

## Educação alimentar e nutricional: manipuladores de alimentos de uma unidade de alimentação e nutrição

### Food and nutritional education: food handlers of a food and nutrition unit

Leticia Lauxen, Caroline D'Azevedo Sica, Cláudia Balheteiro Marchese Strey.

#### Como citar este artigo:

LAUXEN, LETICIA; SICA, CAROLINE D.; STREY, CLÁUDIA B. M.; Educação alimentar e nutricional: manipuladores de alimentos de uma unidade de alimentação e nutrição. Revista Saúde (Sta. Maria). 2021; 47 (1).

#### Autor correspondente:

Nome: Leticia Lauxen  
E-mail: ticilauxen@hotmail.com  
Telefone: ( 51 ) 999055042  
Formação Profissional: Formada em Nutrição pela Universidade Feevale, Novo Hamburgo, RS, Brasil.

Filiação Institucional: Universidade Feevale  
Endereço para correspondência:  
Campus II - ERS-239, 2755  
Bairro: Vila Nova  
Cidade: Novo Hamburgo  
Estado: RS  
CEP 93525-075.

#### Data de Submissão:

05/06/2020

#### Data de aceite:

24/06/2021

**Conflito de Interesse:** Não há conflito de interesse



## RESUMO

**Objetivo:** aplicar técnicas de Educação Alimentar e Nutricional e avaliar o conhecimento, pré e pós-intervenção, dos manipuladores de alimentos de uma Unidade de Alimentação e Nutrição. **Métodos:** estudo de intervenção, de caráter exploratório e de abordagem qualitativa. Foram desenvolvidas e aplicadas quatro temáticas, no decorrer de quatro encontros, abordando os temas: alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados; fatores associados às escolhas dos produtos nos supermercados; desmistificação de rótulos alimentares, alimentos integrais, *light*, *diet*, sem glúten e sem lactose; e, a relação do estado emocional com as escolhas alimentares. Foi aplicado o mesmo questionário, antes e após as intervenções, para verificar e analisar o conhecimento adquirido ao longo das temáticas. **Resultados:** o entendimento inicial dos manipuladores sobre os alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados, constatamos que a maioria possuía conhecimento prévio sobre o assunto, entretanto, após a abordagem da temática, aconteceram mudanças, principalmente em relação às nomenclaturas utilizadas para descrever o significado das classes alimentares. **Conclusão:** concluímos, através do presente estudo, que as atividades de EAN contribuíram de forma extremamente positiva, possibilitando um maior conhecimento, bem como entendimento, sobre a importância de conceitos e classificações de alimentos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação Saudável; Educação Alimentar e Nutricional; Hábitos Alimentares.

## ABSTRACT

**Objective:** to apply Food and Nutrition Education techniques, and to evaluate the pre and post intervention knowledge of the food handlers of a Food and Nutrition Unit. **Methods:** intervention study, exploratory character and qualitative approach. Four themes were developed and applies during four meetings, addressing the following topics: fresh, processed and ultra-processed foods; factors associated with supermarket product choices; demystification of food labels, whole foods, *light*, *diet*, gluten free and lactose free, and the relationship of emotional state with food choices. The same questionnaire was applied before and after the interventions, to verify and analyze the knowledge acquired throughout the themes. **Results:** the initial understanding of the handlers about fresh, processed and ultra-processed foods, we found that most had prior knowledge on the subject, however, after the approach to the theme, changes occurred, mainly in relation to the nomenclatures used to describe the meaning of the food classes. **Conclusion:** we conclude, through the present study, that the activities of the EAN contributed extremely positively, allowing a greater knowledge, as well as understanding, about the importance about the importance of food concepts and classifications.

**KEYWORDS:** Healthy Eating; Food and Nutrition Education; Eating habits.

## INTRODUÇÃO

Segundo o Ministério da Saúde, um dos direitos humanos básicos do cidadão, abrange o acesso constante e satisfatório ao alimento, levando em consideração fatores sociais, culturais, de higiene, de segurança alimentar e nutricional, alimentos acessíveis do ponto de vista financeiro e, principalmente, que atinjam as necessidades nutricionais da população em geral<sup>(1)</sup>.

Além da alimentação, o comportamento alimentar gera grande impacto na qualidade de vida das pessoas, sendo um tema bastante enfático e peculiar, pois neste cenário contemporâneo destaca-se uma população carente de hábitos alimentares saudáveis. Tendo em vista esses fatores, as políticas públicas de alimentação e nutrição incentivam as técnicas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que objetivam promover a saúde e as mudanças de hábitos alimentares, através de estratégias, visando a redução de marcadores populacionais de doenças crônicas não transmissíveis e obesidade<sup>(2)</sup>.

