

**FACULDADE DE ADMINISTRAÇÃO E NEGÓCIOS DE  
SERGIPE - FANESE  
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO E ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE  
PÚBLICA E DA FAMÍLIA XVIII**

**WINNE CORREIA FONTES**

**DIVULGAÇÃO DE INFORMAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO  
E NUTRIÇÃO: relato de caso**

**Aracaju - SE**

**2015**

**WINNE CORREIA FONTES**

**DIVULGAÇÃO DE INFORMAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO  
E NUTRIÇÃO: relato de caso**

**Trabalho apresentado à Coordenação de Pós-Graduação e Extensão do curso Especialização em Saúde Pública e da Família da FANESE em cumprimento da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II.**

**Aracaju - SE  
2015**

## SUMÁRIO

1 RESUMO .....	2
2 INTRODUÇÃO.....	4
2 METODOLOGIA .....	7
2.1 Elaboração, produção e veiculação do programa de rádio .....	7
2.2 Avaliação de opinião.....	7
2.3 Avaliação de conhecimento e atitude.....	8
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	10
3.1 Elaboração, produção e veiculação do programa de rádio .....	10
3.2 Avaliação de opinião.....	14
3.3 Avaliação de conhecimento e atitude.....	16
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	20
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	21
APÊNDICE A – Questionário de opinião do ouvinte .....	23
APÊNDICE B – Questionário de conhecimento e atitude .....	24

## RESUMO

Este trabalho apresenta, como título, a Divulgação de Informações sobre Alimentação e Nutrição: um relato de caso. A veiculação de programas de rádio, cujo conteúdo aborde alimentação e nutrição, pode contribuir para a democratização da informação em saúde. O objetivo desse trabalho foi divulgar informações a respeito de alimentação e nutrição empregando o rádio e avaliar seu uso como estratégia de educação alimentar e nutricional. A metodologia utilizada na pesquisa: foi elaborada uma estrutura temática de conteúdos, que se constituíram nos temas de micro-programas (quadros). Após produção e veiculação de 10 quadros, foi realizada pesquisa de opinião com 100 ouvintes e produzidos mais 10 novos quadros. Para avaliar se o programa podia influenciar conhecimentos e atitudes, foi aplicado questionário a 96 alunos da modalidade EJA. Resultados encontrados: cada quadro do programa “Nutrição em Dia” foi estruturado em 4 partes: vinheta, cena do dia a dia, entrevista e finalização. A pesquisa de opinião revelou que 94% dos participantes compreendeu as informações do programa, 74% considerou adequado o tempo de duração e 96% referiu a aplicabilidade das informações. Ouvir o programa parece ter influenciado positivamente o conhecimento em relação à alimentação e nutrição de alunos da EJA. Contudo, não influenciou mudança de atitude. Concluiu-se que o programa “Nutrição em Dia” pode ser uma ferramenta útil em educação alimentar e nutricional, divulgando informações sobre alimentação e nutrição.

Palavras chaves: Educação nutricional. Rádio. Promoção da Saúde.

## ABSTRACT

This paper presents such as title, Information Disclosure Food and Nutrition: a case report. Programs broadcast by radio, whose content addresses food and nutrition, can contribute to the democratization of health information. This present work has as an objective provide information about food and nutrition employing radio and evaluate its use as a strategy for food and nutrition education. The methodology used in the survey it was developed a thematic structure of content, which constituted the topics of micro-programs (3 to 4 minutes). After production and transmission of 10 micro-programs, opinion survey was conducted with 100 listeners and it was produced 10 new micro-programs. A questionnaire was administered to 96 students of EJA to assess whether the program could influence knowledge and attitudes. Results found: The program "Nutrição em Dia" was structured into 4 parts: opening, scene of everyday life, interview and completion. The survey revealed that 94% of participants understood the informations, 74% considered the length of the program adequate and 96% reported the applicability of the information. Listening to the program seems to have positively influenced students' knowledge about food and nutrition. However, did not influence attitude change. It was concluded the program "Nutrição em Dia" can be a useful tool in food and nutrition education, disseminating information about food and nutrition.

Key words: Nutrition Education. Radio. Health Promotion.

## 1 INTRODUÇÃO

No Brasil assim como em outras partes no mundo, o início da industrialização e urbanização contribuiu para o aumento da ingestão de alimentos de alta densidade calórica e diminuição da atividade física, com consequente acúmulo de gordura corporal. As refeições rápidas, em geral realizadas fora de casa, incluindo alimentos como refrigerantes, salgadinhos, sanduíches e biscoitos vem substituindo o consumo de arroz, feijão, carnes, verduras e legumes, até mesmo na merenda escolar (TARDIDO & FALCÃO, 2006).

A partir das últimas décadas, no Brasil e no mundo, vem ocorrendo importantes processos de mudança e consequentes alterações no perfil das doenças ocorrentes na população. A transição demográfica é um desses processos, e resulta da diminuição das taxas de fecundidade e natalidade, e consequente aumento da expectativa de vida e do número de idosos. Outro processo é a transição epidemiológica, decorrente da urbanização acelerada, mudanças culturais, acesso aos serviços de saúde, dentre outros, resultando em novo perfil de morbimortalidade. Observa-se paralelamente, o crescimento das mortes por doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e a ocorrência, relativamente alta, de doenças infecciosas (especificamente em determinadas regiões do Norte e Nordeste) (MALTA *et al.*, 2006).

Mudanças no padrão alimentar e o sedentarismo da vida moderna têm sido apontados como as principais causas para o aumento do sobrepeso e da obesidade, levando a mudança também do perfil nutricional. A redução da prevalência de desnutrição e aumento do sobrepeso e da obesidade caracteriza a transição nutricional (MALTA *et al.*, 2006).

Segundo o IBGE (2010a), apenas 2,7% da população adulta do Brasil apresentou déficit de peso (1,8% dos homens e 3,6% das mulheres). Por outro lado, a obesidade atingiu 12,5% dos homens e 16,9% das mulheres brasileiras. O excesso de peso quase triplicou entre homens, passando de 18,5% em 1974-75 para 50,1% em 2008-09. Nas mulheres, o aumento foi menor: passou de 28,7% para 48% em 34 anos. Já a obesidade cresceu mais de quatro vezes entre os homens, e mais de duas vezes entre as mulheres, entre 1974-75 e 2008-09.

Em Aracaju, no ano de 2014, o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional registrou 34,9% de sobrepeso e 27,1% de obesidade entre os adultos de 20 a 60 anos (amostra de 2.954 pacientes) (SISVAN, 2014). De acordo com o Sistema VIGITEL (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) do Ministério da Saúde, em 2014, em Aracaju 51% dos entrevistados encontrava-se em situação de sobrepeso e 18% de obesidade. O que não difere do quadro Nacional, no qual 52% dos

brasileiros estão acima do peso (este índice era de 43% em 2006) e 17,9% da população encontra-se obesa. (BRASI, 2014).

