

## ZERO TRANS: PROPAGANDO PRÁTICAS ALIMENTARES SEM GORDURA TRANS.

<sup>1</sup>A. G. Silva; <sup>2</sup>B. M. Padilha & <sup>3</sup>M. M. Jomori.

Relato submetido em Jul/2018. Aceito em Set/2018. Revisado em jun/2019. Publicado em set/2019.

**RESUMO:** O presente trabalho objetivou relatar a atuação do projeto de extensão “Zero *trans*: preparações alimentares sem gordura *trans* para a saúde da população” na propagação da eliminação de gordura *trans*. No período de 2010 a 2013, o projeto envolveu 375 indivíduos e realizou oficinas culinárias no Laboratório de Técnica Dietética da Universidade Federal de Alagoas, e oficinas e/ou atividades educativas em espaços da rede básica de saúde, da rede básica de ensino e em setores de alimentação coletiva. A avaliação das atividades foi realizada por meio de formulários específicos elaborados pelos integrantes do projeto. Os dados de todas as avaliações realizadas foram registrados em planilhas do *Microsoft Office Excel 2007®* para distribuição das respostas a cada questão em percentuais. Foram realizadas 10 oficinas culinárias e 7 oficinas e/ou atividades educativas. A avaliação dessas atividades mostrou que a maioria dos envolvidos gostou de ter participado da ação, considerou que a mesma foi conduzida de forma clara e prática, achou o tema abordado importante para a própria vida e considerou que poderia explicar o que foi exposto para outras pessoas, propagando, portanto, a prática de eliminar a gordura *trans* da alimentação. Um restaurante participante substituiu a margarina usualmente utilizada como ingrediente em preparações salgadas e bolos por óleo de soja. Assim, percebe-se que é possível a substituição da gordura *trans* nas preparações alimentares e que as oficinas são uma boa estratégia para propagar as práticas alimentares sem esse tipo de gordura, sendo necessário também dar continuidade ao processo, avaliando a adoção dessas práticas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ácidos graxos *trans*. Alimentação saudável. Sistema Único de Saúde.

## ZERO TRANS: SPREADING FREE TRANS-FAT EATING PRACTICES.

Report submitted: Jul / 2018; Accept: Sep / 2018; Revised: Jun/ 2019; Posted: Set / 2019.

**ABSTRACT:** The present paper aimed to report the performance of the extension project “Zero *trans*: free *trans*-fat food preparations to improve healthy” in the propagation of trans fat elimination. From 2010 to 2013, the project involved 375 individuals and developed cooking workshops at the Dietetic Technique Laboratory of the Federal University of Alagoas, and workshops and/or educational activities in areas of the basic health network, the basic education network and sectors of collective feeding. The evaluation of the activities was carried out by specific forms elaborated by the members of the project. Data from all evaluations were recorded in Microsoft Office Excel 2007® program to distribute percentages of the answers to each question. There were 10 cooking workshops and 7 workshops and / or educational activities. The evaluation of these activities showed that most of the participants liked to have participated in the action, considered that it was conducted in a clear and practical way, found the topic addressed important for their own lives and considered that it could explain what was exposed to other people, propagating the practice of eliminating *trans* fat from feed, in this way. One participant restaurant replaced the margarine usually used as an ingredient in salty preparations and cakes by soybean oil. Thus, it is possible to substitute *trans* fat in food preparations, as well as the workshops are a good strategy to propagate free trans-fatty food practices, being necessary to continue this process and evaluate the adoption of these practices.

**KEYWORDS:** Healthy diet. Trans fatty acids. Unified Health System.

<sup>1</sup> Universidade Federal de Alagoas (UFAL). E-mail: alynegomes.silva@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Alagoas (UFAL). E-mail: bruna48@hotmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal de Alagoas (UFAL). E-mail: mikajomori@yahoo.com.br

## 1 INTRODUÇÃO.

Observa-se, nos últimos anos, o aumento da procura por alimentos industrializados ou prontos para o consumo, bem como o aumento da prática de alimentação fora de casa pela população das grandes cidades brasileiras, evidenciados em estudos multicêntricos (BEZERRA; SICHIERI, 2010; IBGE, 2010; MONDINI; MONTEIRO, 1994; MONTEIRO; MONDINI, 2000).

Nesse contexto, encontram-se, com frequência, alimentos ou preparações alimentares contendo ácidos graxos *trans*, conhecidos como gorduras *trans*. A gordura *trans* é formada por um processo de hidrogenação parcial dos óleos vegetais, substituindo os isômeros *cis* das duplas ligações de suas cadeias de ácidos graxos por isômeros *trans*. Esse tipo de gordura causa diversos malefícios à saúde, dentre os quais, pode-se destacar o aumento do colesterol total e do colesterol de lipoproteína de baixa densidade (LDL), considerado um colesterol "ruim", e a redução do colesterol de lipoproteína de alta densidade (HDL), considerado um "bom" colesterol (BERTOLINO et al., 2006; CHIARA et al., 2002; MARTIN et al., 2004). O consumo de gordura *trans* propicia a predisposição e o aparecimento de complicações de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes (SCHERR; RIBEIRO, 2008), hipertensão (CHIARA et al., 2003) e obesidade (SARTORELLI et al., 2003), por exemplo.

Desse modo, o uso de estratégias que visem à propagação de práticas alimentares saudáveis, sem gordura *trans*, torna-se fundamental, não somente para evitar complicações aos portadores dessas doenças, mas também para prevenir seu surgimento no público em geral. Essas estratégias podem, assim, contribuir para a promoção da saúde, dentro do conceito do Sistema Único de Saúde (SUS) (MACHADO et al., 2007). Dentre os parceiros desse sistema na promoção da alimentação saudável, destaca-se o setor de alimentação fora de casa, que pode trabalhar com cardápios saudáveis (PROENÇA et al., 2005). O setor da Educação Básica é, também, potencial parceiro do SUS, uma vez que ações educativas para promoção da alimentação saudável desde a infância nas escolas propicia o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis (BÓGUS et al., 2011).

