

Impacto da Educação Nutricional na Promoção da Saúde, e qualidade da alimentação em UANs

Emanuely Cristine Alles

Tamara Cristina Melz

Ligia Machado Prieto

Resumo

Dos problemas nutricionais que mais acometem adultos nos últimos anos é a obesidade. O consumo de alimentos gordurosos, a omissão de refeições e a diminuição na prática de exercícios físicos constituem importantes fatores, ligados ao meio ambiente, que podem contribuir para o aparecimento da obesidade.

Os hábitos alimentares inadequados podem constituir-se em fatores de risco para a presença de doenças crônicas, tanto na vida atual quanto futura. No início da década de 90, a população brasileira passou a consumir menos frutas, vegetais, cereais e leguminosas, ao passo que aumentou o índice de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis como: doenças cardiovasculares, cânceres, diabetes, obesidade, hipertensão arterial, entre outras.

Atualmente, a sociedade moderna industrializada pouco facilita ao trabalhador o seu deslocamento até sua residência para a realização de suas refeições. Com isso, devido à falta de tempo, a distância e a correria do dia-a-dia, a maioria dos trabalhadores acabam realizando suas refeições no próprio local de trabalho, nas chamadas Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) da própria empresa. As UANs consistem em locais que produzem refeições em grandes quantidades desempenhando atividades relacionadas à alimentação e nutrição conhecidas, como restaurantes industriais.

A literatura científica converge ao destacar a importância de uma alimentação equilibrada, alinhada às normas vigentes. Nesse contexto, a Resolução CFN 600/2018 atribui ao nutricionista atuante em Alimentação Coletiva a responsabilidade de desenvolver e implementar programas de educação alimentar direcionados aos consumidores/clientes.

Nesse contexto, as atividades de educação nutricional assumem um papel crucial ao auxiliar o comensal na seleção adequada de alimentos, promovendo, assim, a potencial modificação e aprimoramento de seu estilo de vida. O nutricionista responsável pela UAN detém a responsabilidade de implementar ações educativas, transmitindo mensagens claras, coerentes e de fácil interpretação, de forma a despertar o interesse do cliente na aquisição de novos conhecimentos sobre alimentação e nutrição. Reconhece-se que a alteração do hábito alimentar configura-se como uma decisão e escolha de caráter individual.

A presente proposta descreve a implementação de uma atividade educativa, denominada "Semáforo da Alimentação Saudável", a ser desenvolvida durante o estágio supervisionado em unidades de alimentação coletiva. A intervenção consistirá na elaboração de um mural informativo, contendo a explicação detalhada da atividade e a interpretação dos códigos de cores (vermelho, amarelo e verde) que serão utilizados para classificar as preparações do buffet.

A fim de facilitar a identificação e a escolha de opções alimentares mais saudáveis pelos comensais, serão confeccionados círculos coloridos, plastificados para garantir a durabilidade e reutilização. Tais círculos serão fixados no buffet, adjacentes às preparações, de acordo com a classificação estabelecida pelo sistema de semáforo.

O objetivo principal da atividade é promover a educação nutricional, auxiliando os comensais na tomada de decisões alimentares conscientes e na compreensão das porções adequadas. Através da transmissão de informações claras e acessíveis, busca-se incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a melhoria da qualidade da alimentação no ambiente da UAN.

A implementação de atividades de educação nutricional em unidades de alimentação coletiva representa um desafio significativo para o nutricionista responsável. Contudo, a realização de práticas educativas nesses ambientes é de suma importância, pois auxilia os comensais na seleção de alimentos saudáveis e promove a adoção de hábitos alimentares adequados.

Palavras-chaves: Educação Nutricional. Alimentação. Promoção da saúde. Unidades de Alimentação e Nutrição

Referências:

NUTRIRE: Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. *Nutrire: Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr.*, v. 34, n. 2, p. 27–42, 2009.

MENDES, F. S. V. et al. Avaliação do estilo de vida e condições nutricionais de adolescentes atendidos em um programa específico. *Nutrição em Pauta*, São Paulo, ano IX, n. 47, p. 20–24, mar./abr. 2001.

CARDOSO, R. C. V.; SOUZA, E. V. A.; SANTOS, P. Q. Unidades de alimentação e nutrição nos campi da Universidade Federal da Bahia: um estudo sob a perspectiva do alimento seguro. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 18, n. 5, p. 669–680, set./out. 2005.

Email's: manualles15@gmail.com; tamara.melz@unoesc.edu.br;
ligia.prieto@unoesc.edu.br.