

# **AÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA FUNCIONÁRIOS DE UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

*ACTIVITY OF FOOD AND NUTRITIONAL EDUCATION FOR EMPLOYEES OF A  
UNIVERSITY HOSPITAL: A REPORT OF EXPERIENCE.*

***Arianne Albuquerque Almeida***

*Residência multiprofissional em saúde do adulto e do Idoso da Universidade Federal de Alagoas*

***Dayane Eloisa Reginalda da Silva Maia***

*Residência multiprofissional em saúde do adulto e do Idoso da Universidade Federal de Alagoas*

***Evelyn Isabele do Amor Divino Oliveira***

*Residência multiprofissional em saúde do adulto e do Idoso da Universidade Federal de Alagoas*

***Isadora Bianco Cardoso***

*Laboratório de Nutrição em Cardiologia da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas. Maceió, Alagoas, Brasil.*

***Jessika Oliveira de Araújo***

*Residência multiprofissional em saúde do adulto e do Idoso da Universidade Federal de Alagoas*

***Laís Nancy Navarro***

*Laboratório de Nutrição em Cardiologia da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas. Maceió, Alagoas, Brasil.*

***Luísa de Magalhães Melo***

*Residência multiprofissional em saúde do adulto e do Idoso da Universidade Federal de Alagoas*

***Nayara Gomes Graciliano***

*Residência multiprofissional em saúde do adulto e do Idoso da Universidade Federal de Alagoas*

***Raphaela Costa Ferreira***

*Laboratório de Nutrição em Cardiologia da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas. Maceió, Alagoas, Brasil.*

***Rosielle Ferreira Batista***

*Laboratório de Nutrição em Cardiologia da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas. Maceió, Alagoas, Brasil.*

***Sandra Mary Lima Vasconcelos***

*Laboratório de Nutrição em Cardiologia da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas. Maceió, Alagoas, Brasil.*

***Suzana Denigia de Souza Pinheiro***

*Residência multiprofissional em saúde do adulto e do Idoso da Universidade Federal de Alagoas*

## **RESUMO:**

Este artigo tem por objetivo relatar as ações de educação alimentar e nutricional (EAN) realizadas no HUPAA durante um evento em comemoração ao dia mundial da alimentação com a temática central “Pratique uma alimentação saudável”. Foram realizadas atividades de EAN interativas e lúdicas com jogos, expositores e brincadeiras em seis estações dispostas no *hall* do hospital, além de distribuição de material educativo. A experiência vivenciada revelou uma excelente aceitação da temática e metodologia trabalhada, pois as estações foram muito visitadas e funcionaram de maneira ininterrupta. Verificou-se que as ações de EAN trabalhadas tiveram um impacto positivo na promoção da saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação Alimentar e Nutricional; Alimentação Saudável; Promoção da Saúde.

## ABSTRACT

This article aims to report the actions of food and nutritional education (EAN) carried out at HUPAA during an event in celebration of World Food Day with the central theme "Practice healthy eating". Interactive and playful EAN activities were carried out with games, exhibitors and games in six stations arranged in the hall of the hospital, as well as distribution of educational material. The lived experience revealed an excellent acceptance of the thematic and worked methodology, since the stations were very visited and worked of uninterrupted way. It was verified that the actions of EAN worked had a positive impact on health promotion.

**KEY WORDS:** Food and Nutrition Education; Healthy Eating; Health Promotion.

## INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que incluem as doenças cardiovasculares, câncer, doenças respiratórias e diabetes, são responsáveis por 70% dos óbitos em todo o mundo e, dentre os principais fatores de risco metabólico para o surgimento desse grupo de doenças, está o excesso de peso (WHO, 2017).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, esse fator de risco constitui um dos maiores problemas de saúde pública e a projeção para o ano de 2025 é que cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso e mais de 700 milhões, obesos (ABESO, 2017). A obesidade no Brasil é crescente e, de acordo com dados da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), mais da metade da população brasileira (53,8%) está com o peso corporal acima do recomendado sendo essa frequência maior em pessoas do sexo masculino e com menor grau de escolaridade (BRASIL, 2016).

A substituição de alimentos *in natura* ou minimamente processados de origem vegetal (arroz, feijão, mandioca, batata, legumes e verduras) e preparações culinárias à base desses alimentos, por produtos industrializados prontos para consumo, determinam, entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes, ingestão excessiva de calorias e, conseqüentemente, o surgimento do sobrepeso e da obesidade (BRASIL, 2014). No entanto, sabe-se que esse fator de risco, juntamente com as DCNT relacionadas são, em grande parte, evitáveis através da adoção de escolhas alimentares mais saudáveis e pela prática de atividade física regular (WHO, 2017).

