

**Desenvolvimento de cartilha educativa sobre o uso de adoçantes artificiais**

*Teixeira, M R S1; Natividade, D P1; Fernandes, C A1; Rodrigues, D C G A1,2*

*1UniFOA – Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ*

*2UERJ – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Resende, RJ*

A busca por hábitos alimentares mais saudáveis, o controle do diabetes e o grande interesse em manter a boa forma, fez crescer nos últimos anos o uso de adoçantes artificiais como alternativas para substituir o açúcar. Entretanto, a ingestão excessiva destes adoçantes é prejudicial para a saúde, principalmente para gestantes. O presente estudo não condena e nem incentiva o uso de qualquer adoçante artificial, mas busca trazer orientações e advertências quanto ao seu uso e suas peculiaridades. Para isso, utilizou-se como ferramenta uma cartilha explicativa dos efeitos adversos e toxicológicos dos adoçantes Aspartame, Ciclamato de Sódio e Sacarina Sódica. Para esse trabalho, foram feitas buscas nas bases de dados PUBMED e SCIELO, limitando os artigos em idioma (língua inglesa e portuguesa) e ano de publicação (a partir de 2000), usando como palavras-chaves os termos: gestação, adoçantes artificiais, aspartame, ciclamato de sódio e sacarina sódica. O programa utilizado para a diagramação foi o CorelDRAW. Esta cartilha tem como objetivo orientar sobre o uso de adoçantes na alimentação, portanto, para sua elaboração foi desenvolvido um personagem para atrair o leitor, despertar o interesse pela leitura e auxiliar na compreensão da mensagem. Uma formiguinha por "entender" muito bem de sacarose, explica o conteúdo da cartilha, em cima de uma folha de papel. A cartilha inicia com a história do açúcar branco e a definição de adoçantes artificiais. Em seguida são mostradas as principais características dos adoçantes estudados, comparando-os entre si. Recomendações da ANVISA encontram-se ao longo do texto, assim como sugestões de como usá-los e substituí-los. A cartilha elaborada será distribuída após aplicação de questionário exploratório a gestantes que fazem parte do Programa de Estratégia da Família em três postos de atendimento da rede municipal de Volta Redonda. Após um mês um questionário de avaliação do produto será aplicado.

*Palavras-chave: cartilha, adoçantes artificiais, gestantes.*

*maisa.rozendo@yahoo.com.br*