

ESTIMULAR O SENSO CRÍTICO DOS ALUNOS SOBRE O CONSUMO DE SÓDIO NA ALIMENTAÇÃO ATRAVÉS DA INVESTIGAÇÃO

Laurici Maria Pires dos Santos ¹
Francisco Braga da Paz Junior ²

INTRODUÇÃO

Os alimentos ultraprocessados (AUPs) são formulações que passaram por várias etapas no processamento industrial e apresentam muitos ingredientes, a maioria deles aditivos químicos, e uma pequena proporção de alimentos in natura. No geral, possuem alta adição de açúcares, gorduras, substâncias sintéticas e, principalmente, conservantes. (BRASIL, 2018; NARDOCCI e NARDOCCI, 2019). São sofisticados, apresentam várias embalagens, requerem pouco ou nenhum tempo de preparo (NARDOCCI e NARDOCCI, 2019), contêm ingredientes de baixo custo, têm grande durabilidade, são hiperpalatáveis e têm grande publicidade direcionada aos consumidores, tornando-os extremamente atraentes (UNC GLOBAL FOOD RESEARCH PROGRAM, 2021).

Os AUPs contêm alto teor de sódio, por conta da adição de grandes quantidades de sal, necessárias para estender a duração dos produtos e intensificar o sabor, ou mesmo para encobrir sabores indesejáveis oriundos de aditivos ou de substâncias geradas pelas técnicas envolvidas no ultraprocessamento (BRASIL, 2014) e quando consumidos a longo prazo, podem causar grandes prejuízos e danos nutricionais. Além disso geram um vício no organismo, que cria uma rotina alimentar com baixa qualidade nutricional. (GUIDA, 2021).

As escolas devem fornecer um local seguro, alegre e saudável para formação de um estudante crítico e reflexivo. Assim, desenvolver atividades que despertem o estudante sobre os constituintes nutricionais do alimento, e suas quantidades presentes no rótulo é um bom exercício para uma educação alimentar saudável. Neste contexto, trabalhos acadêmicos têm levantado a importância de uma alimentação saudável criando questionamentos e quebrando paradigmas em torno da alimentação pronta e embalada de fácil acesso, que por vezes, não contribuem nutricionalmente e só acarreta hábitos que futuramente podem atingir a qualidade de vida das pessoas. (MENDES et al. 2017, SOUZA et al. 2017)

Diante do crescente aumento no consumo de alimentos ultraprocessados concomitantemente com o da obesidade e de outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), torna-se necessário desenvolver ações que estimulem a buscar por uma melhor

¹ Doutora, Professora do Instituto Federal de Pernambuco – IFPE - Recife, lauricipires@recife.ifpe.edu.br;

² Doutor, Professor do Instituto Federal de Pernambuco – IFPE- Recife, franciscobraga@recife.ifpe.edu.br

qualidade alimentar e de saúde, reduzindo a demanda e desincentivando a compra de alimentos e bebidas não saudáveis. Face o exposto, este trabalho teve como objetivo estimular o senso crítico dos alunos a respeito do teor de sódio existente nos alimentos através da investigação, sensibilizando para um consumo consciente.

METODOLOGIA

O trabalho foi realizado com alunos do Ensino Técnico Integrado dos cursos de Saneamento, Segurança do Trabalho e Química, do Instituto Federal de Pernambuco – Recife, durante o período do ensino remoto emergencial em 2021.

O estudo constou de três etapas: 1) investigação dos rótulos dos alimentos; 2) elaboração e aplicação de uma pesquisa com as pessoas do círculo de convivência de cada estudante; 3) debate dos resultados observados e criação de um infográfico educacional.

Na primeira etapa os alunos foram estimulados a investigar rótulos de alimentos que faziam parte de sua rotina alimentar, verificando a quantidade de sódio e as porcentagens dos valores diários recomendados. Em seguida, indicaram através do Google Formulários, quais os alimentos mais consumidos, assim como seus hábitos em relação à leitura dos rótulos dos alimentos. A etapa seguinte constou da elaboração de uma pesquisa aplicada pelos alunos para investigar a percepção do consumo de sódio pelos seus familiares e amigos nas faixas etárias de 14-18, 18-30, 30-60 e acima de 60 anos. Foi utilizado o Google formulários para a coleta de dados. O debate dos resultados obtidos e a construção de um infográfico educacional na plataforma Canva, sobre a importância da leitura dos rótulos dos alimentos e o consumo de sódio, consistiu na última fase deste estudo. Ao final, todos foram convidados a compartilhar o infográfico com os participantes da pesquisa.

Ao final do estudo os alunos foram consultados, através do Google Formulário, para avaliação da metodologia utilizada, assim como, para uma autoavaliação a respeito da relação entre o que aprenderam e sua rotina alimentar.

