

# EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA PARA OS SERVIDORES E TERCEIRIZADOS DO *CAMPUS* CABO DE SANTO AGOSTINHO

Nutritional Education and Improving the Quality of Life for Employees and Outsourced Workers at the Cabo de Santo Agostinho *Campus*

**Paula Aryel de Araújo Silva**

paas1@discente.ifpe.edu.br

**Ameliane da Conceição Reubens Leonidio**

ameliane.reubens@cabo.ifpe.edu.br

---

## RESUMO

Trata-se de um resumo expandido, a partir do relatório final do projeto Educação Nutricional e Melhoria da Qualidade de Vida para Servidores do IFPE *Campus* Cabo de Santo Agostinho, que surgiu do entendimento de que uma alimentação balanceada, uma rotina de exercícios adequados e tempo suficiente para lazer e descanso são essenciais para manter bons relacionamentos no ambiente de trabalho e familiar, além da criação de hábitos de vida saudáveis. O projeto tinha como objetivo realizar atividades de educação alimentar e nutricional, através da difusão de informações para uma alimentação saudável e estímulo à prática para melhorias da qualidade de vida dos servidores. Devido a pandemia da Covid-19, os objetivos e a metodologia do projeto foram alterados. Neste sentido, foram produzidos materiais informativos, que foram posteriormente divulgados no site da instituição, possibilitando um maior alcance de acessos, além do público alvo da pesquisa.

Palavras-chave: Educação Alimentar. Informação. Saúde.

## ABSTRACT

This is an expanded summary, based on the final report of the Nutritional Education and Quality of Life Improvement for Servers at IFPE *Campus* Cabo de Santo Agostinho project, which arose from the understanding that a balanced diet, an adequate exercise routine and time Sufficient leisure and rest are essential for maintaining good relationships in the work and family environment, in addition to creating healthy lifestyle habits. The project aimed to carry out food and nutritional

education activities, through the dissemination of information on healthy eating and encouraging practice to improve the quality of life of employees. Due to the Covid-19 pandemic, the project's objectives and methodology were changed. In this sense, informative materials were produced, which were later published on the institution's website, enabling a greater reach of access, in addition to the target audience of the research.

Keywords: Nutrition Education. Information. Health.

## 1 INTRODUÇÃO

O padrão de consumo alimentar dos brasileiros, influenciado pelas mudanças de caráter socioeconômico e demográfico ocorridas nas últimas décadas, sofreu alterações e tem sido caracterizado pelo aumento no consumo de alimentos ricos em açúcar, gorduras e sódio e pela diminuição no consumo de alimentos como frutas e hortaliças (Santos, 2012). Desta forma, a prevalência de sobrepeso e obesidade entre a população vem aumentando e hoje caracteriza-se como importante problema de saúde pública. Gomes *et al.* (2017) realizaram educação nutricional dos servidores do Instituto Federal do Triângulo Mineiro como parte de um projeto de extensão. Os autores concluíram que há uma alta incidência de sobrepeso e obesidade, necessitando assim melhorar os costumes nutricionais e estilo de vida. Dessa maneira, torna-se evidente a necessidade da caracterização dos hábitos alimentares dos servidores das instituições públicas.

De forma semelhante, a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), apontaram que, em 2014, mais da metade dos brasileiros estava acima do peso e 17,9% apresentavam obesidade, considerada fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (Brasil, 2012). Estas representam as principais doenças que atualmente acometem os brasileiro, sendo responsáveis por cerca de 72% das mortes (Ramires *et al.*, 2014). Diante deste cenário, o Ministério da Saúde coordenou em 2011 a elaboração do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas no Brasil 2011-2022, com o objetivo de promover o desenvolvimento e a implementação de políticas públicas efetivas, integradas, sustentáveis e baseadas em evidências para a prevenção e o controle das DCNT e seus fatores de risco e fortalecer os serviços de saúde voltados às doenças crônicas. São apontados como fatores de risco modificáveis das DCNT, dentre outros, a alimentação inadequada (Pedraza, 2016).

Uma alimentação saudável ajuda a proteger contra a má nutrição em todas as suas formas, bem como contra as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), entre elas diabetes, doenças cardiovasculares, AVC e câncer. A alimentação não saudável e a falta de atividade física são os principais riscos globais para a saúde. Além disso, pode ter benefícios a longo prazo para a saúde, reduzindo o risco de obesidade e de sobrepeso, que poderiam acarretar outras doenças crônicas. Neste sentido, destaca-se a importância do desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde que visem o incentivo, o apoio e a proteção da alimentação adequada e saudável. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, a alimentação adequada e saudável: "...envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos

biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis” (Brasil, 2014, p.8).