Diante disso, com o presente trabalho, objetivou-se relatar a atuação do projeto de

A. G. Silva; B. M. Padilha &amp; M. M. Jomori.

**ZERO TRANS: PROPAGANDO PRÁTICAS ALIMENTARES SEM GORDURA TRANS.**

extensão “Zero *trans*: preparações alimentares sem gordura *trans* para a saúde da população” na propagação da eliminação de gordura *trans* para indivíduos ligados à rede básica de saúde, à rede básica de ensino e aos setores de alimentação coletiva.

**2. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.**

O projeto tem caráter de extensão e foi aprovado pelos editais PIBIP-AÇÃO de 2010 e 2011, tendo realizado suas atividades no período entre maio de 2010 e 2013, buscando unificar atividades de ensino, pesquisa e extensão.

Considera-se que o perfil do projeto se delinea como estudo de multicase longitudinal, uma vez que os indivíduos atendidos são segmentados por grupos específicos de três setores diferentes da sociedade, contemplando-os com atividades adaptadas em alguns casos, e acompanhando-os em momento posterior às ações, como forma avaliativa do seu impacto.

O projeto atendeu pacientes da rede básica de saúde de Maceió-Alagoas, estudantes e professores da rede básica de ensino de Traipu-Alagoas e o pessoal envolvido no setor de alimentação coletiva vinculado à Universidade Federal de Alagoas (UFAL).

Foram selecionados 375 indivíduos ligados aos setores citados anteriormente. A rede básica de saúde contemplou profissionais e pacientes da atenção básica e de hospitais de Maceió, AL. Já a rede básica de ensino incluiu escolas de ensino fundamental do Estado de Alagoas. E o setor de alimentação coletiva envolveu manipuladores de alimentos e outros profissionais, bem como os consumidores desses serviços e atores ligados aos consumidores. Esses setores apresentaram-se como campos potenciais de promoção da saúde, por pertencerem diretamente ao Sistema Único de Saúde (SUS) ou a instituições parceiras desse sistema. A seguir é descrita a amostra selecionada para cada setor.

*Rede Básica De Saúde*

Selecionaram-se, por conveniência, 35 pacientes atendidos no Hospital Universitário Professor Alberto Antunes (HUPAA) da UFAL que já participavam de projetos parceiros da Faculdade de Nutrição (FANUT/UFAL). Assim, durante as suas atividades, divulgava-se o projeto Zero *trans* e se programava uma atividade educativa sobre

A. G. Silva; B. M. Padilha &amp; M. M. Jomori.

**ZERO TRANS: PROPAGANDO PRÁTICAS ALIMENTARES SEM GORDURA TRANS.**

o tema gordura *trans* em parceria com o projeto parceiro.

Além desses pacientes, foram selecionados, ainda, por conveniência, 31 pacientes atendidos em três Unidades de Saúde da Família (USF), 16 atendidos numa Unidade Básica de Saúde (UBS) e 9 atendidos no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), durante atividade realizada pelos alunos matriculados nas disciplinas do curso de Nutrição da UFAL, como parte do projeto *Zero trans* que articulou as ações do projeto com atividades de ensino nesse curso. Para a seleção dos indivíduos aplicou-se um formulário, elaborado para esse fim. Os participantes pertenciam a grupos específicos da Nutrição nas unidades e estavam presentes no dia da atividade, sendo sua seleção feita pelos alunos do referido curso, sob supervisão do nutricionista de cada unidade de saúde. No caso do CAPS, os pacientes atendidos foram os que se encontravam na unidade no momento da visita.

*Rede Básica De Ensino*

Foram selecionados, de forma sistemática, um representante discente e um docente de cada escola pública do município de Traipu-Alagoas, resultando em um público de 30 estudantes e 30 professores da rede básica de ensino. Esse público consistia nos participantes do subprojeto Educação em Saúde, parte do Programa Novos Talentos em Alagoas, financiado pela CAPES (Coordenadoria de Aperfeiçoamento de Pessoal) de agosto de 2010 a agosto de 2012, executado pela UFAL. Assim, as atividades do projeto *Zero trans* foram englobadas pelo Programa Novos Talentos, o qual selecionou, como campo de aplicação, um município a partir do critério de baixo Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), que inclui educação como um dos parâmetros do índice.

*Setor De Alimentação Coletiva*

Um dos critérios para escolha das unidades desse setor, feita por conveniência, foi a presença do convênio/parceria com a UFAL, selecionando-se três Unidades Produtoras de Refeição (UPR) interessadas. Duas delas são da própria universidade: o Restaurante Universitário (RU) e o Núcleo de Desenvolvimento Infantil (NDI). A outra foi a unidade do Serviço Social do Comércio (SESC) de Alagoas, no bairro Guaxuma, conveniada com a UFAL. Nelas, todos os manipuladores de alimentos e outros funcionários foram convidados a participar do projeto. O RU contou com a presença de 33 participantes e o SESC com 50,

A. G. Silva; B. M. Padilha &amp; M. M. Jomori.

**ZERO TRANS: PROPAGANDO PRÁTICAS ALIMENTARES SEM GORDURA TRANS.**

sob responsabilidade dos nutricionistas de cada local. Já o NDI envolveu, além dos funcionários (professores, pedagogos, auxiliares, serviços gerais), alunos e pais de alunos da unidade, totalizando 141 participantes.

**Procedimentos e instrumentos***Oficinas Culinárias*

Para participantes de cada setor mencionado anteriormente, foram formados grupos de no máximo 20 pessoas para oficinas culinárias realizadas no Laboratório de Técnica Dietética (LTD) da UFAL. No primeiro momento da oficina era feita a exposição teórica sobre o tema *Gordura trans* e depois os participantes eram divididos em grupos de até quatro pessoas para elaborarem uma preparação alimentar sem gordura *trans* desenvolvida pelos integrantes do projeto desde o seu início. Nas oficinas para as crianças do Núcleo de Desenvolvimento Infantil (NDI) foi elaborada apenas uma preparação com a participação de todas as crianças envolvidas.