“A educação é um processo contínuo e a longo prazo”, que visa transmitir experiências e conhecimentos aos indivíduos de uma sociedade, através de atividades lúdicas, nas quais estimulem mudanças de hábitos, comportamentos e atitudes conscientes, garantindo modificações significativas em relação a aspectos sociais, culturais e qualidade de vida<sup>(3)</sup>. Uma vez que os processos educativos prezam pela transmissão de conhecimento e modificações de hábitos, o contexto de educação alimentar valoriza a promoção de saúde, através de orientações sobre componentes que tornam uma alimentação adequada e saudável, visando a redução de quadros clínicos (doenças crônicas, inflamações, sobrepeso e obesidade) diretamente relacionados com a alimentação da população em geral<sup>(4)</sup>.

No ambiente de alimentação industrial coletiva, os manipuladores de alimentos devem ter cuidados específicos, durante todo o processo que envolve a manipulação dos alimentos, com o intuito de garantir as necessidades nutricionais e higiênicas adequadas, contribuindo para a isenção de agentes contaminantes e garantindo a qualidade na alimentação dos comensais<sup>(5)</sup>. A fim de estimular melhores hábitos e, conseqüentemente, melhores condições e desempenho no trabalho, identificou-se a elevada relevância de aplicar este estudo em uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), por ser um espaço apropriado para a construção e desenvolvimentos de ações de EAN, uma vez que, segundo a regulamentação do Decreto nº 05/1991, o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) preconiza a melhora nas condições nutricionais, qualidade de vida e aumento no desempenho dos comensais<sup>(6)</sup>.

A partir dos argumentos citados, o presente estudo teve como objetivo aplicar técnicas de Educação Alimentar e Nutricional e avaliar o conhecimento, pré e pós-intervenção, dos manipuladores de alimentos de uma Unidade de Alimentação e Nutrição.

---

## MÉTODO

Estudo de intervenção, de caráter exploratório e de abordagem qualitativa. Participaram do estudo, manipuladores de alimentos que desempenham diariamente suas funções no refeitório de uma empresa, estabelecida com sua matriz e centro administrativo na cidade de Dois Irmãos – RS, e que tenham assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Este estudo utilizou, como instrumento de coleta de dados, um questionário desenvolvido pela acadêmica pesquisadora, estruturado com perguntas abertas e constituído por uma série ordenada de quatro questionamentos e afirmações, abordando temas específicos: alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados; fatores associados às escolhas dos produtos nos supermercados; desmistificação de rótulos alimentares, alimentos integrais, *light*, *diet*, sem glúten e sem lactose; e a relação do estado emocional com as escolhas alimentares.

As atividades foram desenvolvidas em quatro encontros, com frequência de duas vezes por semana, e apresentaram durabilidade máxima de quarenta minutos. Com isso, as quatro temáticas propostas foram concluídas no decorrer de duas semanas.

O questionário elaborado foi aplicado duas vezes aos participantes, um antes da primeira intervenção para avaliar o conhecimento prévio sobre os assuntos que foram abordados e outro após a última intervenção, após finalizar os quatro encontros, com o intuito de verificar o conhecimento obtido a partir das temáticas estudadas.

Cada temática foi concebida buscando um melhor entendimento acerca dos assuntos expostos. A primeira atividade objetivou identificar as escolhas/hábitos alimentares dos manipuladores de alimentos, levando em consideração as classificações de alimentos, preconizadas pelo Ministério da Saúde. A partir disso, foram expostos alimentos das três classificações (*in natura*, processados e ultraprocessados) em uma bancada contendo utensílios (pratos, talhares e copos) cedidos pelo local, com o intuito de “imitar” um buffet de alimentos. Baseando-se na ingesta habitual, cada manipulador realizou suas escolhas e, posteriormente, foram discutidos os conceitos e as classificações de cada um dos alimentos expostos.

A segunda temática orientou os manipuladores sobre as informações contidas nos rótulos dos produtos alimentícios, ilustrando fatores que devem ser considerados, além do custo, no momento de optar por determinado produto. Com isso, foram expostas embalagens de alguns produtos frequentemente consumidos pela população, como achocolatado, creme de leite, chocolate e leite condensado, com as respectivas quantidades de sal, açúcar e gordura de cada produto, possibilitando melhor visualização e impacto, quando comparado com a leitura das quantidades dos componentes presentes nos rótulos. Após a exposição, com o intuito de verificar o conhecimento adquirido, foi realizado um jogo entre os manipuladores, onde os mesmos foram divididos em quatro grupos e submetidos a questionamentos envolvendo o tema discutido. O grupo que obteve o maior número de acertos conquistou um kit saudável, contendo chás

e biscoitos integrais.

