

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E PROMOÇÃO DA SAÚDE EM COLABORADORES DE UMA EMPRESA DE TRANSPORTE E TURISMO DA CIDADE DE CASCAVEL/PR

ZAGO, Jamile Milena Lotici ¹
GARCIA, Jaciara Reis Nogueira ²

RESUMO

A Educação Nutricional é uma estratégia para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais, promovendo a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Nessa perspectiva, inúmeras empresas têm buscado meios para investir na qualidade de vida dos seus funcionários. Desta forma, a EAN torna-se uma aplicação necessária, no sentido de proporcionar informações e atitudes para mudanças de hábitos que só um processo educativo possibilita para adequar a saúde e qualidade de vida dos seus colaboradores. O objetivo principal deste trabalho é promover educação nutricional em trabalhadores e investigar as falhas nutricionais, para fomentar ações que possibilitem desenvolver autonomia e autocuidado. O presente estudo foi realizado com colaboradores de uma Empresa de Transporte e Turismo da cidade de Cascavel/PR, os quais aceitaram participar da pesquisa. Os critérios utilizados foram: colaboradores ativos na empresa, entre 18 e 60 anos, alfabetizados, podendo ser de ambos os sexos. Foram utilizadas as abordagens quantitativas e qualitativas, por meio do questionário composto por quatorze perguntas, sendo duas discursivas e as demais objetivas. Para a elaboração do questionário, tomou-se como referência o Guia Alimentar para a População Brasileira, no qual são contemplados os temas: consumo alimentar, ingestão hídrica, consumo de industrializados, cafeína, açúcar e gordura e rotulagem nutricional. Em relação ao questionário aplicado, este foi impresso intencionalmente para abranger os trabalhadores que não têm acesso à rede de internet, como as auxiliares de serviços gerais, mecânicos e motoristas. Após a coleta de dados, foram mensurados os resultados por meio do Google Forms. Participaram do presente estudo 173 funcionários, totalizando 37,9% dos 467 colaboradores contratados na matriz de Cascavel/PR. Também foi possível verificar que prevaleceu a participação de funcionários do sexo masculino. Quanto ao resultado, sobre a questão da ansiedade e estresse, 55,4% responderam que é perceptível a mudança na alimentação, que ocorre com mais frequência. Sobre o fracionamento das refeições, 41,6% marcaram que realizam apenas três refeições por dia. Referente a ingestão hídrica, 27% responderam que ingerem em média de seis a oito copos de água por dia e 36% consomem durante diariamente de um a dois copos de café. A partir da identificação das falhas nutricionais, sucederam as ações. Primeiramente, foi elaborada uma exposição, com quantidades de açúcar, sal e gordura presentes em cada alimento industrializado. Ademais, foram elaborados informativos nutricionais, que foram divulgados em murais e via e-mail para os colaboradores com esclarecimentos sobre os assuntos abordados no questionário. Todas as ações foram aprovadas pela diretoria da empresa. Diante de todo o estudo, ficou evidenciada a importância da educação nutricional no ambiente de trabalho, podendo ser aplicada em qualquer organização, independente da sua área. Frisando a importância das práticas, que procuram ampliar hábitos e atitudes saudáveis, favorecendo uma melhor qualidade de vida e promoção da saúde para os trabalhadores.

Palavras-Chave: Alimentação do Trabalhador, Alimentação Adequada, Qualidade de Vida.

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz. - jami.zago@gmail.com

²Nutricionista. Mestre e Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz

1. INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), é descrita como instrumento de práticas multiprofissional, intersetorial e transdisciplinar, que propõe o conhecimento e o aprendizado, contínuo e imutável. Deste modo, está articulada com dois princípios: a promoção do autocuidado e da autonomia. As ações, são voluntárias e intencionais, envolve tomadas de decisões que favorece mudanças necessárias no seu estilo de vida. O autocuidado tem como foco principal, gerar conhecimento e habilidade à população para que identifique no seu contexto e possibilite alterar comportamentos, e assim, contribuir com sua saúde. Para alcançar os objetivos, as ações de EAN, devem ser elaboradas a partir da identificação das prioridades e planejamento. Além de disponibilizar em diferentes locais para abranger diferentes grupos populacionais (BRASIL, 2012).