Nesse sentido, a realização de ações de educação alimentar e nutricional (EAN) são importantes para a busca da autonomia dos indivíduos quanto às escolhas alimentares adequadas, de forma que a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) destaca que a EAN compõe o elenco de estratégias na área da saúde direcionadas à promoção da alimentação adequada e saudável (PAAS). O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas conceitua EAN como: “Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar” (Brasil, 2012, p. 23).

O mesmo documento prevê como campos de prática da educação alimentar e nutricional equipamentos públicos de educação, tais como universidades. Pensando nisso, foi desenvolvido o projeto Educação Nutricional e Melhoria da Qualidade de Vida para Servidores e Terceirizados do *Campus* Cabo de Santo Agostinho, para oferecer informação ao público alvo, visando conscientizar e orientar as escolhas alimentares. O objetivo do presente projeto foi realizar atividades de educação alimentar e nutricional para melhoria da qualidade de vida dos servidores da instituição.

## 2 DESENVOLVIMENTO

A cada quinzena de abril a julho, um texto foi disponibilizado pela orientadora do projeto a fim de que as extensionistas produzissem os informativos, tendo como visual a seguinte imagem:

Imagem 1: Capa padrão para produção dos informativos.



Fonte: Site Institucional IFPE - *CAMPUS* Cabo de Santo Agostinho (2020).

Esse processo totalizou oito materiais, com temática e data de divulgação identificada no quadro 1 abaixo:

Tabela 1: Datas de divulgação e temáticas dos informativos.

POST	DATA	INF. Nº	TEMA
1	26/11/2020	---	Apresentação do Projeto de Extensão. Dados Gerais.
2	26/11/2020	01	Qualidade sanitária dos alimentos 1
3	30/11/2020	02	Qualidade sanitária dos alimentos 2
4	01/12/2020	03	Alimentos saudáveis e refeições
5	02/12/2020	04	Cereais, tubérculos e raízes
6	03/12/2020	05	Frutas, legumes e verduras
7	04/12/2020	06	Feijões
8	07/12/2020	07	Leite, carnes e ovos
9	08/12/2020	08	Gorduras, açúcares e sal

Fonte: Os autores (2020).

### 3 METODOLOGIA

Foram efetuados nos períodos de abril a agosto a construção de oito materiais informativos sobre Educação Alimentar e Nutricional, os mesmos eram produzidos quinzenalmente pela equipe de discentes, cada um desenvolvido de forma tecnológica por meio de um aplicativo de celular, com base nos materiais de pesquisa: *Guia Alimentar para a População Brasileira*, o documento *Desmistificando*

*Dúvidas sobre Alimentação e Nutrição*, e o documento *Na Cozinha com as Frutas, Verduras e Legumes*.

A proposta era além dos informativos, promover aos servidores atividades ao ar livre, palestras, acompanhamentos, entre outras, mas devido ao cenário provocado pela pandemia da Covid-19, todas as atividades práticas foram suspensas. Todavia, o trabalho continuou de forma remota. E a proposta final, foi enviar os materiais informativos criados semanalmente para o site institucional do IFPE *Campus* Cabo, mídias sociais de divulgação, como o Instagram e o Facebook, e uma pasta no drive que continha todos os informativos, para que tivessem o melhor acesso ao conteúdo, tanto os servidores como as demais pessoas.

Para isso foram realizadas reuniões com o representante de multimídias do *campus* Cabo de Santo Agostinho, a fim de organizar o cronograma de divulgação e melhores possibilidades de divulgação dos materiais. Os informativos foram produzidos em um aplicativo de edições e designs criativos chamado *Canva* que também tem formato em site. Com base para as respectivas construções, foram usados os materiais cedidos para a pesquisa e as imagens de referência provieram do armazenamento em nuvem do próprio aplicativo.

#### **4 RESULTADOS E ANÁLISE**

Inicialmente a ideia principal era que fosse criado um site para o projeto, no qual o conteúdo seria divulgado apenas aos servidores e técnicos administrativos locais, porém, depois de uma orientação extra da coordenação de comunicação, os informativos passaram a ser divulgados no site oficial do *Campus* Cabo e em suas mídias digitais. E essa ação proporcionou um alcance maior do público, levando o conhecimento para além do *Campus*, onde qualquer profissional ou pessoa poderia ter acesso.

