



A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA CONSTRUÇÃO DO CONHECIMENTO E AUTONOMIA PARA ESCOLHAS ALIMENTARES: UMA INTERVENÇÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO¹

**Leticia Milene de Oliveira de Campos², Adriane Huth³, Marinez Koller Pettenon⁴,
Angélica Cristiane Moreira⁵, Daniela Zeni Dreher⁶**

¹ Relato de experiência do Projeto de Extensão Universitária Educação em Saúde, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJUÍ.

² Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJUÍ. Bolsista PIBEX.

³ Nutricionista. Professora da UNIJUÍ, orientadora e extensionista do Projeto de Extensão Educação em Saúde, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJUÍ.

⁴ Enfermeira. Professora da UNIJUÍ, orientadora e extensionista do Projeto de Extensão Educação em Saúde, da ⁵ Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJUÍ.

⁵ Farmacêutica, Professora da UNIJUÍ, orientadora e extensionista do Projeto de Extensão Educação em Saúde, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJUÍ.

⁶ Fisioterapeuta, Professora da UNIJUÍ, orientadora e extensionista do Projeto de Extensão Educação em Saúde, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJUÍ.

INTRODUÇÃO

O consumo de alimentos ultraprocessados têm aumentado significativamente, acarretando doenças e agravos não transmissíveis. No ambiente de trabalho, essa tendência é ainda mais evidente, com colaboradores frequentemente optando por lanches rápidos e convenientes que, na maioria das vezes, são ricos em açúcares, gorduras, sódio e aditivos químicos. A normalização do consumo desses produtos no cotidiano das empresas reflete um padrão alimentar preocupante, que pode levar ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes, gota e doenças cardiovasculares.

Segundo Monteiro *et al.* (2009), a classificação NOVA, um sistema de categorização dos alimentos baseado no grau de processamento, é uma ferramenta útil para compreender os diferentes tipos de alimentos, o grau de extensão de processamento e seus impactos na saúde. Promover a educação alimentar e nutricional no ambiente de trabalho é crucial na prevenção de DCNT, fornecendo aos colaboradores informações para construção de conhecimentos necessários nas escolhas alimentares saudáveis e conscientes.

Este estudo está alinhado com os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, em especial o ODS 3 (Boa Saúde e Bem-Estar), que visa assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. Além disso, contribui para o ODS 12 (Consumo e Produção Responsáveis), incentivando práticas de consumo consciente e sustentável. Através da educação alimentar e nutricional, buscamos promover a construção do



conhecimento e a autonomia alimentar dos colaboradores, contribuindo para a Agenda 2030 da ONU e fomentando hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis.

Objetiva mostrar a vivência acadêmica no espaço da extensão universitária, junto a comunidade externa. Com ações de educação alimentar e nutricional no ambiente de trabalho, busca-se promover o conhecimento em nutrição e a autonomia dos indivíduos na escolha de alimentos saudáveis, além de reduzir o consumo de ultraprocessados. Tais objetivos culminam na prevenção de DCNT e integram o Projeto de Extensão Universitária Educação em Saúde.

METODOLOGIA

O presente resumo expandido tem como objetivo relatar intervenção de educação alimentar e nutricional, realizada no ambiente de trabalho junto aos colaboradores de uma empresa de combustível, localizada na região noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. A intervenção aconteceu no dia 16 de Abril de 2024, no turno da manhã, com aproximadamente 50 colaboradores, foi estruturada em torno de atividade prática organizada com quatro mesas temáticas, cada uma representando uma classificação de alimentos segundo o grau de processamento, conforme a classificação NOVA (Alimentos *In Natura* ou Minimamente Processados, Ingredientes Culinários Processados, Alimentos Processados e Ultraprocessados).

Os participantes foram convidados a se aproximarem das mesas temáticas montadas no pátio da empresa, oportunidade em que receberam orientações detalhadas sobre cada tipo de grupo alimentar e práticas alimentares recomendadas. A intervenção foi conduzida da seguinte maneira:

Mesa 1: Alimentos *in natura* e minimamente processados:

Exibição de frutas, legumes, verduras, tubérculos, grãos integrais e leguminosas.

Explicação sobre os benefícios desses alimentos e a importância de serem a base da dieta.

Mesa 2: Ingredientes culinários processados:

Apresentação de itens como óleos, sal e açúcar.

Discussão sobre o uso desses ingredientes culinários na preparação de refeições caseiras e a moderação necessária na adição nas preparações culinárias.

Mesa 3: Alimentos processados:

Exposição de alimentos como pães, conservas, doces enlatados e molhos prontos.

Explicação sobre o processamento desses alimentos e recomendações de consumo moderado.



Louzada *et al.* (2022) investigaram a relação entre o consumo de ultraprocessados e a obesidade em adolescentes brasileiros, encontrando uma associação significativa entre alta ingestão desses alimentos, aumento do IMC e circunferência da cintura. Outro estudo conduzido por Louzada *et al.* (2023) realizou uma análise abrangente sobre alimentos ultraprocessados, destacando que esses produtos não apenas contribuem significativamente para problemas de saúde, mas também têm um impacto ambiental negativo através de sua produção.

Durante a intervenção de educação alimentar e nutricional foi evidente que muitos participantes não estavam cientes do alto valor calórico e do baixo valor nutricional dos alimentos ultraprocessados. Essa conscientização foi um dos pontos altos da atividade, destacando a necessidade de atividades de educação alimentar e nutricional. Os participantes expressaram surpresa ao descobrir que produtos que parecem ser saudáveis devido às pequenas porções e embalagens específicas, contêm grandes quantidades de calorias vazias: açúcares e gorduras adicionados e baixo valor nutricional.

A classificação NOVA forneceu uma estrutura clara e compreensível para que os participantes avaliassem e selecionassem alimentos adequados para promoção da saúde.

Ao passarem pelas mesas temáticas, os participantes puderam compreender como realizar escolhas alimentares saudáveis, baseadas em alimentos *in natura* e minimamente processados, e a importância de reduzir o consumo de ultraprocessados.

A intervenção educativa mostrou-se eficaz em produzir conhecimento sobre a classificação dos alimentos e em promover uma mudança positiva nas escolhas alimentares. Essa autonomia alimentar é crucial para melhorar a saúde e o bem-estar geral dos indivíduos, contribuindo para a prevenção de DCNT e para a promoção da qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente resumo destacou a importância da educação alimentar e nutricional no ambiente de trabalho, evidenciando como intervenções simples podem impactar significativamente o conhecimento e as atitudes alimentares. A atividade na empresa de combustíveis, utilizando a classificação NOVA dos alimentos, revelou a falta de consciência sobre os riscos associados aos alimentos ultraprocessados e a necessidade de escolhas alimentares saudáveis.