Conquanto, existem muitos fatores que impactam na falta de adesão de comportamentos alimentares adequados, sendo: baixa autoestima, autojulgamento, dietas restritivas, preconceito, efeitos rápidos e outros. Para superar esses obstáculos, e promover educação alimentar e nutricional, o profissional deve desenvolver estratégias eficazes que identifiquem como poderá motivar o grupo estabelecendo objetivos a serem alcançados. Isto posto, para mudanças de comportamento, relacionados à alimentação, cabe ao profissional nutricionista identificar condutas frequentes e disfuncionais, para alterar crenças errôneas e promover hábitos saudáveis (CAVALCANTI, *et al*, 2005; KERBAUY, 2002; WATTS, 2000).

A Educação Alimentar e Nutricional está presente em todos os campos de atuação do nutricionista. Para os profissionais que atuam em empresas, as atividades de educação nutricional são desenvolvidas para atendimento do Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), realizadas com o objetivo de melhoria das condições nutricionais dos trabalhadores. Segundo dados do Ministério do Trabalho e Emprego, responsável pela fundação do programa, nove milhões de trabalhadores são beneficiados pelo programa. Considerado peça chave na promoção da saúde da população trabalhadora, ele promove por meio da alimentação saudável a redução de acidentes de trabalho e aumento na produtividade (COLARES, 2005; SCHMITZ *et al*, 1997).

A educação nutricional assume papel primordial para o exercício e fortalecimento da cidadania alimentar. As ações são direcionadas à capacitação dos indivíduos, com a finalidade de garantir condições para que a população possa exercer sua autonomia, optando por

escolhas alimentares mais saudáveis (HYMEL, *et al*, 2011; FILHO e LOPES, 2001; BOSI, 2000).

Nesse contexto, é importante reconhecer o papel do nutricionista em empresas para favorecer mudanças de comportamento, com objetivo de promover saúde e prevenir doenças. Por conseguinte, é necessário que haja envolvimento com as organizações, para que estratégias como investimentos na saúde dos funcionários, melhora a imagem pública da corporação e a satisfação de seus colaboradores, sejam efetivas (TAGTOW *et al*, 2002).

Sob este prisma, todas as estratégias de EAN têm como referência o Guia Alimentar para a População Brasileira, pois ele expressa que a alimentação adequada e saudável é um direito humano básico, acesso de forma justa, permanente e regular (BRASIL, 2007).

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo principal, promover educação nutricional, por meio de ações que possibilitem desenvolver autonomia e autocuidado. Investigar as falhas nutricionais, por meio do questionário de Educação Nutricional, em trabalhadores de uma Empresa de Transporte e Turismo da Cidade de Cascavel/PR.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo de caráter pesquisa descritiva de campo e pela pesquisa-ação, que equivale ao detalhamento dos aspectos da amostra. Sendo solicitada por instituições, pois, promove um novo olhar perante os problemas e a criação de ações para solucioná-los. Ademais, tem como base métodos de pesquisa quantitativa e qualitativa para obter conclusões correspondentes aos dados coletados (GIL, 2002). Aprovado pelo Comitê de Ética, número do parecer 3.173.081.

A pesquisa foi realizada em uma empresa de transporte e turismo, localizada na Cidade de Cascavel/PR. Foram convidados a participar do estudo, os funcionários que atendiam aos critérios estabelecidos: colaboradores que compreendem a faixa etária dos 18 até 60 anos e alfabetizados.

Em primeiro momento, foi solicitada formalmente a permissão da pesquisa para os Diretores e Gerentes da Empresa, no qual foi ressaltada a importância deste estudo e as propostas das ações desenvolvidas. Após o consenso, deu-se início a divulgação do convite para a pesquisa, onde foram distribuídos cartazes em pontos com maior circulação de pessoas, como: próximos aos pontos biométricos, bebedouros, refeitório, murais dos departamentos, recepção e via Skype, nos dois dias que antecederam o desenvolvimento do estudo.