Apenas uma oficina culinária foi realizada em ambiente externo à UFAL; a qual deu-se na cozinha do Serviço Social do Comércio (SESC), unidade de Guaxuma. Nessa unidade, a oficina foi realizada para os funcionários do SESC, a partir de preparações selecionadas por eles próprios.

*Oficinas Ou Atividades Educativas*

As oficinas ou atividades educativas foram desenvolvidas nas próprias Unidades de Saúde da Família (USF), Unidade Básica de Saúde (UBS), Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), escola pública, Unidades Produtoras de Refeições (UPRs) e em eventos populares. Nessas priorizou-se um primeiro contato com o tema, exercendo dinâmicas e levantamento da demanda do público em participar das oficinas culinárias.

O tema trabalhado em todas essas oficinas seguia a seguinte construção de conceitos: “*Gordura trans: O que é? Quais seus malefícios? Onde encontrá-la? Por que evitá-la?*”. Cada oficina era apresentada por um integrante do projeto, incluindo dinâmica com rótulos de alimentos industrializados e discussões sobre o tema conduzidas pela coordenadora, pela bolsista ou outro colaborador do projeto.

As atividades realizadas em eventos populares contaram com a elaboração de

A. G. Silva; B. M. Padilha &amp; M. M. Jomori.

**ZERO TRANS: PROPAGANDO PRÁTICAS ALIMENTARES SEM GORDURA TRANS.**

preparações sem gordura *trans* por uma a duas pessoas, com parceria de outras instituições. Estas envolveram participação de um público não previsto na seleção desse projeto.

*Avaliação Do Projeto*

A avaliação das atividades foi realizada por meio de formulários específicos elaborados pelos integrantes do projeto.

No primeiro momento, foi feita a avaliação nos dias das oficinas culinárias realizadas no Laboratório de Técnica Dietética da UFAL, onde foram aplicados formulários de “Avaliação da Palestra” e de “Avaliação da Oficina”. Nas oficinas ou atividades educativas realizadas fora da UFAL, apenas um desses formulários foi aplicado, conforme dinâmica da atividade.

O segundo momento referiu-se ao período posterior à participação do público-alvo nas oficinas. Assim, foi aplicado o questionário de “Avaliação da adoção das práticas alimentares sem *trans*”. A aplicação desse questionário foi realizada no domicílio dos participantes, mediante agendamento prévio feito pelos alunos do curso de Nutrição da UFAL, que realizaram a atividade como parte da avaliação de uma disciplina do curso.

O terceiro momento da avaliação consistiu na aplicação de um questionário “Avaliação do Projeto na Unidade Produtora de Refeição”, com participação dos manipuladores de alimentos do Restaurante Universitário (RU/UFAL). Ainda, a partir de uma reunião com todos os funcionários, todos puderam se posicionar e discutir suas opiniões. Somente o público desta unidade participou dessa etapa, pelo projeto estar ainda em andamento.

*Análise dos dados.*

Os dados de todas as avaliações realizadas foram registrados em planilhas do *Microsoft Office Excel 2007*® para distribuição das respostas a cada questão em percentuais. A partir disso, buscou-se analisar o impacto do projeto tanto para o público-alvo como para o público não previsto para atendimento e, também, o planejamento de futuras ações.

*Aspectos éticos.*

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da

UFAL, o qual garante a integridade e a confidencialidade dos sujeitos participantes.

### 3. RESULTADOS

As ações do projeto contribuíram para a capacitação de 315 pessoas sobre o tema gordura *trans*, dentre pacientes da Rede Básica de Saúde, estudantes e professores da Rede Básica de Ensino, funcionários do setor de alimentação coletiva e participantes de eventos populares. Dessas pessoas, 89 eram alunos da graduação em Nutrição, envolvidos nas atividades do projeto.

#### Oficinas

As oficinas culinárias, realizadas no Laboratório de Técnica Dietética da UFAL com pacientes da Rede Básica de Saúde e funcionários do setor de alimentação coletiva participantes são descritas no Quadro 1.

QUADRO 1: **Relação das oficinas culinárias realizadas pelo projeto de extensão Zero trans, de acordo com o público alvo e os resultados obtidos.**

OFICINAS	RESULTADOS
Pacientes de Unidade Básica de Saúde (UBS), Unidade de Saúde da Família (USF) e do Hospital Universitário Professor Alberto Antunes da Universidade Federal de Alagoas (HUPAA/UFAL). (4 OFICINAS)	Capacitação de 39 pacientes, um número além do previsto na seleção dos sujeitos. Atualização de 11 alunos e 2 nutricionistas. Aproximação de 17 alunos e 2 professores da Universidade Federal de Alagoas (UFAL) com o público-alvo de projeto parceiro da Faculdade de Nutrição da UFAL (FANUT/UFAL), atendidos na rede básica de saúde. Oportunidade de acesso do público-alvo à UFAL. Aprendizado do público por meio da manipulação de alimentos. Contato dos alunos com o público alvo. Integração entre diferentes áreas de estudo do curso de Nutrição da UFAL por meio da parceria entre os projetos citados que agregam esses pacientes. O restante dos pacientes selecionados desse projeto não pôde comparecer no dia da oficina, por dificuldades no transporte. Parte deste público-alvo não participou ainda da avaliação do projeto.
Manipuladores de alimentos do Restaurante Universitário (RU), Núcleo de Desenvolvimento Infantil (NDI) da UFAL e do Serviço Social do Comércio em Alagoas (SESC – AL) (6 OFICINAS)	Capacitação de 62 manipuladores de alimentos e 12 funcionários. Atualização de 5 nutricionistas e 2 técnicos em Nutrição, sendo um da UFAL e um do SESC-AL. Aproximação de 14 alunos, 3 professores, 3 técnicos da UFAL e público-alvo. Elaboração de 20 preparações alimentares aceitas pelos participantes durante a oficina. Aplicação de 4 dessas preparações no RU/UFAL e 8 no SESC-AL. Possibilidade de inclusão das preparações aprendidas no projeto no próprio NDI/UFAL. Possibilidade de atingir outro público indireto, como os comensais do RU da UFAL e do SESC-AL. Oportunidade de troca de conhecimento e de vivência com outros setores da UFAL e outra Unidade Produtora de Refeições (UPR). Contato dos alunos da UFAL com o público alvo.

