



AÇÚCAR E SAÚDE. A EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO YOUTUBE

Autor: Ádria Costa Siqueira

Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, adriasiqueira@hotmail.com

Resumo: Este artigo se propõe a investigar o papel do ciberespaço na promoção da alimentação saudável, como meio alternativo à mídia tradicional para orientação ao público em geral. Para isso será analisado o programa “Do Campo a Mesa”, no episódio sobre o "Açúcar" . criado em 2013, nas mídias sociais (Youtube, e em Blog) pela jornalista e mestre em Nutrição em Saúde Pública, Francine Lima. O programa veicula conteúdos sobre alimentação de forma crítica e analítica. Não se limita, porém, a abordagens convencionais sobre a composição e nutrientes dos alimentos, mas inclui reflexões ambientais sobre o processo de produção da comida, desde seu plantio, no campo, transporte, comercialização até chegar à mesa do consumidor. Amplia, assim, o debate sobre a alimentação incluindo considerações sobre a qualidade da indústria de alimentos naturais e processados. Trata-se de um Estudo de Caso (Yin, 2005), de natureza qualitativa e utilizará a metodologia de Análise de Conteúdo (Bardin, 2004). Somos à todo momento enganados pela indústria alimentícia e esse dano além de poder levar à morte também contribui para hospitais mais lotados e o uso do dinheiro público com a doença e não com a prevenção. É necessária uma educação voltada para temas nutricionais tanto nos ambientes escolares quanto sociais.

Palavras Chaves: Comunicação, ciberespaço, alimentação saudável, Do Campo À Mesa, Mídias Sociais.

Introdução

Responsável por deixar nossos alimentos mais doces e saborosos, o açúcar é objeto de intensos estudos científicos. É e um dos ingredientes necessário para o bom funcionamento do nosso corpo estando bastante presente nos produtos industriais e naturais como no caso das frutas e verduras. Entre os tipos de açúcares comumente presentes em nossa alimentação estão a sacarose, glicose, frutose e a lactose. Usado com prudência, este carboidrato contribui para o fornecimento de energia para nossas células e também como estímulo à produção de serotonina, neurotransmissor responsável por gerar sensação de prazer, bem-estar e bom humor. Porém, o açúcar deve ser ingerido com moderação, pois, presente em excesso no nosso organismo, passa a ser armazenado na forma de gordura corporal, se alojando principalmente na região abdominal e entre os órgãos,



podendo levar à ocorrência de inúmeros problemas de saúde. Açúcar é considerado pelos nutricionistas como uma caloria vazia por não possuir valor nutricional e assim deve ser tratado como uma forma de prazer.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde – OMS, a recomendação é que as pessoas em todo o mundo passem a ingerir menos de 5% (25 gramas de açúcar ou 6 colheres de chá) de açúcar livres por consumo total de energia (2000 kcal/dia) para que assim sejam minimizados os problemas gerados pelo elevado consumo. Antes a recomendação era de 10%, porém a OMS por meio de pesquisas científicas, entende que uma maior limitação possibilita melhores resultados à saúde. A nova diretriz não se aplica a ingestão de açúcares presentes em frutas e vegetais frescos, nem a lactose presente no leite. As evidências são relacionadas a ingestão de açúcares extras adicionados em produtos industrializados, pelo próprio consumidor, em mel e xaropes. Os principais problemas de saúde estão dentre as Doenças Crônicas não Transmissíveis - DCNTs. Entre as mais prevalentes estão as doenças bucais como a Carie dentária, o Diabetes, o Sobrepeso, a Obesidade, problemas no fígado, desregulações hormonais, problemas cardiovasculares, hipertensão, danos na retina, impotência sexual e acidentes vasculares cerebrais. Estas doenças levam inúmeras pessoas à demandarem elevados custos com tratamentos. As doenças bucais levam os países industrializados à gastarem entre 5% e 10% dos seus orçamentos de saúde. Além de chamar atenção para a ocorrência destes problemas, a OMS almeja com esta redução do consumo diário de açúcar, buscar um olhar mais atento por parte de gestores de programas de saúde, planejadores de políticas públicas, para que estes delineiem medidas para diminuir esse consumo, e assim colaborem para a melhoria da saúde pública.

Outros setores alvos são os industriais e o governamentais dos países, para que planejem meios de minimizar a utilização do açúcar em produtos industrializados como também melhorar a rotulagem nutricional. Os ketchups, os vinagres balsâmicos, os refrigerantes, os pães e os cereais matinais, são exemplos de produtos alimentícios que possuem uma quantidade elevada de açúcares ocultos. Devido a estes fatores, os consumidores devem ser protegidos como também mais educados e habituados a ter cuidado com os ingredientes dos alimentos que consomem.

