

## RELATO DE EXPERIÊNCIA: SALA DE ESPERA E EDUCAÇÃO NUTRICIONAL – CONHECENDO OS RÓTULOS.

*Luana Oliveira da Silva, Bruna de Oliveira da Silva, Evilázio Muniz Freitas, Jamira  
Pereira de Freitas, Larissa Santana Borges, Marina Layara Sindeaux Benevides*

Centro Universitário Fametro – Unifametro

E-mail: lu-aa-na@live.com

**Título da Sessão Temática:** *Alimentos, nutrição e saúde.*

**Evento:** VII Encontro de Iniciação à Pesquisa

### RESUMO

Justificativa: O ambiente de sala de espera abre um horizonte de inúmeras possibilidades para se trabalhar com a população, muitos questionamentos cotidianos podem ser explicados ali e por ser um local de alta rotatividade de pessoas, o alcance das informações ali passadas podem ir muito além das paredes da unidade básica de saúde (UBS). Objetivos: Promover ações educação nutricional sobre rotulagem para o público que fica na sala de espera. Métodos: Foi montado uma mesa com amostras de alimentos saudáveis e não saudáveis e suas respectivas embalagens, a medida em que as pessoas iam passando, elas iam se aproximando e começava a explicação sobre cada alimento ali presente e seu rótulo, foram feitas comparações entre alimentos e a orientação de como ler e interpretar rótulos e tabelas nutricionais. Conclusões: Ao final da atividade educacional, concluiu-se que grande parte das pessoas ali presentes não sabiam ou não tinham o hábito de ler os rótulos dos alimentos. Considera-se que a sala de espera seja também local de promoção da saúde e prevenção de doenças, onde pode-se sanar dúvidas, detectar problemas e questionamentos dos usuários, além de aumentar o vínculo dos profissionais com as pessoas atendidas naquele local.

**Palavras-chave:** alimentos, rótulos, sala de espera, nutrição.

## INTRODUÇÃO

A promoção em saúde, por meio da educação, é caracterizada por um conjunto de ações de forma tanto individual como coletiva, funcionando como proteção da saúde, prevenção aos agravos, reabilitação e manutenção do estado de saúde do usuário, sendo uma ferramenta efetiva na assistência integral ao cidadão (BRASIL, 2010).

A espera por atendimento na unidade básica de saúde é muitas vezes inevitável, devido grande número de consultas e o quadro limitado de profissionais, porém a atividade de educação nutricional na sala de espera visa além de tornar o momento menos tedioso, ser uma estratégia de acolhimento e um meio de promoção da saúde eficaz, já que essas ações permitem uma maior aproximação do profissional com o paciente, se tornando um meio de sanar as dúvidas da população e trazer conseqüentemente melhoras no estado de saúde daquele indivíduo (BECKER, ROCHA, 2017; ZAMBENEDETTI, 2012).

Hoje em dia a importância de se conhecer os rótulos dos alimentos está no fato de poder saber o que realmente se está consumindo, apesar de muitas vezes esses rótulos apresentarem informações equivocadas ou até mesmo informações “escondidas” em letras pequenas impressas nas embalagens (SOUZA, 2018).

Outra prerrogativa para se conhecer os rótulos dos alimentos está na informação sobre a quantidade de açúcar, sal, aditivos alimentares e lista de ingredientes, pois a ordem em que os ingredientes estão listados influencia diretamente na quantidade presente no alimento, eles devem ser colocados de forma decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente deve estar em maior quantidade enquanto o último, em menor quantidade, e isso pode alterar o valor nutricional daquele produto, por exemplo, um pão que tenha em seu rótulo a descrição de “integral”, mas que na lista de ingredientes apresente a farinha de trigo enriquecida como primeiro ingrediente, enquanto que a farinha de trigo integral pode vir como segundo ou terceiro componente, muitas vezes não chegando nem a ser 30% daquela composição, ou seja, esse pão não apresentará as mesmas qualidades nutricionais de um pão que seja feito realmente só com ingredientes integrais (BRASIL, 1990; CAVADA, 2012).

Isso acaba acontecendo porque ainda não existe uma regulamentação específica para produtos integrais, já que a Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA permite que os fabricantes rotulem o produto como integral se ele tiver algum componente integral na composição, independentemente da quantidade utilizada. Cabe aos consumidores ficarem atentos as informações das embalagens para saberem o que realmente

estão levando para casa (CAVADA, 2012).

O presente estudo tem como objetivo abordar a relevância de se conhecer os rótulos dos alimentos, visto que existem diversos produtos no mercado com informações incompletas e muitas vezes até equivocadas, visa mostrar também que o ambiente de sala de espera abre leque de inúmeras possibilidades para se trabalhar com a população que aguarda atendimento, sendo uma via de mão dupla, tanto por estimular a criatividade do profissional de saúde que irá aplicar a ação, quanto dos pacientes que receberão informações sobre determinado assunto, gerando assim, um atendimento mais acolhedor e humanizado na Unidade Básica de Saúde (UBS).