A. G. Silva; B. M. Padilha &amp; M. M. Jomori.

**ZERO TRANS: PROPAGANDO PRÁTICAS ALIMENTARES SEM GORDURA TRANS.**

Em relação às oficinas ou atividades educativas, destacam-se as atividades desenvolvidas em três USF, num Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), em escolas de Traipu-AL e na UPR SESC/AL/Guaxuma, de acordo com o Quadro 2.

**QUADRO 2: Relação das atividades educativas realizadas pelo projeto de extensão Zero trans, de acordo com o público alvo e os resultados obtidos.**

ATIVIDADE EDUCATIVA	RESULTADOS
Pacientes, alunos, agentes e profissionais de USFs e do CAPS (4 OFICINAS)	Participação de 31 pacientes, 18 alunos da escola anexa à USF, 1 agente de saúde, 1 psicóloga, 3 professoras da FANUT/UFAL, 62 alunos da FANUT/UFAL. Aproximação de 62 alunos e 3 professores da UFAL com 4 nutricionistas e público-alvo atendido na rede básica de saúde. Atualização de 4 nutricionistas das USF. Agregação de 1 USF ao projeto. Acesso do público alvo aos conhecimentos da universidade. Oportunidade de acesso de alunos e professores da UFAL à rede básica de saúde de Maceió-AL. Integração entre diferentes áreas de estudo do curso de Nutrição por meio de atividades de diferentes disciplinas nessas unidades.
Professores e estudantes de escolas públicas de Traipú-AL (2 OFICINAS)	Capacitação de 18 professores e de 15 estudantes da rede pública. Aproximação de professores, alunos de diferentes cursos da UFAL e público-alvo. Acesso do público-alvo aos conhecimentos da universidade. Oportunidade de acesso de alunos e professores da UFAL à rede básica de ensino de Traipú-AL. Possibilidade de melhorias nos indicadores Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) e índice de Desenvolvimento da Educação Básica (IDEB) do município a partir da eliminação da gordura <i>trans</i> da alimentação.
Funcionários de uma UPR do SESC/AL (1 OFICINA)	Participação de 22 funcionários da unidade. Atualização de 11 alunos sobre o tema. Contato de 4 alunos e 1 professora da UFAL com público-alvo. Acesso do público alvo aos conhecimentos da universidade. Oportunidade de acesso de alunos e professores da UFAL a uma UPR conveniada à universidade.

**Avaliação das oficinas**

Nas oficinas realizadas com pacientes do Hospital Universitário Professor Alberto Antunes, da Universidade Federal de Alagoas (HUPAA/UFAL), e de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) de Maceió-AL, observou-se que 100% dos participantes gostaram da palestra e da oficina; 95% acharam o tema importante para a própria vida, não permanecendo com dúvidas sobre o tema exposto, bem como acharam que o tema foi apresentado de forma de fácil compreensão e que a oficina foi conduzida de forma clara e prática. A maioria (95%) alegou que poderia explicar o que foi exposto na palestra para outras pessoas, e ainda, que poderá fazer em casa as preparações apresentadas. Cerca de 75% dos pacientes informou já haver recebido de profissionais da saúde algum tipo de orientação para reduzir o consumo de gordura *trans*. A maioria negou apresentar dificuldades em entender o tema no preparo dos

A. G. Silva; B. M. Padilha &amp; M. M. Jomori.

**ZERO TRANS: PROPAGANDO PRÁTICAS ALIMENTARES SEM GORDURA TRANS.**

alimentos ou em realizar as atividades, mas ressaltou a importância de ocorrência de outros momentos semelhantes, como reforço. Apenas 18% apresentaram dificuldades na elaboração da preparação.

Nas oficinas realizadas com manipuladores de alimentos e funcionários do Restaurante Universitário (RU) e do Núcleo de Desenvolvimento Infantil (NDI) da Universidade Federal de Alagoas (UFAL) e do Serviço Social do Comércio de Alagoas (SESC-AL), os resultados foram semelhantes aos anteriores. Do total, 98% dos participantes registraram gostar das oficinas e das palestras, acharam que as atividades foram conduzidas de forma clara e prática e que o tema era importante para a própria vida. 87,5% acharam o tema de fácil compreensão e não permaneceram com dúvidas nem sentiram dificuldades na execução das atividades. A maioria (93%) achou que poderão explicar o que foi mostrado na palestra para outras pessoas ou fazer em casa as preparações aprendidas. 64,5% alegaram já conhecer ou já ter ouvido falar do tema, tendo já recebido alguma orientação para redução do consumo de gordura *trans*. Muitos (85,5%) acharam importante a ocorrência de outros momentos como aquele.

Outros dados se destacaram: 29% dos participantes do NDI alegaram gostar de tudo e de fazer as preparações, 18% gostaram de degustar as receitas, 12% disseram gostar da interação entre os participantes, 6% ressaltaram a praticidade das receitas e a oportunidade de adquirir conhecimento sobre a gordura *trans*. Alguns (6%) sugeriram outros temas, como diabetes, hipertensão e preparação de outros pratos.