Ainda segundo as informações do inquérito telefônico, 31% dos entrevistados aracajuanos relataram o consumo de carnes com excesso de gordura, enquanto apenas 19% relataram consumir cinco porções de frutas e hortaliças diariamente. Quanto ao consumo de refrigerante, 13,5% dos aracajuanos relataram consumir em cinco ou mais dias na semana (BRASIL, 2014).

De acordo com a última pesquisa de orçamentos familiares, POF 2008/2009, foi detectado que famílias com maior rendimento apresentaram uma menor ingestão de cereais e leguminosas, e um maior consumo de açúcares e gorduras em geral, incluindo além de refeições prontas, misturas industrializadas. Enquanto em famílias com rendimento menor foi observado maior consumo de alimentos tradicionais (arroz, feijão e farinha de mandioca) e menor consumo de carnes, leite e derivados, frutas e legumes (IBGE, 2010b).

Ainda em relação à POF 2008-2009, foi verificado que na população em geral, houve um aumento no consumo de açúcar, gorduras em geral e gorduras saturadas, mostrando dessa forma, que as famílias brasileiras acabam preferindo alimentos de maior densidade energética e menor valor nutritivo (IBGE, 2010b). Assim, a alimentação inadequada ganha destaque dado o seu papel como um dos principais fatores de risco modificáveis para a prevenção das DCNT, ao lado da inatividade física e do tabagismo (BARRETO *et al.*, 2005).

Segundo a carta de Ottawa (1986), o conceito de promoção da saúde consiste em: “processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo”. Este conceito destaca a responsabilidade e os direitos dos indivíduos e da comunidade pela sua própria saúde.

Considerando esta situação e preocupado com sua responsabilidade de promover a saúde, tendo em vista a promoção de práticas alimentares saudáveis como de vital importância na promoção da saúde, o Ministério da Saúde lançou em 2005 o “Guia Alimentar para a População Brasileira”. O guia traz as diretrizes oficiais brasileiras, direcionadas para a população maior de 2 anos de idade (crianças, adolescentes, adultos e idosos) e tem a finalidade de orientar e guiar a população, objetivando obter uma alimentação equilibrada, que contribua para a prevenção das doenças causadas por deficiências nutricionais, para reforçar a resistência orgânica a doenças infecciosas e para reduzir a incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), por meio da alimentação saudável (BRASIL, 2006).

As práticas alimentares dos indivíduos são resultado de decisões, conscientes ou não, e estão relacionadas à cultura e tradição alimentar de seu convívio social e às transformações

decorridas do acesso à informação científica e popular. No entanto, no que se refere ao conhecimento da alimentação e nutrição, mais do que proporcionar o acesso a essas informações, torna-se fundamental estimular a autonomia dos indivíduos a fim de possibilitar que os mesmos atuem intencionalmente e com independência de influências, o que requer um consistente processo educativo (OLIVEIRA & OLIVEIRA, 2008).

A educação alimentar e nutricional é definida como:

Campo de conhecimento e prática contínua e permanente, intersetorial e multiprofissional, que utiliza diferentes abordagens educacionais problematizadoras e ativas que visem principalmente o diálogo e a reflexão junto a indivíduos ao longo de todo o curso da vida, grupos populacionais e comunidades, considerando os determinantes, as interações e significados que compõem o comportamento alimentar que visa contribuir para a realização do direito humano à alimentação adequada e garantia da segurança alimentar e nutricional, a valorização da cultura alimentar, a sustentabilidade e a geração de autonomia para que as pessoas, grupos e comunidades estejam empoderadas para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a melhoria da qualidade de vida (BRASIL, 2012).

Nesse contexto, a comunicação em saúde surge como uma estratégia para prover informações a indivíduos e coletividade. Embora se saiba que o conhecimento sobre os alimentos e sua relação com a saúde nem sempre é suficiente para gerar alterações no comportamento alimentar, visto que este é influenciado por diversos fatores psicossociais e ambientais, segundo Assis e Nahas (1999), a informação é necessária quando as pessoas desejam mudar.

A produção e veiculação de programas de rádio cujo conteúdo aborde alimentação e nutrição, utilizando uma linguagem clara e acessível ao público em geral, podem contribuir muito para a democratização da informação em saúde, etapa considerada necessária na mudança de comportamento. Além disso, essa seria uma forma de inserção social da Universidade e um espaço de interação com a comunidade. O objetivo do presente trabalho foi promover a alimentação saudável por meio da divulgação de informações a respeito de alimentação e nutrição empregando o rádio e avaliar o uso do programa de rádio como estratégia de educação alimentar e nutricional.

## 2 METODOLOGIA

### 2.1 ELABORAÇÃO, PRODUÇÃO E VEICULAÇÃO DO PROGRAMA DE RÁDIO

Foi elaborada uma proposta de programa sobre alimentação e nutrição a ser veiculado pela rádio UFS/FM, que atua na frequência 92,1 MHz, com potência de 130 watts e alcance estimado para a Grande Aracaju, operando com fins exclusivamente educativos.

O programa proposto atendeu as especificações quanto às categorias de conteúdos e formatos usados pela Rádio UFS/FM. Sendo assim, pertencia à categoria “conhecimento”, cujo conteúdo estava voltado à disseminação de saberes acadêmicos, ciência e tecnologia, de modo acessível a todas as audiências.

Foi elaborada uma estrutura temática de conteúdos, que se constituíam nos temas de micro-programas. Cada tópico correspondia a um micro-programa denominado quadro. Para a construção do roteiro dos quadros (texto base) foram utilizados livros, cartilhas, artigos científicos e guias alimentares, para embasar a informação técnica veiculada.

A trilha sonora foi sugerida pelo produtor da rádio e avaliada pela equipe proponente. Além disso, a equipe proponente definiu o nome do programa e entrou em contato com os entrevistados e demais participantes dos quadros para agendar as gravações, que foram realizadas nas instalações da Rádio UFS/FM, contando com equipe técnica da rádio.

Cada quadro possuía em média três a quatro minutos e foram veiculados nos intervalos da programação da rádio de forma aleatória.

### 2.2 AVALIAÇÃO DE OPINIÃO

Após a veiculação dos dez primeiros quadros, foi realizada uma pesquisa com o intuito de avaliar a opinião dos ouvintes a respeito do programa. Foi aplicado um questionário, composto de sete questões, sendo quatro objetivas e três discursivas (APÊNDICE A). As questões abordaram clareza das informações contidas nos programas, estrutura dos quadros e importância das informações para o dia-a-dia do entrevistado.

