

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO COMO FERRAMENTA EDUCACIONAL DE PROMOÇÃO À SAÚDE PARA COLABORADORAS DE UMA UAN¹

Pâmela Giuli Fleck da Silva², Eilamaria Libardoni Vieira³

¹ Relato de experiência construído no curso de Nutrição da UNIJUÍ

² Nutricionista, pamy.fleck@gmail.com

³ Professora Mestre do Departamento de Ciências da Vida, orientadora, eilamaria.vieira@unijui.edu.br/

RESUMO

Dentro de unidades de alimentação e nutrição (UAN), o estado nutricional das colaboradoras influi na qualidade de vida das mesmas e no rendimento destas frente às suas funções. Sendo assim, o objetivo do presente estudo é abordar uma atividade de Educação em Alimentação e Nutrição, desenvolvida com as colaboradoras de uma UAN, durante o Estágio Supervisionado em Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição II. Através da atividade realizada, foi possível refletir que a alimentação deve ter como base o equilíbrio. O ato de comer deve ser algo prazeroso, valorizado e preferencialmente compartilhado. Pode-se concluir com o presente trabalho que atividades de educação alimentar e nutricional, são ferramentas essenciais para a promoção de uma alimentação adequada e saudável, visando promover a saúde e reduzir os riscos de acidentes e doenças associadas ao trabalho de colaboradoras de Unidades de Alimentação e Nutrição.

INTRODUÇÃO

De acordo com Cervato et al. (2005), no presente momento o número de habitantes da população brasileira vem aumentando de forma muito rápida e o hábito alimentar dos indivíduos tem se modificado, para um padrão alimentar baseado em produtos alimentícios industrializados. Em um mesmo cenário, se tem as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) ocupando lugar de destaque e de responsabilidade no perfil de mortalidade do Brasil. Os hábitos alimentares inadequados determinam-se como fatores de risco para o desenvolvimento de DCNT (MENDES et al., 2001).

Observa-se ainda, intensas modificações no estado nutricional da população brasileira,

havendo redução da desnutrição e um crescente aumento de sobrepeso e obesidade em adultos (SIMON et al., 2014). O excesso de peso e a obesidade, são condições que influem diretamente sobre a capacidade do indivíduo no trabalho. Bem como, pode contribuir para tornar as atividades mais desgastantes, causando menor desempenho e tornando a qualidade de vida do trabalhador durante suas atividades laborais inadequadas (PAIXÃO; PAIXÃO; FRANCO, 2009).

Em unidades de alimentação e nutrição (UAN), o estado nutricional também influi na qualidade de vida do trabalhador. Sendo assim, o objetivo do presente estudo é abordar uma atividade de Educação em Alimentação e Nutrição, desenvolvida com as colaboradoras de uma UAN, durante o Estágio Supervisionado em Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição II.

METODOLOGIA

O presente estudo consiste em um relato de experiência do estágio curricular em Unidades de alimentação do curso de Nutrição da Unijuí- RS, realizado no segundo semestre de 2020. Para a construção dos conhecimentos teóricos foi realizada uma revisão da literatura, baseada em análise qualitativa das referências encontradas na base de dados Scielo, bem como em livros. A estratégia de busca foi definida pelos termos: educação em nutrição, unidade de alimentação e nutrição, colaboradoras. O relato traz a experiência da construção de uma atividade de educação em alimentação e nutrição por meio de um vídeo. Devido ao contexto atual vivenciado de Pandemia pelo COVID-19, teve-se de construir uma proposta de atividade que evitasse aglomerações e contato direto.

Sendo assim, inicialmente construiu-se a proposta de uma caixinha de sugestões/ contribuições a ser depositada dentro da UAN, para que as colaboradoras participassem de forma ativa da temática sobre alimentação e nutrição saudável. A caixinha teve o objetivo de abrir um espaço para que as mesmas depositassem suas dúvidas, sugestões ou impressões a respeito do tema, de modo que posteriormente fosse construído um vídeo abordando as questões elencadas.

O vídeo foi construído baseado no tema: “Alimentação adequada e saudável”, fundamentado nas informações contidas no Guia Alimentar para População Brasileira,

versão 2014, construído pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2014).

Posteriormente a construção do mesmo, este foi disponibilizado a UAN na qual realizou-se a atividade, para ser divulgado e assistido pelas colaboradoras, juntamente com a as responsáveis do local de forma a propiciar um feedback as participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Colaborador na UAN e sua saúde

De acordo com Colares e Freitas (2007), as Unidades de Alimentação e Nutrição pertencem ao setor de alimentação coletiva. O intuito é administrar a produção de refeições nutricionalmente equilibradas, com padrão higiênico-sanitário seguro para consumo fora do lar, podendo contribuir para a manutenção ou recuperação da saúde de coletividades, e ainda, auxiliar no desenvolvimento de hábitos alimentares adequados e saudáveis. Atendem clientela específicas, podendo situar-se em empresas, escolas, universidades, hospitais, asilos, orfanatos, restaurantes comerciais, entre outros.

