



## **AVALIAÇÃO DO USO DE PRODUTOS DIETÉTICOS E CONHECIMENTO DOS RÓTULOS NUTRICIONAIS DOS ADULTOS DIABÉTICOS.**

**Deborah Emanuelle de Albuquerque Lemos<sup>1</sup>, Nilcimelly Rodrigues Donato<sup>2</sup>**

### **RESUMO**

A alimentação adequada e equilibrada em calorias e nutrientes destaca-se como um dos princípios fundamentais para se obter um bom controle metabólico do paciente diabético, sendo essencial para a prevenção de complicações provenientes da doença. Visando isso, os alimentos *diet's* e *light's* foram desenvolvidos para fins específicos, que se caracterizam, respectivamente, pela retirada ou redução de algum nutriente na sua formulação, com o intuito de aprimorar a qualidade e proporcionar possibilidades para consumo de alguns alimentos adequados à indivíduos que possuem alguma restrição. Além disso, os rótulos dos alimentos contêm informações nutricionais que podem influenciar nas escolhas alimentares. Com isso, o estudo buscou avaliar o nível de informação entre indivíduos adultos que possuem diabetes acerca de sua condição patológica, uso de produtos dietéticos e conhecimento nutricional sobre dados contidos nos rótulos de alimentos. Avaliaram-se dados socioeconômicos, patológicos, dietéticos, orientação profissional, meios de informação e uso de alimentos dietéticos. Os dados foram analisados foram expressos em média, desvio padrão e frequência absoluta e porcentagem. Foram avaliados 71 adultos diabéticos, e, após a análise dos dados constatou que, em sua maioria (53,52%), possuem hábito de leitura dos rótulos alimentares, bem como grande parte dos entrevistados (69,01%) faz uso de adoçante e consumo de alimentos *diet* e *light* (54,93%). Além disso, a maioria dos diabéticos entrevistados reconhecem a importância dos alimentos diet no tratamento da diabetes mellitus (50,70%).

**Palavras-chave:** informação, rotulagem nutricional, comportamento.

---

<sup>1</sup>Aluna do curso de Bacharelado em Nutrição, Unidade Acadêmica de Saúde, UFCG, Campina Grande, PB, e-mail: debralemooss@gmail.com

<sup>2</sup>Doutora, Prof.<sup>a</sup> Adjunta, Unidade Acadêmica de Saúde, UFCG, Campina Grande, PB, e-mail: mellydonato@gmail.com

## ***EVALUATION OF THE USE OF DIETARY PRODUCTS AND KNOWLEDGE OF NUTRITIONAL LABELS OF DIABETIC ADULTS.***

### **ABSTRACT**

Adequate and balanced diet in calories and nutrients stands out as one of the fundamental principles for achieving good metabolic control in diabetic patients, being essential for the prevention of complications from the disease. With this in mind, diet's and light's foods were developed for specific purposes, which are characterized, respectively, by the removal or reduction of some nutrient in their formulation, in order to improve the quality and provide possibilities for consumption of some foods suitable for individuals who have some restriction. In addition, food labels contain nutritional information that can influence food choices. Thus, the study sought to assess the level of information among adult individuals who have diabetes about their pathological condition, use of diet products and nutritional knowledge about data contained in food labels. Socioeconomic, pathological, dietary data, professional guidance, means of information and use of dietary foods were evaluated. Data were analyzed and expressed as mean, standard deviation and absolute frequency and percentage. Seventy-one diabetic adults were evaluated, and after analyzing the data, it was found that the majority (53.52%) have a habit of reading food labels, and that most respondents (69.01%) use sweeteners. and consumption of diet and light foods (54.93%). In addition, most diabetics interviewed recognize the importance of diet foods in the treatment of diabetes mellitus (50.70%).

**Keywords:** information, nutrition labeling, behavior.

## INTRODUÇÃO

O diabetes mellitus é classificado como um grupo heterogêneo de desordens metabólicas que apontam em comum a hiperglicemia persistente, advinda da produção insuficiente de insulina ou da ineficiência desta em realizar sua ação, ou até mesmo em ambos os mecanismos, resultando em complicações a longo prazo (OLIVEIRA, 2015).

Ao passar do tempo a prevalência do diabetes vem crescendo e afetando os indivíduos em todos os estágios de progresso na esfera econômica social, estando associada a diversos indicadores a exemplo da transição nutricional e epidemiológica, maior ocorrência de estilo de vida sedentário, rápida urbanização, bem como maior crescimento e senescência populacional, incidência de excesso de peso e, além disso, ao ritmo crescente da sobrevivência dos indivíduos portadores de diabetes (SBD, 2019).

A alimentação adequada e equilibrada em calorias e nutrientes destaca-se como um dos princípios fundamentais para se obter um bom controle metabólico do paciente diabético, sendo essencial para a prevenção de complicações provenientes da doença. Os carboidratos classificam-se como o nutriente que mais influencia na glicemia, dessa forma as necessidades diárias de carboidratos, proteínas e lipídios devem ser consideradas (SBD, 2019; BRITO et al., 2020).