Para testar o questionário foi realizado um estudo piloto, com 15 voluntários recrutados entre os estudantes de graduação da UFS. Os voluntários foram convidados a ouvir um dos programas e em seguida foi aplicado o questionário.

Fizeram parte da amostra de estudo propriamente dita, servidores e alunos da UFS, além da comunidade dos bairros Roza Elze, Eduardo Gomes, Luzia e São Conrado escolhidos por conveniência. Foram entrevistados cem voluntários com idade superior a dezoito anos, que aceitaram participar e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os voluntários foram selecionados por conveniência e recrutados por meio de abordagem direta no campus São Cristovão da UFS e por visita domiciliar. Todos os voluntários foram convidados (um de cada vez) a ouvir um dos quadros e em seguida foi aplicado o questionário.

Para caracterizar a amostra, foram considerados: idade, sexo, local de moradia e escolaridade. Os dados foram analisados por meio de medidas de tendência central, porcentagem e medidas de dispersão.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Sergipe (CAAE - 0118.0.107.000-10).

### 2.3 AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTO E ATITUDE

Para avaliar se a forma como os conteúdos abordados no programa de rádio podiam influenciar conhecimentos e atitudes da população, foi realizado um levantamento com 96 alunos da modalidade “Educação de Jovens e Adultos” (EJA) de uma escola municipal de Aracaju. Em um primeiro momento, foi aplicado um questionário (APÊNDICE B), composto por 15 questões sobre alimentação e nutrição, sendo 6 de conhecimento e 9 de atitude, para 57 alunos (turma 1). Em um segundo momento, o mesmo questionário foi aplicado a outros 39 alunos (turma 2), após a apresentação de três dos quadros produzidos. A diferença entre a pontuação obtida por cada turma foi testada pelo *Mann-Whitney U test*, com nível de significância de 5%.

Para a elaboração do questionário adotou-se, segundo Marinho et al. (2003), que o conhecimento pode ser definido como a recordação de fatos específicos e a habilidade para usar esses fatos para resolução de problemas, enquanto a atitude relaciona-se às opiniões, predisposições, crenças e sentimentos em relação a um objeto, uma pessoa ou uma situação, não estando relacionada à ação propriamente dita, uma vez que a tomada de decisão para executar a ação é definida como a prática.

Para a estruturação do questionário foram captadas afirmativas abordadas em três dos quadros anteriormente produzidos para o programa. Cada questão de conhecimento tinha uma opção de resposta certa (1 ponto), 1 resposta errada (0 pontos) e “não sei” (0 pontos). Cada

voluntário podia ter nota de 0 a 6, nessa seção. As questões de atitude ofereciam 5 opções de resposta e as alternativas configuravam uma escala de resposta tipo *Likert*, que apresenta dois campos de variação, um de concordância e outro de discordância. As respostas foram representadas em 5 graus: sendo um extremo, o total desacordo (equivalente a 0 pontos) e o outro extremo, o total acordo (equivalente a 4 pontos); o ponto intermediário (equivalente a 2 pontos) representou o indeciso. Cada voluntário podia ter nota de 0 a 36, nessa seção. Portanto, a nota do questionário todo podia variar entre 0 e 42 pontos.

Visando testar a validade discriminatória do questionário, esse foi aplicado também a uma turma com 34 estudantes do curso de Nutrição da UFS, a fim de que se pudesse ter dois grupos com distintos conhecimentos nutricionais (alunos do EJA e estudantes de Nutrição). A diferença entre a pontuação obtida por cada grupo foi testada pelo *Mann-Whitney U test*, com nível de significância de 5%. Para avaliar a consistência interna do questionário foi empregado coeficiente alfa de Cronbach.

Os voluntários responderam ainda perguntas sobre faixa etária, sexo e local de moradia para sua caracterização. Todos os voluntários assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

#### 3.1 ELABORAÇÃO, PRODUÇÃO E VEICULAÇÃO DO PROGRAMA DE RÁDIO

O programa foi intitulado “Nutrição em Dia” e foi estruturado em quatro partes. Na primeira parte ouve-se a vinheta de abertura do programa, criada pela equipe de produção da rádio, seguida de breve esclarecimento sobre o tema a ser abordado. Na segunda parte há figuração de uma cena do cotidiano (relacionada ao tema do quadro) e levantamento de dúvidas mais comuns acerca do tema. Na terceira parte há entrevista com um professor do Curso de Nutrição para esclarecimentos sobre as dúvidas levantadas. Por último, na quarta parte ocorre a finalização do programa com divulgação de email para contato, vinheta final e créditos. Nas cenas do dia-a-dia, contidas nos quadros, participaram alunos convidados do Curso de Nutrição, que representaram papéis diversos. Os professores foram convidados a participar dos quadros, de acordo com sua afinidade com o tema em questão e receberam antecipadamente as perguntas que seriam realizadas.

Foram elaborados vinte quadros diferentes para compor o programa. Os primeiros dez quadros abordaram os “Dez passos para uma alimentação saudável” conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2006). Após a sua veiculação, a seleção dos conteúdos abordados nos demais quadros levou em consideração o interesse dos ouvintes, conforme a pesquisa de opinião realizada.

Os “Dez passos para uma alimentação saudável” foram escolhidos por se tratar das diretrizes alimentares publicadas pelo Ministério da Saúde, como um instrumento no âmbito da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) (BRASIL, 2006), com informações básicas sobre alimentação saudável para um público abrangente. Uma vez que o objetivo era comunicar informações de fácil compreensão e de forma prática ao público, o Guia Alimentar foi usado como referência principal.

Os temas norteadores dos vinte quadros produzidos foram, (antes da pesquisa de opinião do ouvinte):

1. Alimentos saudáveis e as refeições: O quadro apresentou o primeiro passo para uma alimentação saudável, que se refere ao número de refeições diárias e trabalhou a sua importância;