Durante todo o processo de desenvolvimento do trabalho, os estudantes contaram com o apoio e orientação do professor que ocorreu através de encontros síncronos via Google Meet.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Investigando os rótulos dos alimentos, 89,1 e 84,26% dos alunos apontaram o macarrão instantâneo e o tempero pronto industrializado, respectivamente, como os de maior teor de sódio. Outros produtos observados pelos alunos foram: molho de soja, molho de tomate industrializado, catchup, salgadinhos, presunto, salsicha, sopas industrializadas e biscoitos. Itens alimentícios semelhantes, são também relatados em diferentes pesquisas pelas elevadas taxas de sódio em sua composição, assim como pelo consumo em diferentes faixas etárias. (LUDWIG e GUIMARÃES, 2017 p. 187; MELO e FREITAS, 2020 p. 417772). Entre os alimentos com maior prevalência de consumo, destacaram-se os molhos de tomate industrializados (77,2%), biscoitos sem recheio (61,1), biscoitos com recheio (57%), catchup (52,9%), tempero pronto industrializado (48,2) e macarrão instantâneo (39,4%). O elevado consumo de molho de tomate também foi observado em um estudo que apontou ser este produto presente na dieta de 99% da população, com uma frequência que variou entre 1 a 3 vezes na semana para metade da população entrevistada (VIEIRA e TOLEDO, 2020).

Ao serem consultados se possuem o hábito de ler os rótulos dos alimentos, 87,03% responderam negativamente à esta prática. Porém, 95% dos alunos afirmaram que o simples exercício de investigar os rótulos dos alimentos na etapa inicial desta pesquisa contribuiu para entender melhor o que consomem. Estes resultados estão de acordo com relatos da literatura que apontam diferentes resultados com relação à leitura dos rótulos dos alimentos, porém, todos ressaltam a importância de projetos educativos visando a conscientização dos consumidores em relação a importância das informações nos rótulos de modo a facilitar a compreensão e melhor uso das informações descritas nas embalagens de alimentos (JESUS e REIS, 2021 p. 1; SOUZA et al. 2021, p.1).

Foram entrevistadas um total de 386 pessoas do círculo de convivência dos alunos para avaliação da percepção a respeito da leitura dos rótulos dos alimentos e do consumo de sódio. Sobre o comportamento das pessoas do círculo familiar ou de amigos a respeito da observação dos rótulos de produtos alimentícios, foi constatado que 42,6 % lê poucas vezes e 36,7% não lê. Além do quê, 71,5% declararam não saber o significado da sigla %VD (percentual de valores diários). Uma pesquisa sobre a influência dos rótulos nutricionais e os cuidados com a saúde, evidenciou que um dos principais obstáculos entre o consumidor e as informações nutricionais dos rótulos de alimentos é a falta de entendimento e compreensão dos dados disponíveis nos rótulos. Ainda observou que a rotulagem dos alimentos é uma

ferramenta potencialmente útil no manejo de como pessoas com DCNT podem fazer escolhas alimentares mais saudáveis e de acordo com suas limitações (BUENO et al. 2022 p.10).

A respeito do consumo de sódio, 79,5% acreditavam que o consumo excessivo de sódio era prejudicial à saúde, porém, 38,9% não conheciam os alimentos ricos em sódio. Além disso, 70% afirmaram ter histórico de hipertensão arterial em suas famílias, porém, apenas 31,9% delas declararam estar atentas ao consumo deste mineral em sua dieta. Dados semelhantes foram mostrados por Liberti et al. (2018 p. 67) em seu estudo, onde apenas 28,9% dos consumidores que liam os rótulos dos produtos, utilizavam essa informação na escolha dos alimentos preocupados com possíveis causas de DCNTs, como a hipertensão arterial. Estimando o consumo de sal pela população brasileira por meio da análise da urina, Mill et al. (2019 p. 9) observaram que praticamente três quartos da população tem consumo alto de sal (>8g/dia), quando a recomendação da OMS é de 5g/dia. Segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde, a percepção sobre o consumo de sal é baixa, apenas 14,2% dos adultos se referiram a seu consumo de sal como alto. Os resultados apresentados sugerem maior percepção de consumo de sal entre indivíduos de maior nível de escolaridade, reforçando assim, a necessidade de ações específicas junto à população de menores níveis de renda e de instrução (OLIVEIRA et al., 2015 p. 254).

A metodologia utilizada para a abordagem do assunto foi considerada interessante ou muito interessante para 97,22% dos alunos participantes deste estudo. Além do mais, 76,66% declararam que pretendem prestar mais atenção em sua alimentação após a realização do trabalho. Investigando a utilização de rótulos no ensino de química, foi observado ser esta uma estratégia eficaz para o ensino de vários conteúdos desta disciplina, permitindo ao aluno apropriar-se de conceitos relacionados ao seu dia a dia (SOARES et al. 2019).

Os resultados obtidos mostram a importância da utilização de metodologias no ensino que corroborem com a conscientização dos alunos sobre o consumo de sódio, assim como, proporcionar uma visão mais ampliada sobre os alimentos que consomem no dia a dia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A praticidade e alta palatibilidade dos AUPs são características que elvam o consumo destes produtos, porém é indiscutível o fato de apresentarem um elevado teor de açúcares, gorduras e sódio, que estão diretamente relacionados com o desenvolvimento de DCNTs. Compreender os rótulos desses alimentos é um passo importante para a escolha de alimentos mais saudáveis.

