

ESTRATÉGIAS EM SAÚDE NA DIMINUIÇÃO DO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Laura Kariny Vieira Ramalho¹ e-mail: ramalho.laura@hotmail.com;
Maria Mariana Sabino Gouveia¹ e-mail: mmsgouveia@hotmail.com;
Juliana Vasconcelos Lyra da Silva¹ (Orientador) e-mail: julianavlyra@gmail.com

Centro Universitário Tiradentes¹/Nutrição/Maceió, AL.

4.05.00.00-4 Nutrição 4.05.03.00-3 Análise Nutricional de População

RESUMO: Introdução: O consumo de alimentos ultraprocessados é algo recorrente e crescente na sociedade atual, seja ele influenciado por estilo de vida; renda ou insegurança alimentar. O excesso no consumo de tais alimentos associado a outros fatores como genética, sedentarismo, tabagismo e alcoolismo surtem efeitos negativos na saúde da população, podendo ocasionar doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes, hipertensão, obesidade e dislipidemia. A partir disso, nota-se a importância da nutrição na realização de ações de educação em saúde voltadas para a promoção da saúde e prevenção de doenças, evitando as DCNT. **Objetivo:** o presente trabalho teve como objetivo promover ação educativa em sala de espera de uma Unidade de Referência em Saúde(URS) no bairro do Vergel em Maceió/Al, pautada nas quantidades de açúcar e sal nos ultraprocessados e os males que o excesso deles na alimentação podem causar. **Métodologia:** A ação foi pautada na apresentação de dois cartazes com imagens ilustrativas de alguns alimentos ultraprocessados de consumo recorrente da população, e que possuem um excesso de açúcar e sódio adicionados à composição. Ao lado das imagens foram colocadas as quantidades equivalentes de açúcar e sal presentes nas porções dos respectivos alimentos com o intuito de mostrar de uma forma mais palpável o excesso desses aditivos. Antes da ação houve a aplicação de Marcadores de Consumo Alimentar(MCA) do Ministério da Saúde com 15 pessoas presentes no local para assistir à ação e que se disponibilizaram a responder o formulário. Tal formulário é usado para avaliar, de forma geral, o padrão de consumo alimentar da comunidade. **Resultados:** De acordo com a análise observou-se que 40% das pessoas afirmou ter pelo menos uma doença crônica (dentre diabetes, hipertensão arterial e dislipidemia); 54% afirmou ter comido embutidos no dia anterior; 60% afirmou se alimentar em frente à televisão ou celular; 87% afirmou ter comido frutas/verduras no dia anterior. Em relação à ação de educação em saúde notou-se a mesma foi produtiva, tendo a população mostrado interesse pelo tema, participado com depoimentos e tirado dúvidas. **Conclusão:** De acordo com os resultados, é notável que as DCNT são consideravelmente presentes na população assim como o consumo de produtos alimentícios ultraprocessados. Dados que mostram a possível relação da má alimentação com o aparecimento e progressão de tais doenças. À respeito da ação educativa, foi notória a participação de algumas pessoas e a vontade de mudar os hábitos, o que mostra a importância da realização de ações em saúde ao levar conhecimento de uma forma simples, para populações, sobre os riscos que uma má alimentação pode trazer à saúde.

Palavras-chave: açúcar, doenças crônicas, sal

ABSTRACT: Introduction: The consumption of ultra-processed food is something recurrent and growing in today's society, whether it is influenced by lifestyle, income or food insecurity. Excessive consumption of such foods associated with other factors such as genetics, sedentary lifestyle, smoking and alcoholism have negative effects on the health of the population, and may cause chronic non-communicable diseases (NCDs) such as diabetes, hypertension, obesity and dyslipidemia. Based on this, the importance of nutrition in health education actions aimed at the health promotion and disease prevention, avoiding NCDs is noted. **Objective:** This study aimed to promote educational activities in the waiting room of a Health Reference Unit (URS) in the neighborhood of Vergel in Maceió/Al, based on the amounts of sugar and salt in the ultra-processed and the evils that the excess of them in food can cause. **Methodology:** The action was based on the presentation of two posters with illustrative images of some ultra-processed foods of recurrent consumption of the population, and that have an excess of sugar and sodium added to the composition. The equivalent amounts of sugar and salt present in the portions of the respective foods were placed next to the images in order to show in a more palpable way the excess of these additives. Before the action, there was the application of Food Consumption Markers (MCA) from the Ministry of Health with 15 people present at the site to attend the action and who were willing to answer the form. This form is used to assess, in general, the food consumption pattern of the community. **Results:** According to the analysis, it was observed that 40% of people reported having at least one chronic disease (among diabetes, hypertension and dyslipidemia); 54% reported having eaten inlays the day before; 60% reported eating in front of the television or cell phone; 87% reported having eaten fruits/greens the day before. Regarding the health education action, it was noted that it was productive, and the population showed interest in the theme, participated with testimonials and answered questions. **Conclusion:** According to the results, it is noticeable that NCDs are considerably present in the population as well as the consumption of ultra-processed food products. Data that show the possible relationship between poor diet and the onset and progression of such diseases. Regarding the educational action, it was evident the participation of some people and the willingness to change habits, which shows the importance of performing health actions by taking knowledge in a simple way, for populations, about the risks that a poor diet can bring to health.

Keywords: chronic disease, salt, sugar

Referências/references:

BERTI, T et al. **Consumo alimentar segundo o grau de processamento e características sociodemográficas: Estudo Pró-Saúde.** Rev. bras. epidemiol. vol.22. São Paulo, 2019

BIELEMANN, R et al. **Consumo de alimentos ultraprocessados e seu impacto na dieta de jovens adultos.** Rev Saúde Pública. Pelotas, RS, 2015

CAIVANO, S et al. **Conflitos de interesses nas estratégias da indústria alimentícia para aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e os efeitos sobre a saúde da população brasileira.** São Paulo, 2017.

MARTINS, P; FARIA, L. **Alimentos ultraprocessados: uma questão de saúde pública.** Com. Ciências Saúde. Distrito Federal, 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Orientações para Avaliação de Marcadores de Consumo Alimentar na Atenção Básica.** Brasília, 2015

VALE, D et al. **Correlação espacial entre o excesso de peso, aquisição de alimentos ultraprocessados e o desenvolvimento humano no Brasil.** Ciênc. saúde coletiva vol.24 no.3 Rio de Janeiro Mar. 2019

VICENTINI, M. **Alimentos industrializados: abordagem da indústria, consumidores e governo.** Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, SP, 2015.