A terceira temática desmistificou os conceitos e salientou a importância da leitura e interpretação de rótulos dos produtos, com o intuito de evitar escolhas alimentares equivocadas, levando em consideração, principalmente, os indivíduos portadores de síndromes, intolerâncias ou alergias alimentares. Os manipuladores foram divididos em quatro grupos, cada grupo denominou um líder, este ficando responsável por levantar a plaquinha contendo a letra “V” (representando verdadeiro) e “F” (representando falso), após cada questionamento. Posterior à divisão dos grupos e escolhas dos líderes, a atividade teve início. Todas as asserções foram esclarecidas e discutidas, a fim de possibilitar maior fixação e entendimento do conteúdo. O grupo que obteve o maior número de acertos adquiriu uma cesta rica em alimentos saudáveis e saborosos, estimulando assim o consumo destes produtos.

A quarta e última temática teve como finalidade a reflexão sobre a influência do estado emocional, impactando tanto nas escolhas alimentares, como na quantidade de alimentos ingerida. Foram dispostos, em uma bancada, diversos tipos de alimentos, como doces, frutas, verduras, cereais, leguminosas, carnes, doces e alimentos ultraprocessados em geral. Cada manipulador recebeu um rostinho de satisfação, representando diferentes emoções (tristeza, felicidade, ansiedade, irritação, preocupação e paixão). Após a verificação do rostinho de satisfação recebido, cada manipulador foi conduzido (um por vez) até a bancada dos alimentos e orientado a relacionar o estado emocional (expresso no rostinho) com algum tipo de alimento exposto na bancada. A atividade foi concluída através de uma discussão, estabelecendo a relevância dos aspectos emocionais e comportamentais, influenciando diretamente nas escolhas alimentares dos manipuladores em geral.

Os dados coletados foram analisados por meio das respostas dissertativas empregadas aos questionários. Esta análise é caracterizada como análise de conteúdo, que consiste em uma técnica que analisa o que foi dito em entrevista ou o que foi observado pelo pesquisador<sup>(7)</sup>. A análise de conteúdo abrange três fases para a sua condução: a pré-análise; a exploração do material; o tratamento dos resultados, a interferência e a interpretação<sup>(8)</sup>. Todas as etapas do presente estudo foram aprovadas pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Feevale, sob o Parecer nº 3.438.594.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra do presente estudo foi composta por dezessete manipuladores, prevalecendo o sexo feminino, com 82,40% (n=14). A idade média dos participantes foi de 39,94±10,26 anos. No que diz respeito à escolaridade, observamos que 35,30% (n=6) dos manipuladores possuíam ensino fundamental completo, 23,50% (n=4) ensino fundamental incompleto, 29,40% (n=5) ensino médio completo, 5,90% (n=1) ensino médio incompleto e 5,90% (n=1) ensino superior incompleto.

O presente estudo buscou verificar, através dos resultados obtidos no mesmo questionário pré e pós-intervenção, se a transmissão de conhecimento através de atividades de EAN contribui de forma positiva e relevante, no que diz respeito ao aprendizado de manipuladores de alimentos de uma UAN.

Em seguida, estão descritos os pontos relevantes levantados a partir das questões abordadas no questionário, pré e pós-intervenção, nos Quadros I a IV.

**Quadro I** – Conhecimento a cerca de alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados

<b>Pré-intervenção</b>	<b>Pós-intervenção</b>
<p><b>Alimentos <i>in natura</i></b></p> <p>“não sofrem alteração”</p> <p>“alimentos naturais”</p> <p>“frutas e vegetais”</p> <p>“alimentos direto do agricultor”</p>	<p><b>Alimentos <i>in natura</i></b></p> <p>“alimentos no seu melhor estado para consumo”</p> <p>“alimentos obtidos de plantas ou animais”</p> <p>“alimentos diretamente do agricultor”</p> <p>“alimentos que não sofrem alteração após deixarem a natureza”</p>
<p><b>Alimentos processados</b></p> <p>“semi-cozidos”</p> <p>“alimentos em conserva”</p> <p>“alimentos moídos”</p> <p>“alimentos que sofrem processos”</p> <p>“alimentos alterados”</p>	<p><b>Alimentos processados</b></p> <p>“sofrem alteração industrial”</p> <p>“são fabricados pela indústria”</p> <p>“ocorre a adição de sal e açúcar para aumentar a conservação”</p> <p>“passam por algum procedimento”</p> <p>“alimentos transformados”</p>
<p><b>Alimentos ultra processados</b></p> <p>“alimentos que causam problemas à saúde”</p> <p>“alimentos enlatados”</p> <p>“alimentos que passam várias vezes pelo mesmo processo”</p> <p>“alimentos que contém produtos químicos”</p>	<p><b>Alimentos ultra processados</b></p> <p>“aroma e sabor artificiais”</p> <p>“são adicionadas muitas substâncias no alimento original”</p> <p>“ocorre grandes transformações”</p> <p>“devem ser evitados”</p> <p>“alimentos prejudiciais”</p>

A partir dos resultados descritos, de acordo com o entendimento inicial dos manipuladores sobre os alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados, constatamos que a maioria possuía conhecimento prévio sobre o assunto, entretanto, após a abordagem da temática, aconteceram mudanças, principalmente em relação às nomenclaturas utilizadas para descrever o significado das classes alimentares. Um dos fatores contribuintes para o aprimoramento da

escrita pode estar relacionado às anotações realizadas pelos participantes durante a atividade, auxiliando na fixação do conhecimento adquirido.