Desta forma, foram desenvolvidos alimentos como os *diet's* e *light's* para fins específicos, que se caracterizam, respectivamente, pela retirada ou redução de algum nutriente na sua formulação, com o intuito de aprimorar a qualidade e proporcionar possibilidades para consumo de alguns alimentos à indivíduos que possuem alguma restrição. Entretanto, nem sempre os alimentos *diet's* e *light's* são isentos de açúcar ou calorias. Com isso, é importante que esses produtos não sejam utilizados de maneira indistinta, sobretudo por indivíduos que necessitam de orientações alimentares específicas, a exemplo dos portadores de diabetes (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016; QUEIROZ, 2020). De acordo com a ANVISA (2015), os alimentos dietéticos consistem em produtos específicos que são elaborados para dietas com restrições de determinado nutriente, podendo ser o açúcar, a gordura, o sódio, ou, alimentos destinados a dietas com ingestão controlada.

À vista disso e de outros fatores como o aumento de doenças crônicas não transmissíveis que se tornam problemas de saúde pública e o aumento de hábitos

alimentares não saudáveis difundidos na população brasileira, a ANVISA propôs um novo modelo de rotulagem nutricional, sendo essa revestida de linguagem simplista com a finalidade de direcionar os indivíduos às escolhas alimentares saudáveis, explicitando de maneira entendível, dados de alerta, sobretudo nos alimentos ricos em gordura, açúcar e sódio, incentivando comportamentos que irão beneficiar à saúde não apenas individual, mas também coletiva (GOMES, 2020).

Dada a relevância dos rótulos alimentares, segundo Machado et al. (2006), os rótulos dos alimentos contêm informações nutricionais que podem influenciar nas escolhas alimentares. O problema é a falta de entendimento que se torna um fator limitante tendo relação direta na seleção e compra dos alimentos. Diante da constante modificação no estilo de vida, a falta de tempo, o aumento do consumo de alimentos industrializados e a grande influência da mídia, a rotulagem nutricional e o entendimento das informações contidas no mesmo são primordiais para permitir que os consumidores façam escolhas conscientes de produtos alimentares saudáveis. Assim, o entendimento das informações contidas no rótulo pode interferir na escolha de alguns produtos que podem causar alguma complicação nos indivíduos portadores de DM. (SOUZA et al., 2016). À vista disso, este estudo tem por objetivo avaliar o nível de informação entre indivíduos adultos portadores de Diabetes Mellitus acerca de sua condição patológica, uso de produtos dietéticos e conhecimento nutricional sobre dados contidos nos rótulos de alimentos.

## **METODOLOGIA**

### **Delineamento do Estudo e Local Do Estudo**

Estudo transversal prospectivo, do tipo clínico observacional, utilizando abordagem quantitativa com enfoque exploratório-descritivo, com o propósito de identificar as atitudes e opiniões dos participantes em um momento determinado, envolvendo adultos diabéticos com idade igual ou maior de 18 anos e menor que 60 anos, de ambos os sexos, durante o período de Agosto de 2020 a Agosto de 2021.

## **Crêterios de Inclusão**

Foram incluídos nesta pesquisa adultos portadores de Diabetes Mellitus que se dispuseram a fazer parte da pesquisa por meio do consentimento virtual do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido), e responderam o formulário *on-line*, podendo estes terem desistido de enviar o questionário respondido a qualquer momento, pois não houve nenhum risco de penaliza o por prejuízo.

## **Crêterios de Exclusão**

Foram excluídos do estudo aqueles que responderam algum campo de resposta de forma equivocada, incompleto ou incompreensível, visto que tal a o pode prejudicar na análise dos resultados em sua totalidade, fazendo com que não haja confiabilidade, bem como os indivíduos diabéticos que não se encaixaram na faixa etária estabelecida.

## **Levantamento Bibliográfico**

Ao longo todo o andamento da pesquisa foi realizado um levantamento bibliográfico, através de uma busca de periódicos nacionais e internacionais nas bases de dados eletr nicas: Prossiga do CNPq/SBPC/Academia Brasileira de Ciências, Periódicos CAPES, Scielo, Google Acad mico e PubMed. Considerou-se quatro descritores avaliados pelo DeCS, são eles: Diabetes Mellitus, Food Labeling, Alimento Dietético e Sweetening Agents. Todas as literaturas publicadas entre 2006 a 2020, que continham alguma dessas expressões em qualquer dos campos de dados (Ex: título, abstracts ou palavras chaves), foram distinguidos, armazenados e avaliados, levando em considera o o assunto, variáveis descritas, popula o estudada e periódico onde foram publicados.

## **Amostra**

A amostra é composta por todos os adultos que possuem Diabetes Mellitus, contemplados até então e que se adequaram aos cr terios de exclusão e inclusão.

## **Consumo Alimentar Saudável**

A avaliação qualitativa foi realizada através da análise do consumo alimentar dos adultos quanto à ingestão de alimentos dietéticos, como também a utilização ou não de adoçantes como sendo uma substituição do açúcar convencional, além disso, externando a finalidade de avaliar o consumo de alimentos específicos como os *diet's* e *light's*.

## **Questões Socioeconômicas**

Tendo em vista que os parâmetros socioeconômicos também se apresentam como relevantes para a avaliação do estado nutricional do indivíduo, posto que influenciam diretamente na qualidade do consumo do indivíduo. Sendo assim, foi elaborado um questionário que destaca tais questões da amostra estudada, com a finalidade de relacioná-las com o possível estado nutricional achado na população. Analisou-se as seguintes variáveis socioeconômicas: idade, escolaridade, renda familiar e estado civil.

