

# ATIVIDADES DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O CONSUMO EXARCEBADO DOS AÇÚCARES

## II Encontro de Iniciação Acadêmica

Rayane Rebeca Santos da Silva, Bruno de Castro Lopes, Alânia Azevedo da Silva, Andrea Cardoso de Aquino

Nos últimos anos, tem-se observado que as pessoas estão buscando descobrir mais a respeito de uma alimentação que beneficie o corpo, tanto pela estética, como pela saúde. No entanto, o consumo exacerbado do açúcar tem levado o setor público a gastar, anualmente, R\$ 488 milhões com problemas relacionado a obesidade, segundo dados do Sistema Único de Saúde. Mas, além disso, o açúcar também causa ou contribui no desenvolvimento de doenças crônicas tais como depressão, ansiedade, prejudica a memória, entre outros. Organização Mundial da Saúde recomendou que os países reduzam o consumo do açúcar, no qual foi apresentado um guia recomendando que o consumo diário não ultrapasse 10% das calorias ingeridas, e que maiores benefícios podem ser alcançados se o consumo for reduzido a 5%, cerca de 25g de açúcar por dia. Em vista disso, o objetivo do trabalho foi levar a comunidade conhecimento adquirido no curso de graduação em Engenharia de Alimentos da UFC (Fortaleza-CE), visando conscientizá-los, além de agregar uma carga de informações sobre o uso equilibrado dos diferentes tipos de açúcares para obterem uma boa qualidade de vida. Com isto, foram desenvolvidas e realizadas atividades nos Restaurantes Universitários no campus do Benfica e Porangabussu, onde o público alvo eram pessoas de 18 a 27 anos de idade. Foram apresentados os diferentes tipos de açúcares, seus diferentes tipos de processos, foram expostos dados de concentração de açúcares na composição de diversos produtos alimentícios, também foram esclarecidos seus benefícios e malefícios. Além disso, quem se mostrou participativo durante a intervenção recebeu brindes como forma de incentivá-los a buscar por mais informações e modificarem seus maus hábitos. Por meio dessas atividades, foi observado que as pessoas mostraram-se determinadas a mudar de hábitos, porém ainda há uma resistência por causa do dia-a-dia corrido. Portanto há necessidade de criar programas frequentes, para que tenham uma boa qualidade de vida.

Palavras-chave: açúcar. conscientização. mudança de hábito. saúde.