

# INTERVENÇÃO EDUCATIVA NUTRICIONAL EM AMBIENTE CORPORATIVO: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE DISCENTES DE NUTRIÇÃO EM PARCERIA COM COMPLEXO PRIVADO DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL

**Francisco Yuri Costa Conde**

<sup>1</sup>Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
[francisco.conde@aluno.unifametro.edu.br](mailto:francisco.conde@aluno.unifametro.edu.br)

**Isa Karol Martins Araújo**

<sup>1</sup>Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
[isa.araujo@aluno.unifametro.edu.br](mailto:isa.araujo@aluno.unifametro.edu.br)

**Jessica de Sousa**

<sup>1</sup>Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
[jessica.sousa01@aluno.unifametro.edu.br](mailto:jessica.sousa01@aluno.unifametro.edu.br)

**Licia Lisarte Alves Goiano**

<sup>1</sup>Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
[licia.goiano@aluno.unifametro.edu.br](mailto:licia.goiano@aluno.unifametro.edu.br)

**Nathan Mesquita Ximenes**

<sup>1</sup>Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
[nathan.ximenes03@aluno.unifametro.edu.br](mailto:nathan.ximenes03@aluno.unifametro.edu.br)

**Paulo Vinícius Patrício Brasil**

<sup>1</sup>Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
[paulo.brasil01@aluno.unifametro.edu.br](mailto:paulo.brasil01@aluno.unifametro.edu.br)

**<sup>2</sup>Raquel Teixeira Terceiro Paim**

[raquel.terceiro@uece.br](mailto:raquel.terceiro@uece.br)

<sup>1</sup>Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

**Área Temática:** Alimentos, nutrição e saúde.

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde.

**Encontro Científico:** XII Encontro de Iniciação à Pesquisa.

## RESUMO

**Introdução:** A alimentação inadequada é um problema crítico que afeta tanto a saúde quanto a produtividade dos trabalhadores, especialmente em rotinas agitadas. Em ambientes de trabalho intensos, onde as jornadas são longas, os trabalhadores muitas vezes optam por refeições rápidas e convenientes, que costumam ser pobres em nutrientes. **Objetivo:** Relatar a

experiência acadêmica de ações realizadas por discentes da disciplina de Projeto de Extensão em colaboração com um complexo privado de educação profissional. **Métodos:** O estudo trata-se de um relato de experiência com abordagem qualitativa, descrevendo a experiência acadêmica proporcionada pela avaliação nutricional e intervenção educativa de alunos matriculados na disciplina de Projeto de Extensão, oferecida pelo curso de Nutrição de um Centro Universitário localizado na Cidade de Fortaleza, CE. As ações foram desenvolvidas no período de março a junho de 2024, em parceria com um complexo privado de educação profissional. Durante a intervenção, foram realizadas anamneses nutricionais, medições antropométricas e aplicação de questionários para identificar o perfil nutricional dos colaboradores. **Resultados:** Com base nos dados coletados, a equipe desenvolveu atividades educativas, como a apresentação de slides sobre nutrição e a elaboração de um e-book com receitas saudáveis, visando incentivar práticas alimentares mais saudáveis. **Considerações finais:** O projeto proporcionou aos estudantes um aprendizado significativo, permitindo o desenvolvimento de habilidades práticas e o fortalecimento da empatia e da ética profissional. A experiência reforçou a importância de intervenções educativas na formação de profissionais da saúde.

**Palavras-chaves:** Hábitos alimentares saudáveis, Perfil nutricional e Atividades educativas.

## INTRODUÇÃO

A complexidade da rotina dos trabalhadores tem se tornado uma característica marcante no estilo de vida moderno. A busca incessante por resultados, a pressão por prazos cada vez mais apertados e a necessidade de equilibrar trabalho e responsabilidades domésticas têm um impacto significativo na qualidade de vida das pessoas. Nesse contexto, a alimentação e o exercício físico, que são pilares fundamentais para a manutenção da saúde, frequentemente acabam sendo negligenciados (GONÇALVES CORREIA *et al.*, 2024)