As atividades de Educação Alimentar e Nutricional, foram divididas em duas etapas: a aplicação do questionário, para investigar as falhas nutricionais dos trabalhadores e as ações para favorecer uma melhor qualidade de vida e promoção da saúde.

Na primeira etapa, foi realizada a entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A) anexado aos questionários (APÊNDICE B), que perdurou dois dias. Solicitou-se que o mesmo fosse respondido individualmente, sem tempo estipulado e devolvido ao pesquisador. Foram impressas duzentas cópias do questionário e do TCLE, os quais foram entregues pessoalmente. Nesta etapa, contamos com a participação de duas colaboradoras que possuem contato com maior número de trabalhadores e cooperaram nas entregas.

Em relação ao questionário aplicado, foi impresso intencionalmente para abranger os trabalhadores que não têm acesso a internet, como as auxiliares de serviços gerais, motoristas e mecânicos. Para a elaboração do questionário, tomou-se como referência o Guia Alimentar para a População Brasileira de 2005, composto por quatorze questões, o qual foi dividido por temas: local das refeições, ansiedade, fracionamento, consumo alimentar, ingestão hídrica, cafeína, açúcar, gordura e rotulagem nutricional. Além das indagações sobre consumo, foram coletados os dados demográficos de sexo, idade e função, para compor o perfil dos participantes.

Subsequentemente, as respostas do questionário manual foram transcritas para um questionário online, o Google Forms, para organização e análise dos dados obtidos pela pesquisa.

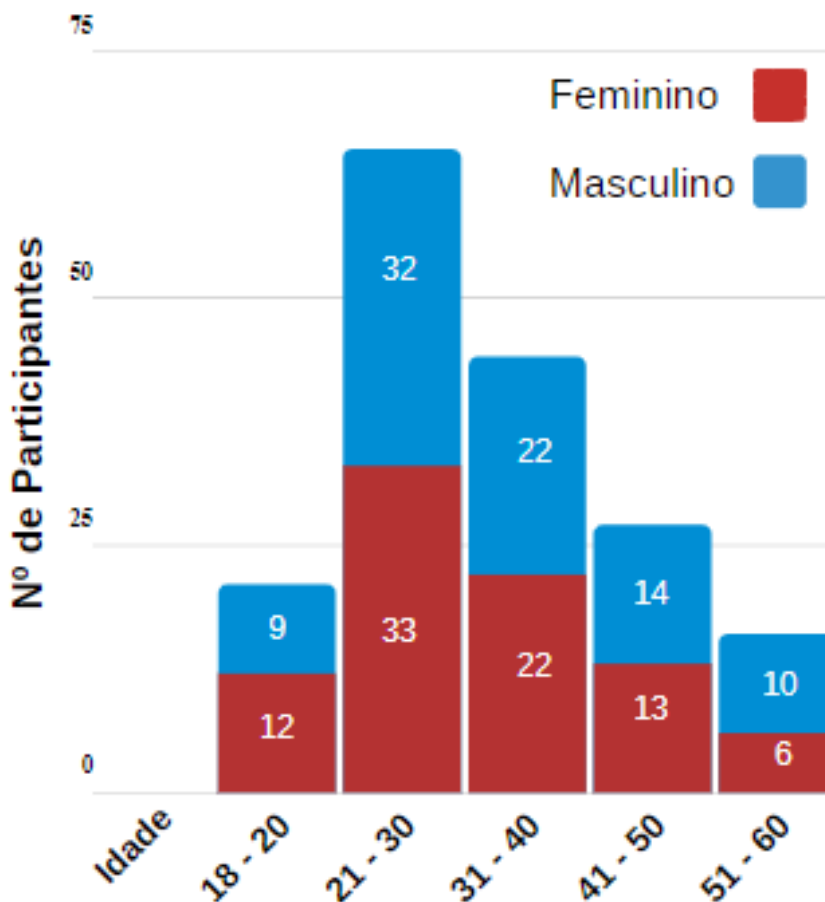
Na segunda etapa, utilizaram-se os resultados adquiridos do inquérito para planejamento das ações. Inicialmente, foi criado um cronograma para a aplicação das atividades, em seguida, foi enviado para a Diretoria para aprovação. Posterior ao assentimento, sucederam as ações planejadas: exposição de alimentos industrializados e informativos nutricionais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para o estudo participaram 173 colaboradores da Empresa de Transporte e Turismo da Cidade de Cascavel/PR, representando 37,9%, de todos os 467 funcionários ativos. O estudo contou com a participação de 87 colaboradores do sexo masculino (50,2%) e 86 do sexo feminino (49,7%). Cooperaram com o estudo, funcionários de diversas funções, desde