## **Aspectos Éticos**

O projeto foi aprovado à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa através da Plataforma Brasil conforme as normas contidas na resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL/MS, 2012). Os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, logo após abranger as finalidades e consentimento em contribuir com o estudo.

## **Análises Estatísticas**

Utilizou-se o programa Excel, versão 14.0 para análise descritiva e inferencial. Os dados analisados foram expostos na forma de média, desvio padrão, frequência absoluta e porcentagem para as variáveis discretas e categóricas.

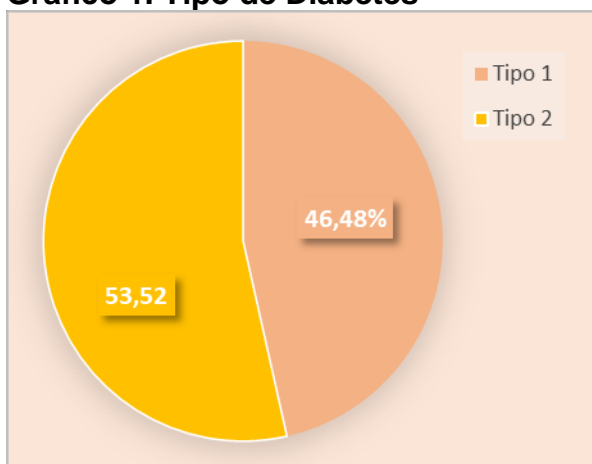
## **DESENVOLVIMENTO**

### **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A pesquisa abrangeu 71 pacientes diagnosticados com diabetes mellitus tipo 1 ou tipo 2, nos quais 30 pessoas (46,48%) apresentaram diabetes mellitus tipo 1, enquanto 38 indivíduos (53,52%) dos entrevistados possuem diabetes mellitus tipo 2

(gráfico 1). A idade dos adultos estudados variou de 18 a 59 anos, apresentando uma média de 37,28 anos  $\pm$  13,04 (tabela 1).

**Gráfico 1. Tipo de Diabetes**



Fonte: Própria do autor, 2021.

A tabela 1 descreve os valores médios de peso e altura, sendo a média de peso entre os adultos 68,36kg $\pm$ 8,97 e a altura média 1,62 m $\pm$ 8,32. Enquanto a avaliação do estado nutricional dos adultos segundo a média do Índice de Massa Corporal é de 26,05kg/m<sup>2</sup> indicando estado de sobrepeso.

**Tabela 1. Idade, Peso, Altura, IMC**

	TOTAL
<b>IDADE (ANOS)</b>	37,28 $\pm$ 13,04
<b>PESO (KG)</b>	68,36 $\pm$ 17,53
<b>ALTURA (M)</b>	1,62 $\pm$ 8,32
<b>IMC (KG/M<sup>2</sup>)</b>	26,05 $\pm$ 7,77

Fonte: Própria do autor, 2021.

Os dados demonstrados na tabela 2, indicam a distribuição de variáveis socioeconômicas dos adultos diabéticos. Em relação às características educacionais, 32,39% dos adultos apresentaram-se com graduação completa, seguido de 29,58% com ensino médio completo, 12,68% certificaram ensino fundamental completo, ao passo que 11,27% dos adultos alegaram possuir graduação incompleta, 9,86% declaram ter ensino fundamental incompleto e 4,22% dos adultos não são alfabetizados.

Em um estudo realizado por Siqueira et al. (2014) concluiu-se que, os indivíduos que possuem alto nível educacional são os mais interessados em realizar a leitura da rotulagem alimentar, sendo dessa forma um fator relevante que

influencia nos hábitos de leitura. À vista disso, o baixo nível de escolaridade pode afetar na leitura, como também na compreensão das informações nutricionais, possibilitando a falta de informação acerca da importância e da influência da rotulagem nutricional para a saúde (MARZAROTTO; ALVEZ, 2017).

Numa pesquisa similar, Lima et al. (2020) afirma que a maioria dos participantes da pesquisa (59,8%) possuíam ensino superior, porém 62,7% não praticava a leitura dos rótulos alimentares, concluindo, dessa forma, que a variável de nível educacional não influencia ou predispõe aos hábitos de ler rótulos nutricionais dos alimentos. Dessa forma, outras variáveis precisam ser consideradas e estudadas a fim de averiguar quais são os determinantes que, de fato, podem motivar a leitura da rotulagem nutricional.

Quanto à renda familiar, 69,01% dos adultos estimaram a renda familiar entre 2 a 3 salários mínimos, já 25,36% afirmaram renda de 1 salário mínimo e 5,63% anunciaram que a renda da família era menos que 1 salário mínimo. Em referência ao estado civil dos entrevistados, a maioria (46,48%) são solteiros, seguida de 42,25% do total de adultos que constataram o status de casado, 7,04% divorciados e 4,23% viúvos.