O público da Rede Básica de Ensino (escolas públicas) de Traipu-AL avaliou muito bem o aprendizado do tema. Nas oficinas com professores e alunos, os resultados foram os seguintes: 100% gostaram da oficina, ressaltando a forma clara e prática com que foi conduzida; 86%, 67% e 75%, respectivamente, disseram não apresentar dificuldades em entender o tema no preparo dos alimentos ou em realizar as atividades, não permanecendo com dúvidas e considerando-se capacitados para fazer em casa as preparações e/ou substituições que foram apresentadas; e 93%, 75% disseram ser importante a ocorrência de outros momentos como aquele. Todos ressaltaram a necessidade destas oficinas e a ocorrência de outras para esclarecimento e aprimoramento dos conhecimentos obtidos, possibilitando assim, que sejam aplicados no dia-a-dia, visando à manutenção da saúde.

De acordo com a avaliação realizada na Unidade Produtora de Refeição do SESC/AL/Guaxuma, das 32 pessoas que participaram das atividades, 100% alegaram gostar da atividade, destacando motivos como: forma de abordagem, ampliação do conhecimento,

A. G. Silva; B. M. Padilha &amp; M. M. Jomori.

**ZERO TRANS: PROPAGANDO PRÁTICAS ALIMENTARES SEM GORDURA TRANS.**

esclarecimentos e informações, por ser de fácil entendimento, bem como por orientar a boa saúde ou nutrição. Todos registraram que o tema é importante para suas vidas, alegando motivos como conhecimento na escolha dos alimentos, saúde e orientação. Do total, 15% não conseguiram entender de forma fácil o tema exposto, devido às terminologias utilizadas, como os nomes dos tipos de óleos e gorduras. Assim, 27% permaneceram com dúvidas, por serem muitas informações e pouco tempo para a abordagem, sendo que 3% alegaram ter dúvidas em tudo e 15% não disseram quais foram suas dúvidas. Mesmo com esses dados, 54,6% alegaram já ter recebido algum tipo de orientação para redução do consumo de gordura *trans*.

**Avaliação da adoção das práticas**

Além das atividades descritas, foi realizado, no Restaurante Universitário da Universidade Federal de Alagoas (RU/UFAL), um encontro após a participação de quase todos seus manipuladores de alimentos nas oficinas culinárias. Neste encontro foi realizada a avaliação da adoção das práticas alimentares sem gordura *trans* na Unidade Produtora de Refeição (UPR), conforme descrita no método.

Dentre as mudanças já ocorridas no RU, destacou-se a troca da margarina pelo óleo de soja em algumas preparações lá elaboradas, como os salgados e os bolos. No entanto, alguns manipuladores relataram que ainda apresentavam dificuldades na retirada de ingredientes fontes de *trans* das preparações, alegando alterações sensoriais e aumento do custo da preparação. As dificuldades foram relatadas no preparo de alimentos que levam caldos industrializados e margarina (fontes de *trans*) para dar sabor e consistência à preparação. Relataram ainda, sentirem-se inseguros em realizar testes no RU, pela quantidade produzida ser muito grande. A partir dessa preocupação dos manipuladores, foi proposta a eles a realização de testes para eliminar esta gordura das preparações no Laboratório de Técnica Dietética da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas (LTD/FANUT/UFAL), junto aos alunos do projeto. Além disso, como sugestão para estimular a adoção de práticas alimentares “zero *trans*”, propôs-se a realização de análises sensoriais de preparações com os comensais no próprio RU.

Dessa forma, foram realizados testes culinários com dois dos manipuladores do RU no LTD/FANUT/UFAL obtendo-se êxito nas preparações testadas. A partir dessas

A. G. Silva; B. M. Padilha &amp; M. M. Jomori.

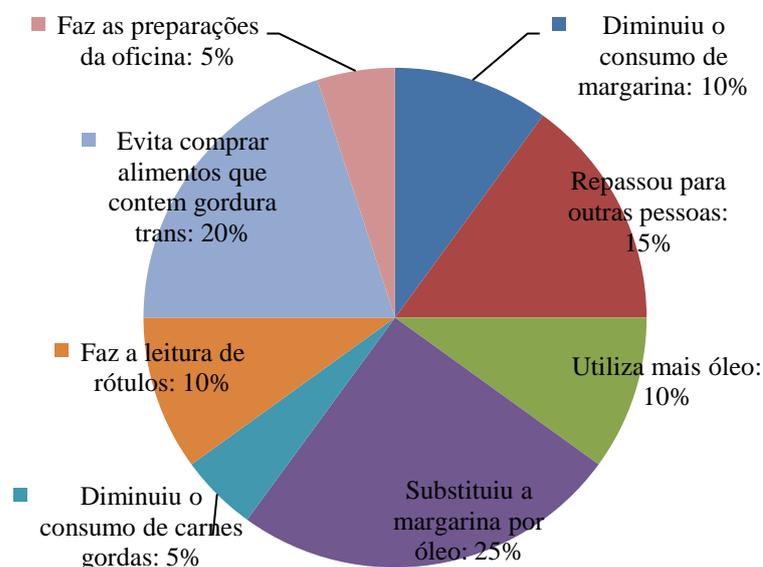
**ZERO TRANS: PROPAGANDO PRÁTICAS ALIMENTARES SEM GORDURA TRANS.**

preparações testadas e de outras já elaboradas pelo RU em seus *coffee breaks* foram realizadas duas análises sensoriais no próprio RU, despertando o interesse de novas pessoas sobre o tema.

Além do RU, foi realizada a avaliação da adoção das práticas sem *trans* apenas em uma UBS, sendo a mesma feita por alunos do curso de nutrição, uma vez que representaram o primeiro contato da equipe do projeto com estes públicos ou por fazerem parte de outro projeto, que tinha objetivo de uma ação pontual.

