

# PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL NO AMBIENTE DE TRABALHO DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DA REGIÃO SERRANA DO RIO DE JANEIRO

Amanda da Silva Franco<sup>1</sup>, Natália Boia Soares Moreira<sup>5</sup>, Giovana Almeida da Silva<sup>2</sup>, Jéssica de Oliveira Barboza<sup>6</sup>, Isabella Samagaio Pereira da Silva<sup>6</sup>

**Área temática:** Alimentos e Nutrição humana.

## RESUMO

Nas últimas décadas têm se observado um aumento nas deficiências nutricionais, assim como nas Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANTs), como as doenças cardiovasculares e obesidade, onde há uma prevalência no consumo de alimentos ultraprocessados e do sedentarismo. Visto que grande parte do dia é destinado ao trabalho, o projeto tem por objetivo a promoção da saúde na vida dos trabalhadores, através de ações voltadas para a alimentação no trabalho, podendo se estender ao âmbito familiar. As atividades possuem foco nos colaboradores do Centro Universitário Serra dos Órgãos, contemplando todos os funcionários desde professores, coordenação pedagógica, direção e serviços gerais, sendo instituída a coleta de dados como: aferição de peso, estatura, perímetros da cintura e quadril, de acordo com os protocolos do Ministério da Saúde. Posteriormente, os profissionais avaliados são classificados de acordo com seu IMC e circunferências, onde, através dos resultados obtidos, são elaboradas ações de promoção da saúde, de forma organizada e pactuada com o setor de recursos humanos, como: materiais educativos e outras formas de acordo com as práticas de Educação Alimentar e Nutricional – EAN, como atividades culinárias possíveis de serem executadas pelos próprios funcionários. Resultados: 30 funcionários foram avaliados, sendo 57% do sexo feminino e 43% do sexo masculino. Dos 30 avaliados 43% encontravam se em obesidade, 20% em sobrepeso e 37% em eutrofia, ou seja, 63% dos colaboradores avaliados encontravam-se acima do peso recomendado para a altura no momento da atividade, além de 60% apresentar risco aumentado para doenças cardiovasculares visualizado através da medida da circunferência da cintura. De acordo com a percepção dos colaboradores, a oficina de sanduíches foi uma experiência inovadora, estimuladora e muito inspiradora, uma vez que, eles puderam observar na prática, como preparar alimentos mais saudáveis pode ser mais prático.

**Palavras-chave:** Trabalhador; Educação alimentar e nutricional; Culinária

1 Docente do curso de Nutrição.

2 Discente do curso de Nutrição.

## INTRODUÇÃO

O presente trabalho é fruto do projeto de Extensão “Promoção da alimentação adequada e saudável no ambiente de trabalho de uma instituição de ensino superior da região serrana do Rio de Janeiro” .

A Extensão Universitária é um processo interdisciplinar, educativo, cultural, científico e político que promove a interação transformadora entre Universidade/Faculdade e outros setores da sociedade. Além disso, se configura como prática acadêmica, a ser realizada, de forma indissociável com o ensino e a pesquisa, com vistas à promoção e garantia dos valores democráticos, da equidade e do desenvolvimento da sociedade em suas dimensões humana, ética, econômica, cultural, social (FORPROEX, 2012). Suas diretrizes devem orientar a formulação e implementação das ações de Extensão Universitária de forma ampla e aberta, sendo elas a interação dialógica, a interdisciplinaridade e interprofissionalidade, indissociabilidade ensino-pesquisa-extensão, impacto na formação do estudante, e impacto e transformação Social.

O curso de Nutrição oferece aos alunos a oportunidade de participar de atividades extensionistas. O projeto de Extensão “Promoção da alimentação adequada e saudável no ambiente de trabalho de uma instituição de ensino superior da região serrana do Rio de Janeiro” conta com a participação de dois docentes do curso de Nutrição e com duas alunas selecionadas no Programa de Incentivo à Extensão (PIEX) 2022-2023 e uma aluna voluntária tornando o projeto contínuo, tendo sido iniciado em fevereiro de 2022 com atividades periódicas.

