



## Atividades de educação nutricional: uma experiência com trabalhadores de uma empresa de plantio e processamento de eucalipto.

*Activities of nutrition education: an experience with workers of a company of eucalyptus plantation and processing*

### Resumo

O objetivo do trabalho foi promover ações de educação nutricional para estimular práticas adequadas de saúde. O trabalho foi realizado em uma empresa da área de plantio de eucalipto, incluindo seus setores terceirizados, localizada em várias cidades de Minas Gerais. Participaram do projeto 4.389 pessoas, entre funcionários e suas esposas. Foram utilizadas palestras, teatro, filme, dinâmicas, cartilha e stands. Concluiu-se que o desenvolvimento desse trabalho contribuiu para que os funcionários percebessem que várias práticas de saúde inadequadas são determinantes no seu estado de saúde.

Palavras-chave: Educação Nutricional; Trabalhadores; Alimentação Saudável.

### Abstract

*The objective was to promote nutrition education actions to stimulate proper health practices. The study was conducted in a business that works in the eucalyptus area, including its outsourced sectors, located in various cities of Minas Gerais. 4.389 people participated in the project between employees and their spouses. Were used lectures, theater, movie, dynamics, booklets and stands. It was concluded that a development of this work contributed to the employees realized that several inadequate health practices are crucial to your health.*

*Keywords: nutrition education, workers, healthy food.*

Martha Elisa Ferreira de Almeida<sup>1</sup>  
Nilcemar Rodrigues Carvalho Cruz<sup>1</sup>  
Elaine de Fátima Moreira Souza<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Nutricionista. Docente do Curso de Nutrição,  
Universidade Federal de Viçosa – Campus de Rio  
Paranaíba, Rio Paranaíba, Minas Gerais, Brasil.  
martha.almeida@ufv.br.

<sup>2</sup>Nutricionista. Docente do Pitágoras, Ipatinga,  
Minas Gerais, Brasil.

## INTRODUÇÃO

A dinâmica social do trabalho está intrinsecamente relacionada ao processo saúde-doença das sociedades humanas, onde a qualidade de vida do trabalhador reflete diretamente na sua vida social e no relacionamento familiar, que pode ser afetado por problemas relacionados ao seu bem-estar (SILVA et al., 2003). Entre os problemas que têm acometido os indivíduos se incluem as doenças cardiovasculares, consideradas como a maior causa de mortalidade no mundo. Estudos demonstram que existem vários fatores diretamente relacionados à elevada incidência de eventos cardiovasculares, principalmente a hipertensão arterial, as dislipidemias e o diabetes *mellitus* (GRILLO et al., 2005; MOREIRA et al., 2006). Tais distúrbios podem acometer os indivíduos de maneira isolada ou associada, sendo esta última conhecida como síndrome metabólica, que constitui um fator de risco para o desenvolvimento das doenças cardiovasculares (SANTOS et al., 2006).

Uma alimentação adequada, associada à modificação no estilo de vida, contribui para um melhor controle dessas doenças, prevenindo suas complicações e aumentando a qualidade de vida dos indivíduos que as desenvolveram (SANTOS et al., 2006). Por outro lado, a qualidade de vida do trabalhador sofre interferência do consumo de alimentos contaminados por microrganismos patogênicos que podem levar o indivíduo a um quadro infeccioso, que varia de um desconforto intestinal leve a até reações severas, podendo ocasionar um grau considerável de morbimortalidade (SILVA, 1999). A grande maioria das infecções bacterianas de origem alimentar é caracterizada por sintomatologia restrita ao trato intestinal (VALEJO et al., 2003).

Outra preocupação relacionada à qualidade de vida, frequente na população mundial, é baseada na presença das doenças parasitárias. Os riscos para seu desenvolvimento incluem moradia precária, falta de saneamento básico e ambiental, coleta inadequada de lixo e má alimentação. Alguns parasitas representam grave problema de saúde pública sendo, na maioria das vezes, ao lado da má nutrição, os responsáveis por deficiências no aprendizado e no desenvolvimento físico de crianças uma vez que, ao se instalar no organismo, os parasitas passam a metabolizar as reservas nutritivas do hospedeiro resultando em prejuízo para sua saúde. A prevenção primária para a ocorrência de parasitoses envolve o direcionamento dos grupos populacionais com o objetivo de uma redução média de seus fatores de risco (CIMERMAN & CIMERMAN, 2001).

Diante de todos os problemas sociais (insegurança alimentar e doenças crônico-degenerativas), um recurso bastante utilizado e indicado por organizações internacionais é a Educação Nutricional em Saúde como meio de transformação das práticas inadequadas de saúde, uma vez que:

*“A educação em saúde, entendida como processo, visa capacitar os indivíduos a agir conscientemente diante da realidade cotidiana, com aproveitamento de experiências anteriores, formais e informais, tendo sempre em vista a integração, continuidade, democratização do conhecimento e o progresso no âmbito social. Visa também à*

*auto-capacitação dos vários grupos sociais para lidar com problemas fundamentais da vida, tais como nutrição, desenvolvimento biopsicológico, reprodução, tudo isso no contexto de uma sociedade dinâmica” (LIMA et al., 2000, p. 30).*

Benetti et al. (2008) destacam o aumento do interesse pelos assuntos de alimentação, nutrição e saúde, principalmente quando abordados com atividades de educação nutricional que prendem a atenção do ouvinte e o faz interagir com os assuntos divulgados durante a atividade, o que muitas vezes resulta na aquisição de novos conceitos e conhecimentos.

