

REVISTA TÓPICOS

PROMOÇÃO DA SAÚDE EM UMA ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM FUNCIONÁRIOS DE UM RESTAURANTE EM BRASÍLIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

DOI: 10.5281/zenodo.13906010

Andressa Rodrigues Brignol

RESUMO

Introdução: O artigo explora a importância da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como ferramenta de promoção da saúde e prevenção de doenças, especialmente em ambientes laborais. A EAN vai além da simples transmissão de informações, abordando aspectos sociais e culturais, além de fortalecer a autonomia para escolhas alimentares mais conscientes. **Objetivo:** Descrever uma intervenção de EAN realizada com funcionários de uma unidade de alimentação e nutrição (UAN) em Brasília, com foco em promover práticas alimentares mais saudáveis e conscientizar sobre a importância de uma alimentação equilibrada. **Metodologia:** A intervenção envolveu 20 trabalhadores e utilizou metodologias ativas, como dinâmicas de classificação de alimentos e atividades baseadas no Guia Alimentar para a População Brasileira. A proposta incluiu discussões e oficinas práticas para facilitar o entendimento dos princípios de alimentação saudável. **Resultados:** Os participantes demonstraram maior compreensão sobre os

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

diferentes grupos alimentares e os impactos negativos dos alimentos ultraprocessados. Observou-se um avanço no conhecimento e uma mudança positiva nas escolhas alimentares. Conclusão: A intervenção mostrou que práticas de EAN no ambiente de trabalho, quando bem estruturadas, são eficazes para promover a saúde e prevenir doenças, reforçando a necessidade de políticas públicas voltadas para essas ações em contextos laborais.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Restaurantes; Promoção da Saúde Alimentar e Nutricional.

ABSTRACT

Introduction: The article explores the importance of Food and Nutrition Education (FNE) as a tool for health promotion and disease prevention, especially in workplace settings. FNE goes beyond merely conveying information, addressing social and cultural aspects, while strengthening autonomy for more conscious food choices. **Objective:** To describe an FNE intervention conducted with employees of a food and nutrition unit (UAN) in Brasília, focusing on promoting healthier eating practices and raising awareness about the importance of a balanced diet. **Methodology:** The intervention involved 20 workers and utilized active methodologies, such as food classification dynamics and activities based on the Brazilian Dietary Guidelines. The program included discussions and practical workshops to facilitate the understanding of healthy eating principles. **Results:** Participants showed a greater understanding of different food groups and the negative impacts of ultra-processed foods. There was noticeable improvement in knowledge and a positive change in dietary

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

choices. Conclusion: The intervention demonstrated that well-structured FNE practices in the workplace are effective in promoting health and preventing diseases, reinforcing the need for public policies focused on such actions in labor contexts.

Keywords: Food and Nutrition Education; Restaurants; Food and Nutritional Health Promotion.

INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional pode ser definida como um conjunto de ações contínuas e permanentes que visam incentivar a adoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis (BRASIL, 2012). Essas práticas são baseadas na escolha consciente dos alimentos, considerando os aspectos culturais, sociais e ambientais da alimentação (BRASIL, 2018). A educação alimentar e nutricional não se limita apenas à transmissão de informações sobre nutrientes e calorias, mas também aborda a compreensão das escolhas alimentares no contexto dos direitos humanos e da sustentabilidade. Assim, sua importância reside no fato de que permite às pessoas adquirirem autonomia para fazer escolhas que beneficiem tanto sua saúde quanto o meio ambiente, contribuindo para a prevenção de doenças e a promoção de um estilo de vida mais equilibrado e consciente (BRASIL, 2012).

As atividades de educação alimentar e nutricional são ferramentas essenciais para promover a saúde e a qualidade de vida, especialmente em ambientes de trabalho que envolvem a produção de alimentos (BRASIL, 2012). A promoção da saúde e a vigilância em saúde estão intrinsecamente

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

conectadas à educação alimentar e nutricional, uma vez que todas essas frentes têm como objetivo principal a melhoria da qualidade de vida e a prevenção de agravos à saúde (BRASIL, 2022). A vigilância em saúde atua monitorando riscos e determinantes de saúde, identificando condições que podem impactar a população, enquanto a promoção da saúde busca fortalecer a capacidade das pessoas de tomar decisões informadas e saudáveis.

A educação alimentar e nutricional se integra a essas áreas ao promover mudanças de comportamento e incentivar práticas alimentares que reduzam o risco de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes e hipertensão. Dessa forma, ações de educação alimentar e nutricional, associadas a estratégias de vigilância em saúde, potencializam a eficácia das intervenções, uma vez que alinham o conhecimento com a prática, gerando um impacto positivo na saúde coletiva.