A ampliação da autonomia nas escolhas de alimentos implica no fortalecimento das pessoas, famílias e comunidades para se tornarem agentes produtores de sua saúde, desenvolvendo a capacidade de autocuidado e também de agir sobre os fatores do

ambiente que determinam sua saúde (BRASIL, 2014), reforçando a responsabilização dos indivíduos no seu processo saúde-doença (SANTOS, 2005).

Realizar atividades de educação alimentar e nutricional (EAN) no contexto da promoção da saúde, contribui para a formação da consciência crítica das pessoas a respeito dos seus problemas de saúde, a partir da sua realidade, e estimula a busca de soluções e organização para ação individual e coletiva (BRASIL, 2007). Estas se inserem nas práticas de promoção de saúde por apresentar à população efeitos biológicos dos nutrientes no organismo, orientação alimentar, e, ainda, a preservação das propriedades nutritivas dos alimentos envolvendo as técnicas de preparo e armazenamento (FERREIRA & MAGALHÃES, 2007).

Assim, a educação nutricional pode proporcionar ao indivíduo a capacidade de compreender suas práticas e comportamentos alimentares, tornando-o responsável pela tomada de decisões a respeito de sua alimentação (RODRIGUES & BOOG, 2006).

O referencial teórico supra explorado vem ao encontro do observado entre funcionários do Hospital Universitário Professor Alberto Antunes (HUPAA), em uma enquête realizada em uma amostra de setores da instituição para conhecer as escolhas alimentares dos funcionários para os seus lanches coletivos, bem como os dados do SIASS (Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor) e SOST (Saúde Ocupacional e Segurança do Trabalhador) /HUPAA da Universidade Federal de Alagoas (Ufal). Os dados apontam para um elevado consumo de alimentos ultraprocessados em detrimento de alimentos saudáveis (*in natura* e minimamente processados), e, uma elevada frequência de hipertensão arterial, excesso de peso e diabetes. A enquête teve o propósito de direcionar ações de EAN a serem realizadas para os funcionários do hospital.

Diante do exposto, esse artigo tem por objetivo relatar as ações de educação alimentar e nutricional realizadas no HUPAA durante um evento realizado em comemoração ao dia mundial da alimentação.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência das ações de EAN, denominada “Pratique uma alimentação saudável”, desenvolvidas durante um evento em comemoração ao dia mundial da alimentação (16 de outubro), ocorrida no dia 17/10/2016, no *hall* de entrada do HUPAA/Ufal.

As atividades foram planejadas com base no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e elaboradas pelas Residentes de Nutrição do Programa de GEPNEWS, Maceió, a.2, v.1, n.4, p.2-12, out./dez. 2018

Residência Multiprofissional em Saúde do Adulto e Idoso do HUPAA/Ufal, mestrandas do Programa de Pós-Graduação em Nutrição da Faculdade de Nutrição (PPGNUT/Fanut/Ufal) e estudantes de graduação em Nutrição do laboratório de Nutrição em Cardiologia (Nutricardio/Fanut/Ufal).

A atividade teve como público alvo os servidores do HUPAA/Ufal, extensiva aos usuários, acompanhantes e transeuntes que circulavam na instituição durante a ação.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram contabilizados oitenta participantes na intervenção educativa organizada em seis estações:

Estação 1 – Pratique uma alimentação saudável, denominada: “Qual alimento escolher na hora da compra?”, onde foram expostos diversos alimentos em cestas de supermercado separados em três grupos, de acordo com o tipo de processamento ao qual foram submetidos: alimentos *in natura* e minimamente processados, alimentos processados e, alimentos ultraprocessados (Figura 1). Essa estação teve a finalidade de tornar mais fácil o entendimento sobre alimentação saudável e desmistificar a ideia de que alimentos saudáveis são apenas, o integral, *light* e *diet*. Além disso, foi realizada a orientação sobre a leitura dos rótulos para possibilitar uma maior escolha dos alimentos durante a sua aquisição.



Figura 1 - Identificação de alimentos de acordo com o tipo de processamento pelo qual foram submetidos - Atividade realizada na Estação 1 durante o Evento “Pratique uma alimentação saudável” no HUPAA/Ufal.

