

ENSINO SOBRE INTERPRETAÇÃO DE RÓTULOS NUTRICIONAIS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE CARDIOVASCULAR EM ALUNOS DE ENSINO MÉDIO - RELATO DE EXPERIÊNCIA

YGOR CLEITON DE OLIVEIRA SAMPAIO, ANTONIA JUSSARA OLINDA OLIVEIRA, EMANOELA DOS SANTOS SOUZA, CÉLIDA JULIANA DE OLIVEIRA, EMILIANA BEZERRA GOMES

Rótulos alimentares trazem informações sobre alimentos industrializados, sua composição e quantidade dos constituintes nutricionais. Na atualidade é muito comum o consumo de alimentos industrializados pela praticidade e custo, principalmente entre os jovens. Apesar do aumento no consumo desses produtos, percebe-se que a maioria dos adolescentes não se atenta para a leitura dos rótulos alimentares e apesar da escolaridade, alguns não detém de informações sobre o risco no consumo exagerado de substâncias como o sódio, gorduras e carboidratos, no desenvolvimento e na prevalência de doenças cardiovasculares. Objetivou-se relatar a experiência da educação em saúde com jovens, estudantes do ensino médio, no intuito de promover conhecimentos sobre a composição nutricional dos alimentos e os riscos para a saúde cardiovascular. Trata-se de um estudo transversal, do tipo relato de experiência, vinculado às atividades do Programa de Extensão Cuide de/o Coração, realizado por bolsistas e voluntários do referido programa. O estudo foi realizado com adolescentes de 14 a 17 anos, no mês de agosto de 2017, em uma instituição pública de ensino médio na cidade do Crato, Ceará. Os resultados demonstraram melhora na compreensão dos alunos quanto à leitura dos rótulos dos alimentos e sua associação com o risco de doenças cardiovasculares aumentado pela ingestão excessiva de determinados componentes. Os estudantes demonstraram interesse e curiosidade acerca da temática. Relataram não ter o hábito de ler os rótulos dos alimentos que consomem e muitos deles referiram que nunca deram importância aos componentes nutricionais por não saber interpretar os valores descritos no produto. Diante disso, concluímos que existe uma deficiência no conhecimento dos componentes nutricionais descritos nos rótulos e da sua interpretação, também, isso leva a aumentar o risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas, especialmente a obesidade e suas complicações, dentre elas a hipertensão e a síndrome metabólica, visto que o controle da alimentação acaba tornando-se deficiente sem essa aprendizagem. A prática de atividades de extensão com esse público possibilitou o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades nos adolescentes para avaliarem os benefícios e malefícios dos alimentos que consomem no dia a dia, protegendo sua saúde contra problemas cardiovasculares.

PALAVRAS-CHAVE: JOVENS, ALIMENTAÇÃO, SAÚDE, EDUCAÇÃO EM SAÚDE

ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

FORMA DE APRESENTAÇÃO: ORAL