Neste trabalho iremos analisar como o consumidor pode através da internet obter conhecimentos para que possa agir de forma mais consciente sobre o que consome e assim ter uma saúde melhor. Para este estudo utilizamos a metodologia de análise de conteúdo de (Bardin, 2004)



considerando o tema, recursos visuais, informação e participação do público. Também trabalharemos com o Estudo de Caso (Bardin, 2004).

Do Campo à Mesa

Buscaremos analisar a série com título “Açúcar” que é composta por seis vídeos e foi veiculada no canal do *YouTube* chamado “Do Campo à Mesa”. Os programas são quinzenais e têm uma duração média de quatro minutos. Concebidos pela jornalista e mestre em nutrição, Francine Lima, foi ao ar pela primeira vez em agosto de 2013. Tem como slogan “*Você é o que você sabe sobre o que você come*”. Com seu canal de produção independente aborda, de forma irreverente, crítica e investigativa, sejam no formato ou no conteúdo, as temáticas ligadas à alimentação.

Imagem 01: Cenário do programa “Do Campo à Mesa” em plano aberto.



Fonte: Recorte do vídeo 01.

O interesse de Francine pela alimentação saudável começou ainda durante o curso de Jornalismo, quando percebeu que a correria a levava e aos colegas a consumirem produtos industrializados. Como jornalista, foi colaboradora de diversas revistas de saúde, ciência, fitness e sustentabilidade como as revistas *Galileu*, *Sport Life*, *Página 22* e *Época* na qual foi colunista. Para ampliar seu conhecimento na área, fez mestrado em Nutrição em Saúde Pública na Faculdade de



Saúde Pública da USP, produzindo uma dissertação com o título “Comunicação na promoção da alimentação saudável via rótulos: uma análise dos discursos”, quando surgiu a ideia do programa “Do Campo à Mesa”. Seu orientador, o professor Carlos Augusto Monteiro da USP, foi o coordenador de produção do conteúdo do Guia Alimentar da População Brasileira 2014. O programa “Do Campo à Mesa” é custeado pela própria jornalista e por doações realizadas pelos internautas através de *Crowdfunding* (Financiamento coletivo) sendo os episódios gravados na cozinha de sua casa. Francine busca despertar no telespectador a reflexão e conscientização para que ele, pense sobre os alimentos que consome, oferecendo informações sobre como são cultivados, se utilizam ou não agrotóxicos e se para chegar até sua mesa precisaram ou não ser industrializados utilizando para isso, conservantes e corantes. Para ela, o consumidor deve refletir sobre essas questões, pois, tem relação direta com sua saúde e com a sustentabilidade ambiental.

Educação e comunicação

A forte presença da publicidade na indústria alimentar, particularmente nos meios audiovisuais, influencia negativamente o público em geral, pelo seu poder de persuasão, principalmente as crianças e os adolescentes, mais suscetíveis aos anúncios uma vez que associam energéticos e alguns alimentos, inclusive os processados, à força física ao esporte e bem-estar. O aumento do consumo de alimentos industrializados pelo público infantil aliado ao sedentarismo são apontados como uma das principais causas da obesidade infantil. O uso de embalagens coloridas, atrativas e com personagens de desenhos animados são formas de comunicação publicitária focada neste público que não sabe ler rótulos e ainda não possui conhecimento suficiente para discernir sobre a qualidade do alimento.

Não por acaso, a pesquisa “Antropometria e Estado Nutricional de Crianças, Adolescentes e Adultos no Brasil” (IBGE, 2011), associa o padrão de consumo atual das crianças e adolescentes brasileiros ao crescimento dos índices de obesidade.

A ausência de uma educação alimentar em meio familiar e escolar, aliadas à informação nem sempre adequada da mídia e da publicidade, torna as pessoas mais vulneráveis a uma má alimentação, contribuindo para a ampliação do índice de obesos e portadores de DCNT. A aplicação de ações estratégicas voltadas para o ambiente escolar como a implantação de cantinas e merendas escolares com alimentos de qualidade e com nutrientes balanceados acompanhados de um ensino



sobre a qualidade dos alimentos são medidas que contribuiriam para a prevenção doenças e a queda do índice de obesidade no país.

Diante desta infinidade de conteúdos sobre saúde, alimentação e bem-estar, é importante refletir e discernir sobre a qualidade dos múltiplos conteúdos oferecidos pela mídia. Evidências científicas precisam ser incluídas nas informações veiculadas ao público em geral, para que se tornem mais confiáveis.