No contexto de unidades de alimentação e nutrição, a educação alimentar e nutricional não só contribui para melhorar a qualidade das refeições produzidas, como também influencia positivamente as escolhas alimentares dos trabalhadores fora do ambiente de trabalho (BRASIL, 2018). A escolha de realizar a atividade nesse contexto foi motivada pela necessidade de inserir o conceito de saúde alimentar no cotidiano dos trabalhadores, considerando o papel de multiplicadores de informação que esses profissionais exercem, tanto no ambiente de trabalho quanto em suas comunidades (MDS, 2004). A abordagem educativa alinhou-se ao conceito de vigilância à saúde, que preconiza a promoção e proteção da saúde por

REVISTA TÓPICOS

meio de estratégias que impactem comportamentos e práticas individuais e coletivas (BRASIL, 2022).

Para realizar ações de educação alimentar e nutricional com os funcionários de uma unidade de alimentação e nutrição, é fundamental adotar metodologias participativas que envolvam os trabalhadores de forma ativa. Primeiramente, é necessário um diagnóstico das práticas e percepções alimentares do grupo para identificar os principais pontos de intervenção. A seguir, podem ser realizadas oficinas práticas que abordem temas como leitura de rótulos, preparo de alimentos saudáveis e técnicas culinárias que preservem o valor nutricional dos alimentos.

Além disso, é importante utilizar materiais didáticos adaptados à realidade dos participantes, como cartilhas ilustrativas e dinâmicas de grupo que facilitem a absorção dos conceitos. A formação de multiplicadores, ou seja, trabalhadores que possam disseminar o conhecimento para colegas e familiares, é uma estratégia eficaz para assegurar a continuidade das práticas e reforçar o papel de disseminação do conhecimento no ambiente de trabalho e na comunidade.

Estudos que investiguem a relação entre promoção da saúde e alimentação saudável entre trabalhadores de restaurantes e unidades de alimentação são essenciais para fundamentar a formulação de políticas públicas e estratégias de intervenção no ambiente laboral. Esses estudos contribuem para compreender as barreiras e facilitadores para a adoção de práticas alimentares saudáveis, além de permitir a avaliação do impacto das ações de EAN na melhoria dos hábitos alimentares dos trabalhadores. Ao gerar

REVISTA TÓPICOS

evidências científicas sobre a efetividade de programas de promoção da saúde no ambiente de trabalho, esses estudos possibilitam o desenvolvimento de diretrizes específicas para a promoção de uma alimentação equilibrada e segura, contribuindo para a redução de doenças relacionadas à alimentação inadequada e para a melhoria do bem-estar geral dos trabalhadores.

Sendo assim, o presente relato de experiência teve como objetivo descrever as principais constatações da atividade de educação alimentar e nutricional realizada com os funcionários de uma unidade de alimentação e nutrição para incentivar a adoção de práticas de alimentação equilibradas no ambiente familiar e pessoal dos participantes.

METODOLOGIA

A intervenção foi planejada e executada pela nutricionista responsável técnica da unidade e pela estagiária de nutrição. Participaram da atividade 20 trabalhadores. Priorizou-se o uso de metodologias ativas que proporcionassem dinâmicas de grupo. A atividade foi estruturada em etapas, começando com a divisão dos funcionários em duplas e a entrega de imagens de alimentos diversos (sem identificação de marcas) para que os participantes os classificassem em três categorias: (a) Base da Alimentação, (b) Alimentos a serem limitados e (c) Alimentos a serem evitados.

Na sequência, as categorias foram reveladas e a condutora da atividade explicou os critérios de classificação com base no Guia Alimentar.

REVISTA TÓPICOS

Posteriormente, foi apresentado um cartaz com os Dez Passos para uma Alimentação Saudável, elaborado no Canva®. Por fim, foi realizada uma atividade de leitura da Regra de Ouro do Guia Alimentar, para enfatizar as principais propostas da atividade.

RESULTADOS

Os participantes demonstraram interesse e disposição para a atividade, especialmente nas dinâmicas de classificação dos alimentos. A abordagem prática utilizada facilitou o entendimento dos conceitos abordados no Guia Alimentar para a População Brasileira, promovendo reflexões importantes sobre as escolhas alimentares realizadas no cotidiano. Durante a atividade, foi possível observar que muitos trabalhadores apresentavam um conhecimento prévio limitado sobre alimentação saudável, frequentemente concentrado em conceitos simplistas, como "evitar gordura" ou "não comer doces".

Após a intervenção, foi perceptível uma ampliação do entendimento dos diferentes grupos alimentares e uma conscientização maior sobre o impacto dos alimentos ultraprocessados na saúde. A avaliação qualitativa indicou que a maioria dos participantes passou a identificar com mais clareza os alimentos que devem ser a base da alimentação (frutas, legumes, verduras e cereais integrais) e aqueles que devem ser evitados (refrigerantes, biscoitos recheados e outros produtos industrializados). Esse progresso evidenciou um maior entendimento dos princípios de uma alimentação equilibrada e a necessidade de priorizar alimentos in natura e minimamente processados no dia a dia.