estagiários até diretores, prevaleceu a participação de adultos entre 21 a 30 anos, conforme pode ser observado no Gráfico 1.

Gráfico 1. Comparativo entre gênero e faixa etária dos participantes da pesquisa.

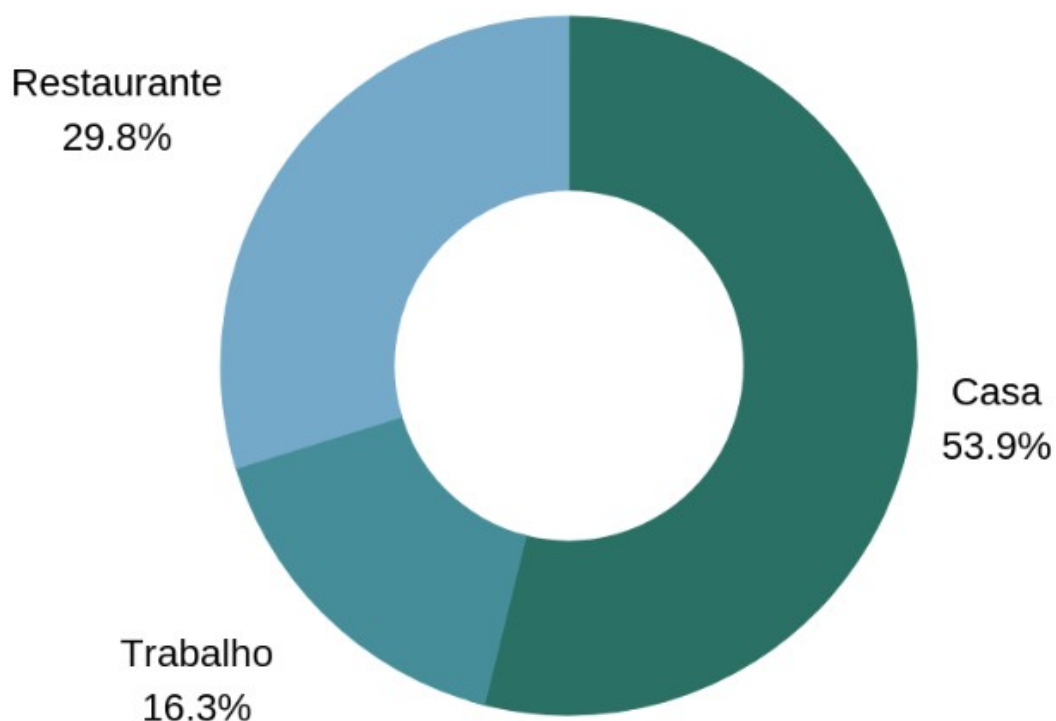


Fonte: Dados da Pesquisa (2019).

Quando indagados sobre o local de realização das refeições, (54,3%) trabalhadores afirmaram que realizam as refeições em casa, (16,1%) em restaurantes e (29,5%) no trabalho. A Empresa em questão, não oferta alimentação, porém, disponibiliza um local adequado para os funcionários que optam por trazer o seu próprio alimento. O consumo domiciliar prevaleceu, entretanto, de acordo com os resultados da última Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009, a ingestão de per capita de muitos alimentos estão diminuindo. A distância do trabalho a residência, a falta de tempo, contribui para o consumo de alimentos fora de casa, além desses fatores, temos a influência pelo maior acesso a estabelecimentos

ofertando esse tipo de serviço (QUEIROZ e COELHO, 2015). Valores representados pelo Gráfico 2.