**Tabela 2. Distribuição das características socioeconômicas dos adultos diabéticos.**

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>VALOR TOTAL</b>	<b>%</b>
<b>ESCOLARIDADE</b>		
Não alfabetizado	3	4,22
Ensino fundamental incompleto (EFI)	7	9,86
Ensino fundamental completo (EFC)	9	12,68
Ensino médio completo (EMC)	21	29,58
Graduação incompleta (GI)	8	11,27
Graduação completa (GC)	23	32,39
<b>RENDA FAMILIAR</b>		
< 1 salário mínimo	4	5,63
1 salário mínimo	18	25,36
2 a 3 salários mínimos	49	69,01
<b>ESTADO CIVIL</b>		
Solteiro (a)	33	46,48
Casado (a)	30	42,25
Divorciado (a)	5	7,04
Viúvo (a)	3	4,23

Fonte: Própria do autor, 2021.



Referente ao meio de informação que os entrevistados possuem acerca de alimentação saudável, a tabela 3 demonstra que 46,48% dos adultos diabéticos recebem informações nutricionais através de nutricionista, enquanto 29,58% são orientados por médicos, 16,90% dos pacientes afirmam que a mídia é seu meio de informação sobre alimentação, ao passo que 7,04% dos adultos diabéticos não têm nenhuma informação sobre alimentação.

**Tabela 3. Meios de informação acerca da alimentação**

<b>MEIOS DE INFORMAÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO</b>	<b>VALOR TOTAL</b>	<b>(%)</b>
<b>MÉDICO</b>	21	29,58
<b>NUTRICIONISTA</b>	33	46,48
<b>MÍDIA (TV, RÁDIO, INTERNET E OUTROS)</b>	12	16,90
<b>NENHUM</b>	5	7,04

Fonte: Própria do autor, 2021.

O aconselhamento nutricional pode ser uma das formas de assistir os indivíduos contra o desenvolvimento de doenças, e, sobretudo, no tratamento de doenças. Estudos realizados no Brasil mostram que a prevalência da orientação nutricional na atenção básica é em torno de 40 – 59%, incluindo direcionamento aos indivíduos que possuem doenças crônicas (ANDRADE et al., 2012; LOPES et al., 2014; SANTOS et al., 2012). A pesquisa realizada por Simões et al. (2019) acerca do aconselhamento nutricional a adultos e idosos num município do Sul do Brasil demonstra que existe uma utilização insatisfatória da orientação nutricional como método de prevenção. Portanto, criar estratégias junto aos órgãos competentes para estimular a educação nutricional se caracteriza como uma iniciativa extremamente importante que pode auxiliar na redução do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como também no tratamento destas.

Com isso, o impacto que as informações nutricionais podem exercer na vida dos indivíduos, sobretudo aqueles portadores de alguma doença crônica não transmissível, é essencial para determinar o bem estar e o controle do seu quadro clínico. Assim, orientações de profissionais da área e fontes governamentais são denominadas as mais confiantes para veiculação de conhecimento sobre alimentação saudável (ANDREGHETTO, 2019).

O reconhecimento da necessidade de uma alimentação saudável aliada ao tratamento do diabetes mellitus juntamente com orientações profissionais em relação à dieta do indivíduo, são fatores primordiais para a saúde do paciente. Além disso, o acompanhamento do quadro clínico do paciente por profissionais de saúde é de suma importância para analisar a evolução da doença, bem como identificar possíveis fatores que podem complicar a saúde (NEGREIROS et al., 2016). Dessa forma, mais da metade dos entrevistados afirmam que se preocupam com a alimentação (53,52%), seguido de 40,85% alegam que se preocupam às vezes e 5,63% dos adultos diabéticos declaram que nunca tiveram preocupação com a alimentação (Tabela 4).

No tocante ao tratamento da patologia, a grande maioria alega que é relevante o tratamento do diabetes mellitus (97,18%), ao passo que 2,82% não sabem se o tratamento da doença é importante ou não. Entretanto, 81,69% dos adultos diabéticos já receberam orientação dietética e 18,31% expõe a ausência da orientação dietética a fim de auxiliar no tratamento do diabetes (Tabela 4).

**Tabela 4. Preocupação com a alimentação, importância do tratamento do diabetes e orientação dietética.**

<b>VARIÁVEIS</b>	<b>TOTAL</b>	<b>(%)</b>
<b>SE PREOCUPA COM A ALIMENTAÇÃO</b>		
Sempre	38	53,52
Às vezes	29	40,85
Nunca	4	5,63
<b>CONSIDERA O TRATAMENTO DO DM IMPORTANTE</b>		
Sim	69	97,18
Não	0	0
Não sabe	2	2,82
<b>JÁ RECEBEU ORIENTAÇÃO DIETÉTICA PARA DM</b>		
Sim	58	81,69
Não	13	18,31

**Fonte:** Própria do autor, 2021.

Os rótulos alimentares são importantes mediadores entre o produto e o consumidor, possibilitando o conhecimento de ingredientes e nutrientes contidos no alimento. Entretanto, para proporcionar a autonomia dos indivíduos às escolhas alimentares, é necessário que o entendimento do conteúdo contido nos rótulos nutricionais seja entendível (MORAIS et al., 2020). Acerca da rotulagem nutricional dos alimentos, questionou-se aos entrevistados sobre a ciência do que são os

rótulos alimentares demonstrada na tabela 5, mais da metade (83,10%) afirmaram que sabe o que são os rótulos dos alimentos, correspondente a 59 indivíduos. Enquanto 16,90%, equivalente a 12 pessoas, alegaram não saber o conceito de rotulagem alimentar. Também é explicitado a frequência com que os adultos diabéticos leem os rótulos, e, 53,52%, equivalente a 38 indivíduos, afirmaram que leem os rótulos, 28,17 (20 adultos) alegaram que não lê os rótulos dos alimentos e 18,31%, correspondente a treze pessoas, informaram que leem às vezes.