2. Cereais, tubérculos e raízes: O quadro apresentou a orientação para o consumo de cereais, tubérculos e raízes e discutiu o que são alimentos integrais;
3. Fibras na alimentação: O quadro apresentou o que são as fibras e qual o seu papel no funcionamento do intestino;
4. Arroz e feijão: O quadro apresentou a importância do arroz e do feijão na alimentação do brasileiro e as vantagens do seu consumo;
5. Frutas, verduras e legumes: O quadro apresentou a importância das frutas, legumes e verduras na alimentação e a recomendação para o seu consumo;
6. Carnes e ovos: O quadro apresentou a importância do consumo de carnes e ovos, a recomendação de consumo diário e os seus nutrientes;
7. Leites e derivados: O quadro deu enfoque à recomendação para o consumo de leite e a sua importância na alimentação;
8. Óleo e gorduras: O quadro apresentou os tipos de gorduras existentes e o papel geral de cada uma delas. Além disso, trabalhou a recomendação de consumo e formas para controlar o consumo excessivo;
9. Gorduras trans: O quadro apresentou o que são as gorduras trans, em que alimentos estão presentes e quais os problemas associados ao seu consumo;
10. Açúcares e doces: O quadro enfocou a recomendação para o consumo de açúcar e os malefícios do consumo exagerado.
11. Alimentos hidropônicos: O quadro apresentou o que são os alimentos hidropônicos;
12. Alimentos orgânicos: O quadro apresentou o que são os alimentos orgânicos e como identificá-los;
13. Alimentos funcionais: O quadro apresentou o que são os alimentos funcionais e citou exemplos e benefícios;
14. Alimentos enriquecidos: O quadro apresentou o que são os alimentos enriquecidos e quais suas vantagens;
15. Alimentos *diet* e *light*: O quadro identificou a diferença entre os alimentos *diet* e *light*;
16. Adoçantes: O quadro apresentou o que são os adoçantes e quais as suas características;
17. Rotulagem de alimentos: O quadro enfocou as informações que devem constar nos rótulos dos alimentos e a informação nutricional obrigatória;
18. Informação nutricional em rótulos: O quadro apresentou o significado dos itens apresentados na tabela de informação nutricional de rótulos;
19. Glúten: O quadro deu enfoque ao que é o glúten e a sua função nos alimentos;

20. Ácidos graxos ômega-3 e ômega-6: O quadro apresentou o que são os ácidos graxos ômega-3 e ômega-6 e onde podem ser encontrados;

Os roteiros dos quadros foram escritos buscando tratar os temas técnicos sobre alimentação e nutrição com uma abordagem mais popular e que se aproximasse do cotidiano. As informações foram readaptadas para uma linguagem mais informal, em falas que representavam situações vivenciadas no dia-a-dia da população. Além disso, buscou-se empregar linguagem clara, com palavras fáceis de pronunciar e frases curtas.

A locução e edição do programa ficaram a cargo da rádio UFS. Uma vez editados, os programas eram revistos pelos discentes e docente envolvidos no trabalho e em seguida liberados para veiculação.

Assim como a rádio UFS, outras rádios vêm dando espaço para a divulgação de educação em saúde. Um exemplo é o programa “Ação Saúde”, que é fruto de um projeto da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), em parceria com a rádio comunitária local, a fim de divulgar informações sobre saúde, meio-ambiente e bem-estar para toda população da zona norte/leste de Manaus (PEDROSA *et al.*, 2010). Nessa mesma linha, pode ser citado também a rádio da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), que possui em sua programação o “Saúde com Ciência”<sup>1</sup>, com a proposta de educar e formar hábitos que promovam a saúde e o bem estar, além de orientar sobre como ter acesso aos serviços oferecidos pelo sistema público de saúde.

Empregando também o tema alimentação saudável, o Ministério da Saúde produziu e disponibiliza em seu site *spots* (no formato mp3) para livre veiculação em qualquer emissora, com temas como: “consumo de frutas”, “consumo de verduras”, “cuidados com o açúcar”, “rótulo de alimentos”, “alimentação infantil”, dentre outros<sup>2</sup>.

Além da divulgação via rádio tradicional, alguns programas têm utilizado as rádios *online* ou ainda disponibilizado o conteúdo informativo em áudio, em *sites* diversos. Bezerra *et al.* (2011), ressaltam a importância da comunicação através das mídias como a internet e apresentam a elaboração de dez programas referentes a alimentação e nutrição, com duração de 10 minutos cada.

Cabe ainda ressaltar, o caráter informativo e normativo com que as questões de alimentação e nutrição, em geral, foram abordadas no programa “Nutrição em Dia”. Caráter esse presente também nas diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira. Nos quadros produzidos aparecem informações, em geral, associadas ao valor nutritivo dos alimentos e recomendações diversas sobre o que comer ou não comer, sobre quando e quanto

comer. Por isso, embora se reconheça que a alimentação envolve, além da dimensão biológica, as dimensões sociocultural, ambiental e econômica, neste primeiro momento, o enfoque foi na “tradução” de informações técnicas, principalmente em relação à composição química dos alimentos, para uma linguagem cotidiana.

Apesar das limitações de um modelo de educação nutricional fundamentado no fornecimento de orientação alimentar e informações biológicas dos nutrientes no organismo, considera-se que este seja um passo necessário, apesar de não ser o único. Assim, em um primeiro momento o programa “Nutrição em Dia”, seguindo o Guia Alimentar para a População Brasileira, apresentou uma abordagem biológica e química, que valorizou a relação entre alimentos e doenças crônicas não transmissíveis e procurou por meio das situações trabalhadas e dos alimentos citados se aproximar do cotidiano da população aracajuana.

A busca do homem por uma alimentação equilibrada é antiga, porém é recente a preocupação por uma alimentação saudável, sendo esta entendida como aquilo que se bebe e se come, que proporciona bem estar, mas sem causar danos à saúde. Para ser considerada saudável, a alimentação deve ser planejada com alimentos de todos os tipos e de procedência conhecida, devendo ser consumidos preferencialmente na sua forma natural, adequados qualitativa e quantitativamente, pertencente ao hábito alimentar, preparados de forma a preservar os valores nutritivos, aspectos sensoriais e seguros do ponto de vista higiênico sanitário (PHILIPPI, 2008).

Sendo assim, o que se costuma chamar de alimentação saudável, é algo bastante complexo e integra, além dos aspectos biológicos, aspectos sócio-culturais, ambientais e econômicos. A informação sobre tipos de alimentos e nutrientes é apenas um dos aspectos a serem trabalhados em educação alimentar e nutricional. Embora se faça necessário, em um contexto desafiador, como o que se coloca atualmente, abordagens educativas que permitam abraçar os problemas alimentares em sua complexidade, tanto na dimensão biológica, como social e cultural (FERREIRA & MAGALHÃES, 2007; BOOG *et al.*, 2003), considera-se que a divulgação de informações não deixa de ser uma etapa importante no processo de educação alimentar e nutricional.

---

<sup>1</sup> Assessoria de Comunicação da Faculdade de Medicina. Rádio UFMG Educativa 104,5 FM. *Programa Saúde com Ciência*. Disponível em: <http://medicina.ufmg.br/radio/sobresaude.php>. Acesso em: 15 fevereiro 2013.

<sup>2</sup> Brasil. Ministério da Saúde. Portal da saúde. Disponível em: [http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar\\_texto.cfm?idtxt=22955](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=22955). Acesso em: 15 fevereiro 2013.

O programa “Nutrição em Dia” pode, por exemplo, ser usado como ponto de partida para discussões que enfoquem outras dimensões envolvidas nas escolhas, preferências e formas de preparo dos alimentos.