Em nossos estudos observamos não ser muito comum entre as pessoas, a leitura e a compreensão dos rótulos dos alimentos. Porém, o simples exercício de investigar os rótulos na etapa inicial desta pesquisa, contribuiu para que os alunos entendessem melhor o conteúdo dos alimentos utilizados. Sobre o consumo de sódio, foi verificado que apesar de saberem a respeito do risco relativo do uso excessivo desta substância, a maioria não está atenta ao consumo deste mineral na dieta, mesmo apresentando histórico de hipertensão arterial em suas famílias.

Uma vez que os conhecimentos adquiridos sobre determinado assunto podem afetar nossas escolhas, a utilização de metodologias de ensino que incentivem a leitura e a compreensão dos rótulos dos alimentos, devem ser ações contínuas para o desenvolvimento de uma conscientização a respeito da relação entre as escolhas alimentares e nossa saúde.

Palavras-chave: Consumo de sódio; Alimentos ultraprocessados, Rótulos dos alimentos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação Cardioprotetora: manual de orientações para os profissionais de saúde da Atenção Básica** / Ministério da Saúde, Hospital do Coração. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 138 p. Disponível em: [alimentacao_cardioprotetora_orien_pro_saude_ab.pdf](#). Acesso em: 06 ago. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

BUENO, L, C. et al. A influência dos rótulos nutricionais no cuidado em saúde: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**. V. 11, P 1-12, 2022.

GUIDA, C. **Como identificar os ultraprocessados no dia a dia**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/se/superintendencias/sems-rj/noticias/2021/como-identificar-os-ultraprocessados-no-dia-a-dia>. Acesso em: 06 ago. 2022.

JESUS, M. A. C. L.; REIS, L. C. B. Hábito de leitura de rótulos alimentícios por estudantes do IF Baiano, campus Serrinha. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, V. 5, P. 1-11, 2021.

LIBERTI, P. et al. Avaliação da compreensão de rótulos de alimentos embalados por consumidores do município de Niterói, **Brazilian Journal of Food Research**, V. 9, P. 61-73, 2018.

LUDWIG, K. M.; GUIMARÃES, E. A. B. Consumo de alimentos ricos em sódio conhecimento das doenças relacionadas a este consumo em adolescentes de uma escola

estadual da cidade de Cândido Mota-SP. **Journal of the Health Sciences Institute**. V. 35, P. 187-91, 2017.

MELO, H. M.; FREITAS. L. N. P. Quantificação do teor de sódio em temperos industrializados e comercializados em supermercados de Belém-PA - **Brazilian Journal of Development**. V.6, P. 41772-41794, 2020.

MENDES, M. N. C. et al. **A importância da conscientização alimentar no ensino de química para alunos do 9º ano do ensino fundamental no município de São Luís-MA**. 57º Congresso Brasileiro de Química, Gramado, 23 a 27 de outubro de 2017.

MILL, J. G. et al. Estimativa do consumo de sal pela população brasileira: resultado da Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. V. 22, P. 1-14, 2019.

NARDOCCI, I. M; NARDOCCI, M. Discurso publicitário: em destaque as embalagens de alimentos para crianças. In: NASCIMENTO, J. V ; FERREIRA, A. (orgs). Discurso e Cultura, v.2, São Paulo: Blucher, 2019, 318p.

OLIVEIRA, M. M. et al. Consumo elevado de sal autorreferido em adultos: dados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**. V. 24, P. 249-256, 2015.

SOARES, A. C. et al. 2019. A utilização de rótulos no ensino de química: um estudo da produção acadêmica de 2014 a 2019. **Revista de Produtos educacionais e Pesquisa em ensino**. V. 3, P. 120-14, 2019. Disponível em: <http://seer.uenp.edu.br/index.php/reppe/about>. Acesso em: 15 jul. 2022.

SOUZA, H. T. et al. **Pirâmide alimentar: prática pedagógica para conscientização de uma alimentação saudável**. Anais CONEDU, ISSN: 2358-8829 IV Congresso Nacional de Educação, 2017. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/38226.>>. Acesso em: 06 ago. 2022.

SOUZA, R.B.M; VALENTE, E.Q.; SILVA, F.M. Compreensão de adolescentes sobre informações nutricionais e suas formas de apresentação em rótulos de alimentos. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. V. 12, P. 154-170, 2021.

UNC GLOBAL FOOD RESEARCH PROGRAM. **Alimentos ultraprocessados: Uma ameaça global à saúde pública**. Disponível em: UNC_UPF_Fact_Sheet_May2021_Portugues_REV (usp.br). Acesso em: 06 ago. 2022.

VIEIRA, V. A.; TOLEDO, N.M.V. Avaliação do teor de sódio em molhos de tomates industrializados e uso da rotulagem nutricional pelo público consumidor. In: Simpósio de segurança alimentar. Inovação e sustentabilidade. 7., On-line, 2020. Disponível em: http://schenautomacao.com.br/ssa7/envio/files/trabalho3_366.pdf. Acesso em: 20 jul.2022.