O estudo de Lindemann et al. (2016), relata que o hábito de leitura dos rótulos alimentares na maioria das vezes é inadequado e insuficiente, uma vez que fatores associados à realização e frequência de leitura como grau de escolaridade, idade mais avançada, conhecimento sobre nutrição e disposição de orientação profissional são preditores influenciáveis. Aos que não leem os rótulos contidos nos alimentos, foram questionados o porquê de não ler as informações existentes na rotulagem, 40% afirmam que não se importam em ler (8 indivíduos), 20% não leem por não conseguirem enxergar, 20% não sabem ler (4 pessoas) e 20% não ler os rótulos dos alimentos porque não entende, porcentagem correspondente a 4 indivíduos (Tabela 4).

O Instituto Abramundo realizou um estudo no qual demonstrou que 48% dos participantes informaram que possuíam dificuldades em compreender as informações das tabelas nutricionais, ou que não entendiam (GOMES, 2015). A dificuldade de interpretar os dados contidos nos produtos é evidenciada em outras pesquisas, como a de IBOPE Inteligência, revelando que 79% dos entrevistados entendiam parcialmente ou quase nada das informações da rotulagem nutricional (PAVANELLI, 2017).

**Tabela 5. Rótulos Alimentares.**

<b>VARIÁVEIS</b>	<b>TOTAL</b>	<b>(%)</b>
<b>Sabe o que são rótulos alimentares?</b>		
Sim	59	83,10
Não	12	16,90
<b>Costuma ler o que contém nos rótulos?</b>		
Sim	38	53,52
Não	20	28,17
Às vezes	13	18,31
<b>Por que não lê?</b>		
Não sabe	4	20
Não entende	4	20

Não enxerga	4	20
Não se importa	8	40

**Fonte:** Própria do autor, 2021.

De acordo com a tabela 6, os dados obtidos referem-se às influências exercidas sobre os adultos diabéticos na hora de comprar alimentos. Dessa forma, 45,07% dos entrevistados são influenciados pela qualidade nutricional do alimento, 38,03% recebem influência pelo preço do produto alimentício, 8,45% pelo sabor, aroma e/ou cor, 5,63% dos adultos diabéticos são influenciados pela praticidade do produto, 1,41% pela estética da embalagem e os outros 1,41% pela marca do gênero alimentício. Achados literários que estabelecem significância relativa do preço no momento da compra foram encontrados na pesquisa de Brandel et al. (2020), na qual demonstra que 44,41% dos entrevistados consideram o preço do alimento como um fator decisivo para a aquisição. Em contrapartida, 58,74% consideraram o sabor do alimento como maior influenciador para compra. O autor ainda menciona o preço dos alimentos que geralmente é utilizado como estratégia de marketing como forma de destaque no mercado, visto que, hodiernamente, o preço exerce influência na hora da compra.

**Tabela 6. Fatores que influenciam na decisão de compra dos alimentos.**

	TOTAL	(%)
Preço	27	38,03
Marca	1	1,41
Praticidade	4	5,63
Sabor, aroma, cor	6	8,45
Estética da embalagem	1	1,41
Qualidade nutricional	32	45,07

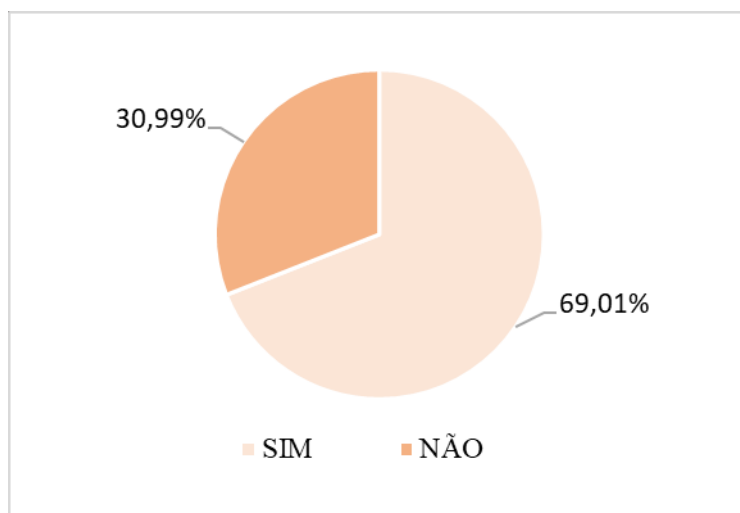
**Fonte:** Própria do autor, 2021.

De acordo com Guerra (2017), o controle dos níveis de glicose sanguíneos é um dos objetivos centrais do tratamento da diabetes mellitus. À vista disso, o tratamento nutricional possui grande intervenção. Mediante à interferência do manejo nutricional na diabetes mellitus, o adoçante é um dos alimentos que são incluídos nas indicações alimentares dos diabéticos.

