

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM TRABALHADORES DE UMA FÁBRICA DE LATICÍNIOS PARA PROMOVER A REDUÇÃO DO CONSUMO DE SÓDIO¹

Sabrina Plack Brauwers², Patricia Andrea Simão³, Jaqueline Giroto⁴, Luana Kroth⁵, Joicinara Do Amaral⁶, Karina Ribeiro Rios⁷.

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina Educação em Nutrição do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí.

² Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Unijuí, sabrinabrauwers@hotmail.com

³ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Unijuí, patiandreias@hotmail.com

⁴ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Unijuí, jaque.giroto@hotmail.com

⁵ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Unijuí, lu@hotmail.com

⁶ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Unijuí, joh-teixeira@hotmail.com

⁷ Docente da disciplina Educação em Nutrição do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Unijuí; Departamento de Ciências da Vida, karina.rios@unijui.edu.br

Introdução

A hipertensão arterial é considerada uma condição clínica multifatorial, quando classificada em níveis elevados, associa-se com o aumento do risco de eventos cardiovasculares fatais e não fatais (SBC, 2009-2014, p.566). A VI Diretriz Brasileira de Hipertensão destaca algumas modificações de estilo de vida, como controle de peso, melhora no padrão alimentar, moderação do consumo de álcool, exercício físico regular e redução do consumo diário de sódio, o qual não deveria ultrapassar 2.000 miligramas (o equivalente a 5 gramas de sal/ dia). (SBC, 2009-2014 PAG.582).

O sódio é considerado um importante marcador da qualidade da alimentação. O Ministério da Saúde recomenda que o teor desse nutriente na dieta não ultrapasse 2.300 mg para indivíduos adultos (IBGE, 2011p.100). Porém, a média populacional de ingestão de sódio domiciliar no Brasil de acordo com Sarno et al. (2013, p. 574) ultrapassa, sendo o equivalente a 4,7 g/ pessoa/ dia, ajustada para consumo de 2.000 kcal. O consumo portanto, equivale a 12 g/dia de sal, excedendo em mais de duas vezes a ingestão máxima recomendada.

A importância de sensibilizar as pessoas por meio de atividades educativas é pelo fato de se modificar hábitos alimentares inadequados. Segundo Boog (2005, apud MASSARUTTO, 2010 p.1), a Educação Nutricional é um conjunto de estratégias e atividades realizadas com crianças e adultos, tendo como objetivo valorizar a alimentação saudável e promover mudanças na alimentação. Porém deve-se ressaltar a necessidade de respeitar crenças, valores e relações sociais

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

que se estabelecem em torno da alimentação, pois a educação alimentar visa o acesso a todos os cidadãos a uma alimentação quantitativa e qualitativamente adequada. Conforme a Resolução nº 380/ 2005 do Conselho Federal dos Nutricionistas, a Educação Alimentar e Nutricional é definida como: "procedimento realizado pelo nutricionista junto a indivíduos ou grupos populacionais, considerando as interações e significados que compõem o fenômeno do comportamento alimentar, para aconselhar mudanças necessárias a uma readequação dos hábitos alimentares" (RESOLUÇÃO nº380/ 2005 p. 6).

O objetivo deste trabalho é relatar a experiência de acadêmicas do curso de Nutrição da Unijuí no desenvolvimento de atividade de educação nutricional para trabalhadores de uma indústria de laticínios. O ensejo inicial foi de impactá-los ao visualizar a quantidade de sal, além de açúcar e gordura existentes nos alimentos industrializados, buscando promover conscientização e mudanças de atitudes no comportamento alimentar utilizando a educação nutricional como ferramenta neste processo.

Metodologia

A programação do "Dia Mundial da Saúde" numa empresa de laticínios que ocorreu no mês de abril de 2016, foi marcada pela realização de uma atividade educativa para conscientizar os trabalhadores da empresa, visto que foi identificado no grupo indivíduos com doenças crônicas como diabetes mellitus e hipertensão. A atividade ocorreu com ênfase na importância de mudanças de hábitos alimentares que contribuem para prevenção de doenças e o cuidado da saúde. Apesar de ter sido apresentado os teores de açúcar e gordura contidos em diversos produtos industrializados, para fins acadêmicos aqui será descrito apenas o que se refere às informações sobre o teor de sódio e as implicações do seu consumo excessivo para a saúde humana.

A referida atividade fez parte do processo avaliativo da disciplina Educação em Nutrição, onde na etapa de 30 pontos os alunos deveriam planejar, desenvolver e avaliar uma atividade ou ação educativa para um grupo de pessoas específico. O planejamento ocorreu em momentos extraclasse, sendo previamente aprovado pela professora da disciplina e responsável da referida empresa, para então, ser executado.

Foram utilizados os seguintes recursos didáticos visuais: cartazes abordando os "10 passos da alimentação saudável", proposto pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e outro com informações sobre a recomendação de sal e embalagens de produtos alimentícios industrializados com a demonstração da quantidade de sal contida em cada embalagem.

As acadêmicas do curso de Nutrição organizaram o material na sala de lazer dos trabalhadores e nos intervalos os mesmos eram convidados a se aproximar do local para visualização dos materiais e troca de informações. Propôs-se momentos breves, porém que pudessem causar impacto por meio da visualização das imagens e recursos didáticos preparados. Aos participantes, cerca de 100 pessoas nos três turnos organizados, foi entregue no final da conversa um pequeno pacote contendo

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

ervas aromáticas para ilustrar algumas possibilidades de reduzir o sal de adição na preparação dos alimentos.

Resultados e Discussão

A utilização de alimentos in natura ou minimamente processados está preconizada no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), incentivando a população a produzir as refeições e realizá-las no domicílio, evitando os alimentos ultra processados. "Alimentos ultra processados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado). " (BRASIL, 2014 p.41), e podem conter elevados teores de sódio.