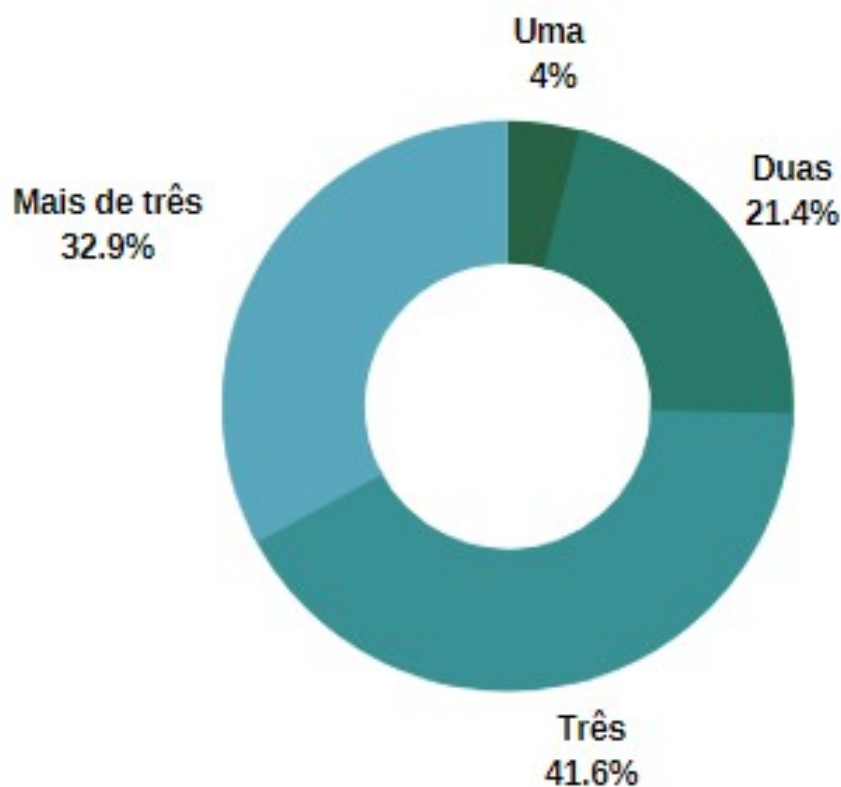
Gráfico 2. Local de consumo das refeições pelos colaboradores da pesquisa.



Fonte: Dados da Pesquisa (2019).

Em relação à quantidade de refeições realizadas diariamente, verificou-se que, 67% dos trabalhadores consomem de uma até três refeições, resultado contraditório ao indicado pelo Guia Alimentar, que orienta a alimentação com regularidade. De acordo com a OMS, o consumo alimentar inadequado é um dos fatores de risco, para as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), além da inatividade física e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas (WHO, 2014). Conforme pode-se observar no Gráfico 3.

Gráfico 3. Fracionamento das refeições realizadas pelos colaboradores.



Fonte: Dados da Pesquisa (2019).

A importância do fracionamento é exemplificada pelo estudo Finlandês, com quatro mil participantes, acompanhado durante dezesseis anos, mostrou que os participantes que consumiram refeições regulares durante o dia, reduziram o acúmulo de gordura na região abdominal e apresentaram menor IMC. Por outro lado, as consequências da redução de refeições ao longo do dia, implicou na sobrecarga das funções do fígado, rins e estômago propiciando problemas como hiperinsulinemia, esteatose hepática, refluxo e dislipidemias (JÄÄSKELÄINEN *et al*, 2011).

Em relação a ingestão hídrica, foi averiguado que 49,7% ingerem de um a cinco copos de água diariamente. Resultado insatisfatório se comparado com o valor recomendado pelo IOM de 2004. Segundo ele, a ingestão adequada de água de homens e mulheres de 19 a 30 anos é de 3,7 L e 2,7 L, respectivamente. Conquanto, 47,3% funcionários afirmaram que ingerem mais de seis copos de água diário, dado aproximado da orientação do Guia Alimentar de 2005, que retrata que as pessoas devem ingerir no mínimo 2 litros de água por dia (6 a 8 copos), preferencialmente entre as refeições.