O gráfico 2 demonstra 69,01% dos adultos diabéticos fazem uso de adoçante como forma de substituir o açúcar nos alimentos, ao passo que 30,99% dos indivíduos não usam adoçante. Dessa maneira, questionou-se aos adultos

diabéticos que fazem uso de adoçantes, qual era seu critério de escolha na hora de comprar o adoçante; 40,82% afirmaram que o critério de escolha era influenciado pela orientação profissional, 34,70% alega que o sabor característico os influencia a escolher determinado adoçante, 16,32% escolhe pelo preço do adoçante e 8,16% escolhem o adoçante para consumo mediante crédito da mídia. A maioria dos que fazem uso do adoçante, começaram a utilizar após o diagnóstico do diabetes mellitus (83,68%), ao passo que 16,32% dos adultos diabéticos já consumiam adoçantes antes do diagnóstico. Em referência ao modo de utilizar adoçantes, 75,52 dos entrevistados que os consomem contam as gotas, saquinhos ou colheres para adoçar algum alimento, ao passo que 16,32% prefere colocar certa quantidade e ir experimentando o sabor até chegar no ponto ideal, e 8,16% esguicha ou despeja o adoçante no alimento sem se preocupar com a quantidade adicionada. Em relação à preocupação da quantidade de adoçante que é ingerida, 71,43% dos adultos diabéticos se importam com a porção que irão ingerir, em contrapartida, 28,57% dos diabéticos não se preocupam atentam à quantia de adoçante que consomem.

**Gráfico 5. Uso de adoçantes.**



Fonte: Própria do autor, 2021.

**Tabela 7. Critérios de escolha do adoçante, tempo que utiliza, forma de utilização e preocupação com a quantidade ingerida.**

FAZEM O USO DE ADOÇANTE	TOTAL	(%)
<b>CRITÉRIO DE ESCOLHA DO ADOÇANTE</b>		
Preço	8	16,32
Sabor	17	34,70
Influência da mídia	4	8,16

Orientação profissional	20	40,82
<b>DESDE QUANDO UTILIZA</b>		
Antes do Diabetes	8	16,32
Após o Diabetes	41	83,68
<b>COMO UTILIZA</b>		
Conta as gotas, saquinhos ou colheres	37	75,52
Coloca e vai experimentando o sabor	8	16,32
“Esguincha” ou “despeja”	4	8,16
<b>SE PREOCUPA COM A QUANTIDADE INGERIDA</b>		
Sim	35	71,43
Não	14	28,57

Fonte: Própria do autor, 2021.

Conforme a Associação Brasileira da Indústria de Alimentos Dietéticos, 35% dos domicílios brasileiros consomem adoçantes, produtos *light* e *diet* (ZANINI et al., 2010). A tabela 8 apresenta o quantitativo de adultos diabéticos que consomem produtos *diet* e/ou *light*, sendo 54,93%; entretanto a 45,07% não consome alimentos dietéticos. Sobre os que usam algum gênero alimentício *light* ou *diet*, 46,15% consomem refrigerantes, 12,82% biscoitos; 12,82%, gelatinas; 12,82%, outros tipos de produtos dietéticos; 7,69% consomem chocolates, 5,13% iogurtes e os outros 2,57%, geleias. No estudo feito por Martins et al. (2016), é demonstrado que 59% dos entrevistados tem preferência por alimentos tradicionais, 22% consomem alimentos *light* e 19%, *diet*. Aqueles que optam pelo consumo de alimentos *light* e *diet* revelam que a ingestão de tais produtos é estimulado pela recomendação médica e/ou pela necessidade de aderir à alguma dieta. Segundo Alves et al. (2015), o consumo de alimentos *diet* e *light* deve ser estimulado com a finalidade de aumentar as possibilidades de escolha alimentar e reduzir restrições bruscas, pois são produzidos especialmente para indivíduos com necessidades metabólicas, fisiológicas e patológicas, como os diabéticos, sendo coadjuvantes importantes no controle da diabetes. No entanto, as estratégias e a educação nutricional podem trazer intervenções relevantes para indivíduos que convivem com a diabetes mellitus a fim que possam adaptar o paladar à alimentos com menor teor de açúcar, não necessitando consumir produtos industrializados que apresentam níveis altos de açúcar, além de outros compostos, que são capazes de agravar o estado da patologia.

Entretanto, os entrevistados foram questionados, em sua totalidade, a capacidade de reconhecer um alimento com essa classificação. Portanto, 56,34%

afirmou que lê o rótulo dos ingredientes para identificar quando um produto é *light* ou *diet*, 29,58% procura na embalagem o nome “*diet*” ou “*light*”, 12,67% não sabe identificar e 1,41% vê se tem açúcar ou não.

