

## **ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO EM NUTRIÇÃO: ESCOLHAS ALIMENTARES ADEQUADAS E SAUDÁVEIS DOS COMENSAIS DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO<sup>1</sup>**

**Liliane Oliveira dos Santos<sup>2</sup>, Juliana Laís Dudar<sup>3</sup>, Suzana Aparecida dos Santos<sup>4</sup>,  
Eilamaria Libardoni Vieira<sup>5</sup>**

<sup>1</sup> Relato de experiência construído no curso de Nutrição da Unijui

<sup>2</sup> Aluna do Curso de Nutrição da Unijui liliane.s@sou.unijui.edu.br

<sup>3</sup> Aluna do Curso de Nutrição da Unijui juliana.dudar@sou.unijui.edu.br

<sup>4</sup> Aluna do Curso de Nutrição da Unijui suzana.santos@sou.unijui.edu.br

<sup>5</sup> Professora do curso de graduação em Nutrição da UNIJUI, Doutora em Desenvolvimento Regional eilamaria.vieira@unijui.edu.br

### **INTRODUÇÃO**

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), no contexto do Direito Humano à Alimentação Adequada, da garantia da Segurança Alimentar e da Promoção da Saúde, visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2021). Dentro de uma unidade de alimentação e nutrição (UAN), que oferecem refeições de acordo com as diretrizes do Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), o objetivo principal é a oferta de uma alimentação segura e equilibrada, com isso os comensais aumentam a produtividade, reduzem as faltas e acidentes de trabalhos.

De acordo com Savio *et al.* (2005), muitas unidades de alimentação e nutrição optam pela modalidade *self-service*, onde os comensais assumem a responsabilidade de suas escolhas alimentares. Nas últimas décadas, vêm ocorrendo inúmeras mudanças no perfil alimentar dos brasileiros, como maior consumo de alimentos processados e ultraprocessados, resultando em uma mudança do estado nutricional da população (SALVETTI e POSSA, 2017). O estado nutricional influencia diretamente na saúde e nos rendimentos dos trabalhadores. Baseado nestas afirmações, o estudo teve como objetivo apresentar a atividade de educação em nutrição aplicada aos comensais durante o Estágio Supervisionado II na Unidade de Alimentação e Nutrição visando à conscientização da importância de escolhas alimentares saudáveis.

### **METODOLOGIA**

O presente estudo consiste em um relato de experiência do estágio curricular em Unidade de Alimentação do curso de Nutrição da Unijuí- RS, realizado no primeiro semestre de 2023. O relato traz a experiência da criação de um cartaz explicativo elaborado para a ação de educação nutricional, com informações baseadas no Guia Alimentar para População Brasileira versão 2014, do software de Nutrição e Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), que teve como questão norteadora as escolhas inadequadas e substituição da refeição oferecidas aos comensais durante a jornada de trabalho.

Metodologias visuais ilustrativas como cartazes e panfletos têm sido técnicas amplamente utilizadas nas ações de educação alimentar e nutricional em unidades de alimentação e nutrição. O uso de linguagens adaptadas ao público, assim como imagens relacionadas à temática são estratégias utilizadas para facilitar o processo de educação alimentar e nutricional. Metodologias não tradicionais de participação ativa do público ao qual se direciona à ação podem ser o diferencial do sucesso das ações desenvolvidas no âmbito da alimentação. Trabalhar com base em documentos orientadores acessíveis à população pode propiciar a busca por informações relacionadas ao tema. (CONTE e DOLL, 2021).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **Cardápios dos comensais**

Os comensais trabalham com fundição de ferro, trabalho este braçal e repetitivo, o que contribui para aumento do gasto energético e conseqüentemente maior consumo alimentar. Os comensais realizam as refeições em diferentes momentos, divididos em três turnos (manhã, tarde e noite), com direito a uma refeição no intervalo. Em muitos casos, a refeição realizada na empresa representa a principal alimentação do dia, onde à disposição de maior quantidade de alimentos, considerando o perfil social e econômico dos trabalhadores. “ A necessidade de alimentar adequadamente a classe trabalhadora brasileira sempre esteve voltada à questão da produtividade do trabalho. No entanto, na medida em que no Brasil o modelo econômico adotado em busca do crescimento e desenvolvimento resultou numa crescente defasagem entre salário real e o poder de compra , os trabalhadores tornaram-se também um grupo vulnerável aos *déficits* alimentares e nutricionais” (SANTOS *et al.*, 2007).

Assim percebe-se a importância da alimentação do trabalhador, principalmente em empresas de serviço braçal e rotinas de trabalhos extenuantes que exijam maior esforço físico. A disseminação do consumo de ultraprocessados em substituição às refeições, como observadas nesta vivência, pode ser um fator de risco importante à saúde dos trabalhadores e consequentemente afetando a rotina de trabalho, demonstrando que o PAT pode não estar observando as problemáticas apresentadas.

Dentro da empresa analisada, o serviço de alimentação é terceirizado de segunda a sábado, cardápios padrão médio, elaborados e produzidos com aval da nutricionista responsável técnica, para atender as necessidades dos comensais. Os cardápios seguem as normativas do Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) com alimentos in natura ou minimamente processados, garantindo assim uma refeição equilibrada segundo as normativas vigentes para o programa.