A alimentação inadequada é um problema crítico que afeta tanto a saúde quanto a produtividade dos trabalhadores, especialmente em rotinas agitadas. Em ambientes de trabalho intensos, onde as jornadas são longas, os trabalhadores muitas vezes optam por refeições rápidas e convenientes, que costumam ser pobres em nutrientes. A falta de tempo para preparar refeições balanceadas leva ao consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras saturadas e sal, mas com poucos nutrientes essenciais. Segundo a Revista de Saúde Pública, 41,2% dos indivíduos adquirem alimentos fora do lar, sendo as lanchonetes (16,9%) e os restaurantes (16,4%) os locais com maior consumo desses alimentos, enquanto as frutarias (1,2%) apresentam a menor frequência de aquisição. Entre os itens mais consumidos nesses locais estão doces, refrigerantes e salgadinhos (BEZERRA *et al.*, 2017).

Essa prática alimentar inadequada pode causar uma série de problemas de saúde. No curto prazo, os trabalhadores podem sofrer de fadiga, falta de concentração e queda no rendimento. À médio e longo prazo, a má alimentação pode contribuir para o

desenvolvimento de doenças crônicas como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares. Além disso, problemas digestivos, como constipação e gastrite, são comuns e impactam ainda mais o bem-estar e a capacidade de trabalho (ARAÚJO *et al.*, 2021).

Diante ao exposto, o objetivo desse trabalho é relatar a experiência acadêmica de ações realizadas por discentes da disciplina de Projeto de Extensão em colaboração com um complexo privado de educação profissional.

## METODOLOGIA

O estudo trata-se de um relato de experiência com abordagem qualitativa, descrevendo a experiência acadêmica proporcionada pela avaliação nutricional e intervenção educativa de alunos matriculados na disciplina de Projeto de Extensão, oferecida pelo curso de Nutrição de um Centro Universitário localizado na Cidade de Fortaleza, CE. As ações foram desenvolvidas no período de março a junho de 2024, em parceria com um complexo privado de educação profissional.

A disciplina é destinada a promover a integração entre o conhecimento teórico e a prática social, com foco em ações que beneficiem a comunidade externa à instituição.

A intervenção teve como objetivo avaliar o estado nutricional e padrões alimentares de colaboradores de um complexo privado de educação profissional, para posteriormente, promover educação nutricional, fortalecendo a importância de bons hábitos para a saúde integral e prevenindo doenças crônicas não transmissíveis.

O planejamento da intervenção educativa foi dividido em três etapas principais:

1. **Avaliação nutricional:** Os alunos realizaram um diagnóstico preliminar do público-alvo por meio de balança eletrônica, estadiômetro e fita métrica. Registrou-se as medidas de peso, altura, circunferência de cintura e circunferência de quadril, e logo em seguida realizamos anamneses nutricionais, as quais foram realizadas individualmente com cada colaborador, com o auxílio de um questionário desenvolvido pelos próprios alunos com instrução da professora da disciplina. Nele continha elementos essenciais para o diagnóstico, como recordatório alimentar, histórico de doenças pessoais, classificação de sono, análise da cor da urina, dentre outros. Esses elementos foram essenciais para a tabulação de dados do grupo atendido.

2. **Desenvolvimento do Material Educativo:** Com base no diagnóstico, os alunos desenvolveram materiais educativos. O conteúdo foi adaptado para a faixa etária e o contexto sociocultural do público-alvo.

3. **Execução da Intervenção:** A intervenção foi executada ao longo do primeiro

semestre de 2024, com encontros presenciais realizados no local. Durante a execução, os alunos atuaram como facilitadores, promovendo diversas atividades e dinâmicas. O envolvimento do público-alvo foi estimulado por meio de estratégias participativas.

#### 4. Avaliação da Intervenção

A avaliação da intervenção foi conduzida por meio de aplicação de questionários, observação participante, feedback qualitativo. Os dados coletados foram analisados de forma descritiva, considerando a percepção dos alunos quanto à eficácia das atividades e à relevância do tema abordado.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

**Diagnóstico:** Foi proposto aplicarmos uma intervenção educativa a um grupo designado de trabalhadores, com o intuito de que, por meio de dinâmicas específicas, conseguissem adquirir conhecimentos básicos acerca de conceitos nutricionais e hábitos simples e acessíveis para uma vida mais saudável.