**Tabela 7. Consumo de alimentos *diet* e *light* e alimentos dietéticos consumidos.**

<b>ALIMENTOS DIET E LIGHT</b>	<b>TOTAL</b>	<b>(%)</b>
<b>FAZ O CONSUMO DE AIMENTOS DIET OU LIGHT</b>		
Sim	39	54,93
Não	32	45,07
<b>QUAIS SÃO OS PRODUTOS QUE UTILIZA</b>		
Refrigerantes	18	46,15
Gelatinas	5	12,82
logurte	2	5,13
Chocolates	3	7,69
Biscoitos	5	12,82
Geleias	1	2,57
Outros	5	12,82
<b>COMO VERIFICA SE OS ALIMENTOS SÃO DIET OU LIGHT</b>		
Vê se tem açúcar ou não	1	1,41
Lê o rotulo dos ingredientes	40	56,34
Procura na embalagem a palavra diet ou light	21	29,58
Não sabe	9	12,67
Pergunta a algum funcionário	-	-

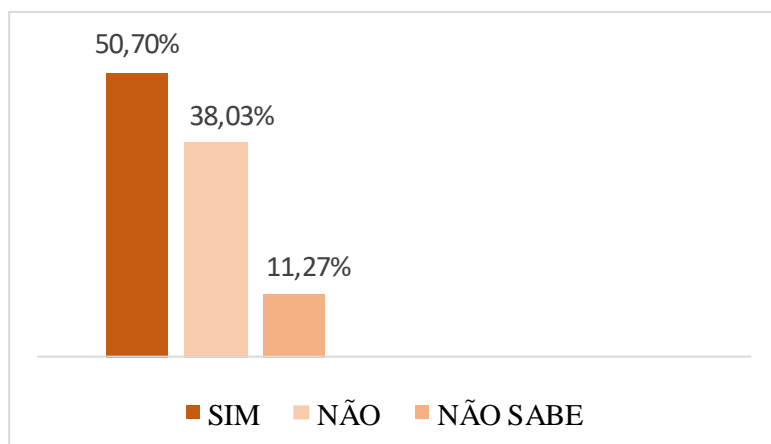
**Fonte:** Própria do autor, 2021.

Segundo Alves et al. (2015), o consumo de alimentos *diet* e *light* deve ser estimulado com a finalidade de aumentar as possibilidades de escolha alimentar e reduzir restrições bruscas, pois são produzidos especialmente para indivíduos com necessidades metabólicas, fisiológicas e patológicas, como os diabéticos, sendo coadjuvantes importantes no controle da diabetes. Porém, a diretriz atual redigida pela Sociedade Brasileira de Diabetes (2019) não considera que o consumo de alimentos dietéticos seja essencial para os indivíduos que possuem diabetes, não obstante, consideram como uma das várias alternativas que podem ser utilizadas para auxiliar na socialização e praticidade em relação ao consumo alimentar.

À vista disso, os adultos diabéticos foram questionados sobre a importância do consumo de alimentos *diet* para o tratamento do diabetes mellitus; 50,70% dos diabéticos responderam que é importante utilizar alimentos *diet*, em contrapartida, 38,03% afirmou que, indivíduos que possuam diabetes mellitus não têm a

necessidade de utilizar produtos *diet*, e 11,27% alega que não sabem se alimentos *diet* são relevantes para o consumo dos portadores de diabetes mellitus (gráfico 6).

### Gráfico 6. Alimentos diet são importantes para o tratamento do diabetes mellitus?



Fonte: Própria do autor, 2021.

## CONCLUSÃO

Diante do exposto, pode-se concluir que os adultos diabéticos, em sua maioria, possuem o hábito de leitura dos rótulos alimentares, bem como grande parte faz uso de alimentos *diet* e *light*. Além disso, a maioria dos diabéticos entrevistados reconhecem a importância dos alimentos diet no tratamento da diabetes mellitus.

Torna-se importante salientar a necessidade de ações multidisciplinares por meio dos profissionais de saúde com o intuito de sanar as dúvidas existentes sobre os rótulos alimentares, como também ofertar conhecimento nutricional para que possam conquistar a autonomia de escolha alimentar de maneira consciente, visando o entendimento total dos rótulos alimentares, sendo eles de produtos dietéticos ou não. Além disso, o conhecimento da patologia, bem como de possíveis complicações e modos de minimizar os danos causados pela diabetes, deve ser baseado pela busca constante de informações sempre atualizadas aliada ao aconselhamento nutricional por parte do nutricionista – e outras demandas que possam vir à tona e serem resolvidas por outros profissionais de saúde – para que a melhora da qualidade de vida seja eficaz.



## **AGRADECIMENTOS**

À Deus, em primeiro lugar, por tudo!

À professora Dra. Nilcimelly Rodrigues Donato, por seus direcionamentos sempre feitos com amor à pesquisa, às pessoas, com qualificação.

À equipe de pesquisa do Grupo de Pesquisa e Estudos em Atualidades da Nutrição Clínica (CLINUTRI) por todo apoio, coragem e persistência.

O presente trabalho foi realizado com o apoio do CNPq, Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – Brasil, por isso agradeço ao Programa de Bolsistas de Iniciação Científica – PIBIC/CNPq – UFCG, por remediar o despertar da aptidão científica como também pelo suporte financeiro por meio da concessão de bolsas.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, K. A. *et al.* Aconselhamento sobre modos saudáveis de vida na Atenção Primária e práticas alimentares dos usuários. **Revista da Escola de Enfermagem da Usp**, v. 46, n. 5, p. 1117-1124, 2012.

ALVES, B. D. G.. CONSUMO DE ADOÇANTES E DE PRODUTOS DIET E LIGHT POR DIABÉTICOS ATENDIDOS EM DUAS UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE DE ALFENAS-MG. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Várzea Grande, v. 13, n. 2, p. 176-185, 2015.

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. NUTRITION. **Recommendations And Interventions For Diabetes**. A position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*. p. 61-74, 2008.