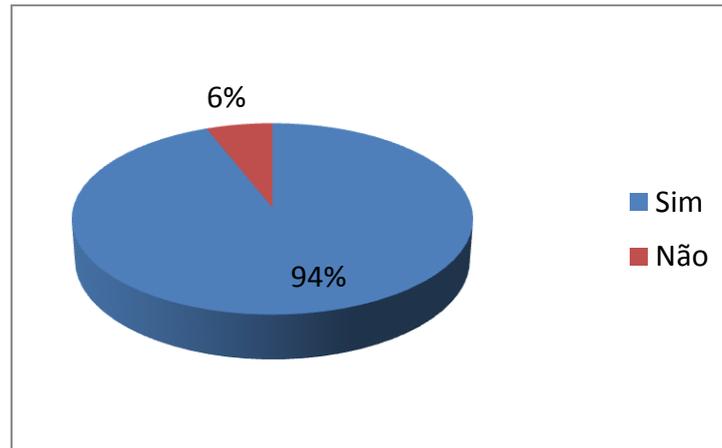
### 3.2 AVALIAÇÃO DE OPINIÃO

De acordo com o estudo piloto, não foi preciso realizar quaisquer alterações no questionário. Este se mostrou adequado aos objetivos do trabalho e não houve dificuldade dos entrevistados quanto ao entendimento das questões.

Após o teste piloto, participaram da entrevista 100 indivíduos: 50 voluntários estudantes de graduação (exceto do curso de Nutrição), servidores e professores da UFS e 50 voluntários da comunidade.

A média de idade dos entrevistados foi de 27 anos, com predominância da população feminina (76%). Dos 100 entrevistados, metade (56%) apresentava ensino superior incompleto, 15% possuíam o ensino médio completo e apenas 8% ensino superior completo, 8% ensino médio incompleto, 4% ensino fundamental completo e 9% ensino fundamental incompleto. Destes, 65% nunca tinham ouvido a rádio UFS-FM e 35% já tinham ouvido a rádio alguma vez. Embora metade da amostra seja composta por estudantes, funcionários e professores, observou-se que muitos ainda não conheciam a rádio UFS-FM ou não tinham o hábito de ouvi-la. Isso pode ser considerado um problema para o propósito do trabalho, que é disseminar a informação sobre alimentação e nutrição utilizando o rádio como veículo. Entretanto, possivelmente não teve grande impacto sobre a pesquisa de opinião, já que todos os participantes ouviram um dos quadros antes de responder ao questionário. O quadro que cada um dos participantes ouviu foi escolhido aleatoriamente entre os 10 quadros produzidos.

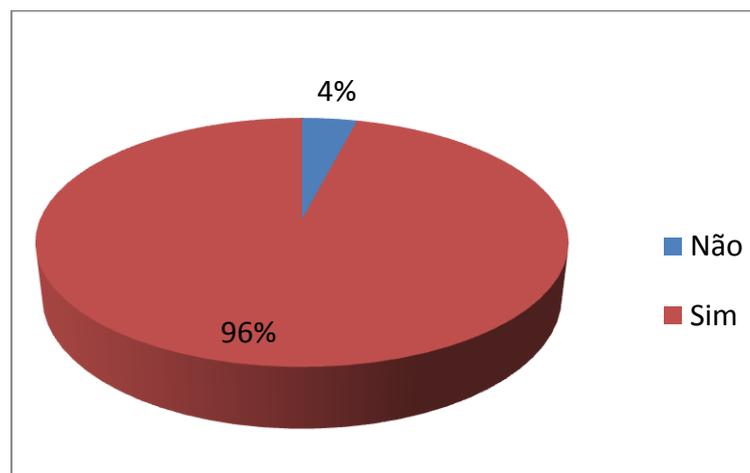
Em relação ao programa, a maioria dos voluntários referiu ter compreendido todas as informações veiculadas (Figura 1). Cabe ressaltar aqui, que se trata da compreensão referida pelo entrevistado e não mensurada por meio de outros instrumentos. Apesar das limitações, esse resultado sugere que a linguagem usada no programa foi apropriada e clara.



**Figura 1.** Opinião do ouvinte a respeito da clareza das informações: “Você compreendeu todas as informações veiculadas no programa?”.

Dos 100 voluntários, 73% afirmaram que todo o assunto contido no programa lhes interessou, 26% afirmaram que apenas alguns assuntos lhes interessaram e apenas 1 mencionou que nada interessou.

Uma das preocupações ao elaborar os roteiros dos programas foi o tempo, a fim de que os quadros não ficassem muito longos e o ouvinte tivesse dificuldade de acompanhar as informações veiculadas. A esse respeito, 76% dos voluntários acharam o tempo de duração dos quadros adequado, 17% curto, 4% longo e 3% muito longo. Com relação à aplicabilidade das informações veiculadas, observa-se na Figura 2 que a maior parte dos indivíduos respondeu que pelo menos uma das informações veiculadas serviriam para serem aplicadas no dia-a-dia.



**Figura 2.** Opinião do ouvinte a respeito da importância e aplicabilidade das informações: “Alguma informação do programa lhe serviu para ser aplicada no dia-a-dia”

A média de nota dada para o programa foi 8,5, sendo 10 a nota máxima e 5 a nota mínima.

A partir desta pesquisa percebeu-se que os programas poderiam ter um impacto positivo tanto no meio acadêmico, como na comunidade em geral. A pesquisa não levou a alterações na estrutura geral dos quadros. As informações veiculadas estavam claras e muitas delas foram citadas pelos entrevistados como úteis no dia-a-dia, como: “1 litro de óleo é adequado para quatro pessoas durante um mês”, “não utilizar o sal de mesa”, “não pular refeições”.

Além disso, os ouvintes deram sugestões de temas a serem abordados em outros programas tais como: alimentos *diet* e *light*, suplementos alimentares, alimentos ricos em colesterol e gordura trans, servindo como base para criação dos próximos programas.

Considerando o resultado encontrado quanto ao desconhecimento da população sobre a existência da rádio universitária, cabe ressaltar a necessidade de projetos de divulgação da rádio e sua programação, especialmente entre os estudantes.

### 3.3 AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTO E ATITUDE

Para testar a validade discriminatória do questionário, ele foi aplicado a dois grupos com nível de conhecimento distinto em alimentação e nutrição: estudantes de nutrição do 6º período (34 participantes) e alunos do EJA (57 participantes da turma 1). Segundo Scagliusi *et. al.* (2006), quando se pretende avaliar a validade discriminatória, comparam-se dois grupos cujos conhecimentos diferem.