## JUSTIFICATIVA

Os locais de trabalho são considerados espaços estratégicos para a realização de intervenções de promoção da saúde por serem ambientes que têm possibilidade de alcançar muitas pessoas, já que grande parcela da população adulta se encontra nestes locais. Além disso, permitem o desenvolvimento de ações continuadas, uma vez que os trabalhadores permanecem ali durante pelo menos um terço do seu dia (SORENSEN et. al, 2004). A promoção da saúde nos locais de trabalho tem sido associada com a redução dos riscos de saúde e promoção de estilos de vida saudáveis, com melhorias em fatores econômicos e naqueles de produtividade, incluindo despesas médicas, remuneração, benefícios, absenteísmo e satisfação no trabalho.

Ações voltadas para a promoção da alimentação saudável mesmo com efeitos modestos podem produzir importantes benefícios para a saúde pública nestes ambientes (SORENSEN et. al, 2004), já que são um espaço onde os indivíduos realizam pelo menos uma grande refeição (CHU et. al, 2000), o que pode ter uma influência significativa para a mudança dos hábitos alimentares dos mesmos, com possibilidade de extensão às suas famílias (WHO, 2004).

Diante do exposto, o desenvolvimento da promoção da alimentação adequada e saudável pode contribuir para a melhoria nas condições de saúde dos trabalhadores.

## OBJETIVOS

### Objetivo geral

Realizar ações de promoção da alimentação adequada e saudável para trabalhadores de uma instituição de ensino superior (IES) na região serrana do Rio de Janeiro, integrando ensino, trabalho e comunidade.

### Objetivos específicos

- Caracterizar os trabalhadores segundo aspectos antropométricos;
- Promover práticas promotoras da alimentação adequada e saudável.

## REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A saúde do trabalhador se consolidou como um direito constitucional com a reforma sanitária nacional, impulsionado e embasado pelo movimento operário italiano. Com a estruturação do movimento sanitário, a saúde do trabalhador torna-se parte integrante do campo da saúde pública (MINAYO, 2011). Essa competência, prescrita para todas as esferas federativas, é desenhada com maiores detalhes na Lei 8080/90 em seu art. 6º, parágrafo 3º, com 8 incisos (BRASIL, 1990).

A discussão sobre alimentação no ambiente de trabalho é fundamental, pois o ato de se alimentar desempenha um papel crucial, envolvendo aspectos sociais, afetivos, nutricionais e culturais, essenciais para a manutenção das condições básicas de vida (ARAÚJO, COSTA SOUZA E TRAD, 2010). A alimentação é um dos principais determinantes da saúde de uma pessoa, influenciando diretamente sua qualidade de vida, uma vez que está relacionada à prevenção, promoção e recuperação da saúde (PINHEIRO, 2005). Ao considerar ações que promovam a saúde nos ambientes laborais, com base nos princípios da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e no Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), destaca-se o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT). Instituído em 1976, o PAT é considerado um dos mais relevantes programas do Governo Federal. Seu objetivo é garantir aos trabalhadores o acesso a uma alimentação de qualidade nutricional, além de promover ações educativas voltadas à educação alimentar e nutricional. Essas iniciativas contribuem para a redução da taxa de acidentes de trabalho e para a melhoria do processo produtivo, além de promoverem a saúde (BRASIL, MINISTÉRIO DO TRABALHO, 2016).

A educação alimentar e nutricional possui um grande potencial, pois contribui diretamente para a promoção da saúde, desempenhando um papel essencial na consolidação da segurança alimentar e nutricional do indivíduo como cidadão (FERREIRA E MAGALHÃES, 2007). No entanto, para que as atividades de educação sejam concebidas de forma transformadora e inclusiva, a educação em saúde surge como um modelo de referência. Esse modelo vai além de uma simples relação didática e assimétrica de ensino/aprendizagem. Ele se baseia na horizontalidade, em que o indivíduo participa ativamente do processo educativo por meio do diálogo, expondo suas dúvidas e ideias, e construindo coletivamente o conhecimento, de acordo com sua realidade. Esse processo estimula a busca por conhecimento com o objetivo de resolver os problemas enfrentados. Isso ocorre porque não são apenas as atividades formais de ensino que educam, mas sim as relações, que, ao serem mediadas no processo de trabalho, transformam nossa consciência em uma nova consciência (BRASIL, 2012).