Estas necessitam de uma organização bem estabelecida para seu funcionamento, devido aos serviços prestados requererem atenção no planejamento e um esforço na preparação das refeições dentro de horários estipulados e de acordo com as normas, manuais e legislação (ARAÚJO; ALEVATO, 2011).

O ritmo de produção nas UANs é intenso, gerando esforços por parte dos colaboradores, para proporcionar uma alimentação adequada para a clientela. No entanto, para que isso aconteça sem ter acidentes, as cozinhas devem ter estruturas adequadas, sendo ergonômicas (ALEVATO; ARAÚJO, 2009). E ainda, deve ser proporcionado ao colaborador uma refeição de qualidade, aliada a educação em nutrição, de modo a promover saúde e qualidade de trabalho. A partir de condições adequadas de trabalho, uma boa nutrição e um estado nutricional adequado, inúmeros problemas de saúde e acidentes de trabalho podem ser evitados.

Sendo assim, visando a promoção de uma alimentação adequada e saudável se pode utilizar de algumas estratégias, como trabalhos em Educação Alimentar e Nutricional. Segundo o Ministério do Desenvolvimento Social, a Educação Alimentar e Nutricional

(EAN) é uma área do conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional. A qual visa promover uma escolha autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional.

Após muitos desafios a EAN ganhou espaço e hoje se insere no âmbito das políticas públicas, no contexto da promoção da saúde e da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) (BRASIL, 2012).

Atividade de Educação em Alimentação e Nutrição

Refletindo acerca da importância de uma alimentação adequada e saudável para a promoção da saúde, e redução de riscos de acidentes e desenvolvimentos de doenças associadas ao trabalho, construiu-se um vídeo com o tema: Alimentação Adequada e Saudável.

Abordou-se uma temática baseada nas informações contidas no Guia Alimentar para a População Brasileira. O Guia Alimentar para a População Brasileira foi publicado em 2006, apresentando as primeiras diretrizes alimentares oficiais para a população brasileira. Este material foi construído devido às transformações sociais vivenciadas pela sociedade brasileira, que impactaram sobre suas condições de saúde e nutrição, sendo necessário a apresentação de novas recomendações (BRASIL, 2014).

O Guia Alimentar para a População Brasileira, é um instrumento muito rico, ao qual todo indivíduo pode ter livre acesso. O mesmo apresenta um conjunto de informações e recomendações sobre alimentação, que objetivam promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades e da sociedade brasileira como um todo, hoje e no futuro (BRASIL, 2014).

Conforme o Ministério da Saúde (2014), este material foi construído considerando os hábitos e culturas alimentares da população brasileira, valorizando os mesmos, bem como as práticas culinárias. Tal instrumento veio a substituir a Pirâmide Alimentar, a mesma sendo um modelo de instrumento americano que não expressava a identidade cultural e alimentar do povo brasileiro.

A pirâmide alimentar foi adotada no Brasil e criada em 1999 pela pesquisadora Sonia

Tucunduva Philippi, ex-diretora da ASBRAN e integrante do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP (Universidade de São Paulo). Tal esquema gráfico indicava a proporção de cada tipo de alimento que deveria ser ingerida para se ter uma alimentação saudável (ASBRAN, 2013). No entanto tal instrumento utilizado na época não expressava e considerava a rica variedade alimentar e cultural da população.

Desta forma, buscou-se valorizar no vídeo a importância de uma alimentação baseada em alimentos in natura e minimamente processados e evitar alimentos processados e ultraprocessados. Segundo o Ministério da Saúde (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.

Os alimentos minimamente processados, são alimentos in natura que sofreram alterações mínimas na indústria, como moagem, secagem, pasteurização. Dentre estes pode-se citar verduras, legumes e frutas (frescas ou secas); tubérculos (batata, mandioca etc.); arroz; milho (em grão ou na espiga); cereais; farinhas; feijão e outras leguminosas; cogumelos (frescos ou secos); sucos de frutas (sem açúcar ou outras substâncias); leite; iogurte (sem açúcar ou outras substâncias); ovos; carnes; pescados; frutos do mar; castanhas (sem sal e açúcar); especiarias e ervas frescas ou secas; macarrão ou massas (feitas com farinhas e água); chá, café (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

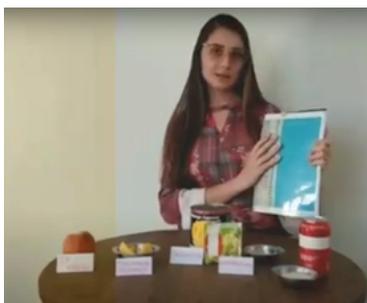
Alimentos processados são aqueles produtos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre. Podendo-se exemplificar enlatados e conservas; extratos ou concentrados de tomate; frutas em calda e cristalizadas; castanhas adicionadas de sela ou açúcar, carne salgadas; queijos e pães (feitos com farinha de trigo, leveduras, água e sal). Esta categoria de alimentos deve ser consumida com moderação, devido ao consumo excessivo propiciar um maior risco para o desenvolvimento de Doenças Crônicas não Transmissíveis (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Por fim, se tem os alimentos ultraprocessados, os quais são caracterizados por serem formulações industriais feitas tipicamente com cinco ou mais ingredientes. Em geral, são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos, com sabor realçado e maior prazo de validade. Exemplos destes são biscoitos, sorvetes e guloseimas; bolos; cereais matinais; barras de cereais; sopas, macarrão e temperos