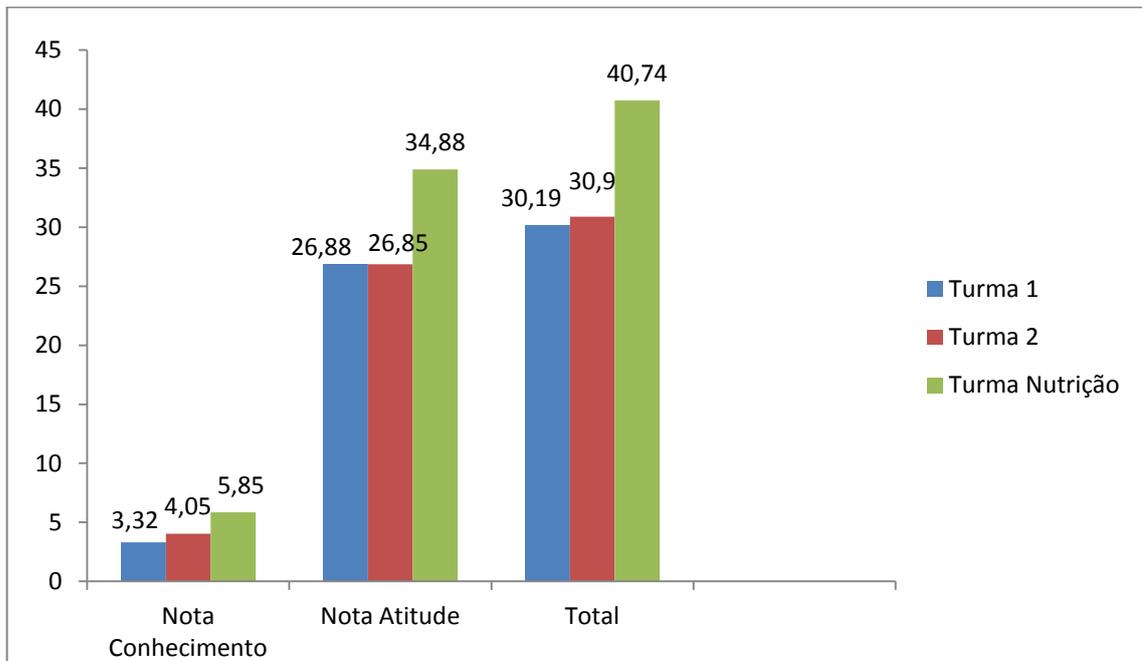
Assim, comparando a pontuação obtida pelos alunos do EJA e pelo grupo de estudantes de nutrição, encontraram-se melhores resultados neste último, o que apontou para a validade discriminatória do instrumento elaborado (Figura 3). A nota relacionada ao conhecimento da turma 1 (EJA) difere significativamente da nota dos estudantes de nutrição, com  $p < 0,001$ , pelo *Mann-Whitney U test*, bem como as notas de atitude ( $p < 0,001$ ) e nota total ( $p < 0,001$ ).

Quanto à consistência interna do questionário, foi encontrado coeficiente alfa de Cronbach de 0,75. Em geral, considera-se satisfatório um instrumento de pesquisa que obtenha  $\alpha \geq 0,70$ .

O questionário foi aplicado a 96 alunos da modalidade EJA, sendo estes divididos em duas turmas: 1 e 2. A população total era predominantemente feminina (58,3%) e a média de idade foi de 19 anos, sendo 15 a idade mínima e 46 a idade máxima.

No primeiro encontro o questionário foi aplicado aos alunos da turma 1 (n=57), que responderam o questionário sem ouvirem o programa. No segundo encontro, o questionário foi aplicado aos alunos da turma 2 (n=39), que ouviram o programa e posteriormente responderam o questionário.

Na Figura 3 observa-se que a nota de conhecimento entre as turmas 1 e 2 foi estatisticamente diferente ( $p < 0,01$ , pelo Mann-Whitney U Test), com diferença de 12%. Entretanto, como se trata de duas turmas diferentes, o nível inicial de conhecimentos sobre nutrição das turmas pode também ter influenciado o resultado.



**Figura 3.** Notas de conhecimento e atitude obtidas pelas turmas do EJA e de Nutrição.

O objetivo inicial desta etapa do trabalho era aplicar o questionário de conhecimento e atitude à mesma turma, em duas ocasiões diferentes (antes e após ouvir os quadros), para avaliar melhor a influência do programa de rádio nos conhecimentos e atitudes. Entretanto não foi possível conduzir o estudo desta maneira. Uma série de imprevistos como greve de professores e evasão dos alunos, impossibilitou a aplicação do questionário com a mesma turma em dois momentos. Além disso, encontrou-se grande dificuldade para a segunda

aplicação do questionário junto ao EJA por indisponibilidade de horário e dispersão da turma. Esse é também um dos fatores que limitou o tamanho da amostra empregada no estudo.

Comparando a turma 1 e 2, a apresentação dos quadros parece não ter influenciado mudança de atitude. O tempo de exposição ao programa de rádio e a forma de abordagem parecem não ter sido suficientes. Considerando que a atitude relaciona-se à opinião sobre determinado assunto e não apenas à retenção de determinada informação, já se esperava encontrar menores alterações, do que em relação ao conhecimento.

Por outro lado, em estudo realizado no México (PIVARAL *et.al.* 2002), as notas de conhecimento e atitude obtidas antes e após intervenção foram significativamente diferentes. Dois grupos de uma mesma comunidade foram expostos a programas de rádio por quatro meses e avaliados conhecimentos e atitudes com relação à alimentação e nutrição antes e após a intervenção. Em um dos grupos, após a exposição radiofônica, era realizada uma discussão coordenada por um trabalhador de saúde. A modificação de conhecimentos e atitudes mostrou-se maior no grupo que participou das discussões. Segundo os autores, a forma de intervenção utilizada (exposição aos programas de rádio seguida de fóruns de discussão) mostrou-se um instrumento útil e eficaz de apoio e formação da educação em saúde.

BOOG *et al.* (2003), utilizaram o vídeo como estratégia de educação nutricional para adolescentes. O objetivo foi avaliar o uso do vídeo como elemento disparador de reflexão sobre a alimentação do adolescente. Os autores destacam que, apesar dos obstáculos encontrados, principalmente relacionados à falta de atenção dos adolescentes, o desenvolvimento dos trabalhos propostos se deu de forma satisfatória. Ressaltam ainda a importância da interdisciplinaridade, neste caso com a arte, a fim de obter resultados promissores na área de educação nutricional.

O uso do programa “Nutrição em dia” como uma estratégia de educação alimentar e nutricional exige articulação. Conforme já assinalado anteriormente, para atuar em alimentação e nutrição é necessário considerar os comportamentos e atitudes que influenciam as escolhas alimentares. Por isso, a informação sobre alimentos e nutrientes é importante e pode favorecer escolhas alimentares mais saudáveis, embora se saiba que não seja suficiente para, sozinha, gerar mudança de práticas.