Nas últimas décadas, a desnutrição, importante problema de saúde pública no Brasil, até os anos 80, tem sido gradativamente substituída pelo aumento acelerado da obesidade e de doenças e agravos não transmissíveis (DANTs), como doenças cardiovasculares e câncer, relacionadas a fatores de risco como sedentarismo, o tabagismo e o consumo excessivo e desequilibrado de alimentos. O padrão dietético associado a problemas de saúde, como doenças crônicas não transmissíveis, é caracterizado principalmente pelo baixo consumo de frutas e hortaliças (FH) e pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em calorias, gorduras saturadas, açúcares e sal (WHO, 2019). De acordo com dados da OMS, o consumo inadequado de FH continua sendo uma preocupação global. Em 2019, estima-se que menos de 40% da população mundial atingiu a recomendação mínima de 400g diárias de FH, conforme proposto pela OMS. Esse baixo consumo é ainda mais acentuado em países de baixa e média renda, como a Índia, onde o consumo médio de FH em 2019 foi de aproximadamente 150g por pessoa ao dia, muito abaixo das recomendações (WHO, 2019). A deficiência no consumo de FH e o aumento da ingestão de ultraprocessados contribuem significativamente para o aumento da prevalência de obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo de relato de experiência do projeto de extensão “Promoção da alimentação adequada e saudável no ambiente de trabalho de uma Instituição de Ensino Superior da região serrana do Rio de Janeiro” de novembro de 2022 a junho de 2023.

## Público-alvo

Para o desenvolvimento do projeto foram incluídos todos os colaboradores da IES, a saber: funcionários administrativos e auxiliares de serviços gerais, docentes: professores do Centro Educacional Serra dos Órgãos (CESO) e do Centro Universitário Serra dos Órgãos (UNIFESO) dos turnos manhã, tarde e noite, coordenadores e direção do CESO e UNIFESO.

Tendo em vista que as atividades do projeto acontecem nas dependências do UNIFESO, a participação dos estudantes não foi vetada, por se tratar de atividades de educação em saúde e de avaliação nutricional. No entanto, os resultados aqui apresentados contemplaram apenas os colaboradores da FESO.

## Avaliação Antropométrica

A avaliação antropométrica foi realizada a partir dos seguintes indicadores:

- Aferição do peso: A massa corporal foi aferida em balança digital com capacidade de 150Kg.
- Aferição da estatura: Realizada em antropômetro portátil da marca Altura exata®, com • precisão de 1 mm
- Aferição do perímetro da cintura e quadril: realizadas com fita métrica inelástica com 150cm de tamanho e precisão de 0,1cm.
- Aferição do perímetro de quadril

Para a realização das medidas foi utilizado o protocolo preconizado pelo Ministério da Saúde- MS. (BRASIL, 2011).

As medidas do peso e da altura foram realizadas com o avaliador posicionado em pé, de frente para a escala de medida, e o avaliado, descalço, usando roupas leves, com os braços estendidos ao lado do corpo, posicionado pelo plano horizontal de Frankfurt.

Para a verificação da circunferência da cintura, o indivíduo ficou de pé com abdômen relaxado e com os braços descontraídos ao lado do corpo. A fita flexível com precisão de 0,1cm foi colocada horizontalmente no ponto médio entre a borda inferior da última costela e a crista ilíaca, segundo a técnica sugerida pelo MS. As medidas foram realizadas com a fita firme sobre a pele, todavia, sem compressão dos tecidos, estando o avaliado de pé com abdômen relaxado e com os braços estendidos ao lado do corpo. A circunferência do quadril foi medida sobre a área de maior volume do quadril, com o indivíduo de pé relaxado.