Embora tenha sido um processo um pouco complexo devido às condições externas, o projeto conseguiu atingir o ponto de promover informações educativas, onde muitos do público alvo principal não tinham o costume de ter bons hábitos alimentares, e isso foi possível devido a boa receptividade que demonstraram em estudar os informativos, em busca de um estilo de vida mais saudável.

Imagem 2: Divulgação do projeto no site do IFPE - *Campus Cabo*

NOTÍCIAS

## Projeto do Campus Cabo divulga informativos sobre alimentação saudável

Informações são baseadas no Guia Alimentar para a População Brasileira

por  
Publicado: 26/11/2020 18h32  
Última modificação: 26/11/2020 18h46

Curta: 0  
Tweetar



O projeto de extensão intitulado **Educação Nutricional e Melhoria da Qualidade de Vida para Servidores e Terceirizados do IFPE - Campus Cabo de Santo Agostinho** nasceu do entendimento de que uma alimentação balanceada, uma rotina de exercícios adequados e tempo suficiente para lazer e descanso são essenciais para manter bons relacionamentos no ambiente de trabalho e familiar, além da criação de hábitos de vida saudáveis.

O objetivo do projeto, idealizado pelo professor Rafael Medeiros, é realizar atividades de educação alimentar e nutricional, difundindo informações para uma alimentação saudável e estimulando à práticas para melhorias da qualidade de vida dos servidores e terceirizados da unidade. Atualmente é orientado pela professora Ameliane Reubens e tem como equipe as estudantes Paula Aryel Silva, Carla Silva e Karla Oliveira. Conheça mais sobre os objetivos e resultados do projeto assistindo sua apresentação na VII Mostra de Extensão do IFPE. [Assista aqui](#).

Devido ao momento atual de pandemia, causado pela Covid-19, o projeto modificou sua metodologia de trabalho e divulgará a série de informativos COMER BEM. Serão 08 informativos, publicados diariamente, baseados no Guia Alimentar para a População Brasileira, contendo informações sobre alimentação saudável e qualidade sanitária de alimentos.

[Assista aqui os Informativos](#)

Fonte: Site Institucional IFPE - *CAMPUS CABO*. (2020)

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS / CONCLUSÕES

Apesar da mudança de objetivos, ele foi finalizado com sucesso. Os materiais informativos de educação alimentar e nutricional produzidos e divulgados, inclusive superando o público alvo. Como avaliação do projeto, a extensionista considera necessária tanto no âmbito pessoal como laboral, a realização de EAN anualmente, pois é uma estratégia importante para a saúde e qualidade de vida. Também torna-se importante ressaltar que o projeto fez com que houvesse a ampliação do conhecimento de meios digitais para divulgação e construção de informativos, experiência útil para vida e trabalho.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, DF: MS, 2014. E-book (156p.) color. ISBN: 978-85-334-2176-9. Disponível em: [www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs). Acesso em: 15 mai. 2023.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome; SESAN (comp.). **MARCO DE REFERÊNCIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA AS POLÍTICAS PÚBLICAS**. Brasília, DF: MDS, 2012. E-book (68p.) color. ISBN: 978-85-60700-59-2. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco\\_EAN.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf). Acesso em: 15 mai. 2023.
- GOMES, H. M. S. *et al.* 2017. AVALIAÇÃO E EDUCAÇÃO NUTRICIONAL DOS SERVIDORES E DOCENTES DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO TRIÂNGULO MINEIRO – REITORIA. **Revista Inova Ciência &**

**Tecnologia / Innovative Science & Technology Journal**, 3(1), 18–22. Disponível em: <https://periodicos.iftm.edu.br/index.php/inova/article/view/183>. Acesso em: 15 mai. 2023.

PEDRAZA, D. F. **Saúde e nutrição das crianças assistidas em creches públicas do município de Campina Grande, Paraíba**. 2016. 9 f. Pós Graduação em Saúde Pública - Curso de Enfermagem, Departamento de Enfermagem, Universidade Estadual da Paraíba, SCIELO, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/fPWhXPqcJtzxDdGS5c9rhG/?lang=pt#>. Acesso em: 15 mai. 2023.

RAMIRES, E. K. N. M. *et al.* Estado nutricional de crianças e adolescentes de um município do semiárido do Nordeste brasileiro. **REVISTA PAULISTA DE PEDIATRIA**, SCIELO: Elsevier Editora Ltda, ano 2014, 23 fev. 2014. Anual. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/zsXtpBvnNcBp4Wk64PTmztP/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 15 mai. 2023.

SANTOS, L. A. S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro: Redalyc, ano 2014, 23 fev. 2014. Mensal. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/zsXtpBvnNcBp4Wk64PTmztP/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 15 mai. 2023.