REVISTA TÓPICOS

DISCUSSÃO

A intervenção alcançou seu objetivo principal de gerar um senso crítico nos trabalhadores, capacitando-os para realizar escolhas alimentares mais conscientes e alinhadas com os princípios de uma alimentação adequada e saudável. A experiência mostrou que mesmo intervenções de curta duração, desde que bem estruturadas e com metodologias participativas, podem ser eficazes na promoção de mudanças comportamentais. Esse resultado reforça a importância de práticas educativas que utilizem ferramentas interativas e lúdicas para facilitar a compreensão e a retenção de informações nutricionais, adaptando os conteúdos ao contexto dos participantes (SANTOS, 2005).

A educação alimentar e nutricional é um componente central para a promoção da saúde, pois contribui para a autonomia das pessoas na escolha de alimentos que promovem o bem-estar e a prevenção de doenças (OLIVEIRA, OLIVEIRA, 2008). A sua prática permite que os indivíduos compreendam não apenas os aspectos nutricionais dos alimentos, mas também os impactos sociais e ambientais envolvidos na produção e consumo, ampliando o entendimento do que é uma alimentação adequada e saudável (BYDLOWSKI et al., 2004). Ao associar informações sobre grupos alimentares, processamento de alimentos e leitura de rótulos, as ações de educação alimentar e nutricional incentivam a reflexão crítica sobre os padrões alimentares, empoderando os participantes para realizar escolhas que favoreçam a saúde a longo prazo (FERREIRA, MAGALHÃES, 2007).

REVISTA TÓPICOS

Além disso, a educação alimentar e nutricional se conecta diretamente com a promoção da saúde, pois busca modificar comportamentos e criar ambientes que apoiem escolhas mais saudáveis (OLIVEIRA, OLIVEIRA, 2008). A promoção da saúde vai além da simples prevenção de doenças, abrangendo estratégias que fortalecem a capacidade das pessoas de controlarem os determinantes de sua saúde. Nesse contexto, as atividades de educação alimentar e nutricional têm um papel transformador, pois influenciam tanto a alimentação dentro do ambiente de trabalho quanto no cotidiano pessoal dos participantes, impactando também suas famílias e comunidades (MARCONDES, 2004). A adoção de hábitos saudáveis no local de trabalho, promovida por essas intervenções, pode se estender para outras esferas sociais, contribuindo para a formação de uma cultura de saúde.

A relação entre promoção da saúde e vigilância em saúde é essencial para alcançar resultados sustentáveis em termos de qualidade de vida e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2022). A vigilância em saúde, ao monitorar os fatores de risco e os determinantes sociais de saúde, fornece as bases para intervenções preventivas e educativas mais eficazes. A inclusão de práticas de educação alimentar e nutricional no contexto da vigilância amplia o escopo das ações, permitindo um olhar mais integrado e estratégico para os problemas de saúde pública. Dessa forma, atividades educativas voltadas para a melhoria da alimentação contribuem diretamente para a vigilância em saúde, pois reduzem a exposição a fatores de risco como o consumo excessivo de sódio, açúcares e gorduras saturadas, que estão diretamente relacionados ao

REVISTA TÓPICOS

desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (SANTIAGO et al., 2008).

Assim, promover a educação alimentar no ambiente de trabalho, especialmente em unidades de alimentação e nutrição, é uma estratégia relevante não apenas para melhorar a qualidade das refeições oferecidas, mas também para fortalecer a vigilância em saúde e a promoção da saúde de forma integrada (VIANA et al., 2006). A inserção de trabalhadores como agentes multiplicadores de conhecimento pode impactar positivamente a comunidade como um todo, contribuindo para a disseminação de informações e para a adoção de práticas alimentares mais conscientes e saudáveis. Nesse sentido, as intervenções em educação alimentar e nutricional, alinhadas a uma abordagem de vigilância em saúde, mostram-se como ferramentas estratégicas para combater os índices crescentes de doenças crônicas não transmissíveis e promover um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo (MEDEIROS et al., 2007).

Por fim, é necessário destacar a importância de estudos que investiguem a relação entre promoção da saúde e alimentação saudável entre trabalhadores de unidades de alimentação e restaurantes. Essas pesquisas fornecem diretrizes para a elaboração de políticas públicas e programas específicos para esse grupo, identificando barreiras e facilitadores para a implementação de práticas alimentares saudáveis.