Os dados encontrados na presente pesquisa foram similares aos do estudo realizado em uma instituição de ensino superior, localizada no estado do Mato Grosso do Sul. Onde foi realizado com o intuito de avaliar o conhecimento de acadêmicos de nutrição e profissionais nutricionistas, através de um questionário pré e pós-intervenção, sobre as dificuldades encontradas diante à nova classificação dos alimentos, presente no Guia Alimentar para a População Brasileira. De modo geral, foi observado que o percentual de respostas corretas foi maior após o minicurso (tanto por professores, como por alunos), sinalizando que o desenvolvido do minicurso, através de diálogos e discussões, impactou de forma positiva e significativa no aprendizado dos participantes, assemelhando-se aos resultados obtidos no atual estudo<sup>(9)</sup>.

A atividade desenvolvida despertou diversos pensamentos e questionamentos em relação à própria alimentação dos participantes, enquanto outros buscavam encontrar estratégias para mudar.

*“será que estou me alimentando bem?”*

*“será que estou dando preferência aos alimentos que devem ser a base da minha alimentação?”*

*“o jeito é cada um ter a sua horta em casa”*

*“talvez plantando os alimentos no meu pátio consigo ter maior controle sobre o que estou ingerindo”.*

O Guia Alimentar para a População Brasileira fundamenta justamente esses questionamentos, devemos fazer de alimentos *in natura* a base da nossa alimentação, dando preferência para preparação culinária aos alimentos processados. Com isso, compete às políticas de saúde do estado promoverem ações que zelem pela saúde e qualidade de vida da população, uma vez que o consumo de alimentos industrializados pode estar relacionado com a falta de conhecimento da população<sup>(1)</sup>. Acreditamos que o objetivo dessa temática foi concluído, de forma satisfatória, levando em consideração principalmente os questionamentos e estratégias levantadas pelos participantes.

**Quadro II** – Fatores relevantes que são levados em consideração no momento de escolher os alimentos para consumo

<b>Pré-intervenção</b>	<b>Pós-intervenção</b>
<i>“quantidade de gordura”</i>	<i>“alimentos com menos sal”</i>
<i>“mesmo sabendo o quão mal alguns alimentos fazem à saúde continuo consumindo”</i>	<i>“preferência por alimentos com maior quantidade de fibras”</i>
<i>“preço”</i>	<i>“alimentos mais saudáveis”</i>
<i>“qualidade e procedência”</i>	<i>“leio o rótulo”</i>
<i>“cheiro e cor”</i>	<i>“qualidade”</i>
<i>“condição da embalagem”</i>	<i>“validade”</i>
<i>“data de validade”</i>	<i>“preço”</i>
<i>“não olho nada, simplesmente compro o produto e deu”</i>	<i>“agora, sabendo da importância, irei conferir se o que diz na embalagem está de acordo com a tabela de nutrientes”</i>
<i>“opção por produtos sem veneno”</i>	

A partir da abordagem sobre os fatores que devemos levar em consideração no momento da escolha dos produtos, observamos que, nos fatores descritos antes da intervenção, predominaram as características físicas, visuais e, principalmente, o custo dos alimentos.

*“eu sei que faz mal, mas eu gosto, vou continuar consumindo”*

*“estou acima do peso, mas não vou parar de comer chocolate”*

*“a vida é uma só, não vou deixar de comer o que eu gosto”.*

Entretanto, no momento pós-intervenção, além das características organolépticas, também surgiram respostas relacionadas à qualidade dos produtos. A mudança no ponto de vista dos participantes, após a intervenção, pode estar relacionada, sobretudo, aos argumentos que envolvem a importância da leitura e interpretação dos rótulos alimentares, resultando em escolhas mais conscientes e saudáveis.