Após nosso primeiro contato com os avaliados, utilizando-se de tabulação de dados aplicadas pelas anamneses e dados antropométricos efetuadas em cada colaborador, percebemos os aspectos globais de saúde e nutrição.

Os maiores desafios estiveram no desenvolvimento de dinâmicas capazes de suprir uma necessidade geral do grupo examinado, visto que, cada pessoa é única, sendo assim, possui necessidades específicas para uma melhora de vida. Além disso, foi importante pensarmos em como projetar nossas atividades de maneira que conseguíssemos passar as informações de maneira sucinta, divertida, prática e rápida tendo em mente o baixo tempo para aplicá-las e outros impasses e imprevistos ocorridos durante nosso período de atividade que nos forçaram a adaptar nossas escolhas iniciais de metodologia que seria aplicada.

**Intervenção:** Em “Sociedade dos poetas mortos” o papel do professor John Keating desperta o pensamento autônomo em seus alunos e tenta mostrar a importância de novos pontos de vista sobre as mais diversas esferas da vida. Ele assume o seu papel de professor de forma a dar ferramentas para os estudantes conhecerem-se melhor e se reinventarem.

Com isso em mente, sabíamos que poderíamos utilizar e repassar os conhecimentos aprendidos em sala de aulas para aqueles que possuem mais dificuldade em ter acesso a tais aprendizados, desempenhado um papel fundamental na vida dessas pessoas.

Em sala de aula, fomos distribuídos em equipes. Nessa divisão nos reunimos e discutimos a respeito de temas referentes a possíveis formas de contribuirmos para a intervenção educativa que seria efetivada posteriormente quando visitávamos o espaço

cedido pela instituição a qual faríamos nossas intervenções.

Após essa reunião, desenvolveu-se em encontro virtual, com auxílio de site de edição de texto, um folder educativo referente ao tema discutido em sala de aula e confeccionamos esses materiais educativos os quais poderiam ser utilizados com o grupo de colaboradores designado para nossa avaliação, em que o principal objetivo seria que conseguíssemos fazer com que os avaliados adquirirem noções básicas e fundamentais a respeito de práticas simples e acessíveis para se ter uma vida mais saudável.

Com base nas anamneses nutricionais, recordatório alimentar e medidas de antropometria, nós realizamos uma tabulação de dados. A partir disso, desenvolvemos por meio de pesquisas em outras intervenções educativas, uma dinâmica de intervenção com pontos referentes aos dados coletados no processo avaliação, a qual englobasse assuntos pertinentes ao grupo avaliado em geral.

Tal dinâmica possuía instrumentos de intervenção como: slides educativos, que continham um ebook com receitas de lanches práticos e enviado aos colaboradores via WhatsApp®, além de dados obtidos na tabulação, anamneses e antropometrias. Ofertou-se um lanche e entregamos como degustação para que pudessem perceber como a alimentação saudável pode ser prática e saborosa.

**Avaliação da intervenção:** A última visita à empresa foi realizada com o intuito de avaliar o conhecimento adquirido pelos colaboradores. Foram elaborados dois instrumentos de avaliação com perguntas sobre os assuntos abordados na intervenção, foram eles: questionário individual e dinâmica em grupo.

Iniciamos com o questionário, onde continham oito perguntas para avaliação de conhecimento com respostas que poderiam ser “sim ou não”, uma pergunta para ser respondida em emojis que iam de vermelho (triste) ao verde (feliz) sobre o quanto nossa intervenção foi útil para o colaborador e a última pergunta para que eles pudessem escrever as dificuldades enfrentadas para seguir nossas dicas.

Após o questionário foi realizada a dinâmica com base na brincadeira de “forca”, a qual elaborou-se dez perguntas, sobre os assuntos abordados na intervenção.

Como consenso, compreendemos que ações como as proporcionadas por disciplinas como as de projeto de extensão são uma excelente estratégia para uma transformação acadêmica e a construção de um profissional mais reflexivo e crítico quanto à construção da conduta profissional. Sendo essa experiência no início do curso, o aluno pode, desde cedo, desenvolver habilidades e reforçar proficiências inatas, a fim de que se conheçam durante suas atividades, e trilharem um curso mais favorável a suas capacidades e desejos.