Após obtida as medidas foi realizado o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) calculado pelo peso corporal dividido pela altura ao quadrado, que seguiu a classificação da Organização Mundial de Saúde (WHO, 2002) abaixo descrita:

IMC	Classificação
Abaixo de 18,5	Baixo peso
Entre 18,6 e 24,9	Peso Normal
Entre 25 e 29,9	Sobrepeso
Entre 30 e 34,9	Obesidade grau I
Entre 35 e 39,9	Obesidade grau II
Acima de 40	Obesidade grau III

Quadro 1. Classificação do estado nutricional de indivíduos adultos

De forma complementar foi realizada a avaliação da massa corporal magra e o percentual de gordura corporal, por meio de uma Balança Digital Bioimpedância Tetrapolar C/ Bluetooth Beurer com capacidade de 180Kg.

### Ações de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável

De novembro de 2022 à junho de 2023 a equipe do projeto esteve envolvida em duas vertentes, a saber: elaboração da cartilha das receitas e orientações oferecidas nas oficinas culinárias ocorridas durante o ano de 2022 e elaboração de um evento de educação em saúde intitulado “ Escolhas Alimentares Inteligentes: ações para uma vida plena” que ocorreu no primeiro semestre de 2023 contando com três atividades: a avaliação antropométrica; orientações sobre a nova rotulagem de alimentos e uma oficina de sanduíches. As atividades e seus desdobramentos foram detalhados na seção de resultados.

Todas as ações ocorridas até o momento aconteceram de forma pactuada com o setor de recursos humanos, organizando os funcionários em grupos, viabilizando a participação deles após/antes ou durante o horário de descanso da jornada de trabalho.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Avaliação Antropométrica dos colaboradores da FESO

No dia 28 de abril de 2023 realizou-se a atividade avaliação antropométrica dos colaboradores, como parte do evento de educação em saúde promovido em parceria com a equipe de Recursos Humanos. Participaram dessa atividade 30 colaboradores, sendo 57% do sexo feminino e 43% do sexo masculino.

Do total de colaboradores avaliados 43% encontravam-se em obesidade, 20% com sobrepeso e 37% em eutrofia (**Figura 1**), ou seja, 63% dos colaboradores avaliados encontravam-se acima do peso recomendado para a altura no momento da atividade, além de 60% apresentarem risco aumentado para doenças cardiovasculares visualizado através da medida da circunferência da cintura.

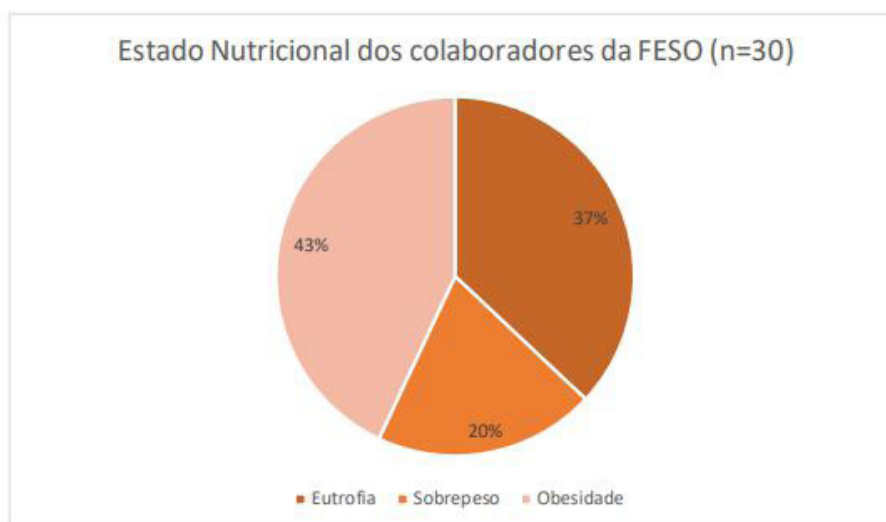


Figura 1. Estado Nutricional dos colaboradores da FESO. Teresópolis, RJ, 2023

No Brasil, estudos têm sido realizados que avaliam o estado nutricional com grupos de trabalhadores específicos, sendo observadas prevalências de sobrepeso, em parte explicada pelo tipo de atividade exercida, mais ou menos ativa, e pela faixa etária dos trabalhadores. Considerando trabalhadores com atividades laborais