Quando questionados em relação ao consumo de café durante o dia, 36% trabalhadores afirmaram que tomam de um a dois copos ao dia. Essa quantidade de cafeína está dentro do permitido, de acordo com as revisões de Nawrot *et al* (2003) e Higdon e Frei (2006), que foram adotadas como faixa de segurança, segundo as quais a ingestão inferior a 300mg/dia, logo, não acarretaria riscos aos consumidores. Porém, de acordo com as informações coletadas, 45,6% dos participantes responderam que a ingestão de cafeína durante o dia é superior a três copos. O estudo de Penafort (2008), realizado em uma instituição pública da cidade de Fortaleza com 545 indivíduos, indicou que as situações de maior consumo foram no intervalo de trabalho (42,5%), antes das provas (31,3%) e durante reuniões (17,9%).

Na questão solicitada, sobre o sentimento de ansiedade e estresse, 55,4% relatam que a ansiedade interfere na alimentação e 44,5% não percebem mudança. Segundo o estudo de Cristofolletti (2003), realizado em São Paulo/SP com 218 operadores de telemarketing, 28,9% dos casos referiram alterar o consumo alimentar em função da ansiedade do trabalho e 66,5% disseram que nunca tinham alterado sua alimentação em função da ansiedade do trabalho.

Os profissionais nutricionistas podem usar diversos canais de comunicação, para disseminar informação para seu público, como: consultas individuais, grupos, palestras, *workshops*, folhetos e informativos. Sendo assim, iniciou a segunda fase, práticas que aproximam os funcionários com segurança e respeito, com conteúdo ético e efetivo (BERNHARDT, 2004).

Iniciou com a exposição “O que tem por trás desse alimento?” uma mesa com alimentos industrializados foi organizada, acompanhado pelas quantidades de açúcar, sal e óleo presentes na composição. O objetivo desta ação, foi oportunizar conhecimento, através da visualização de alimentos comuns, consumidos com frequência pelos funcionários e familiares, que não contribui para uma vida saudável. Ademais, para os colaboradores que foram até o local da atividade, recebeu como brinde, uma porção de bolo funcional, com a receita anexada, para reprodução.

O primeiro informativo abordou o tema: ansiedade (APÊNDICE C). A divulgação ocorreu via e-mail, por ser um arquivo extenso, e contemplou a interação da alimentação, lista com alimentos auxiliares e outra com evitados nesta situação.

O próximo tema exposto foi referente a importância da ingestão hídrica (APÊNDICE D), colado nos bebedouros da empresa. O informativo continha a descrição de algumas funções da água no organismo, dicas para lembrar a ingestão e o cálculo de consumo diário.

O terceiro informativo nutricional foi sobre marmitas (APÊNDICE E), que foi divulgado via e-mail, o qual abordou algumas situações básicas como: recipientes, conservação, higiene, alimentos evitados pela alta perecibilidade, além de dicas de lanches e alguns cuidados importantes.

Posteriormente, o quarto informativo retratava a cafeína (APÊNDICE F), que foi colado ao lado das cafeteiras e tratava dos benefícios de doses moderadas, os malefícios do excesso, além da recomendação diária recomendada e curiosidades sobre alimentos que contém cafeína.

A última atividade desenvolvida sucedeu no refeitório. Foi disponibilizada uma caixa com opções de receitas saudáveis (APÊNDICE G), de baixo custo e práticas, para os colaboradores fazerem em casa com os familiares. O arquivo com todas as receitas também foi divulgado via e-mail com os agradecimentos pelo espaço disponibilizado para realizar a pesquisa, além dos anexos dos informativos nutricionais acima relatados.