Um estudo de revisão, destacou justamente um dos fatores mais citados pelos participantes, o preço dos alimentos. O trabalho foi desenvolvido no Brasil e realizado, levando em consideração o ponto de vista dos consumidores sobre o preço dos produtos alimentícios em relação à sua renda. Este, constatou que a maioria dos indivíduos (de classes distintas) classifica os produtos alimentícios como “caros”<sup>(10)</sup>. A partir dessa análise, os mesmos definem o preço como um fator determinante decisivo na escolha dos produtos, fato que também é comprovado pelo Ministério da Saúde, o qual cita o preço como obstáculo que pode interferir nas recomendações preconizadas pelo Guia Alimentar para a

População Brasileira, que abrange a importância do consumo de alimentos *in natura*<sup>(1)</sup>.

Em contrapartida, outro estudo demonstrou a relação das informações mais procuradas nos rótulos alimentares, destacando a data de validade (69,54%), o valor calórico (39,08%), o tipo e a quantidade de gordura (30,46%), teor de vitaminas (16,67%), o colesterol (14,94%), se *light* ou *diet* (14,37%), teor de fibras (10,34%), teor de sódio (8,05%), teor de cálcio (5,75%), alimentos específicos (5,17%) e outras informações (1,14%)<sup>(11)</sup>. De forma similar aos dados descritos, um estudo de base de serviços de saúde, realizado na cidade de Pelotas, localizada ao sul do Estado do Rio Grande do Sul, divulgaram dados semelhantes, ou seja, as informações de maior frequência buscadas nos rótulos foram fatores como a data de validade, consultada por 73,80% dos participantes, seguida do valor nutricional, analisada por 18,00% dos participantes. É importante salientar que o fator preço não obteve destaque nesses estudos, diferenciando-se dos demais<sup>(12)</sup>.

Conforme visto no atual estudo, para que um produto alimentício seja consumido com segurança, além de visualizar, é de suma importância a interpretação do consumidor perante às informações descritas. Cientistas afirmam, após anos de dedicação e estudos, que o acesso à informação, no que diz respeito à relação do alimento com o desenvolvimento de doenças crônicas, é acessível, porém grande parte da população não consegue definir o consumo de alimentos como um dos principais agentes preventivos para evitar o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis<sup>(13)</sup>.

**Quadro III – Conhecimento sobre alimentos *light*, *diet*, integrais, sem glúten e sem lactose**

<b>Pré-intervenção</b>	<b>Pós-intervenção</b>
<p><b>Alimentos <i>light</i></b></p> <p>“menos calorias”</p> <p>“auxilia na dieta”</p> <p>“alimentos que não engordam”</p> <p>“alimentos adoçados quimicamente”</p> <p>“menos sal”</p> <p>“menos gordura”</p>	<p><b>Alimentos <i>light</i></b></p> <p>“alimentos com redução de algum ingrediente, como o carboidrato”</p> <p>“redução de 25% de algum nutriente”</p> <p>“destinados a pessoas que buscam perda de peso”</p> <p>“exemplo: maionese <i>light</i>”</p>
<p><b>Alimentos <i>diet</i></b></p> <p>“sem açúcar”</p> <p>“ausência de nutrientes”</p> <p>“destinado para diabéticos”</p>	<p><b>Alimentos <i>diet</i></b></p> <p>“alimentos restritos de algum nutriente”</p> <p>“destinado para pessoas que não podem consumir algum nutriente”</p> <p>“exemplo: refrigerante <i>diet</i>”</p>
<p><b>Alimentos integrais</b></p> <p>“menos processados”</p> <p>“alimentos industrializados que mantêm seus nutrientes”</p> <p>“alimentos que sofrem menos processos”</p> <p>“adição de grãos”</p>	<p><b>Alimentos integrais</b></p> <p>“apesar da sua industrialização, mantém todos as suas características”</p> <p>“à base de grãos e cereais integrais”</p> <p>“possui 30% de ingredientes integrais”</p> <p>“alimentos menos processados”</p>
<p><b>Alimentos sem glúten</b></p> <p>“sem gordura”</p> <p>“sem farinha”</p> <p>“sem farinha branca”</p> <p>“sem proteínas encontradas em cereais”</p> <p>“importante para pessoas celíacas”</p> <p>“alimentos que possuem proteínas”</p>	<p><b>Alimentos sem glúten</b></p> <p>“sem farinha de trigo”</p> <p>“sem farinha branca”</p> <p>“exemplo: pão sem glúten”</p> <p>“pessoas celíacas devem evitar consumir”</p> <p>“o glúten é formado por duas proteínas”</p>
<p><b>Alimentos sem lactose</b></p> <p>“alimentos sem derivados do leite”</p> <p>“alimentos sem leite”</p> <p>“alimentos para pessoas com restrição”</p> <p>“alimentos para intolerantes ao leite”</p>	<p><b>Alimentos sem lactose</b></p> <p>“indicado para pessoas intolerantes ao açúcar do leite”</p> <p>“exemplo: leite sem lactose”</p> <p>“alimentos sem lactose”</p>

Em relação à temática sobre alimentos *light*, *diet*, integrais, sem glúten e sem lactose, o assunto obteve grande repercussão, gerando diversos comentários e discussões, com:

“então eu comprava *light* achando que era *diet*?”