menos ativas, foi encontrado que, entre atendentes de Call center de São Paulo, 48,2% dos homens apresentavam sobrepeso, em comparação com 29,8% de mulheres nessa mesma classificação. Nessa população, com idade média de 28,9 anos, foi observado que 51% dos homens e 48% relataram aumento de peso após iniciar as atividades laborais como atendente de central telefônica. Em estudo realizado com trabalhadores de empresas de tecnologia (atividade laboral sedentária), foi encontrada prevalência de 54,3% de sobrepeso na população, sendo estes com idade média de 38,9 anos. Esses dados confirmam a tendência atual de aumento do peso entre adultos (TONINI et. al, 2013; FAGGION et. al, 2009).

Posteriormente, nessa mesma atividade, que acontecia em uma área aberta no Centro Universitário, no horário de lanche da tarde dos colaboradores, foi proposta uma oficina do sanduíche, onde foi disponibilizada uma mesa contendo diferentes opções de preparos para montagem do sanduíche, como pães tradicionais e integrais, pastas, patês, queijos, presunto, frango desfiado, dentre outros ingredientes, tanto in natura quanto ultraprocessados, a fim de avaliar a preferência alimentar dos colaboradores sendo possível orientar quanto às escolhas mais saudáveis de substituições, melhorando a alimentação dos mesmos no ambiente de trabalho, estendendo-se para o âmbito familiar.

Dos 30 colaboradores participantes, 100% mostraram-se interessados em participar das atividades propostas, visto que os mesmos procuravam pelo atendimento e questionavam sobre os métodos de avaliação, composição corporal e os componentes do preparo do sanduíche, além disso, foi apresentada a mudança na rotulagem nutricional os incentivando a conhecer os produtos que consomem, identificando mais facilmente as melhores opções.

De acordo com a percepção dos colaboradores, a oficina foi uma experiência inovadora, estimuladora e muito inspiradora, uma vez que eles puderam observar na prática que, preparar alimentos mais saudáveis não é tão difícil como eles imaginavam. Além disso, alguns apresentavam-se em acompanhamento individual para a perda de peso afirmando que as oficinas facilitaram a execução do planejamento alimentar concebido pela Nutricionista.

A educação em saúde é um campo multifacetado, cujo conceito se sobrepõe ao de promoção da saúde. A difusão da noção de promoção das práticas alimentares saudáveis pode ser observada nas mais diversas ações estratégicas relacionadas com alimentação e nutrição. Pode-se afirmar que essa noção é resultante do cruzamento entre o conceito de promoção da segurança alimentar e o da promoção à saúde (LOBATO; De SOUZA VARGAS, 2007).

Concomitante às ações de educação em saúde e avaliação antropométrica encontra-se em desenvolvimento uma ferramenta educativa, do tipo *e-book* que, tem como objetivo compilar as receitas desenvolvidas nas oficinas culinárias promovidas pelo projeto no ano de 2022. A sua construção se deveu à uma demanda dos colaboradores participantes das oficinas, que avaliaram as receitas fáceis, acessíveis financeiramente e com bom perfil nutricional, os motivando a realizá-las no cotidiano (**Figura 2**).

Além das receitas, o e-book contém dicas práticas e orientações de como manter uma rotina alimentar saudável, permitindo mudanças de hábitos e manutenção do estado nutricional adequado.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com os valores obtidos através das medidas antropométricas, é possível avaliar o estado nutricional dos participantes e compará-los com os parâmetros de risco. Além disso, o desenvolvimento de atividades de educação em saúde, como oficinas práticas onde o indivíduo o protagonista da atividade, favorece a reflexão sobre as relações com a alimentação, desempenhando um papel motivador para mudanças e manutenção de hábitos alimentares saudáveis.