"Devido a seus ingredientes, alimentos ultra processados: como biscoitos recheados, salgadinhos "de pacote", refrigerantes e macarrão "instantâneo" são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados. As formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente. (BRASIL 2014, p.40)"

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) destaca que existe uma mudança na alimentação onde a população combina os alimentos tradicionais, mantendo a característica de consumir cereal com leguminosa, combinado a alimentos ultra processados onde "na atualidade é fortemente caracterizada por uma combinação de uma dieta dita "tradicional" (baseada no arroz com feijão) com alimentos classificados como ultra processados". (BRASIL, 2013 p.14). O uso de condimentos industrializados tem sido observado como crescente em diversos estratos da sociedade, proporcionando sabor artificial, rico em sódio, de alta palatabilidade.

A utilização de temperos naturais, secos ou frescos, para preparar alimentos contribuirá na redução do sal de adição nas preparações, incrementando aroma, sabor e maior palatabilidade, que podem incluir: salsinha, cebolinha, cebola, alho, pimenta, salsa, orégano, manjeriço, alecrim, manjerona, tomilho, louro, etc. "A recomendação da adição de quantidades reduzidas de sal e uso generoso de temperos naturais também se aplica a legumes e verduras. O uso do limão em saladas ajuda a reduzir a necessidade de adição de sal e óleo". (BRASIL, 2014 p.75). A Anvisa define especiarias como "produtos constituídos de partes (raízes, rizomas, bulbos, cascas, folhas, flores, frutos, sementes, talos) de uma ou mais espécies vegetais tradicionalmente utilizadas para agregar sabor ou aroma aos alimentos e bebidas". (ANVISA, 2005).

Durante a apresentação dos materiais, o grupo mostrou-se curioso e surpreso com as informações apresentadas. A ingestão elevada de sódio muitas vezes ocorre de maneira velada, pois ao não reconhecer a diferença entre o teor de sódio numa porção de produto alimentício e na sua embalagem total, os consumidores ficam desprovidos de informações que poderiam conduzir e formar novas atitudes. Alguns participantes sentiram-se motivados a experimentar as pequenas

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

mudanças sugeridas, como evitar alguns alimentos embutidos, reduzir o excesso de sal de adição, incluir temperos naturais/ ervas aromáticas que irão deixar os alimentos mais saborosos, reduzir o consumo de frituras na semana, ingerindo mais porções legumes e frutas in natura ricos em fibras e minerais, realizar mais refeições ao dia em menores quantidades, consumir arroz e feijão (cereal/ leguminosa) no mínimo 5 vezes na semana, beber água em quantidade suficiente para manter adequado estado de hidratação e bom funcionamento do organismo.

As recomendações acima, foram apresentadas aos trabalhadores de forma simples e dialogada, enquanto visualizavam os cartazes e a representação do teor de sal nos alimentos industrializados. A maioria dos sujeitos concordou que estas dicas básicas, preconizadas no Guia Alimentar da População Brasileira, não são de difícil implementação no dia-a-dia. Além disso, são essenciais para manter a saúde, contribuindo para evitar doenças crônicas.

Ao analisar os objetivos iniciais propostos, percebeu-se que as intervenções (através dos materiais ilustrativos, cartazes que abordaram a prevenção e hábitos saudáveis e dicas dietéticas da ingestão de ervas aromáticas, apresentação dos 10 passos para alimentação saudável), foi possível sensibilizar o público, e acrescentar novos elementos ao conhecimento, proporcionando condições para que possam refletir e tomar decisões de optar por escolhas alimentares que tragam benefícios a sua vida e de seus familiares.

Conclusão

Observamos que para atrair a atenção dos trabalhadores, foi importante a utilização de materiais ilustrativos para a realização da atividade, assim como a abordagem de linguagem simples dirigida ao perfil do público alvo. Com o método de aplicação da atividade visual garantiu-se a atenção do público, foram atingidas em média de 100 pessoas e conseqüentemente a reflexão da parte deles, em tomar decisões perante a abordagem do tema. Da mesma forma, exemplificamos que mesmo com a rotina de trabalho intensa, é possível aderir a mudança de hábitos alimentares, de maneira que haja mudanças alimentares de forma gradativa, evitando doenças crônicas no futuro. Utilizar temperos na preparação de refeições irá contribuir na redução de sal, da mesma forma sendo importante evitar alimentos ultra processados ricos em sódio.

Palavras-Chave: Educação Alimentar e Nutricional; Hipertensão; Cloreto de Sódio; Especiarias.

Referências

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária Resolução de Diretoria Colegiada - RDC nº. 276, de 22 de setembro de 2005 Disponível em < <http://www.puntofocal.gov.ar/notificotrosmiembros/bra176a1t.pdf> > Acesso em 18 jun. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição, Brasília 1 ed. 2012, 1º reimpressão-2013, p. 84.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

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.p. 40,41, 75.

MASSARUTTO, Thiane Maria Projeto de educação nutricional: brincando e aprendendo com os Alimentos, 2010 p.1.

RESOLUÇÃO CFN nº 380/ 2005. Disponível em < file:///C:/Users/notebook/Downloads/res380_areas_de_atua__o_do_nutricionista.pdf >. Acesso em: 17 jun. 2016.

SARNO, Flávio; et al. Estimativa de Consumo de Sódio pela população brasileira 2008-2009. Rev. Saúde Pública, São Paulo, 2013, 47, 571- 578.

SBC, Diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia -Pocket Book. VI Diretrizes Brasileira de Hipertensão, p. 566, 582 6ª edição 2009-2014.IBGE. Ministério da Saúde. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil/IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro 2011.p.100.