Segundo o pesquisador Wilson da Costa Bueno, há necessidade de se analisar de forma aprofundada a divulgação na área de saúde e de verificar como o cidadão entende a aplicabilidade deste conteúdo em seu dia a dia.

A experiência brasileira de comunicação para a saúde, apoiada na ação dos meios de comunicação de massa, esbarra ainda em alguns vícios e preconceitos. A mídia tem transformado o universo da doença (e a sua cura) em um grande espetáculo, movido por lances mágicos ou sensacionais, onde prevalecem o mito da técnica onipotente, a ideologia da novidade e o conflito maniqueísta do bem contra o mal. (BUENO, 1996: p.13)

O fácil acesso da sociedade a vários tipos de informações sobre saúde, bem-estar e alimentação, pode muitas vezes confundir, em lugar de ajudar na solução de problemas. Além disso, pode criar falsas expectativas sobre curas de doenças e prevenção, que devem sempre seguir orientação de especialistas.

Dessa forma, cabe ao jornalista em geral e ao jornalista científico em especial dirimir dúvidas com o auxílio de fontes confiáveis para um melhor entendimento dos métodos e do tempo da ciência. Isto porque as próprias pesquisas, às vezes, apontam resultados controversos ou que são modificados pelo avanço do próprio conhecimento, seja no caso de algumas doenças como no consumo de alimentos. Este é o caso, por exemplo, do ovo, café, manteiga, chocolate, condenados e reabilitados em diferentes momentos. Como também explica Bueno:

O jornalismo científico deve apresentar, antes de tudo, um compromisso com a qualidade da informação e não pode ficar à mercê do frenesi da sociedade do consumo. Deve, sim, convidar o leitor à reflexão, e até contrariá-lo se for o caso, buscando trazer antes conhecimento que informações fragmentadas, contaminadas por interesses mercadológicos ou comerciais. (BUENO 2001: p.179).

Temporada do Açúcar

Para a nossa análise escolhemos a temporada do canal que aborda o tema açúcar. Este artigo é parte da pesquisa em andamento no Mestrado em Divulgação Científica e Cultural do Laboratório de Estudos Avançados em Jornalismo – LABJOR pertencente ao Instituto de Estudos da



Linguagem – IEL Unicamp. A escolha se deu devido aos fatos que já foram abordados sobre os malefícios do açúcar para a saúde pública, como também à grande presença deste ingrediente nos produtos industrializados e pela urgência dos consumidores serem instruídos sobre este tema.

A temporada do Açúcar é composta por seis vídeos, postados entre os dias 28 de março e 25 de abril com duração média de 3:30 min. Neste artigo optamos por exibir o resultado dos dois primeiros. A autora buscou abordar o tema do açúcar falando de início sobre a quantidade de açúcar que devemos consumir, o que o mercado disponibiliza nos produtos comercializados, quando e quanto de açúcar devemos ingerir, finalizando com medidas adotadas em outros países e que poderiam ser adotadas no Brasil para que os consumidores fossem mais protegidos e conscientes. A média de visualização entre os vídeos da temporada é de 18,532 visualizações, sendo o vídeo “Quanto açúcar você come?” o mais visualizado, “Francine come bolo?” o menos visualizado e comentado e “Brasil, me ajuda a ser mais saudável!” o mais comentado, como podemos ver na tabela abaixo:

Tabela 1 – Dados referentes aos programas exibidos na temporada do Açúcar.

Título	Aberta a temporada do açúcar	Quanto açúcar você come?	Francine come bolo?	Açúcar, só na sobremesa	Brasil, me ajuda a ser mais saudável!	Como pedir suco em restaurante
Data de veiculação	28 de março de 2016	04 de abril de 2016	08 de abril de 2016	11 de abril de 2016	18 de abril de 2016	25 de abril de 2016
Duração	1:56	6:36	0:19	5:07	5:14	1:59
Visualizações	12,697	27,133	9,315	23,412	13,736	24,904
Quantidade de comentários	130	341	97	284	390	295
Assunto	Apresentação e abertura da temporada sobre o açúcar.	Quantidade máxima de açúcar necessário comparada com a quantidade de que vem nos produtos industrializados	Francine comendo bolo e convidando para ver o próximo vídeo da temporada	Dicas de como ter uma relação mais saudável com o açúcar.	Política alimentar, legislação e rotulagem de alimentos. A importância da participação dos consumidores na política.	Consumo de açúcar em suco natural em restaurante.

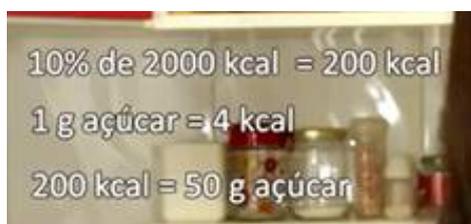


Dados coletado em 14 de agosto de 2016.