Os quadros produzidos até o momento para o programa “Nutrição em Dia” poderiam ser usados para estimular discussões sobre alimentação e nutrição em estratégias de educação alimentar e nutricional que empreguem o rádio como parte do processo. As recomendações poderiam ser interpretadas e integradas nas práticas alimentares locais com participação ativa

do ouvinte. Além disso, novos quadros podem ser produzidos aprofundando discussões a respeito do acesso à alimentação, às tradições alimentares e formas de produção, por exemplo.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com a produção e veiculação do programa “Nutrição em Dia” atingiu-se o objetivo de promoção e divulgação de informações sobre alimentação e nutrição. Entretanto, seria interessante ampliar a abrangência de veiculação do programa, para aumentar o número de pessoas alcançadas.

Por meio da pesquisa de opinião do ouvinte observou-se que os quadros possuíam uma linguagem clara e os temas abordados despertaram interesse da população.

Apesar das limitações, a intervenção com o programa de rádio parece ter influenciado positivamente o conhecimento em relação à alimentação e nutrição de alunos da EJA. Contudo, ouvir os quadros antes de responder o questionário parece não ter influenciado mudança de atitude. Ampliar o presente estudo, com outra amostra, pode trazer novas informações a respeito da utilização de programas de rádio como estratégia de educação alimentar e nutricional.

O fortalecimento do campo da informação e da comunicação em alimentação e nutrição pode ser feito empregando o rádio, que mostrou-se uma ferramenta útil na promoção de educação alimentar e nutricional.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASSIS, M. A. A.; NAHAS, M. V. Aspectos Motivacionais em Programas de Mudança de Comportamento Alimentar. **Rev. Nutr. Campinas**, v. 12, n. 1, p. 33-41, jan./abr. 1999
- BARRETO, S.M.; PINHEIRO, A. R. O.; SICHIERI, R.; MONTEIRO, C. A.; FILHO, M. B.; SCHIMIDT, M. I.; LOTUFO, P.; ASSIS, A. M.; GUIMARÃES, V.; RECINE, E. G. I. G.; VICTORA, C. G.; COITINHO, D.; PASSOS, V. M. A. Análise da Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde, da Organização Mundial de Saúde. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 14, n. 1, p. 41-68, 2005.
- BEZERRA, J. C. F.; SOUZA, R. A.; SILVA, R. M. S.; CARDOSO, S. N.; FERNANDEZ, A. F. Novas Mídias e Nutrição: uma proposta de intervenção na sociedade. **In: Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação XVIII Prêmio Expocom 2011 – Exposição da Pesquisa Experimental em Comunicação. Mato Grosso. Resumos...** Disponível: <<http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2011/expocom/EX27-0355-1.pdf>> Acesso em: 26/12/2012.
- BOOG, M. C. F. Educação Nutricional: por que e para quê? **Jornal da Unicamp**, Universidade Estadual de Campinas, Campinas-SP, p. 2, ago. 2004.
- BOOG, M. C. F.; VIEIRA, C. M.; OLIVEIRA, N. L.; FONSECA, O.; L'ABATTE, S. Utilização de vídeo como estratégia de educação nutricional “comer o fruto ou o produto?”. **Rev. Nutr. Campinas**, v. 16, n. 3, p. 281-293, jul./set. 2003.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico.** Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2015/abril/15/PPT-Vigitel-2014-.pdf>> Acesso em: 20 mai. 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas.** Ministério da Saúde, Ministério da Educação, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate a Fome – Brasília, 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **A vigilância, o controle e a prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis : DCNT no contexto do Sistema Único de Saúde brasileiro / Brasil.** Ministério da Saúde – Brasília : Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição – Brasília: Ministério da Saúde, 2006.**
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. **As Cartas da Promoção da Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, Projeto Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2002.**
- FERREIRA, V. A.; MAGALHAES, R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 7, p. 1674-1681, jul. 2007.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 – Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil.** 2010a. Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia\\_visualiza.php?id\\_noticia=1699&id\\_pagina=1](http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1699&id_pagina=1)>. Acesso em: 11 abr. 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 – Avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil.** 2010b. 18p. Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008\\_2009\\_aval\\_nutricional/comentarios.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_aval_nutricional/comentarios.pdf)>. Acesso em: 08 mai. 2012.

MALTA, D. C.; CESÁRIO, A. C.; MOURA, L.; NETO, O. L. M.; JÚNIOR, J. B. S. A construção da vigilância e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis no contexto do Sistema Único de Saúde. **Rev. Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 15, n. 3, 2006.

MARINHO, L. A. B.; GURGEL, M. S. C.; CECATTI, J. G.; OSIS, M. J. D. Conhecimento, atitude e prática do autoexame das mamas em centros de saúde. **Rev. Saúde Pública**, v. 37, n. 5, p. 576-582, abr. 2003.

MATOS, M. R.; MENEGUETTI, L. C.; GOMES, A. L. Z. Uma experiência em comunicação e saúde. **Comunicação saúde e educação**, v. 13, n. 31, p. 437-47, out./dez. 2009.

OLIVEIRA, S. I.; OLIVEIRA, K. S. Novas perspectivas em educação alimentar e nutricional. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 19, n. 4, p. 495-504, out/dez. 2008.

PEDROSA, T. N.; SILVA, C. T. C.; OLIVEIRA, C. I. F. B.; OHANA, D. T.; PONCIANO, A. E. F.; AVELINO, J. G. C.; LIMA, N. P. C.; MARTIM, S. R.; REIS, V. P. Ação Saúde: a universidade levando informação à rádio comunitária. **Rev. Ciênc. Extensão**, v.6, n.2, p.7, 2010.

PHILLIPI, S. T. **Nutrição e Técnica Dietética**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2008.

PIVARAL, C. E. C.; MAYARI, C. L. N.; TRUEBA, J. M. A.; PEREZ, G. J. G.; LOPEZ, M. G. V.; FIGUEROA, I. V.; RODRIGUEZ, M. G. A.; Evaluación de dos estrategias de educación nutricional vía radio en Guadalajara, México. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 5, p. 1289-1294, set/out. 2002.

SCAGLIUSI, F. B.; POLACOW, V. O.; CORDÁS, T. A.; COELHO, D.; ALVARENGA, M.; PHILIPPI, S. T.; JUNIOR, A. H. L. Tradução adaptação e avaliação psicométrica da Escala de Conhecimentos Nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology. **Rev. Nutri**, Campinas, v. 19, n. 4, p. 425-436, jul./ago. 2006.

SISVAN. **Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional**. Disponível em: <[http://dabsistemas.saude.gov.br/sistemas/sisvan/relatorios\\_publicos/r\\_view.php](http://dabsistemas.saude.gov.br/sistemas/sisvan/relatorios_publicos/r_view.php)>. Acesso em: 20 mai. 2015.