“instantâneos”; salgadinhos “de pacote”; refrescos e refrigerantes; achocolatados; iogurtes e bebidas lácteas adoçadas; bebidas energéticas; caldos com sabor carne, frango ou de legumes; maionese e outros molhos prontos; produtos congelados e prontos para consumo (massas, pizzas, hambúrgueres, nuggets, salsichas, etc.); pães de forma; pães doces e produtos de panificação que possuem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar e outros aditivos químicos. Seu consumo deve ser evitado, por favorecerem a ocorrência de deficiências nutricionais, obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes.

De modo a sanar as dúvidas aliadas a estes tipos de terminologias, construiu-se no vídeo uma mesa com exemplos de alimentos para cada uma das categorias anteriormente citadas. Bem como, ressaltou-se a quantidade açúcar contida em alguns alimentos ultraprocessados de consumo rotineiro de muitos brasileiros, como refrigerante e sucos de pacotinho. Evidenciando que além de quantidades absurdas deste componente, ainda pode-se citar o excesso de sódio, gorduras, aromatizantes e corantes que propiciam riscos de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Tal abordagem é exposta na figura 1 e 2.

Figura 1 e 2: abordagens do vídeo construído.



(1)



(2)

Fonte: Arquivo pessoal da autora (2020).

Com tal atividade foi possível refletir que a alimentação deve ter como base o equilíbrio. O ato de comer deve ser algo prazeroso, valorizado e preferencialmente compartilhado. A prática de cozinhar em família e fazer as refeições em companhia deve ser enaltecida e passada para as futuras gerações, pois comida é história, é afeto, conforto e lembrança e

não deve jamais ser perdida no tempo.

CONCLUSÃO

Atividades de educação alimentar e nutricional, são ferramentas essenciais para a promoção de uma alimentação adequada e saudável, visando promover a saúde e reduzir os riscos de acidentes e doenças associadas ao trabalho de colaboradoras de Unidades de Alimentação e Nutrição.

A alimentação deve ser baseada em alimentos in natura e minimamente processados, sendo valorizado as práticas culinárias regionais e culturais, assim como o cozinhar e comer em família. Deste modo, melhorando a qualidade de vida do trabalhador, por meio de um processo de autonomia pelo mesmo para realizar escolhas alimentares adequadas e saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: educação alimentar e nutricional, alimentação saudável, qualidade de vida, trabalhadoras.

REFERÊNCIAS

ALEVATO, Hilda Maria Rodrigues; ARAÚJO, Elenice Maria Golçalves de. Gestão, organização e condições de trabalho. **V CONGRESSO NACIONAL DE EXCELENCIA EM GESTÃO** – Gestão do Conhecimento para a Sustentabilidade, Rio de Janeiro, p. 1-22, jul. 2009. Disponível em: <https://www.inovarse.org/filebrowser/download/10036>. Acesso em: 08 ago. 2020.

ARAÚJO, Elenice Maria Golçalves de; ALEVATO, Hilda Maria Rodrigues. Abordagem ergológica da organização e das condições de trabalho em uma unidade de alimentação e nutrição. **INGEPRO** – Inovação, Gestão e Produção, Santa Maria, Rio Grande do Sul, v.3, n.1, p. 10-22, jan. 2011. Disponível em: http://www.ingepro.com.br/Publ_2011/Fev/02%20Artigo%20339%20pg%2010-22.pdf . Acesso em: 08 ago. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SESAN. **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. 1. ed., Brasília, 2018. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp->

content/uploads/2018/08/CADERNO_EAN_semmarca.pdf. Acesso em: 16 jul. 2020.

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. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 16 jul. 2020.

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

COLARES, Luciléia Granhen Tavares; FREITAS, Carlos Machado de. Processo de trabalho e saúde de trabalhadores de uma unidade de alimentação e nutrição: entre a prescrição e o real do trabalho. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 23, n. 12, p. 3011-3020, dez. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2007001200022&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 16 . jul. 2020.

PAIXÃO, Mirian Patrícia Castro Pereira; PAIXÃO, Sandro José Paula; FRANCO, Luciano Rubim. Obesidade como fator de risco para acidentes no trabalho. **Revista Saúde e Pesquisa**, Viçosa, v. 2, n. 3, p. 379-386, set./dez. 2009. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/8793/63641b2a536cae5613d2d2d9331fd81135.pdf>. Acesso em: 08 set. 2020.