Nesse caso, foi realizada, na UFAL, apenas uma oficina com o público de uma UBS. Em seguida, os alunos do curso de Nutrição, a partir de atividade articulada a uma disciplina, agendaram uma visita domiciliar com os pacientes dessa unidade para avaliação da adoção das práticas alimentares sem gordura *trans*. Foram avaliados 11 pacientes, sendo que todos confirmaram ter aderido às práticas de eliminação da gordura *trans*. O Gráfico 1 ilustra ainda alguns resultados dessa avaliação.

**GRÁFICO 1: Avaliação da adoção das práticas alimentares sem gordura *trans* realizada com pacientes de uma Unidade Básica de Saúde de Maceió-AL participantes do projeto de extensão *Zero trans*.**



Destaca-se que a substituição da margarina por óleo nas preparações (25%) e a não-aquisição de alimentos contendo gordura *trans* (20%) foram as estratégias mais importantes para eliminação da gordura *trans* por esses participantes. Além disso, ressalta-se que 15% dos

A. G. Silva; B. M. Padilha &amp; M. M. Jomori.

**ZERO TRANS: PROPAGANDO PRÁTICAS ALIMENTARES SEM GORDURA TRANS.**

participantes da UBS repassaram para outras pessoas com quem convivem o que aprenderam com a participação no projeto, propagando a eliminação da gordura *trans*.

**Atividades em eventos populares.**

Foram realizadas atividades em eventos populares com parceria da Universidade Federal de Alagoas (UFAL) que permitiram a difusão do tema e o repasse das práticas sem gordura *trans* para públicos diversos, como donas-de-casa, estudantes e manipuladores de alimentos que frequentaram ou participaram desses eventos – a V Bienal Internacional do Livro de Alagoas e o IV Festival Gastronômico do Baixo São Francisco, este como encerramento do Congresso Acadêmico da UFAL – ocorridos em 2011. No primeiro evento foi lançado o livro Sabores sem *trans*, como produto do projeto. O livro apresenta informações sobre a gordura *trans*, com dicas e receitas sem essa gordura.

No Festival Gastronômico, foi realizado um curso com preparações desenvolvidas no projeto. Esse curso – que contou com 18 participantes – foi ministrado por alunos e funcionárias do Restaurante Universitário (RU) da UFAL, parceiros do projeto. Todos os participantes afirmaram ter gostado da oficina, a qual foi conduzida de forma prática e clara; afirmaram ainda, que poderão fazer em casa as preparações apresentadas e reputaram importante a ocorrência de outros momentos semelhantes. Apenas um dos participantes relatou ter sentido dificuldade na dinâmica de leitura de rótulos realizada para a identificação de gordura *trans* em alimentos industrializados.

**4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.**

Conforme exposto, as mudanças na alimentação das pessoas têm trazido consequências graves à sua saúde, principalmente no que diz respeito ao consumo de alimentos contendo gordura *trans*. As principais fontes alimentares de gordura *trans* são os alimentos processados, industrializados, as margarinas e os alimentos que contêm gordura vegetal hidrogenada (BARRETO et al., 2005; CHIARA et al., 2003). O aumento do consumo dos alimentos que contêm gordura *trans* evidencia sua grande aceitabilidade.

Nesse sentido, as ações do presente projeto têm sido realizadas com êxito e promoveram algumas repercussões, conforme citadas. As estratégias adotadas, principalmente as oficinas culinárias, são destacadas na literatura pela sua efetividade na promoção da saúde ao público envolvido (CASTRO e SOUZA, 2011; ROTENBERG et al., 2011).

As avaliações realizadas permitiram saber se os participantes conseguiram entender o conteúdo, se conseguiram reproduzir as receitas na oficina culinária, se propagaram o que

A. G. Silva; B. M. Padilha &amp; M. M. Jomori.

**ZERO TRANS: PROPAGANDO PRÁTICAS ALIMENTARES SEM GORDURA TRANS.**

aprenderam a seus familiares e no local de trabalho, bem como se tinham sugestões e/ou necessidade de novas oficinas, que serviram como indicadores da avaliação do processo. Assim como Castro e Souza (2011), o público do presente projeto, no geral, assimilou bem o conteúdo alegando como ponto positivo a articulação entre teoria e prática. Os autores destacam ainda que as oficinas culinárias proporcionaram um despertar no interesse do público pelo tema alimentação, para adquirir mais sugestões que pudessem incorporar em seu dia a dia e multiplicar práticas alimentares saudáveis.

A avaliação da adoção das práticas alimentares sem gordura *trans* feita num dos grupos atendidos foi a que melhor representou o impacto de sua participação no projeto. Nela pôde-se verificar que a maioria dos participantes conseguiu repassar as informações sobre gordura *trans* aprendidas para as pessoas com quem convivem, passou a realizar leitura dos rótulos dos alimentos industrializados, substituiu a margarina pelo óleo vegetal e elaborou as receitas aprendidas nas oficinas do projeto em casa. Bertolino et al. (2006), Chiara et al. (2003), Martin et al. (2004) destacam que produtos como margarina e alimentos industrializados contêm elevados teores de gordura *trans* por serem elaborados com gordura vegetal hidrogenada.

Ressalta-se, ainda, que a maioria dos participantes alegou que difundiria as experiências vivenciadas no projeto a outras pessoas. Desse modo, além de torná-los multiplicadores das práticas alimentares sem gordura *trans*, as ações promoveram mudanças nas suas próprias práticas, podendo melhorar a sua saúde e, conseqüentemente, as suas condições de vida. Esse quadro foi também notificado por Castro e Souza (2011), cujas autoras descrevem a experiência vivida num projeto denominado Culinária, Saúde e Prazer, financiado pelo Centro Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), realizado em duas fases: 2003-2005 e 2006-2008. Na primeira, enfatizaram a culinária para a promoção da alimentação saudável. Na segunda, executaram o Projeto Multiplicadores, buscando metodologias para sensibilização e formação de multiplicadores para a promoção da alimentação saudável, ainda com o eixo na culinária. Esse projeto envolveu 930 participantes, sendo profissionais da saúde e da educação, assim como o *Zero trans*. Isso contribuiu para o papel do Sistema Único de Saúde, o qual visa à promoção da saúde, evitando que as pessoas adoçam e tragam prejuízos à sociedade e aos gastos públicos com saúde, conforme alega Machado et al. (2007).

