**CONSUMO DE FRUTAS E VERDURAS POR FUNCIONÁRIOS DE UMA FABRICA DE PRODUÇÃO: RELATO DE EXPERIENCIA**

**Vitoria Irlana de Medeiros Lima1**

Discente do curso de bacharelado em nutrição da Faculdade Uninta Itapipoca

Itapipoca – Ceará. E-mail: irlana723@gmail.com

**Ângela Pires Sabino2**

Discente do curso de bacharelado em nutrição da Faculdade Uninta Itapipoca

Itapipoca – Ceará. E-mail: contatoangelasabino@gmail.com

**Francisco Xavier dos Santos Damião3**

Discente do curso de bacharelado em nutrição da Faculdade Uninta Itapipoca

Itapipoca – Ceará. E-mail: xsantos943@gmail.com

**Juliana Braga Rodrigues de Castro4**

Docente do curso de bacharelado em nutrição da Faculdade Uninta Itapipoca

Itapipoca – Ceará. E-mail: nutricao.itapipoca@uninta.edu.br

**Introdução:** A alimentação diz muito a respeito sobre uma região, seus indivíduos, sobre a cultura e a economia. Segundo o Guia alimentar da população brasileira, segunda edição publicado em 2014, ter acesso ao conhecimento sobre alimentação saudável contribui com a autonomia para escolha e cumprimento do direito humano à alimentação adequada. O consumo de frutas e verduras beneficiam a saúde e de maneira positiva impactam a rotina de trabalho, prevenindo o surgimento de Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e agravos nutricionais. Dentro dessa perspectiva, torna-se fundamental a educação alimentar e nutricional como pratica de cuidado integrado a saúde e reconhecimento de riscos associados ao consumo alimentar. **Objetivo:** Analisar o consumo de frutas e verduras por funcionários de uma fábrica de produção. **Método:** A pesquisa trata-se de um estudo de intervenção realizado por acadêmicos do curso de nutrição de uma instituição do ensino superior do Ceará. A intervenção foi realizada por meio de atividade de educação em saúde conduzido com 28 funcionários de uma fábrica de produção na cidade de Itapipoca. O estudo foi realizado em três etapas: diagnóstico pré-intervenção, que abrangeu caracterização da empresa estudada, avaliação do consumo de frutas e hortaliças pelos funcionários e a inclusão de grupo focal para conhecer os determinantes do consumo de frutas e hortaliças e subsidiar o planejamento da intervenção; intervenção, composta por uma vertente ambiental e outra educativa e diagnóstico pós-intervenção, que incluiu impressões sobre modificações modo de se alimentar dos indivíduos, no tocante à oferta de frutas e hortaliças, exposição dos indivíduos à intervenção e respectivo consumo. **Resultados:** O guia alimentar para a população brasileira recomenda o consumo diário de pelo menos três porções de frutas nos lanches ou sobremesas e três porções de legumes e verduras como parte das refeições. Ao considerar essas informações o estudo analisou que 5 pessoas não consomem frutas, 9 consomem apenas uma unidade de fruta por dia, 6 pessoas consomem três ou mais porções de frutas e 8 consomem apenas duas unidades diariamente. Ainda a pesquisa aponta que dessas, 11 não comem legumes e verduras, 10 pessoas consomem três ou menos colheres de sopa, 4 consomem entre quatro e cinco colheres de legumes e verduras, 1 consome entre seis a sete porções e apenas 2 pessoas comem oito ou mais colheres de sopa. **Conclusão**: Ao analisar o consumo de frutas e legumes pela população do presente estudo identifica-se o baixo consumo dessas fontes alimentares apontando e fundamentando o serviço como principal via de objeção. Em virtude dos fatos mencionados anteriormente torna-se fundamental a pratica de atividades de educação em saúde como promoção da qualidade de vida e do acesso a informações sobre a área da saúde e da nutrição.

**Descritores:** Alimentação; Guias alimentares e Nutrição.

**Referências:**

**Alimentação saudável - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>. Acesso em: 1 abr. 2023.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento

de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

‌FRANCO, et al. **Impacto da promoção sobre o consumo de frutas e hortaliças em ambiente de trabalho.** Rev. Saúde pública Rio de Janeiro, V.47(1): 29-36, fev de 2013. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rsp/a/s4SphcLxTdQyzTcttBJFyBF/abstract/?lang=pt

‌