. Avaliação de um programa para promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, Recife, 8 (3): 299-308, jul. / set., 2008.

PONTES, T.E. et al. Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de consumo: propagandas, embalagens e rótulos. **Rev. Paul Pediatr.** 2009;27(1):99-105. São Paulo, 2008.

SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Rev. nutr.**;18(5):681-692, set.-out. 2005.