Além disso, estudos desse tipo permitem avaliar a efetividade das intervenções em educação alimentar e nutricional e vigilância em saúde, contribuindo para a construção de um conhecimento científico sólido que

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

apoie a formulação de estratégias de promoção da saúde adaptadas às particularidades dos ambientes laborais. Assim, ao integrar a educação alimentar à vigilância em saúde e à promoção da saúde no ambiente de trabalho, é possível promover uma mudança cultural que favoreça a saúde dos trabalhadores e o desenvolvimento sustentável do setor alimentício.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade educativa com funcionários de uma unidade de alimentação e nutrição reforça a importância da educação alimentar e nutricional no contexto da saúde pública, especialmente alinhada aos princípios de vigilância à saúde. Ao sensibilizar trabalhadores sobre o papel dos alimentos na promoção da saúde e na prevenção de doenças, essa intervenção contribui para a formação de agentes multiplicadores de boas práticas alimentares. Esse relato de experiência confirma a relevância de integrar o Guia Alimentar para a População Brasileira às práticas educativas nos ambientes de produção de refeições, como uma forma de garantir que o conhecimento adquirido ultrapasse as barreiras do ambiente de trabalho, impactando positivamente a saúde dos trabalhadores e de suas famílias.

A relação entre educação alimentar e nutricional e a promoção da saúde é essencial para a construção de um ambiente que favoreça escolhas alimentares mais saudáveis e conscientes. A educação alimentar vai além da transmissão de informações sobre nutrientes e dietas, pois promove a reflexão crítica sobre o papel dos alimentos na vida cotidiana e nos diversos contextos sociais. Ao fomentar a autonomia e a capacidade de

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

discernimento dos indivíduos em relação às suas práticas alimentares, a EAN contribui para a adoção de comportamentos que melhoram a qualidade de vida e reduzem o risco de doenças crônicas. Assim, as atividades de EAN, quando desenvolvidas de forma participativa e adaptadas ao contexto dos trabalhadores, tornam-se uma poderosa ferramenta para a promoção de ambientes laborais mais saudáveis, que estimulam escolhas positivas e geram impacto tanto no bem-estar individual quanto coletivo.

Além disso, a promoção da saúde e a vigilância em saúde são estratégias complementares que, quando associadas à educação alimentar e nutricional, potencializam os resultados das intervenções em saúde pública. A promoção da saúde busca criar condições favoráveis para o desenvolvimento de hábitos saudáveis, enquanto a vigilância monitora e avalia os fatores de risco que podem comprometer a saúde das populações. Nesse sentido, a inclusão de práticas de EAN no escopo das atividades de vigilância contribui para um acompanhamento mais abrangente das condições de saúde e para a implementação de ações preventivas mais efetivas. Essa integração é essencial para garantir que as mudanças comportamentais alcançadas por meio da educação alimentar sejam sustentadas a longo prazo, gerando impactos positivos na prevenção de doenças e na melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores e suas famílias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Articulação Estratégica de Vigilância em Saúde. Guia de Vigilância em Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Articulação Estratégica de Vigilância em Saúde. – 5. ed. rev. e atual. – Brasília : Ministério da Saúde, 2022. 1.126 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. Glossário temático: promoção da saúde / Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 48 p.

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.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Manual Programa Restaurante Popular. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2004.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Princípios e práticas para Educação Alimentar e Nutricional. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2018.

BRASIL. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

BYDLOWSKI, C. R.; WESTPHAL, M. F.; PEREIRA, I. M. T. B.. Promoção da saúde. Porque sim e porque ainda não!. Saúde e Sociedade, v. 13, n. 1, p. 14–24, jan. 2004.

FERREIRA, V. A.; MAGALHÃES, R.. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. Cadernos de Saúde Pública, v. 23, n. 7, p. 1674–1681, jul. 2007.

MARCONDES, W. B.. A convergência de referências na promoção da saúde. Saúde e Sociedade, v. 13, n. 1, p. 5–13, jan. 2004.

MEDEIROS, M. A. T. DE . et al.. Estado nutricional e práticas alimentares de trabalhadores acidentados. Revista de Nutrição, v. 20, n. 6, p. 589–602, nov. 2007.

OLIVEIRA, S. I. DE .; OLIVEIRA, K. S.. Novas perspectivas em educação alimentar e nutricional. Psicologia USP, v. 19, n. 4, p. 495–504, out. 2008.

SANTIAGO, A. DA C. et al.. Indicadores sociais e de saúde para a operacionalização da vigilância à saúde. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 42, n. 4, p. 798–803, dez. 2008.

SANTOS, L. A. DA S.. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. Revista de Nutrição, v. 18, n. 5, p. 681–692, set. 2005.

VIANA, S. V. et al.. Ocorrência de sobrepeso e outros fatores de risco cardiovascular em trabalhadores atendidos em um ambulatório de nutrição

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

do Centro de Estudos de Saúde do Trabalhador, Salvador-BA. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 31, n. 113, p. 19–26, jan. 2006.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672