O primeiro vídeo com o título “Aberta a temporada do açúcar” e 12,697 visualizações, Francine faz uma breve introdução sobre os dias e os conteúdos que serão abordados na temporada. Ela cita como o açúcar é gostoso e viciante, o uso exagerado e oculto do açúcar por parte da indústria, o equívoco de consumir produtos falsamente saudáveis quando na verdade são sobremesas que nos levam a ficar doentes quando consumidos em excesso e a importância dos rótulos e políticas governamentais para proteger os consumidores. Este vídeo recebeu 130 comentários dos internautas, os quais relatavam, em sua maioria, empolgação em aprender mais sobre a alimentação e a ingestão do açúcar ao mesmo tempo que elogiavam a iniciativa educativa do canal. Alguns internautas relatam suas experiências e efeitos que a redução da ingestão de açúcar na alimentação e também indicam outras fontes de informação sobre o mesmo assunto, como por exemplo, em documentários e livros.

O segundo vídeo “Quanto açúcar você come? ”, obteve 27,133 visualizações sendo assim o mais visualizado da temporada. Neste episódio, Francine começa a falar da recomendação da OMS para o consumo diário de açúcares livres por indivíduo e busca de forma didática mostrar para o internauta quanto é realmente esta quantidade de açúcar visualmente. Para isso ela alerta que a OMS determinou que diríamos compor no máximo 10% das nossas colorias alimentares com açúcares livre, porém ela alerta que a OMS acredita que 5% seria a quantidade ideal. Com cálculos simples de regra de três, Francine converte estes 10% para que o público entenda quanto corresponde em gramas, como podemos ver no recorte da imagem abaixo:

Imagem 02: Correspondências entre valores em kcal e gramas de açúcar.



Fonte: Recorte do vídeo 02.

Para que o consumidor compreenda melhor o que representa estes 50g de açúcar, ela se utiliza de uma balança e uma colher dosadora que é correspondente a uma colher de sopa. Com estes instrumentos, chega à conclusão de que 50g de açúcar corresponde à 10 sachês de açúcar. Neste momento propõe uma reflexão sobre o costume de adoçar cafés e sucos e faz a simulação



III CONEDU
CONGRESSO NACIONAL DE
E D U C A Ç Ã O

novamente na balança da ingestão de 3 cafezinhos e um suco e mostra que seria já 50% da dose recomendada.

Imagem 03: Francine medindo a quantidade de



aç
úc
ar
na
bal
an
ça.

Imagem 04: Francine exibindo a quantidade máxima de açúcar recomendada pela OMS.



Fonte: Recorte do vídeo 02

Fonte: Recorte do vídeo 02

Adicionados a isso se injerirmos alguns produtos industrializados o problema se agrava pois em nosso país não temos legislações específicas para regulamentar a rotulagem do acucar fazendo com que não tenhamos noção exata de quanto acucar ingerimos. Para que fique mais claro Francine utiliza uma personagem ficiticia que representa nos consumidores confusos em meio a atntas informações.

Imagem 05: Confúcia, personagem interpretado pela Francine para representar as dúvidas dos consumidores.

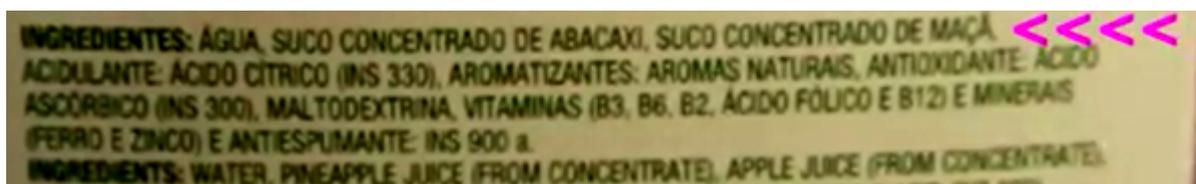


Fonte: Recorte do vídeo 02



A Confúcia em alguns momentos do vídeo realiza perguntas importantes e comuns, como por exemplo: Como vamos saber se podemos confirmar se um produto realmente não possui açúcar em sua composição mesmo que tenha na embalagem “zero adição de açúcar”? Francine diz que devemos checar a lista de ingredientes pois o primeiro ingrediente é o que está em maior quantidade e se possui “suco concentrado de maçã ou de uva” é um uso disfarçado que a indústria encontrou para utilizar açúcar, sem ter que declarar isto na embalagem. Por isto a importância do consumidor ficar atento a lista de ingredientes dos produtos que adquire, pois em muitos casos, ele acredita que está comendo um alimento de qualidade, como por exemplo, uma barra de cereal, quando na verdade está consumindo uma sobremesa.

