

# PROMOVENDO HÁBITOS SAUDÁVEIS: RELATO DE EXPERIÊNCIA ACADÊMICA EM AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO EDUCATIVA EM TRABALHADORES

**Maria Elizângela Ferreira dos Santos**

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

[maria.santos37@aluno.unifametro.edu.br](mailto:maria.santos37@aluno.unifametro.edu.br)

**Hanna Rayssa Batista Veras**

<sup>2</sup>Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

[hanna.veras@aluno.unifametro.edu.br](mailto:hanna.veras@aluno.unifametro.edu.br)

**Isabelle Maia de Almeida**

<sup>3</sup>Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

[isabelle.almeida03@aluno.unifametro.edu.br](mailto:isabelle.almeida03@aluno.unifametro.edu.br)

**Maria Jaqueline da Silva**

<sup>4</sup>Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

[maria.silva02@aluno.unifametro.edu.br](mailto:maria.silva02@aluno.unifametro.edu.br)

**Edinara da Silva Dias Albuquerque**

<sup>5</sup>Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

[edinara.albuquerque@aluno.unifametro.edu.br](mailto:edinara.albuquerque@aluno.unifametro.edu.br)

Leonardo Furtado de Oliveira

<sup>1</sup>Docente do Curso de Nutrição - Centro Universitário Fametro – Unifametro

[leonardo.oliveira@professor.unifametro.edu.br](mailto:leonardo.oliveira@professor.unifametro.edu.br)

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

<sup>2</sup>Doutora – Universidade Estadual do Ceará

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

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

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Encontro Científico:** XII Encontro de Monitoria

## RESUMO

A alimentação saudável é um tema crucial na sociedade atual, especialmente diante do aumento de dietas desequilibradas e do consumo excessivo de alimentos processados. A adoção de

hábitos alimentares saudáveis é vital para a prevenção de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Nesse sentido, ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) visam promover práticas alimentares mais saudáveis, estimulando a autonomia e a mobilização social dos indivíduos, de forma a integrar o prazer e a consciência alimentar no cotidiano. Diante desse cenário esse trabalho tem por objetivo relatar a experiência acadêmica de ações de intervenção educativa experienciada por alunos da disciplina de Projeto de Extensão de um Centro Universitário do estado do Ceará. O planejamento e as ações de intervenção aconteceram no período entre fevereiro e junho de 2024 em um Centro Universitário localizado no Ceará, teve como objetivo avaliar e promover a educação nutricional entre trabalhadores, com foco na importância de hábitos saudáveis. Os encontros semanais envolveram anamnese, recordatórios alimentares e medições antropométricas. As atividades incluíram apresentações sobre nutrição, fornecimento de receitas saudáveis e jogos interativos, que incentivaram a participação e aprendizado. Ao final, o projeto não só proporcionou conhecimento sobre alimentação saudável, mas também enfatizou a importância da reeducação alimentar de forma prazerosa, desmistificando a ideia de que comer saudável é sinônimo de sacrifício, a qual impactou de sobremaneira a experiência enriquecedora para os estudantes de nutrição envolvidos.

**Palavras-chave:** Avaliação Nutricional; Educação Alimentar e Nutricional; Trabalhadores.

## INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é um tema de suma importância na sociedade contemporânea. Com a mudança para um estilo de vida mais saudável, os padrões alimentares têm se transformado de forma significativa na vida das pessoas, famílias e comunidades, embora em alguns casos, haja resultados e estilos de dietas não tão saudáveis, que se tornam desequilibradas e rica em alimentos processados (Martinelli; Cavalli, 2019).

A adoção de hábitos alimentares saudáveis é fundamental não apenas para a manutenção de um peso adequado, mas também para a prevenção de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. Teixeira *et al.* (2013) enfatizam que a educação nutricional é muito importante para o enfrentamento desses problemas alimentares. Além disso, discutem que a alimentação deve respeitar a identidade cultural da população, bem como os hábitos construídos.

As ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) buscam promover estratégias educativas que levem as pessoas a práticas alimentares mais adequadas e saudáveis, permitindo a estas trazer um prazer cotidiano para o seu dia a dia, buscando estimular a autonomia e a mobilização social do indivíduo (França; Carvalho, 2017).

Nesse intuito, a EAN pode contribuir nas mudanças comportamentais individuais, uma vez que pode ser trabalhado diversos aspectos da alimentação do indivíduo, impactando na forma como selecionam alimentos saudáveis e nutritivos, valorizando assim a diversidade dos produtos regionais e as vantagens de se aproveitar os alimentos integralmente, reduzindo o

desperdício, e dando relevância aos alimentos culturais e regionais dos diferentes grupos sociais e etnias, na perspectiva da Segurança Alimentar e Nutricional e da garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (Santos 2005).

Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo relatar a experiência acadêmica de ações de intervenção educativa experienciada por alunos da disciplina de Projeto de Extensão de um Centro Universitário do estado do Ceará.

## **METODOLOGIA**

O estudo apresenta um relato de experiência com abordagem qualitativa, descrevendo a vivência acadêmica proporcionada pela avaliação nutricional e a intervenção educativa realizadas por alunos da disciplina Projeto de Extensão (PE), ofertada pelo curso de Nutrição de um Centro Universitário em Fortaleza, CE.

As atividades ocorreram entre março e junho de 2024, em colaboração com um complexo privado de educação profissional. A disciplina de PE tem como objetivo promover a integração entre o conhecimento teórico e a prática social, com foco em ações que beneficiem a comunidade externa à instituição.

