SALA DE ESPERA COMO INSTRUMENTO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: ÊNFASE NA ROTULAGEM DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Thaynê Alice Alvarenga Teles[1], Livia Ferreira de Almeida[1],Yayla de Carvalho[1], Débora Vasconcelos Bastos Marques[1]

[1]Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Passos, Brasil
(thayne020304@gmail.com)

Resumo: Este trabalho relata uma ação de Educação Alimentar e Nutricional realizada em sala de espera na Atenção Primária, em Passos-MG, com foco na leitura de rótulos de alimentos ultraprocessados. Foram utilizados rótulos reais e dinâmicas interativas. A atividade favoreceu a participação dos usuários, ampliou o conhecimento sobre ingredientes e estimulou escolhas alimentares mais saudáveis.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Rotulagem de alimentos; Alimentos ultraprocessados; Sala de espera; Atenção Primária à Saúde

INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma estratégia fundamental para a promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida da população. No contexto da Atenção Primária à Saúde, ações educativas são essenciais para orientar a população quanto às escolhas alimentares, especialmente diante do aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, associados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (Souza e Nascimento, 2025).

As salas de espera em serviços de saúde configuram-se como ambientes estratégicos para a realização dessas ações, pois permitem o contato direto com os usuários enquanto aguardam atendimento. Esses espaços favorecem a troca de conhecimentos entre profissionais, acadêmicos e população, contribuindo para a construção de saberes de forma participativa, como apontado por Silva e Pequeno (2024).

Nesse contexto, destaca-se a importância da leitura e interpretação de rótulos alimentares, uma vez que muitos consumidores apresentam dificuldades em compreender as informações presentes nas embalagens, especialmente no que se refere à identificação de ingredientes como o açúcar, frequentemente apresentado sob diferentes denominações. Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma ação educativa realizada em sala de espera, com enfoque na rotulagem de alimentos e na conscientização sobre o consumo de produtos ultraprocessados.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, baseado em uma intervenção educativa realizada em sala de espera. A ação foi desenvolvida no município de Passos, Minas Gerais, em um serviço de saúde da Atenção Primária, durante atividade extensionista conduzida por acadêmicas do curso de Nutrição da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG).

O público-alvo foi composto por usuários do serviço que aguardavam atendimento, incluindo adultos, idosos e, eventualmente, outros grupos etários. A escolha do tema baseou-se na alta presença de alimentos ultraprocessados na alimentação cotidiana da população e na dificuldade observada em interpretar os rótulos alimentares. A atividade teve como tema central "Você sabe o que está comendo?", buscando estimular a reflexão crítica sobre os alimentos consumidos no dia a dia.

A atividade foi conduzida de forma interativa, utilizando rótulos reais de alimentos industrializados, como macarrão instantâneo, bolinho recheado e mistura para cappuccino. Inicialmente, os participantes foram questionados sobre seus hábitos de leitura de rótulos e sobre o conhecimento acerca das informações nutricionais. Em seguida, foi apresentada a lista de ingredientes dos produtos, destacando que a ordem de apresentação indica a quantidade relativa de cada componente.

Foram realizadas dinâmicas com perguntas sobre a quantidade de ingredientes, a posição em que o açúcar aparecia na lista e o reconhecimento dos componentes descritos nos rótulos. Além disso, os participantes

foram incentivados a identificar diferentes nomes do açúcar presentes nas embalagens, evidenciando que nem sempre esse ingrediente aparece de forma explícita. Ao final da atividade, foi distribuído material informativo com orientações sobre a interpretação de rótulos alimentares.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade promoveu participação ativa dos usuários, favorecendo o diálogo e a troca de conhecimentos. Observou-se que muitos participantes desconheciam aspectos importantes da rotulagem, como a ordem dos ingredientes e a presença de diferentes denominações para o açúcar. A utilização de embalagens reais mostrou-se uma estratégia eficaz, despertando interesse e facilitando a compreensão das informações apresentadas.

Os participantes demonstraram maior atenção aos rótulos e relataram intenção de modificar seus hábitos alimentares. Além disso, a comparação entre produtos permitiu identificar aqueles com maior quantidade de açúcar, gordura e ingredientes ultraprocessados, contribuindo para o desenvolvimento de senso crítico em relação às escolhas alimentares.

A experiência evidenciou que a sala de espera é um espaço potente para ações de educação em saúde, possibilitando intervenções rápidas, acessíveis e de impacto significativo. A abordagem prática e interativa favoreceu o aprendizado, estimulou a participação dos usuários e demonstrou que estratégias simples podem gerar resultados positivos na promoção da saúde.

Também ficou evidente a necessidade de ampliar ações educativas voltadas à rotulagem de alimentos, considerando as dificuldades da população em compreender as informações disponíveis nos produtos industrializados. A atividade desenvolvida relaciona-se aos princípios da extensão universitária ao promover a integração entre universidade e comunidade, a troca de conhecimentos e a valorização dos saberes prévios dos usuários.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a ação educativa realizada em sala de espera contribuiu para ampliar o conhecimento dos usuários sobre a leitura de rótulos e sobre a composição de alimentos ultraprocessados. A utilização de rótulos reais e de uma abordagem participativa favoreceu a compreensão das informações e estimulou escolhas alimentares mais conscientes.

A prática também reforçou a importância da Educação Alimentar e Nutricional na Atenção Primária à Saúde e demonstrou o potencial das atividades extensionistas para a formação acadêmica das estudantes e para a promoção da autonomia da população atendida.

AGRADECIMENTOS

Ao Ambulatório Escola – Ambes por ceder o espaço para o desenvolvimento da ação e à Universidade do Estado de Minas Gerais pelo apoio.

REFERÊNCIAS

SILVA, Mateus Pontes; PEQUENO, Nila Patrícia Freire. Promoção de saúde em sala de espera: prevenção da obesidade por meio de alimentação saudável. Revista Extensão & Sociedade, Natal, RN, v. 17, n. 1, 2024.

SOUZA, Maria Carla de Jesus; NASCIMENTO, Flávia Helen de Souza. Educação alimentar e nutricional no Cuidado à saúde da mulher: um relato de experinência na Atenção Básica. Revista Saúde em Redes, v. 11, n.sup. 5, 2025.