Estação 2 – Pratique uma alimentação saudável, denominada “Expositores de alimentos da forma *in natura* e seu processamento”, teve como objetivo mostrar a diferença na composição nutricional entre alimentos e produtos alimentícios nas formas *in*

*natura*/minimamente processados, processados e ultraprocessados, a proporção que devem estar em uma dieta saudável, como também explicar o processamento dos produtos e as alterações que ocorrem na sua composição (Figura 2). O expositor confeccionado baseou-se na estratégia descrita no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), em que se pretende mostrar que um alimento *in natura*, como exemplo, o milho verde, pode ser utilizado como base para produtos industrializados, como produtos processados (milho enlatado) e ultraprocessados (salgadinho de milho), e que estes possuem processamentos industriais e devem ser consumidos em menor quantidade ou de forma restrita na alimentação em comparação aos alimentos *in natura*.



Figura 2 - Expositor de alimentos *in natura* ou minimamente processados, alimentos processados e ultraprocessados baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) - Atividade realizada na Estação 2 durante o Evento “Pratique uma alimentação saudável” no HUPAA/Ufal.

Nas estações 1 e 2 foram distribuídos panfletos (Figura 3) com informações sobre o tema abordado e com os 10 passos para uma alimentação saudável (BRASIL, 2014). Este último, também foi distribuído sob a forma de imã de geladeira.



alimento que continha na informação. Uma vez pesados, foram dispostos em recipientes e colocados em um expositor com as fotos dos respectivos produtos e sua porção descrita.



Figura 5 – Expositores com as quantidades de açúcar e gordura presentes em alimentos industrializados - Atividade realizada na Estação 3 durante o evento “Pratique uma alimentação saudável” no HUPAA/Ufal.

Estação 4 – Pratique uma alimentação saudável, denominada “Jogo da alimentação saudável”, objetivou passar informações acerca da alimentação saudável, de forma simples e dinâmica, através de um jogo de tabuleiro (Figura 6) com perguntas e respostas sobre o conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e, sobre alimentação saudável em geral. Os jogadores lançavam o dado e andavam as casas, cada uma com perguntas, curiosidades ou desafios, que provocavam discussão com os participantes sobre seus conceitos acerca de uma alimentação saudável e balanceada. Além disso, no desafio, os participantes eram convidados a “montar seu prato” da forma que o fazem rotineiramente (Figura 7). Com o prato montado, as escolhas e as proporções dos alimentos eram analisadas e discutidas.



Figura 6 - Jogo de tabuleiro com perguntas e respostas sobre o conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) - Atividade realizada na Estação 4 durante o evento “Pratique uma alimentação saudável” no HUPAA/Ufal.



Figura 7 – “Monte o seu prato” - Atividade realizada na Estação 4 durante o evento “Pratique uma alimentação saudável” no HUPAA/Ufal.

Estação 5 – Pratique uma alimentação saudável - desafio denominado “Jogo do sinal” (Figura 8). Este foi realizado com auxílio de um cartaz com a ilustração de um sinal de trânsito, onde a cor verde deveria conter os alimentos de uso preferencial e em maior quantidade na dieta (*in natura* ou minimamente processados), a cor amarela, aqueles alimentos que devem ser consumidos com moderação (processados) e a cor vermelha deveria conter alimentos que devem ser evitados (ultraprocessados). Foram disponibilizadas várias figuras de alimentos, em forma de adesivo, pertencentes aos três grupos citados acima, para que os jogadores fizessem a disposição no cartaz.



Figura 8 – “Jogo do Sinal” - Atividade realizada na Estação 4 durante o evento “Pratique uma alimentação saudável” no HUPAA/Ufal.

Estação 6 – Pratique uma alimentação saudável, com a exibição de dois vídeos, obtidos de sites de domínio público, que abordavam os mesmos temas trabalhados nas estações anteriores, com o intuito de reforçar tudo que foi abordado de uma forma descontraída. O primeiro vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=hql40lfF2RY>)

retratou o processamento de alimentos e o segundo, uma abordagem dos 10 passos para uma alimentação saudável ([https://www.youtube.com/watch?v=AUNQ0p0q\\_QU](https://www.youtube.com/watch?v=AUNQ0p0q_QU)).

Ao final de cada atividade, foi realizada uma análise e reflexão do exposto pelos participantes, sempre os incentivando à prática de uma alimentação saudável.