## **METODOLOGIA**

O presente estudo trata sobre o relato de experiência de uma ação de promoção de saúde e educação nutricional realizada com público geral que aguardava na sala de espera por atendimento em uma unidade de saúde localizada no município de Fortaleza - Ceará. Foi montado uma mesa com amostras de alimentos saudáveis e não saudáveis e suas respectivas embalagens, a medida em que as pessoas iam passando, elas iam se aproximando e começava a explicação sobre cada alimento ali presente e seu rótulo, foram feitas comparações entre alimentos do tipo pão integral “falso” e “verdadeiro”, iogurte natural e bebida láctea, arroz branco, arroz parboilizado e arroz integral. As explicações eram feitas de maneira clara, objetiva e utilizando uma linguagem de fácil entendimento para os usuários, a medida em que se seguiam as explicações, os pacientes iam interagindo fazendo perguntas e dando opiniões sobre os produtos, no final eles foram orientados sobre como ler e interpretar rótulos corretamente.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Casemiro (2006), realizou um estudo que objetivou avaliar o comportamento de consumidores em relação a rotulagem dos produtos adquiridos no supermercado e concluiu que apenas 23% dos entrevistados leem e entendem as informações nutricionais na hora da compra e que 45,5% preferem ler em casa, com mais tempo disponível, pois a falta de informação sobre alimentação e nutrição foi citada como o principal empecilho para o entendimento da rotulagem nutricional. Isto indica que a maioria dos consumidores até

buscam a informações nutricionais após a compra do alimento, porém encontram dificuldades para saber o que está descrito nas embalagens.

Ao final da atividade educacional, concluiu-se que grande parte das pessoas ali presentes não sabiam ou não tinham o hábito de ler os rótulos dos alimentos. Muitas achavam que não precisavam ler os ingredientes por achar que as informações da parte da frente do rótulo já eram suficientes. Houve, a princípio, surpresa da parte das pessoas ao “descobrirem” que muitas vezes existem informações equivocadas nos rótulos. A tabela nutricional foi parte muito importante pois conseguiram compreender que as informações ali contidas, serviam apenas para uma porção daquele produto.

Muitas dúvidas foram esclarecidas ali no momento da ação. Apesar do curto período de aplicação da atividade, foi possível perceber nos pacientes da UBS a satisfação com as informações recebidas, eles relataram se sentir acolhidos e valorizados ao participar da nossa ação. Muitas vezes, em casos simples, uma orientação bem dada pode ajudar a desafogar a procura por consultas e procedimentos, além de ser muito gratificante para os profissionais todo o retorno dado pelos participantes das ações e a possibilidade de tornar o ambiente da UBS mais humanizado e acolhedor.

Considera-se que a sala de espera seja também local de promoção da saúde e prevenção de doenças, onde pode-se sanar dúvidas, detectar problemas e questionamentos dos usuários, além de aumentar o vínculo dos profissionais com as pessoas atendidas naquele local (ROSA *et al.*, 2011).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ambiente de sala de espera abre um horizonte de inúmeras possibilidades para se trabalhar com a população, muitos questionamentos cotidianos podem ser explicados ali e por ser um local de alta rotatividade de pessoas, o alcance das informações ali passadas podem ir muito além das paredes da unidade básica de saúde (RODRIGUES, 2009).

Apesar de poucas pessoas afirmarem ter conhecimento sobre rótulos, a ação concluiu seu objetivo de tentar elucidar questões, promover conhecimento sobre a composição de alimentos e ajudar a entender a tabela nutricional. Muitas pessoas saíram dali sabendo da importância de prestar atenção nesses rótulos e se as informações estavam condizentes com o que existia na lista de ingredientes.

O estágio em nutrição social, por meio desta atividade, nos possibilitou uma inserção na atenção básica que nos permitiu atuar, juntamente com a equipe de profissionais, percebendo as potencialidades e fragilidades que existem nesse serviço. Nos deu principalmente, a oportunidade de ver a comunidade ali atendida e suas realidades, além de nos possibilitar o aprimoramento das habilidades de comunicação e a prática com dinâmicas de grupos humanos, estimulando assim, a nossa criatividade ao confeccionar os materiais didáticos e de fácil aprendizagem para as ações.

## REFERÊNCIAS

1. BECKER, Ana Paula Sesti; ROCHA, Natália Lorenzetti da. Ações de promoção de saúde em sala de espera: contribuições da Psicologia. **Mental**, Barbacena-MG, 11ed. v.11, n.21, 2017. Disponível em: < <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/mental/v11n21/v11n21a04.pdf>. > Acesso em: 13 set. 2019.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde / **Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde**. – 3. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: < [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_promocao\\_saude\\_3ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf) > Acesso em 18/09/2019.
3. BRASIL. Ministério da Justiça. Código de Defesa do Consumidor (CDC). Lei nº 8.078/90, de 11 de setembro de 1990. Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF, 12 set. 1990.
4. CASSEMIRO, I.A.; COLAUTO, N.B.; LINDE, G.A. Rotulagem nutricional: quem lê e por quê?. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**, Umuarama, v. 10, n. 1, p. 9-16, jan./abr., 2006. Disponível em: < <http://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/136/112> > Acesso em: 18/09/2019
5. CAVADA, G. S.; et al. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? **Braz. J. Food Technol.**, IV SSA, p. 84-88, 2012.

6. SOUZA C.L.A; SILVA, A.T.F; SANTOS, S.E; RODRIGUES, L.N; NOILSON, P.J. Rotulagem de alimentos funcionais: análise de informações / Functional food labeling: information analysis. **Hig. aliment;** v. 32, n. 276/277, p. 121-126, fev. 2018. Disponível em: < <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/05/884018/276-277-site-121-126.pdf> > Acesso em: 19 de setembro de 2019.
7. RODRIGUES AD, DALLANORA CR, ROSA J, GERMANI ARM. Sala de espera: um ambiente para efetivar a educação em saúde. **Vivências.** v. 5, n. 7, p. 101-6, 2009.
8. ROSA, J. et al. A sala de espera no agir em saúde: espaço de educação e promoção à saúde. **Perspectiva, Erechim,** v. 35, n. 129, p. 121-130, mar. 2011
9. ZAMBENEDETTI, Gustavo. Sala de espera como estratégia de educação em saúde no campo da atenção às doenças sexualmente transmissíveis. **Saúde e Sociedade,** v.21, n.4, p. 1075-1086, 2012.