A. G. Silva; B. M. Padilha &amp; M. M. Jomori.

**ZERO TRANS: PROPAGANDO PRÁTICAS ALIMENTARES SEM GORDURA TRANS.**

O impacto socioeconômico dessas ações refere-se às suas contribuições às ações do Sistema Único de Saúde (SUS), evitando aumento nos gastos públicos com saúde. Com isto, muitos dos participantes, geralmente usuários do SUS, podem não precisar dos atendimentos nas Unidades de Saúde da Família (USF), Unidades Básicas de Saúde (UBS) e hospitais. O projeto teve também, impactos educacionais, em especial no que concerne às ações realizadas na rede básica de ensino, pois, além de incluir um tema – gordura *trans* – no aprendizado dos participantes, o acesso a essas informações contribuiu para reflexão dos professores da rede básica de ensino na abordagem de seus conteúdos, com produção de materiais acessíveis, envolvendo os estudantes na construção do conhecimento. Além disso, contribuiu para tornar alunos e professores dessa rede multiplicadores dessa informação, podendo também contribuir para as ações do SUS, na promoção da saúde (MACHADO et al., 2007).

Já no setor de alimentação coletiva, o impacto das ações pôde ser visualizado pela mudança no processo produtivo de refeições, alterações dos ingredientes utilizados e qualificação dos manipuladores de alimentos, conforme relatos das avaliações realizadas. Isso possibilitou a redução dos custos com capacitações pelas Unidades Produtoras de Refeições (UPRs) e formação de pessoas, economia com ingredientes contendo gordura *trans*, além de tornar essas unidades parceiras potenciais do SUS, promovendo alimentação saudável aos seus consumidores, prevenindo doenças. Proença et al. (2005) ressaltam que o foco principal do setor de alimentação fora de casa, que envolve diferentes UPRs, é a promoção da alimentação saudável a seus comensais. Nesse aspecto, o envolvimento de UPRs no projeto torna-se fundamental, no sentido que foram incorporadas medidas no combate à gordura *trans*, começando com os atores responsáveis pela produção das refeições.

Castro e Souza (2011) destacam que a realização de um projeto de pesquisa no campo da educação alimentar e nutricional, com o objetivo de promover alimentação saudável, pode originar uma política de saúde pública. Elas exemplificaram a sua experiência em projetos desse nível no Rio de Janeiro, destacando que, para a sua efetividade no alcance desse objetivo, a parceria com a gestão pública, as unidades básicas de saúde, as escolas e instituições acadêmicas foram fundamentais. Destacaram ainda que a universidade forneceu subsídios para o exercício da reflexão teórica, contribuindo para o

A. G. Silva; B. M. Padilha &amp; M. M. Jomori.

**ZERO TRANS: PROPAGANDO PRÁTICAS ALIMENTARES SEM GORDURA TRANS.**

embasamento da prática profissional dos atores envolvidos nos setores participantes do projeto como saúde e ensino básico. Por outro lado, houve uma combinação de saberes populares, técnicos e científicos que culminaram para a realização do projeto. Como relatado, o projeto demonstrou “o avanço da cultura da construção coletiva” no que se refere ao tema alimentação saudável, criando-se uma rede, composta por diferentes pessoas e instituições com o mesmo objetivo.

Verifica-se que as “oficinas culinárias tem-se constituído como um método educativo inovador na formação de profissionais de saúde e educação, tendo em vista a promoção de saúde e da alimentação saudável” (ROTENBERG et al., 2011). Nesse sentido, o projeto *Zero trans* foi assertivo quanto a uma das estratégias adotadas e buscou agregar práticas sociais, como ‘o cozinhar’ como elemento centralizador no processo de aprendizagem de um tema bastante importante à saúde como a gordura *trans*.

**5. CONCLUSÃO**

Assim, percebe-se que é possível a substituição da gordura *trans* nas preparações de alimentos e que as oficinas são uma boa estratégia para propagar as práticas alimentares sem esse tipo gordura, sendo necessário também dar continuidade ao processo, avaliando a adoção dessas práticas.

Cabe, nesse momento, dar conta da avaliação da adoção das práticas dos indivíduos que já participaram das ações do projeto. Sugere-se, ainda, para novas demandas, que seja realizada uma seleção criteriosa do público-alvo, haja vista a necessidade de avaliá-lo posteriormente às ações, contribuindo para a sua eficácia.

Ademais, recomenda-se a realização da análise sensorial das preparações alimentares sem gordura *trans* desenvolvida nas oficinas para avaliar a sua aceitação pelos participantes, bem como por outros indivíduos com características distintas aos participantes desse estudo.