TARDIDO, A. P.; FALCÃO, M. C.; O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. **Rev Bras Nutr Clin**, v. 21, n. 2, p. 117-124, 2006.

## APÊNDICE A – Questionário de opinião do ouvinte

Nome (iniciais): \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_/\_\_/\_\_\_\_.

1. Idade: \_\_anos.      2. Bairro: \_\_\_\_\_ 3. Sexo: ( )F ( )M

4. Escolaridade:

Sem escolaridade ( )

Ensino fundamental Incompleto ( ) \_\_\_\_\_

Ensino fundamental completo ( ) \_\_\_\_\_

Ensino médio Incompleto ( ) \_\_\_\_\_

Ensino médio completo ( ) \_\_\_\_\_

Ensino superior Incompleto ( ) \_\_\_\_\_

Ensino superior completo ( ) \_\_\_\_\_

5- É ouvinte da rádio UFS-FM?

( ) Sim      ( ) Não

9- Alguma informação do programa lhe serviu para ser aplicada no dia-a-dia?

( ) Não.

( ) Sim. Qual?

6- O assunto do programa

“Nutrição em Dia” lhe interessou?

( ) Tudo me interessou.

( ) Algumas coisas me interessaram.

( ) Nada me interessou.

4- O que achou do tempo de duração do programa?

( ) rápido e incompreensível

( ) rápido

( ) adequado

( ) longo

( ) muito longo e cansativo

10- De 0 a 10 qual nota você daria ao programa?

0	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10

5- Você compreendeu todas as informações veiculadas no programa?

( ) Sim

( ) Não.

11 – Você teria alguma sugestão de tema para os próximos programas?

Qual?

6 – Caso a resposta à pergunta 5 seja “não”, o que você não compreendeu?

7- Você achou que a entrevista respondeu as perguntas do programa?

( ) Sim

( ) Não

8 - Caso a resposta à pergunta 7 seja “não”, o que faltou na resposta?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## APENDICE B – Questionário de conhecimento e atitude

Nome (iniciais):		
Data de nascimento: ____/____/____	Idade:	Sexo: ( ) F ( ) M
Bairro em que reside:		

Esse questionário contém 15 questões, sendo 6 de conhecimento e 9 de atitude. Os conteúdos abordados referem-se à GORDURAS, GORDURA TRANS, AÇÚCARES E SAL. **Cada questão contém apenas uma alternativa correta**, devendo marcar apenas uma alternativa para cada pergunta. **Em caso de dúvida ou se não souber a resposta, não chute, marque a opção 'NÃO SEI', 'NÃO TENHO CERTEZA'.**

### Questões de conhecimento:

1. A gordura que pode contribuir para o aumento do risco de um indivíduo sofrer de doenças do coração é:

- a. ( ) Insaturada
- b. ( ) Ômega 3
- c. ( ) Trans
- d. ( ) Não sei/ Não tenho certeza.

2. O colesterol também é um tipo de gordura e está presente em:

- a. ( ) Produtos de origem vegetal, como óleo de soja
- b. ( ) Produtos de origem animal, como carnes e gema de ovo
- c. ( ) Tanto produtos de origem vegetal como os de origem animal.
- d. ( ) Não sei/ Não tenho certeza.

3. Qual dos alimentos abaixo não contém gordura trans?

- a. ( ) Sorvete
- b. ( ) Biscoito recheado
- c. ( ) Óleo de soja
- d. ( ) Não sei/ Não tenho certeza.

4. O consumo exagerado de açúcar pode ter a seguinte consequência:

- a. ( ) Aumenta o risco de doenças como obesidade e cáries nos dentes.
- b. ( ) Não causa nenhum tipo de problema.
- c. ( ) Causa doenças como: amarelão e verminose.
- d. ( ) Não sei/ Não tenho certeza.

5. O sal quando consumido em excesso aumenta o risco de desenvolver:

- a. ( ) Pressão alta.
- b. ( ) Diabetes
- c. ( ) Dengue
- d. ( ) Não sei/ Não tenho certeza.

6. Dos alimentos abaixo, qual não é rico em sódio, ou seja, não contém muito sal?

- a. ( ) Charque
- b. ( ) Salsicha
- c. ( ) Cebola
- d. ( ) Não sei/ Não tenho certeza.

**Questões classificadas como de atitude:**

7. Para diminuir o consumo de açúcares deve-se diminuir o consumo de doces, bolos com cobertura, achocolatados e refrigerantes.

- Não concordo    Não concordo parcialmente    Indiferente, tanto faz  
 Concordo parcialmente    Concordo totalmente

8. A comida pra ser saborosa e bem temperada, tem que ser salgada.

- Não concordo    Não concordo parcialmente    Indiferente, tanto faz  
 Concordo parcialmente    Concordo totalmente

9. O consumo diário de alimentos como tortas, biscoitos, chocolates, salgadinhos e pastéis, que levam muita gordura na preparação, pode ser ruim para a saúde.

- Não concordo    Não concordo parcialmente    Indiferente, tanto faz  
 Concordo parcialmente    Concordo totalmente

10. A gordura é importante para o corpo, pois fornece energia e nutrientes essenciais como ômega 3 e 6 e algumas vitaminas.

- Não concordo    Não concordo parcialmente    Indiferente, tanto faz  
 Concordo parcialmente    Concordo totalmente

11. É importante prestar atenção à quantidade de açúcar que colocamos nas bebidas como café e sucos, valorizando o sabor natural dos alimentos.

- Não concordo    Não concordo parcialmente    Indiferente, tanto faz  
 Concordo parcialmente    Concordo totalmente

12. O consumo de alimentos como hambúrguer, linguiça, sopas industrializadas e tabletes de caldo de carne precisa ser diminuído para reduzir a quantidade de sal na alimentação.

- Não concordo    Não concordo parcialmente    Indiferente, tanto faz  
 Concordo parcialmente    Concordo totalmente

13. Uma estratégia para reduzir o consumo de sal é retirar o saleiro da mesa na hora da refeição.

- Não concordo    Não concordo parcialmente    Indiferente, tanto faz  
 Concordo parcialmente    Concordo totalmente

14. Para diminuir o consumo de sal é importante usar outros temperos como cebola, coentro, alho ou, limão.

- Não concordo    Não concordo parcialmente    Indiferente, tanto faz  
 Concordo parcialmente    Concordo totalmente

15. É importante ler o rótulo dos alimentos para evitar alimentos que tenham como ingrediente “gordura hidrogenada”, “gordura trans” ou “óleo hidrogenado”.

- Não concordo    Não concordo parcialmente    Indiferente, tanto faz  
 Concordo parcialmente    Concordo totalmente