Imagem 06: Relação de ingredientes de um suco teoricamente sem açúcar porém apresenta suco concentrado de maçã na composição.



Fonte: Recorte do vídeo 02

Imagem 07: Lista de ingredientes de um cereal matinal que apresenta glicose como ingrediente predominante.



Fonte: Recorte do vídeo 02



A personagem entre em cena com uma outra pergunta: Então eu posso me proteger comprando alimento “Diet” e “lights” em vez de produtos com açúcar? Francine argumenta que não é uma boa escolha devido estes produtos possuem uma série de aditivos, adoçantes e ingredientes artificiais além de serem ultra-processados podendo prejudicar nossa saúde. Para finalizar o vídeo ela explica que para garantir um bom alimento, devemos escolher aqueles mais próximos do natural e também que não precisamos adoçar cafés, sucos, yogurtes e cereais.

Este vídeo recebeu 341 comentário. Em sua maioria declarando aquisição de conhecimento valioso para saúde e que iriam compartilhar com amigos e familiares. Novamente os internautas compartilharam experiências com a vivência da redução do açúcar na alimentação e o que isso contribuiu para a melhoria da saúde. Muitas pessoas sugeriam temas novos e também temas relacionados com o açúcar, por exemplo, sugestões para que fosse realizado um especial sobre adoçantes artificiais. Alguns poucos internautas alegaram que não vão parar de consumir açúcar por estarem viciados e por adorarem o sabor deste alimento preferindo correr o risco.

Conclusão

Devido aos grandes malefícios que a ingestão elevada de açúcar ocasiona a saúde da população mundial, percebemos uma elevada necessidade de educação sobre nutrição desde o ambiente escolar até a promoção da ciência sobre alimentação de qualidade em meio à sociedade. Canais como o “Do Campo à Mesa” são exemplos de produções de qualidade. A jornalista Francine abordou um dos principais causadores de problemas na saúde pública mundial como afirmou a OMS e se utilizou destes conhecimentos para produzir um produto audiovisual educativo e informativo. A autora também faz uso do Guia Alimentar da População Brasileira, publicado em 2014 e sendo reconhecido por países de primeiro mundo. Com os assuntos abordados, além de contribuir para que os internautas melhorem sua saúde e de seus familiares, também contribui para uma visão mais crítica sobre o que consomem e de onde vem o que é consumido. Com mais informação a população passa a saber seus direitos e exigí-los. Quando a autora do canal mostra que estamos sendo enganados ao consumir um suco que diz não possuir açúcar e não é penalizado por isso, nos mostra que a nossa legislação é ainda fraca no que diz respeito à informação nutricional. Somos à todo momento enganados pela indústria alimentícia e esse dano além de poder levar à



morte também contribui para hospitais mais lotados e o uso do dinheiro público com a doença e não com a prevenção.

Referências Bibliográficas

ALVIM, P. C. R. Comunicação da Ciência. In: DUARTE, J.; BARROS, A. T. de. (Org.). *Comunicação para ciência e ciência para comunicação*. Brasília: Embrapa Informação Tecnológica, 2003.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2004.

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. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira* / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BUENO, W. da C. *Jornalismo científico, lobby e poder*. Parcerias Estratégicas. n. 13, 2001.

BUENO, W da C. *Comunicação para a Saúde: uma experiência brasileira*. São Paulo: Plêiade, 1996

DUARTE, Jorge; BARROS Antonio (org) *Métodos e Técnicas de Pesquisa em Comunicação*. 2. Ed. São Paulo: Atlas, 2002.

Do Campo à Mesa. Aberta a temporada do açúcar. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ZyAHV-mquLw>>. Acessado em 14 ago. 2016.

_____. Quanto açúcar você come? Disponível <https://www.youtube.com/watch?v=A_pj3KR8kSs>. Acessado em 14 ago. 2016.

Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Antropometria e Estado Nutricional de Crianças, Adolescentes e Adultos no Brasil*. Rio de Janeiro, 2011.

XAVIER, A. C. *Hipertexto e gêneros digitais: novas formas de construção de sentido*. 3 ed. São Paulo: Cortez, 2010.

YIN, Robert K. *Estudo de caso: planejamento e métodos* / Robert K. Yin; trad. Daniel Grassi - 2.ed. -Porto Alegre : Bookman, 2001.



III CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE
E D U C A Ç Ã O

(83) 3322.3222

contato@conedu.com.br

www.conedu.com.br