### **Atividade de Educação em Alimentação e Nutrição (EAN)**

Durante o estágio observou-se que os comensais substituíram as refeições oferecidas por lanches *fast-foods*, observando a importância da realização de uma ação de EAN. O cartaz elaborado apresenta imagens comparativas, similares às refeições oferecidas e imagens de alimentos ultraprocessados consumidos por eles, descrevendo a quantidade de calorias, sódio e açúcares. Abordou-se uma temática seguindo as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira, instrumento de fácil leitura e entendimento, ao qual todos têm acesso, onde auxilia o indivíduo a desenvolver hábitos alimentares através da valorização da cultura alimentar local e manter uma alimentação saudável e de qualidade de acordo com as escolhas alimentares.

O guia descreve claramente os principais ingredientes encontrados nos alimentos ultraprocessados:

Os ingredientes principais dos alimentos ultraprocessados fazem com que, com frequência, eles sejam ricos em gorduras ou açúcares e, muitas vezes, simultaneamente ricos em gorduras e açúcares. É comum que apresentem alto teor de sódio, por conta da adição de grandes quantidades de sal, necessárias para estender a duração dos produtos e intensificar o sabor, ou mesmo para encobrir sabores indesejáveis oriundos de aditivos ou de substâncias geradas pelas técnicas envolvidas no ultraprocessamento (BRASIL, 2014, p.42).

O consumo exacerbado de gordura, açúcar e sódio trazem malefícios irreversíveis para o organismo, ao longo prazo o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) estão relacionadas aos altos índices de mortalidade. Desenvolvimentos de DCNT estão associadas aos hábitos alimentares inadequados. Ao consumir um *fast-food* o organismo está recebendo calorias consideradas vazias, devida a redução e/ou falta de nutrientes, como exemplo as fibras encontradas nos alimentos in natura ou minimamente processados que auxiliam na saciedade até a próxima refeição.

Alimentos ultraprocessados “enganam” os dispositivos de que nosso organismo dispõe para regular o balanço de calorias. Em essência, esses dispositivos (situados no sistema digestivo e no cérebro) são responsáveis por fazer com que as calorias ingeridas por meio dos alimentos igualem as calorias gastas com o funcionamento do organismo e com a atividade física. Dito de modo bastante simplificado, esses dispositivos tendem a subestimar as calorias que provêm de alimentos ultraprocessados e, nesta medida, a sinalização de saciedade após a ingestão desses produtos não ocorre ou ocorre tardiamente (BRASIL, 2014, p.43).

Desta forma, buscou-se valorizar no cartaz a importância de realizar uma refeição completa e nutritiva. O ato de comer deve ser prazeroso. Segundo BRASIL (2014), os alimentos in natura são aqueles obtidos de plantas ou animais, sem terem sofrido processamento, exemplos destes são: frutas, verduras, legumes, carnes e peixes. Com tal atividade foi possível visualizar as diferenças entre uma alimentação rica em macro e micronutrientes e seus benefícios.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade de educação nutricional teve como finalidade promover uma alimentação saudável, contribuir para o desenvolvimento de hábitos saudáveis e autonomia nas escolhas alimentares. A base da alimentação deve ser alimentos in natura ou minimamente processados, reduzindo os riscos de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho. Esta abordagem também permitiu concluir, que os profissionais atuantes na alimentação do trabalhador devem estar familiarizados à realidade da situação alimentar e epidemiológica, promovendo um olhar mais amplo e abrangente para as necessidades dos comensais buscando

a satisfação geral assim como desenvolvendo ações educativas com estímulo à hábitos de vida saudáveis e escolhas alimentares conscientes.

**Palavras-chave:** Educação Alimentar e Nutricional. Programa de Alimentação do Trabalhador. Guia Alimentar para a População Brasileira.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Familiar e Combate à Fome. Caisan. **Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Educação Alimentar e Nutricional. Brasília: Governo Federal, 2021.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. 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, 2014.

CONTE, F. A.; DOLL, J. **Problematização das metodologias na educação alimentar e nutricional:** registros entre 2009 a 2019. Revista Espaço do Currículo, v. 14, n. Especial, p. 1-15, 2021. ISSN1983-1579. DOI: <https://doi.org/10.15687/rec.v14iEspecial.60340>.

SAVIO, K. E. O. et al. **Avaliação do almoço servido a participantes do Programa de Alimentação do Trabalhador.** Revista de Saúde Pública, v. 39, n. 2, p. 144-155, 2005.

SALVETTI, L. H.; POSSA, G. **Programa de Alimentação do Trabalhador e qualidade nutricional das refeições.** Ciência & Saúde, v. 10, n. 1, p. 23-27, jan./mar. 2017.

SANTOS, L. M. P. et al.. **Avaliação de políticas públicas de segurança alimentar e combate à fome no período 1995-2002: 2 - Programa de Alimentação do Trabalhador.** Cadernos de Saúde Pública, v. 23, n. 8, p. 1931-1945, ago. 2007.