A intervenção visou avaliar o estado nutricional e os padrões alimentares dos colaboradores desse complexo educacional, e, em seguida, promover ações de educação nutricional, enfatizando a importância de hábitos saudáveis para a saúde integral e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

O planejamento da intervenção educativa foi estruturado em três etapas principais: Diagnóstico, intervenção e avaliação da intervenção.

No primeiro encontro, foram aplicados anamnese, recordatórios alimentar e aferições antropométricas. No segundo encontro, foi feita uma apresentação com base nos dados coletados, seguida de atividades práticas e interativas. No último encontro para o processo avaliativo, utilizou-se de um processo gamificado através um jogo de tabuleiro para verificação da consolidação dos conhecimentos apreendidos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No primeiro dia do projeto, apresentou-se aos participantes os objetivos do estudo que seria realizado. Em seguida, foi aplicado anamnese junto a uma recordatório alimentar para melhor conhecer a rotina dos participantes, além de ser realizado aferições antropométricas de

peso, altura e circunferência da cintura e abdômen, para obter-se resultados de Índice de Massa Corporal (IMC) e relação cintura-quadril (RCQ).

Em um segundo momento foi realizada uma apresentação em slides com base nas informações coletadas no primeiro encontro, incluindo o recordatório alimentar, anamnese e medições antropométricas, discutindo também a importância do consumo de água, frutas, legumes e verduras. Posteriormente foi realizada a apresentação dos slides e um livro com receitas saudáveis foi fornecido para que as receitas fossem praticadas em casa, juntamente com uma degustação de uma sobremesa com preparação simples e rápida chamada "overnight".

Para reforçar o aprendizado inicial, foram utilizados modelos de EVA representando alimentos diversos e foi solicitado aos participantes que montassem dois pratos: primeiro, um almoço com os alimentos que costumam consumir; segundo, um prato com alimentos considerados nutricionalmente adequados e completos. Além disso, aplicou-se um questionário de mitos e verdades sobre alimentação.

No Terceiro e último encontro foi realizado o encerramento do projeto, foi proporcionado um jogo de tabuleiro com perguntas de verdadeiro ou falso, com o objetivo de consolidar o conhecimento sobre alimentação de forma lúdica e interativa. Os participantes jogavam dados e avançavam conforme acertavam as perguntas.

Segundo estudos realizados por Kops *et al.* (2013), apenas o conhecimento nutricional não necessariamente instiga mudanças no comportamento alimentar das pessoas, porém funciona como um instrumento quando as pessoas realmente estão dispostas a fazer essa mudança. Em nossa abordagem, buscamos trazer o máximo de informações e atividades lúdicas que pudessem instigá-los a mudar, sabendo do desafio que seria em uma curta duração da experiência.

Em uma das primeiras atividades propostas, foi solicitado que os participantes montassem dois pratos de comida: primeiro, um prato de almoço contendo os alimentos que costumam ingerir; depois, um prato com alimentos que consideravam nutricionalmente bons e completos.

O conhecimento prévio sobre o assunto pode auxiliar no fornecimento de informações relevantes e desmistificar mitos que prejudicam a boa relação com a comida (Santos 2012). Em um dos encontros foi utilizado um livro com receitas saudáveis para serem praticadas pelos participantes em casa e foi realizada uma degustação de "overnight", buscando desmistificar alimentação saudável de algo ruim, o que parece ser mais eficaz na reeducação alimentar.

Sobre esse termo, Santos (2012) assevera que engloba um processo de aprendizagem nutricional permanente, valorizando o prazer em comer, sendo contrário às privações e aos sacrifícios que marcam o “fazer dieta”. Dito isso, o processo de implementação desse projeto contribuiu bastante com nossos conhecimentos e experiências como acadêmicos do curso de nutrição.

Averiguar as dificuldades do grupo e buscar soluções que pudessem ser práticas, mas ao mesmo tempo efetivas, fez-nos ampliar nossos conhecimentos e visão como futuros profissionais. Além de agregar para os que participaram do projeto, evidenciando a importância de bons hábitos alimentares na vida de todos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se que as atividades desenvolvidas trouxeram retorno positivo para os autores, como acadêmicos do curso de nutrição, ampliando novos conhecimentos além do que se é exposto em sala de aula.

Observou-se, através do projeto e do contato direto com o público, que pode-se buscar soluções viáveis para os problemas comuns à população em geral, tais como uma indevida adesão ao consumo e ingestão de frutas, verduras e água, além do alto consumo de carboidratos refinados.

Adicionalmente, buscou-se conscientizar sobre o papel primordial da alimentação na saúde dos participantes do projeto, que se demonstraram dispostos a participarem das dinâmicas propostas e reverem os hábitos alimentares para o mais saudável.

## REFERÊNCIAS

FRANÇA, Camila de Jesus; CARVALHO, Vivian Carla Honorato dos Santos de. Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. **Saúde em Debate**, [S.L.], v. 41, n. 114, p. 932-948, set. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0103-1104201711421>.

KOPS, N. L.; ZYS, J.; RAMOS, M. Educação alimentar e nutricional da teoria à prática: um relato de experiência. **Ciência & Saúde**, Porto Alegre, v. 6, n. 2, p. 41-47, 2013.

Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional – LOSAN, Lei nº 11.346, de 15/10/2006.

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.

MARTINELLI, Suellen Secchi; CAVALLI, Suzi Barletto. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 24, n. 11, p. 4251-4262, nov. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320182411.30572017>.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, [S.L.], v. 18, n. 5, p. 681-692, out. 2005. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732005000500011>.

SANTOS, Solange Laurentino dos. Resenha do livro Atenção Primária à Saúde: ambiente, território e integralidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 539-540, fev. 2012.

TEIXEIRA, P. D. S. *et al.* Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 2, p. 347–356, fev. 2013.