“vou começar a ir com menos pressa fazer minhas compras”

*“sempre confiei nas informações descritas nos rótulos, agora estou com os dois pés atrás”*

*“e eu acreditando que consumindo produtos diet, eu iria emagrecer”*

*“como fui acreditar em uma propaganda de televisão?”*

Contávamos com um maior conhecimento dos participantes sobre o assunto, tendo em vista que, de maneira geral, o principal instrumento de trabalho dos manipuladores são os alimentos. O engajamento dos participantes foi satisfatório, contudo, a atividade proporcionou, aos mesmos, a visualização dos produtos de outras formas, antes do consumo.

Além de verificar as informações mais procuradas nos rótulos, um estudo realizado com consumidores de redes de supermercados, distribuídas na cidade de Pelotas-RS, investigaram a relação entre o hábito de leitura e a influência na interpretação dessas informações no ato da compra. Os resultados obtidos foram significativos, demonstrando que, entre os consumidores que apresentavam o hábito de ler os rótulos, 62,07% (n=72) notavam influência, 19,83% (n=23) não sofriam influência e, na percepção de 18,10% (n=21), as informações influenciavam às vezes (p=0,001)<sup>(11)</sup>.

A publicidade é vinculada como um obstáculo, capaz de interferir na informação de produtos destinados ao consumidor, que apresentam alguma restrição, como os produtos *light* e *diet*, porém as intensas propagandas acabam fazendo com que outros consumidores priorizem o consumo desses produtos, os considerando mais saudáveis<sup>(14)</sup>.

Uma pesquisa realizada com os consumidores de um supermercado, localizado no interior do Rio Grande do Sul, coletou dados a fim de avaliar, o entendimento dos consumidores sobre alimentos *light* e *diet*. Quanto ao conhecimento sobre o conceito *diet*, 56,00% julgaram a isenção somente do açúcar em sua composição e, sobre a recomendação de produtos *diet*, 74,70% da população mencionou doenças específicas, como diabetes, colesterol e hipertensão. Quando questionados sobre o conceito *light*, 38,70% acreditaram na redução mínima de 25% de algum ingrediente (sal, açúcar ou gordura), 27,30% afirmaram a ausência de gordura na composição e 21,30% denominaram os mesmos como produtos sem calorias. Quanto à recomendação de produtos *light*, a resposta mais encontrada (48,00%) foi “para uma alimentação mais saudável”, 13,30% “para quem faz dieta” e 14,00% para doenças específicas. Os resultados divulgados acima demonstram exatamente a “confusão” observada no presente estudo em relação aos conceitos *light* e *diet*<sup>(15)</sup>.

**Quadro IV** – Relação do estado emocional com as escolhas alimentares. Quando você está triste, costuma ingerir quais tipos de alimentos?

Pré-intervenção	Pós-intervenção
<i>“chocolate”</i>	<i>“fico sem apetite”</i>
<i>“refrigerante”</i>	<i>“como pouco”</i>
<i>“salgadinhos”</i>	<i>“não costumo comer nada”</i>
<i>“o que tiver em casa”</i>	<i>“como tudo em excesso”</i>
<i>“batata frita”</i>	<i>“pipoca e chimarrão para me acalmar”</i>
<i>“não como nada”</i>	<i>“doces”</i>
<i>“alimentos em maior quantidade que o normal”</i>	<i>“eu não como nada, não tem tristeza para mim, sou feliz do meu jeito”</i>
<i>“o que eu vejo pela frente”</i>	<i>“o que eu vejo pela frente”</i>

Sobre a relação do estado emocional com as escolhas alimentares, os participantes da presente amostra, afirmaram que o seu consumo alimentar está diretamente relacionado com o seu humor. Segundo pesquisadores, a seleção de alimentos para consumo compete a dois principais aspectos que podem estar diretamente associados ao comportamento de um determinado indivíduo, construído através da cultura, sociedade ou hábitos associados à sua infância<sup>(3)</sup>. A maioria dos participantes se dizem influenciados pelas emoções, as quais impossibilitam qualquer reflexão ou tentativa de escolha mais saudável para o seu próprio consumo:

*“eu costumo atacar o que vejo pela frente”*

*“confesso que quando estou triste como além do que necessito”*

*“quando eu vejo, já comi um balde inteiro de pipoca”*

*“de vez em quando como sem ter fome, é apenas um refúgio”.*

As falas expressas pelos participantes na presente pesquisa podem estar relacionadas a diversos fatores, como o consumo abundante de alimentos (na ausência da fome) e a compulsão alimentar. Os mesmos são desencadeados a partir de um sistema denominado hedônico, que, quando ativado (através de produtos comercializados por fast foods, restaurantes, lanchonetes e a indústria de alimentos e bebidas), estimula uma série de emoções e sentimentos relacionados ao prazer, este que, está diretamente ligado a três componentes: açúcar, gordura e sal, que, além de nocivos, transmitem sensação de recompensa após seu consumo<sup>(16)</sup>. Nesse sentido, quando estamos estressados,

tendemos a consumir alimentos de maior densidade calórica, ricos em gorduras, sal e açúcar, ou seja, excluimos frutas e verduras de nossa dieta<sup>(17)</sup>.