ANDREGHETTO, A.. **A PROCURA POR INFORMAÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NOS MEDIA DIGITAIS**. 2019. 139 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Marketing Digital, Universidade Europeia, Lisboa, 2019.  
ANVISA. **CARACTERÍSTICAS DOS ALIMENTOS DIET E LIGHT**. 2015. Disponível em: <http://brandello.com.br/Definicao.htm>. Acesso em: 25 out. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Desmistificando Dúvidas sobre Alimentação e Nutrição**: material de apoio para profissionais de saúde. Material de Apoio para Profissionais de Saúde. 2016.

BRITO, A. N. M. *et al.* Eficácia do tratamento dietoterápico para pacientes com diabetes mellitus. **Research, Society And Development**, v. 9, n. 1, p. 1-9, 2020.

BRANDEL, G.T. *et al.* MOSTRA DE TRABALHOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO DO UNIVAG, 5., 2020, Várzea Grande. **GRAU DE IMPORTÂNCIA NA COMPRA DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS EM RELAÇÃO À QUALIDADE, SABOR, PREÇO, MARCA E EMBALAGEM**. Várzea Grande, 2020. 9 p.

GOMES, A. S. L.. **Letramento Científico: um indicador para o Brasil**. Pesquisa ILC – Indicador de Letramento Científico. São Paulo: Instituto Abramundo, 2015.

GOMES, J. F. O. **A nova rotulagem nutricional da anvisa e a influência no comportamento dos consumidores**. 2020. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Direito) – Universidade de Brasília, Brasília, 2020.

GUERRA, T. R. B.. ADOÇANTES E DOENÇAS CRÔNICAS: revisão da literatura. **Ciências da Saúde**, Fluminense, v. 23, p. 24-31, 2017.

LINDEMANN, I. L. *et al.* Leitura de rótulos alimentares entre usuários da atenção básica e fatores associados. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 24, n. 4, p. 478-486, 2016.

LIMA, A. B. et al. Comportamento do consumidor frente à informação nutricional em rotulagem de produtos alimentícios. **Revista Eletrônica do Univag**, n. 22, p. 48 – 63, 2020.

LOPES, A. C. S. et al. Condições de saúde e aconselhamento sobre alimentação e atividade física na Atenção Primária à Saúde de Belo Horizonte-MG. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 23, n. 3, p. 305-316, 2014.

MACHADO, S. S. et al. Comportamento dos consumidores com relação à leitura de rótulos de produtos alimentícios. **Alimentos e Nutrição Araraquara**. 2006.

MARTINS, A. B. I. et al. AVALIAÇÃO DO CONSUMO E CONHECIMENTO SOBRE ALIMENTOS DIET E LIGHT NA CIDADE DE PIRAÚBA, MG – BRASIL. **Revista Científica Univiçosa**, Viçosa, v. 8, n. 1, p. 185-191, 2016.

MARZAROTTO, B.; ALVES, M. Leitura de rótulos de alimentos por frequentadores de um estabelecimento comercial Reading of food labels by commercial establishment shoppers. **Ciência & Saúde**, v. 10, n. 2, p. 102–108, 2017.

MORAIS, A. C. B. et al. Consumers' knowledge and use of nutritional information on food labels. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 15, p. 1-14, 2020.

NEGREIROS, R. V.. IMPORTÂNCIA DO PROGRAMA HIPERDIA NA ADESÃO AO TRATAMENTO MEDICAMENTOSO E DIETÉTICO EM UMA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA (USF). **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Várzea Grande, v. 14, n. 2, p. 403-411, 2016.

OLIVEIRA, B. R. M. Estudo de caso: adolescente com diabetes mellitus tipo 1 em terapia nutricional por contagem de carboidratos. **Caderno pedagógico**, Lajeado, v. 12, n. 1, p. 174-183, 2015.

PAVANELLI, P.. Disposição da população para mudança na rotulagem das categorias de alimentos e bebidas não alcoólicas. IBOPE Inteligência. São Paulo, 2017.

QUEIROZ, P. M.. **Consumo e utilização de adoçantes por portadores de diabetes mellitus tipo 2**. 2020. 59 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2020.

SANTOS, R. P. et al. Aconselhamento sobre alimentação e atividade física: prática e adesão de usuários da atenção primária. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 33, n. 4, p. 14-21, 2012.

SIMÕES, M. O. et al. Recebimento de aconselhamento nutricional por adultos e idosos em um município do Sul do Brasil: estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, p. 1-13, 2019.

SIQUEIRA, R. S. S. et al. Avaliação do entendimento e da atitude do consumidor diante das informações veiculadas na rotulagem de produtos alimentícios na Grande Vitória, Espírito Santo. **Nutrire**, v. 39, n. 2, p. 214–221, 2014.

SBD – Sociedade Brasileira de Diabetes. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes**, 2019-2020. São Paulo: Clannad; 2019.

SOUZA, A. L. C. *et al.* ROTULAGEM DE ALIMENTOS FUNCIONAIS: análise de informações. **Pesquisa**, v. 5, n. 8, p. 121-126, 2016.

ZANINI, R. V.. **PREVALÊNCIA DE UTILIZAÇÃO DE ADOÇANTES DIETÉTICOS**: um estudo de base populacional. 2010. 124 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Epidemiologia, Departamento de Medicina Social, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2010.