Promover ações de saúde no ambiente de trabalho de forma contínua é fundamental, pois a rotina laboral exerce grande influência nos hábitos diários, especialmente em relação à alimentação e à atividade física. A continuidade dessas ações não apenas assegura a manutenção das mudanças positivas, mas também permite o acompanhamento e a adaptação constante às necessidades dos trabalhadores. Ações pontuais, embora úteis, tendem a ter impacto limitado se não forem reforçadas regularmente. Quando a promoção da saúde é integrada de forma permanente na cultura organizacional, cria-se um ambiente de apoio, onde a saúde dos colaboradores é valorizada. Isso resulta em melhorias tanto no bem-estar físico e mental quanto na produtividade, além de reduzir o absenteísmo e os custos com doenças relacionadas ao trabalho. Portanto, a implementação contínua de estratégias de promoção de saúde é um investimento essencial para a construção de um ambiente de trabalho saudável e sustentável.

## REFERÊNCIAS

- ARAUJO, M., P., N; COSTA-SOUZA, J.; TRAD, L., A., B. A alimentação do trabalhador no Brasil: um resgate da produção científica nacional. **Hist. cienc. Saúde-Manguinhos**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 975-992, dez. 2010.
- BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT**. Brasília: Ministério do Trabalho e Emprego, 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-previdencia/pt-br/assuntos/seguranca-e-saude-no-trabalho/pat-programa-de-alimentacao-do-trabalhador>. Acesso em: 13 set. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/nutricao/educacao-alimentar-e-nutricional>. Acesso em: 13 set. 2024.
- CHU, C., et al. Health promoting workplaces – international settings development. **Health Promot. Int.**, v.15, p.155-167, 2000.

FAGGION AS, Monteiro MI. Aspectos nutricionais em trabalhadores de uma empresa de Tecnologia da Informação. In: Mendes RT, Vilarta R, Gutierrez GL, organizadores. **Qualidade de Vida e Cultura Alimentar**. Campinas (SP): Ipes Editorial; 2009.

FERREIRA, V. A.; MAGALHAES, R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 7, p. 1674-1681, July 2007.

**FORPROEX - Política Nacional de Extensão Universitária**. Disponível em: <<http://www.proexc.ufu.br/legislacoes/2012-politica-nacional-de-extensao-universitaria-forproex-2012>>.

LOBATO, R. C.; DE SOUZA VARGAS, V. Educação em saúde e o trabalhadores do Serviço de Alimentação: Uma proposta de Educação Nutricional. **Revista de Ciências da Saúde**, v. 19, n. 1, p. 69-76, 2007.

MINAYO-GOMEZ, C. Campo da saúde do trabalhador: trajetória, configuração e transformações. In: MINAYO, C.; MACHADO, J. M. H.; PENA, P. G. L. **Saúde do trabalhador na sociedade brasileira contemporânea**. Editora FIOCRUZ, 2011. p. 23-33.

PINHEIRO, A., R., O. A alimentação saudável e a promoção da saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 70, p. 125-139, Ago 2005.

SORENSEN G.; LINNAN, L.; HUNT, M.K. Worksite-based research and initiatives to increase fruit and vegetable consumption. **Preventive Medicine**, supl. 39, p. 94-100, 2004.

TONINI, E.; BROLL, A.M.CORREA, E.N. Avaliação do estado nutricional e hábito alimentar de funcionários de uma instituição de ensino superior do oeste de Santa Catarina. **O Mundo da Saúde**, v. 37, n. 3, p. 268-279, 2013.

WHO. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva, 2003.

WHO. **Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases**. Geneva: WHO, 2019. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Accessed: Sept. 13, 2024.

WHO. Resolution WHA57.17. Global strategy on diet, physical activity and health. World Health Assembly, 5., 2004, Geneve. **Proceedings...** Geneve: WHO, 2004.

WHO. **The world report 2002: reducing risks, promoting healthy life**. Geneva: World Health Organization; 2002.