Além disso, também coloca o estudante em situação de contextos reais, com pessoas reais, em que, por mais que por trás haja uma supervisão, ainda assim, o primeiro contato com pessoas causa em primeiro momento um choque de realidade e abre os olhos para as diferentes realidades das outras pessoas, gerando no estudante um processo empático natural para com os outros, agregando valores e condutas éticas no desempenho de nossa futura atuação profissional ( VASCONCELOS et al., 2016).

A realização deste projeto exigiu de nossa equipe imensa dedicação e habilidade, pois, para compartilhar nossas ideias com o público-alvo e efetivar nossa intervenção, foram necessárias algumas aptidões específicas, como habilidades de oratória, uma maneira dinâmica de trabalhar com os indicadores nutricionais na prática, assim como na tomada de decisões para escolher e aplicar diferentes métodos convencionais com excelência.

Um dos desafios a serem enfrentados em abordagens como essa é a habilidade de se comunicar de forma eficaz, como falar em público e compartilhar informações técnicas em uma linguagem mais acessível e informal. Isso exige, primeiramente, que conhecêssemos minimamente o público-alvo e a realização de pesquisas nas quais favorece a utilização de ferramentas que podem ser utilizadas para tornar nosso conhecimento acadêmico mais acessível, fortalecendo nossa confiança e credibilidade (TAJRA et al., 2020).

No entanto, em alguns momentos, nos deparamos com realidades dos colaboradores que eram totalmente distintas das quais estávamos acostumados. Por isso, durante nossa intervenção, tivemos a sensibilidade de indicar lanches e cardápios com receitas acessíveis e com alimentos que já faziam parte da rotina dos participantes. Além disso, para garantir que nossas informações fossem transmitidas de maneira objetiva, elaboramos uma apresentação com uma linguagem coloquial e dinâmica, estimulando a participação tanto dos acadêmicos quanto dos ouvintes, por meio de jogos populares e da distribuição de folders com orientações nutricionais.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A experiência relatada neste trabalho reforça a importância da prática em campo para a formação dos discentes. A intervenção educativa permitiu a aplicação de conhecimentos teóricos em um contexto real, proporcionando um crescimento significativo em habilidades como comunicação, trabalho em equipe e adaptação às necessidades do público-alvo. A vivência de desafios práticos e a superação de obstáculos contribuíram para o desenvolvimento de competências profissionais, promovendo maior confiança e preparo

para a futura atuação no mercado de trabalho.

## REFERÊNCIAS

ANDRA, João Vitor; SILVEIRA, Cristiane Aparecida; TERRA, Fábio de Sousa. A cronicidade e o seu impacto na saúde do trabalhador: uma chamada para ações concretas.

**Revista Brasileira de Enfermagem**, 2023.

ARAÚJO, T. P. *et al.* Ultra-Processed Food Availability and Noncommunicable Diseases: A Systematic Review. **Int. J. Environ. Res. Public.**, v.18, n. 14, 2021.

BEZERRA, Ilana Nogueira *et al.* Consumo de alimentos fora do lar no Brasil segundo locais de aquisição. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 51, n.15, 2017.

MIRANDA, Yasmim Farias *et al.* Intervenção educativa de prevenção da tuberculose para a população em situação de rua em parceria com o projeto Lúmen: Um relato de experiência.

**Revista da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba**, v. 2, n. 2, 2024.

SILVA LIMA, Celson Vinícius Marques *et al.* Ação educativa sobre introdução alimentar: relato de experiência. *Gep News*, v. 6, n. 3, p. 259-265, 2022.

GONÇALVES CORREIA, Vitória Regina. Qualidade de vida: o impacto da síndrome de burnout em profissionais do setor de vendas. **Revista Alomorfia**, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 58–69, 2024.

TAJRA, Anna Cálida Ghazaleh *et al.* Elaboração de uma intervenção educativa preventiva sobre ansiedade para idosos: relato de experiência em tempos de COVID-19. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 23, p. 59-76, 2020.

VASCONCELOS, Maristela Ines Osawa *et al.* Intervenção educativa em saúde com grupo de gestantes: estudantes de enfermagem em ação extensionista no interior do Ceará. **Expressa Extensão**, v. 21, n. 2, p. 108-118, 2016.