O contato da comunidade com a universidade proporcionou o estreitamento dos conhecimentos (científico e popular), ampliando perspectivas à sociedade na construção de uma boa saúde, sem gordura *trans*. Isso contribuiu ainda, para a formação de um olhar mais crítico da realidade nos alunos do curso de Nutrição da UFAL que participaram das ações. Por meio das atividades do projeto, esses estudantes incorporaram ao aprendizado conteúdos

A. G. Silva; B. M. Padilha &amp; M. M. Jomori.

**ZERO TRANS: PROPAGANDO PRÁTICAS ALIMENTARES SEM GORDURA TRANS.**específicos, como gordura *trans*, e vivenciarem trocas com a comunidade.**REFERÊNCIAS.**

- BARRETO, S.M. et al. Análise da estratégia global para alimentação, atividade física e saúde, da Organização Mundial de Saúde. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**. Brasília, v.14, n.1, p.41-68, 2005.
- BERTOLINO, C.N et al. Influência do consumo alimentar de ácidos graxos trans no perfil de lipídios séricos em nipo-brasileiros de Bauru, São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v.22, n.2, p. 357-364, 2006.
- BEZERRA, I. N.; SICHIERI, R. Características e gastos com alimentação fora do domicílio no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v.44, n.2, p. 221-229, 2010.
- BÓGUS, C.M.; WESTPHAL, R.M.; SANTOS, K.F. Promoção da saúde no âmbito escolar: a estratégia escola promotora de saúde. Cap. 5. Parte 4. In: DIEZ-GARCIA, R.W.; CERVATO-MANCUSO, A.N. (coord). **Mudanças alimentares e educação nutricional**. Editor da Série: Hélio Vannuchi. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- BRASIL. Portaria nº 33/98 da Secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde. Adota os valores constantes das tabelas do anexo desta portaria como níveis de IDR (Ingestão Diária Recomendada) para as vitaminas, minerais e proteínas. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, Seção I, n. 60-E, p. 5-6, 30 mar. 1998.
- CAPRILES, V. D. ; ARÊAS, J. A.G. Desenvolvimento de salgadinhos com teores reduzidos de gordura saturada e de ácidos graxos *trans*. **Ciência e Tecnologia de Alimento**, v. 25, n. 2, p. 363-369, 2005.
- CASTRO, I.C.R.R.; SOUZA, T.S.N. Formação de multiplicadores para a promoção da alimentação saudável: Projeto Culinária, Saúde e Prazer. Cap. 1. Parte 5. In: DIEZ-GARCIA, R.W.; CERVATO-MANCUSO, A.N. (coord). **Mudanças alimentares e educação nutricional**. Editor da Série: Hélio Vannuchi. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- CHIARA, V.L; SICHIERI, R.; CARVALHO, T.S.F. Teores de ácidos graxos *trans* de alguns alimentos consumidos no Rio de Janeiro. **Revista de Nutrição**, v.16, n.2, p. 227-233, 2003.
- CHIARA, V.L; SILVA, R.; JORGE, R.; BRASIL, A. P. Ácidos graxos *trans*: doenças cardiovasculares e saúde materno-infantil. **Revista de Nutrição**, v.15, n.3, p. 341-349, 2002.
- FURTUNATO, A.A.; MAGALHÃES, M.M.A.; MARIA, Z.L. Estudo do feijão verde (*Vigna unguiculata (L) Walp*) minimamente processado. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**. v. 20, n. 3, 2000.
- INSTITUTO BRASILEIRO E GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa de orçamentos familiares, 2002-2003. Aquisição alimentar domiciliar per capita, Brasil e grandes regiões**. Rio de Janeiro; 2004.
- INSTITUTO BRASILEIRO E GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: aquisição domiciliar e per capita**. 2010.
- INSTITUTO ADOFO LUTZ. **Análise sensorial: métodos físico-químicos para análise de alimentos** . 4. ed. 1. ed. digital, 2008.
- JOMORI, M. M.; SILVA, A.G.; PADILHA, B.M.; FONTES, J.M.S. (orgs). **Sabores sem trans**. Maceió: EDUFAL, 2011. 56p.
- MACHADO, M. F. A S. et al. Integralidade, formação de saúde, educação em saúde e as propostas do SUS: uma revisão conceitual. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.12, n.2; p.335-342,

A. G. Silva; B. M. Padilha &amp; M. M. Jomori.

**ZERO TRANS: PROPAGANDO PRÁTICAS ALIMENTARES SEM GORDURA TRANS.**

2007.

MARTIN, C.A; MATSHUSHITA, M.; SOUZA, N.E. Ácidos graxos trans: implicações nutricionais e fontes na dieta. **Revista de Nutrição**, v.17, n.3, p. 351-359, 2004.

MONDINI, L.; MONTEIRO, C.A. Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira (1962-1988). **Revista de Saúde Pública**, v.28, n.6, p. 433-439, 1994.

MONTEIRO, C.A; MONDINI, L.; COSTA, R. B. L. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). **Revista de Saúde Pública**, v.34, n.3. p. 251-258, 2000.

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO - NEPA. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - TACO**. Versão II, 2 ed. Campinas, SP: UNICAMP, 2006. 113 p. Disponível em: <[www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela](http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela)>. Acesso em: 14 de abril de 2010.

PHILIPPI, S.T. **Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional**. 2. ed. São Paulo: Metha, 2002. 135 p.

PROENÇA, R.P.C.; SOUZA, A.A.; HERINGO, B.; VEIROS, M. B. **Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições**. Florianópolis: Editora UFSC, 2005.

ROTENBERG, S.; MARCOLAN, S.; TAVARES, E.L.; CASTRO, I.C.R.R. Oficinas Culinárias na Promoção da Saúde. Cap. 1. Parte 6. In: DIEZ-GARCIA, R.W.; CERVATO-MANCUSO, A.N. (coord). **Mudanças alimentares e educação nutricional**. Editor da Série: Hélio Vannuchi. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

SARTORELLI, D.S.; FRANCO, L.J. Tendências do diabetes *mellitus* no Brasil: o papel da transição nutricional. **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v.19, n.1, p.S29-S36, 2003.

SCHERR, C.; RIBEIRO, J.P. O que o cardiologista precisa saber sobre gorduras *trans*. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v.90, n.1, p. e4-e7, 2008.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental/BRASILFOODS (1998). **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP**. Versão 5.0. Disponível em: <<http://www.fcf.usp.br/tabela>>. Acesso em: 14 de abril de 2010.

---

A. G. Silva; B. M. Padilha & M. M. Jomori.

**ZERO TRANS: PROPAGANDO PRÁTICAS ALIMENTARES SEM GORDURA TRANS.**