

PLANEJAMENTO DE ATIVIDADES EDUCATIVAS EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA COLABORADORES DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Jaqueline Sulzbacher

Tamara Cristina Melz

Ligia Machado Prieto

Resumo

Introdução: As Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs) são estabelecimentos responsáveis pela produção de refeições equilibradas nutricionalmente e seguras para os consumidores. No Brasil, cerca de 6 milhões de refeições são produzidas diariamente em UANs comerciais e institucionais, empregando milhares de trabalhadores (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS EMPRESAS DE REFEIÇÕES COLETIVAS, 2023).

Estudos indicam que os trabalhadores de UANs apresentam perfis nutricionais preocupantes, com alta incidência de sobrepeso, obesidade e outras doenças crônicas (BARROS e COSTA, 2021). Segundo Vidal et al. (2018), esses profissionais, apesar de trabalharem diretamente com alimentos, muitas vezes não possuem conhecimentos adequados sobre alimentação saudável ou enfrentam dificuldades para aplicar esses conhecimentos no cotidiano.

Pesquisas científicas mostram que ações educativas no ambiente de trabalho podem ser eficazes para melhorar os hábitos alimentares e a saúde dos trabalhadores (PEREIRA et al., 2019). As UANs, por sua natureza, constituem espaços ideais para implementar ações de educação alimentar, beneficiando tanto os clientes quanto os funcionários (SOUZA et al., 2021).

Este trabalho propõe um projeto de atividades educativas sobre alimentação saudável para os colaboradores de uma UAN, a ser desenvolvido durante o estágio curricular obrigatório. A proposta visa integrar teoria e prática da educação alimentar, considerando as particularidades do público-alvo e seu ambiente de trabalho.

A relevância deste projeto está na possibilidade de contribuir tanto para a formação do estudante de Nutrição quanto para a saúde dos trabalhadores da UAN, criando um ambiente que valorize práticas alimentares saudáveis.

Metodologia: O projeto será desenvolvido em uma Unidade de Alimentação e Nutrição durante o estágio curricular obrigatório. O público-alvo será composto pelos colaboradores da UAN, incluindo manipuladores de alimentos, cozinheiros, auxiliares e demais funcionários envolvidos na produção de refeições.

Resultados: A implementação das atividades educativas poderá gerar benefícios significativos. Espera-se que, a partir das atividades propostas, os colaboradores possam:

- Ampliem seus conhecimentos sobre alimentação saudável;
- Desenvolvam habilidades para escolher e preparar alimentos mais nutritivos;
- Refletam sobre suas próprias escolhas alimentares;
- Iniciem mudanças em seus hábitos alimentares, com possível melhora em sua saúde.

Estes resultados são compatíveis com os estudos de Pereira et al. (2019), que demonstraram que ações educativas sobre nutrição no ambiente de trabalho podem aumentar o conhecimento e melhorar as práticas alimentares dos trabalhadores.

Conclusão: A proposta de atividades educativas sobre alimentação saudável para colaboradores de uma UAN alinha-se aos princípios da promoção da saúde e tem potencial para impactar positivamente os trabalhadores envolvidos na produção de refeições.

O desenvolvimento do projeto durante o estágio obrigatório permitirá ao estudante de Nutrição vivenciar na prática os desafios e possibilidades da educação alimentar, contribuindo para sua formação profissional e para a valorização do papel do nutricionista como educador em saúde.

Por fim, destaca-se que o sucesso da proposta dependerá do engajamento de todos os participantes (estagiário, supervisor, gestores e colaboradores da UAN), bem como da capacidade de adaptação às necessidades identificadas durante o diagnóstico inicial.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional; Promoção da saúde; Ambiente de trabalho; Hábitos alimentares; Serviços de alimentação.

Referências:

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS EMPRESAS DE REFEIÇÕES COLETIVAS. Mercado real de refeições. 2023. Disponível em: <https://www.abia.org.br/mercadorefeicoes>. Acesso em: 22 abr. 2025.

BARROS, M. S. C.; COSTA, S. M. M. Estado nutricional e fatores associados em trabalhadores de Unidades de Alimentação e Nutrição. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 15, n. 91, p. 47-56, 2021. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7850604>. Acesso em: 23 mar. 2025.

PEREIRA, L. M.; VIEIRA, A. L. S.; SANTOS, R. B. Efetividade de intervenções educativas em nutrição com trabalhadores de uma Unidade de Alimentação e Nutrição. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 32, n. 1, p. 1-10, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/8643>. Acesso em: 23 mar. 2025.

SOUZA, L. V.; OLIVEIRA, M. S.; NASCIMENTO, K. O. Educação alimentar e nutricional no ambiente de trabalho: revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 2, e49410212760, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12760>. Acesso em: 23 mar. 2025.

VIDAL, G. M.; BALTAZAR, L. C.; COSTA, L. C. F. Perfil nutricional de trabalhadores de unidades de alimentação e nutrição. *Nutrição Brasil*, v. 16, n. 4, p. 236-242, 2018. Disponível em: <https://www.atlanticaeditora.com.br/nutrire-brasil/artigo/perfil-nutricional-de-trabalhadores-de-unidades-de-alimentacao-e-nutricao>. Acesso em: 23 mar. 2025.

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