### **Pesquisa pelos setores do HUPAA: “ O que temos para lanche hoje? ”**

Na semana anterior a ação, foram visitados diversos setores do hospital universitário com objetivo de divulgar a ação e distribuir o convite. Neste momento foi aplicada uma enquete com a pergunta: “O que temos para lanche hoje? ”.

Cada setor foi mostrando o que geralmente era consumido nos intervalos. Foi possível observar o baixo consumo de frutas entre os servidores e registrado, mediante permissão dos mesmos por meio de fotografias.

Foram selecionadas algumas das fotografias (Figura 9) para expor no dia da ação, junto com os resultados da enquete, afixado na parede do *hall* de modo a ilustrar o que foi encontrado nos setores para os lanches dos funcionários. No mesmo local onde ocorreu a exposição dos resultados da enquete (Figura 10), foram disponibilizadas frutas para degustação, com intuito de provocar reflexão e contribuir para a prática da alimentação saudável e do consumo de alimentos *in natura*.



Figura 9 – Alguns alimentos consumidos pelos funcionários, encontrados nos setores do HUPAA/Ufal.

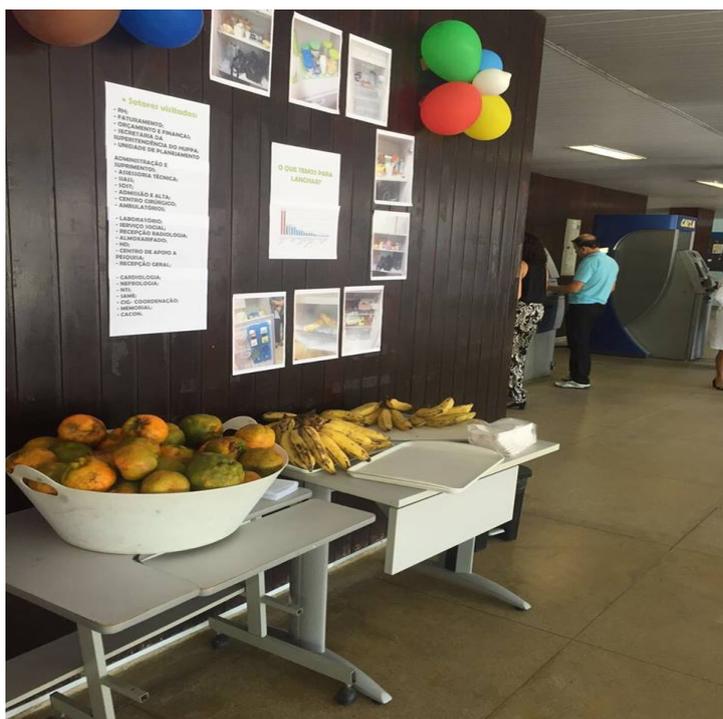


Figura 10 – Visão panorâmica da exposição dos resultados da enquete “o que temos pra lanchar hoje?”, afixados na parede e das frutas para degustação distribuídas durante o evento “Pratique uma alimentação saudável!” no HUPAA/Ufal.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência vivenciada revelou uma excelente aceitação desta temática, bem como da metodologia trabalhada, pois as estações foram muito visitadas e suas respectivas atividades, desenvolvidas de forma participativa e interativa, funcionaram de maneira ininterrupta, com depoimentos expressos de seus visitantes, dessa aceitação. Conclui-se, portanto que esta ação de educação alimentar e nutricional e suas estratégias de abordagem trabalhadas nas estações citadas, tiveram um impacto positivo na promoção da saúde, não só junto ao público alvo (servidores do HUPAA/Ufal), mas também junto a usuários e familiares que circulavam nas dependências do hospital para realização de exames e consultas ambulatoriais.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E SÍNDROME METABÓLICA (ABESO). Mapa da Obesidade. 2017. [acesso em 2017 mai 22]. Encontrado em: <http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>

BRASIL. Ministério da Saúde, SVS. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, VIGITEL 2016. Brasília: DF; 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para População Brasileira. 2 ed., 1. Reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156p.

FERREIRA, V.A; MAGALHÃES, R. Nutrição e promoção de saúde: perspectivas atuais. Cad. Saúde Pública, v.23, n. 7, p. 1674-1681, 2007.

RODRIGUES, E. M.; BOOG, M. C. F. Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos. Cad. Saúde Pública, v.22, n. 5, p. 923-931, 2006.

SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. Rev. Nutr., v.18, n.5, p.681-692, 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Obesity. 2017 [acesso em 2017 mai 22]. Encontrado em: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/en/>