Observamos, a ligação entre aspectos psicológicos, comportamento e consumo alimentar dos indivíduos, no desenrolar da presente atividade. Um estudo desenvolvido no Ambulatório de Hipertensão Arterial do Instituto de Cardiologia do Rio Grande do Sul, demonstrou a relação entre o estresse e o consumo alimentar em pacientes hipertensos. A seleção alimentar foi evidenciada pela associação, entre o maior consumo de alimentos ricos em gorduras e a presença de sintomas psicológicos. Com isso, contribuindo para o aumento de peso e surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, além do efeito do estresse alterar o funcionamento do metabolismo de várias vitaminas e minerais, dando origem às deficiências nutricionais<sup>(18)</sup>. A presente temática atingiu de forma satisfatória o seu objetivo, proporcionando à maioria dos manipuladores um olhar além do senso comum sobre os alimentos.

As atividades EAN, desenvolvidas com esta amostra, foram estruturadas a fim de contribuir, tanto para o seu desenvolvimento profissional, como para o seu aprendizado pessoal. Contudo, os temas abordados permitiram que os participantes unissem os conhecimentos técnicos, executados diariamente na unidade, e os conceitos nutricionais, adquiridos no decorrer das quatro temáticas. É essencial o investimento em atividades lúdicas, ações criativas e aspectos que despertem a imaginação dos indivíduos, proporcionando um melhor entendimento e transmitindo o conhecimento e as orientações de forma lúdica<sup>(20)</sup>. Esse modelo de ferramenta, que expressa ações de EAN aliadas à elaboração de métodos, é fundamental para a execução e a efetividade das atividades que se aplicam em todas as faixas etárias<sup>(1)</sup>.

No transcorrer, e após a aplicação do projeto, enfrentamos algumas limitações, as quais devem ser consideradas. Poderiam ser efetuados mais encontros, discutindo temas além dos trabalhados, levando em consideração o interesse e, principalmente, o desempenho visível após as intervenções. O tempo estipulado foi limitado em 40 minutos, tendo em vista o final do expediente dos manipuladores, ou seja, por conta da necessidade de transporte para a locomoção, o mesmo não pôde ser excedido. Outra limitação diz respeito à expressão dos conhecimentos discutidos através da escrita, onde percebeu-se que os participantes dominavam o conteúdo questionado, porém apresentavam grande dificuldade de expressão através de um papel e uma caneta. Essa dificuldade pode estar diretamente associada ao baixo nível de escolaridade da amostra. Apesar de considerarmos os resultados relevantes, acreditamos que são necessários mais estudos na área, a fim de aprimorar métodos e abordagens para os públicos em geral.

Por fim, sugere-se que outros estudos sejam realizados, para verificar a viabilidade de implementar atividades mensais com este público nas UAN, tendo em vista que o principal instrumento de trabalho dos manipuladores de alimentos são os alimentos e o quão enriquecedor seria se todos obtivessem o conhecimento nutricional, além do conhecimento culinário.

---

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, através do presente estudo, que as atividades de EAN contribuíram positivamente em todas as temáticas abordadas, possibilitando um maior conhecimento sobre a importância dos diversos conceitos e classificações dos alimentos abordados. Pelo fato de ser um meio de comunicação e excelente instrumento de aprendizagem, essas atividades possibilitaram trocas de conhecimentos, experiências e aprendizados, que vão além das evidências encontradas.

É primordial, em todas as áreas de atuação, que os indivíduos tenham o conhecimento sobre determinada tarefa antes de executá-la, contudo, além do conhecimento culinário, é importante que os manipuladores de alimentos conheçam o alimento como um todo, proporcionando e estimulando mudanças de hábitos para a sua vida e multiplicando o aprendizado adquirido.

## REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para população brasileira. 2nd ed. Brasília; 2014.
2. Ramos FB, Santos LAS, Reis ABC. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. Cad. Saúde Pública (Rio de Janeiro). 2013 Nov;29(11):2147-2161.
3. Garcia LG, Nunes MS, Paula A. Educação alimentar e nutricional: da teoria à prática. São Paulo: Roca; 2014.
4. Toassa EC, Leal GVS, Wen CL, Philippi, ST. Atividades lúdicas na orientação nutricional de adolescentes do Projeto Jovem Doutor. Nutrire Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. (São Paulo). 2010 Dez;35(3):17-27.
5. Leite, C. L. et al. Formação para merendeiras: uma proposta metodológica aplicada em escolas estaduais atendidas pelo programa nacional de alimentação escolar, em Salvador, Bahia. Revista de Nutrição, Campinas, 2011.
6. Brasil. Ministério do Trabalho e Emprego. Programa de alimentação do trabalhador: legislação. 4th ed. Brasília; 2006.
7. Silva AH, Fossá MIT. Análise de conteúdo: exemplo de aplicação da técnica para análise de dados qualitativos. Qualitas Revista Eletrônica. 2015;17(1):1-14.

8. Bardin L. Análise de conteúdo. Tradução de Luis Antero Reto. 1st ed. São Paulo: Edições 70; 2016.
9. Menegassi B, Almeida JB, Olimpio MYM, Brunharo MSM, Langa FR. Anova classificação de alimentos: teoria, prática e dificuldades. *Ciênc. Saúde Coletiva*. 2018 Dez;23(12):4165-4176. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232018001204165&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018001204165&lng=pt).<http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320182312.30872016>.
10. Batalha MO, Luchese T, Lambert JL. Hábitos de consumo alimentar no Brasil: realidade e perspectivas. In: Batalha MO. *Gestão de agronegócios: textos selecionados*. São Carlos: Editora UFSCar; 2005.
11. Cavada GS, Paiva FF, Helbig E, Borges LR. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? *Brazilian Journal of Food Technology*. 2012;15(spe):84-88. Available from: <https://dx.doi.org/10.1590/S1981-67232012005000043>.
12. Lindemann IL, Silva MT, César JG, Mendoza-Sassi RA. Leitura de rótulos alimentares entre usuários da atenção básica e fatores associados. *Cad. Saúde Colet*. 2016 Dec;24(4):478-486. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-462X2016000400478&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2016000400478&lng=en).<http://dx.doi.org/10.1590/1414-462x201600040234>.
13. Rozin C, Fishler C, Shields C, Masson E. Attitudes towards large numbers of choices in the food domain: a cross-cultural study of five countries in Europe and the USA. *Appetite*. 2006;46(3):304-308.
14. Marins BR, Araújo IS, Jacob SC. A propaganda de alimentos: orientação ou apenas estímulo ao consumo? *Ciência Saúde Coletiva*. 2011;16(9):3873-3882. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011001000023>.
15. Nunes ST, Gallon CW. Knowledge and consumption of *diet* and light products and understanding of food labels for consumers in a supermarket in Caxias do Sul, Brazil. *Nutrire Rev. Soc. Bras. Alim. (São Paulo)*. 2013 Ago;38(2):156-171.
16. Sawaya AL. Alimentos industrializados/comercializados e o desbalanço fisiológico: memória, aprendizagem e contexto social. In: Sawaya AL, Leandro CG, Waitzberg DL. (eds.) *Fisiologia da nutrição na saúde e na doença: da biologia molecular ao tratamento*. São Paulo: Atheneu; 2013.

- 
17. Cartwright M, Wardle J, Steggle N, Simon AE, Croker H, Jarvis MJ. Stress and dietary practices in adolescents. *Health Psychol.* 2003;22(4):362-369.
18. Dalmazo, Aline Lopes, Fetter, Claudia, Goldmeier, Silvia, Irigoyen, Maria Claudia, Pellanda, Lucia Campos, Barbosa, Eduardo Costa Duarte, Moreira, Thais Rodrigues, & Osório, Denise Ruttke Dillenburg. (2019). Estresse e Consumo Alimentar em Pacientes Hipertensos. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 113(3), 374-380. Epub September 02, 2019. <https://dx.doi.org/10.5935/abc.20190175>.
19. Ronsein GE, Dutra RL, Silva EL, Martinello F, Hermes EM, Balen G. Influência do estresse nos níveis sanguíneos de lipídios, ácido ascórbico, zinco e outros parâmetros bioquímicos. *Acta Bioquím Clín Latinoam.* 2004;38(1):39-46.
20. Streck DR, Redin E, Zitzoski JJ (orgs). *Dicionário Paulo Freire*. 3th ed. Belo Horizonte: Autêntica Editora; 2016.
21. Vincha KRR, Vieira VL, Guerra LDS, Botelho FC, Pava-Cárdenas A, Cervato-Mancuso AM. Então não tenho como dimensionar: um retrato de grupos educativos em saúde na cidade de São Paulo, Brasil. *Cad. Saúde Pública (Rio de Janeiro)*. 2017;33(9).