

INICIAÇÃO CIENTÍFICA ALÉM DA COLETA DE DADOS: RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA COM ENFOQUE NA SAÚDE ALIMENTAR

Liena Kalline Vitor Camboim (liena.camboim@afya.com.br)¹
Regiane de Oliveira Bonito Schmitz Schmitz (regischmitzdr@gmail.com)²
Higor Silveira Brandão Alves (higor6brandao@gmail.com)²

1 - Docente da Afya Faculdade de Ciências Médicas, Itabuna - BA

2 - Discente da Afya Faculdade de Ciências Médicas, Itabuna - BA

Área: Ciências da Saúde

Introdução: Uma alimentação saudável é crucial para a saúde e o desempenho no trabalho. Dietas inadequadas comuns em ambientes corporativos devido à rotina intensa, podem prejudicar a produtividade e a saúde geral dos trabalhadores. Diante disto, é fundamental compreender o quanto uma alimentação adequada promove um papel essencial não apenas na saúde física, mas também no desempenho laboral e bem-estar emocional. **Objetivo:** Descrever a experiência de uma roda de conversa sobre como os bons hábitos alimentares podem influenciar positivamente na rotina de trabalho e na saúde dos colaboradores de uma faculdade de medicina no Sul da Bahia. **Relato de experiência:** Trata-se de um relato de experiência elaborado através de uma roda de conversa a partir do projeto de pesquisa “Qualidade de Vida e Saúde no Trabalho” aprovado pelo Comitê de Ética, nº 6.330.646. Foi possível identificar o perfil sociodemográfico/condições de saúde e os hábitos alimentares praticados pelos 66 funcionários do setor administrativo da instituição, através da aplicação de um questionário on-line. Verificou-se variáveis como sexo, índice de massa corporal, tempo sentado, atividade física, qualidade do sono e hábitos alimentares. Diante destes achados, idealizou-se uma roda de conversa intitulada: “Como associar bons hábitos alimentares na rotina de trabalho”. A ação foi desenvolvida com 15 colaboradores e mediada por um nutricionista, que explicou como realizar boas escolhas alimentares, retirou dúvidas a respeito da reeducação alimentar e demonstrou como preparar refeições nutritivas e balanceadas, que podem impactar diretamente no desempenho do trabalho. **Resultados/Discussão:** Os achados transversais dos 66 funcionários, apresentou predominância de mulheres (65,2%), excesso de peso (40,9%), alimentação irregular (63,6%), 5 a 6 horas de sono (43,9%), longos períodos sentados (65,2%), entretanto muito ativos (47,0%). Os dados coletados apontam que mesmo a maioria praticando atividade física, existem ainda padrões inadequados com a saúde alimentar. **Conclusão:** A roda de conversa mostrou-se eficaz ao destacar a importância de uma boa nutrição no ambiente corporativo, onde os funcionários passam a sua maior parte do tempo. Recomenda-se estratégias de educação alimentar e a disponibilização de opções alimentares mais saudáveis no local de trabalho, que promovam melhores hábitos nutricionais entre os funcionários, o que impacta diretamente no desempenho ocupacional.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador. Reeducação alimentar. Qualidade de vida.