Conforme as ações estavam sendo sucedidas, inúmeros e-mails com agradecimentos foram recebidos, depoimentos das mudanças que iniciaram a partir da divulgação dos materiais, as práticas e hábitos adotados. Essas declarações mostram que, é possível influenciar a vida dos colaboradores, no sentido de promover mudanças perceptíveis e permanentes.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de todo o estudo, ficou evidenciado a importância da educação alimentar e nutricional, na promoção de mudanças nos hábitos alimentares dos indivíduos e das suas famílias. A aceitação dos funcionários superou as expectativas e as estratégias aplicadas impulsionaram a construção de novos hábitos saudáveis.

Salientando as práticas de EAN, não sendo somente levar informação, e sim, um conjunto de processos, que, para serem efetivos, devem criar vínculo entre grupos, trocar experiências para monitorar permanentemente os resultados que são de médio e de longo prazo.

É importante ainda enfatizar, como o profissional nutricionista, dentro de uma empresa, pode contribuir para melhores condições para a escolha de uma alimentação adequada e saudável, garantindo qualidade de vida de trabalhadores.

REFERÊNCIAS

- BERNHARDT, J.M, **Communication at the core of effective public health**. *American Journal of Public Health*, 2004; 94(12), 2051–2053.
- BOSI MLM. **Trabalho e subjetividade: cargas e sofrimentos na prática da nutrição social**. *Rev Nutr* 2000; 13:107-15.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2 ed. Brasília, 2014.
- CAVALCANTI, A. P. R; DIAS M. R; COSTA M. J. C. **Psicologia e nutrição: predizendo a intenção comportamental de aderir a dietas de redução de peso entre obesos de baixa renda**. *Est Psicol* 2005; 10(1):121–29.
- COLARES, LGT. **Evolução e perspectivas do programa de alimentação do trabalhador no contexto político brasileiro**. *Nutrire* 2005; 29: 141-58.
- CRISTOFOLETTI, M. F. **Avaliação do estado nutricional de operadores de telemarketing submetidos a três turnos fixos de trabalho**. São Paulo; 2003.
- FILHO, G. I. R.; LOPES, M. C. **Qualidade de vida no trabalho: a empresa holística e a ecologia empresarial**. *Revista de Administração*. São Paulo, v. 36, n. 3, p. 95-99, jul./set., 2001.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002 - 4 e.d.
- HYMEL, P.A.; LOEPPKE, R.R.; BAASE, C.M.; BURTON, W.N.; HARTENBAUM, N.P.; HUDSON, T.W.; MCLELLAN, R.K.; MUELLER, K.L.; ROBERTS, M.A.; YARBOROUGH, C.M. **Workplace health protection and promotion: A new pathway for a healthier—And safer—Workforce**. *J. Occup. Environ. Med.* 2011, 53, 695–702
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares: Despesas, rendimentos e condições de vida**. Rio de Janeiro: IBGE; 2010. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>.
- INSTITUTE OF MEDICINE. **Dietary Reference Intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate**. *Dietary Reference Intakes*. Washington: 2004. National Academic Press. pp. 73-185.
- KERBAUY R.R. **Comportamento e Saúde: doenças e desafios**. *Psicol. USP* vol.13 no.1 São Paulo, 2002.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília, 2005.

_____.Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012.

_____. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2014: **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília, 2015

QUEIROZ, P. W. V., **Alimentação fora de casa: uma análise do consumo brasileiro com dados da POF 2008-2009**. 2015. 139 P. Dissertação (Mestrado em Magister Scientiae)-Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, MG, 2015.

PENAFORT A. G.. **Padrão de consumo de café e de cafeína de um grupo populacional no nordeste brasileiro: risco à saúde ou não?** [Dissertação] Universidade Estadual do Ceará. 2008

SCHMITZ B.A.S; HEYDE M.E.D.V.D; CINTRA I.P; FRANCESCHINI S.C.; TADDEI J.A.A.C; SIGULEM D.M. **Políticas e programas governamentais de alimentação e nutrição no Brasil e sua involução**. Cad Nutr 1997; 13: 39-54.

TAGTOW, D.N.; MAZINE, I. RICOUR, C. **Dietetics and nutrition: impact of scientific advances and development**. Journal of the American Dietetic Association. v.97. n. 17 Chicago, 2002.

WATTS L. **Motivational interviewing**. Eating Disorders Review 2000;11(5)