Assim, este projeto teve como objetivo promover ações de educação nutricional para estimular práticas adequadas de saúde dos funcionários de uma empresa da área de plantio e processamento de eucalipto.

## METODOLOGIA

O trabalho foi realizado em uma empresa da área de plantio de eucalipto, incluindo seus setores terceirizados, localizada em várias cidades de Minas Gerais, conforme demonstrado na Tabela 1. As atividades foram desenvolvidas entre os meses de dezembro de 2006 a março de 2007 e contaram com a participação dos funcionários e suas esposas.

<b>Regional</b>	<b>Cidades envolvidas</b>
Ipaba	Revés do Belém, Pingo D'Água, Ipaba
Belo Oriente	Belo Oriente, Cocais das Estrelas, Periquito, Naque
Nova Era	Nova Era, Santa Bárbara, Barão de Cocais, São Domingos do Prata, Rio Piracicaba
Guanhães	Peçanha, Sabinópolis, Guanhães, Virginópolis, Divinolândia

Tabela 1 - Regionais e suas respectivas cidades atendidas pelo Programa de Educação Nutricional.

A convocação do público para a participação no evento foi de responsabilidade da empresa e se deu por meio de divulgação via e-mail para as empresas terceirizadas, convite individual para os empregados e seus familiares e disponibilização da programação do evento nos ônibus que levavam os empregados para o trabalho.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 2 - Número de Participantes, por Regionais, atendidos pelo Programa de Educação Nutricional.

Regional	Locais das atividades	Número de participantes
Ipaba	Revés do Belém – Escola Estadual do Revés do Belém Pingo D'Água – Secretaria da Ação Social Ipaba – Ginásio José Bibiano Estanislau	655
Belo Oriente	Belo Oriente – Associação Atlética Cenibra Cocais das Estrelas – Tenda sobre Campo de Futebol	1.933
Nova Era	Nova Era – Automóvel Clube Santa Bárbara – Ginásio Poliesportivo	987
Guanhães	Peçanha – Clube Recreativo Mãe D'Água Sabinópolis – Sítio do Bem-Estar do Menor Guanhães – Ginásio Poliesportivo Tenente J. Rodrigues	814
<b>Total de participantes</b>		<b>4.389</b>

Tabela 3 - Atividades desenvolvidas nas quatro regionais atendidas pelo Programa de Educação Nutricional.

Recurso	Tema
Palestras	Cuidados básicos no preparo dos alimentos. Como melhorar as condições ambientais? Doenças crônico-degenerativas. Tratamento e prevenção das doenças crônico-degenerativas.
Filme	O processo de formação de placas ateroscleróticas, hipertensão arterial e dislipidemia.
Teatro	Peça teatral – Sabedoria.
Cartilha	Programa de Educação Nutricional – orientações para uma vida saudável.
Stand	Demonstração de produtos integrais que auxiliam na prevenção e no tratamento de doenças crônicas.

Participaram do projeto 4.389 pessoas entre funcionários e suas esposas, distribuídas nas quatro regionais (Tabela 2). Sabe-se que a extensão universitária tem um papel importante na produção e difusão dos conhecimentos para o desenvolvimento integral do ser humano, uma vez que por meio de suas ações ocorrem as respostas para a transformação social (ARRAIS et al., 2009). Daí a importância de se envolver o máximo de pessoas nas ações.

Foram utilizados como recursos de educação nutricional: palestras, teatros, filmes, dinâmicas, cartilha e *stands*. A cartilha foi elaborada por duas professoras nutricionistas e abordava assuntos relacionados aos temas trabalhados durante o evento. As ações, juntamente com os temas abordados, encontram-se na Tabela 3. Tais atividades foram executadas com a participação de 14 alunos do Curso de Nutrição e 1 do Curso de Enfermagem do UnilesteMG, 1 professor de teatro e 3 professoras nutricionistas, sendo uma delas nutricionista da empresa. Foi utilizada uma linguagem acessível ao público em todas as ações desenvolvidas.

A peça teatral *Sabedoria* foi escrita pelos alunos do projeto com a orientação do professor de teatro, e a supervisão das professoras nutricionistas para a análise do conteúdo teórico.

A palestra *Cuidados Básicos no Preparo dos Alimentos* abordou conteúdos sobre boas práticas em cozinhas em relação à estrutura física, tratamento de água, controle de pragas, controle da saúde do manipulador, higiene, vestuários, acessórios, higienização de superfícies, aquisição e estocagem de produtos alimentícios, controle no pré-preparo e preparo, porcionamento, utilização de sobras e montagem de marmita. Já a palestra *Como melhorar as condições ambientais?* evidenciou as formas de melhorar o meio ambiente através de sistema de esgotos, disposição do lixo domiciliar, conservação do meio ambiente, diminuição da poluição e limpeza da caixa d'água. Foi discutido também sobre o tratamento de doenças veiculadas pelo saneamento inadequado tais como cólera, esquistossomose, febre tifoide e tênia. Estas palestras foram ministradas por 4 alunas do 6º período de Nutrição, sendo abordadas de forma interativa, proporcionando participação do público, esclarecimento de dúvidas e demonstração prática de algumas situações tais como a higienização das mãos (Foto 1 - A).

Por meio das palestras, informações importantes foram transmitidas ao público, como noções básicas sobre microbiologia dos alimentos, binômio tempo *versus* temperatura no preparo e conservação dos alimentos, dicas sobre cuidados ao comprar um alimento, como descongelar um alimento, cultivo de horta, preparo e conservação da marmita que os funcionários levavam para o campo e higiene dos alimentos e da cozinha.

Para se evitar as doenças transmitidas por alimentos, não colocando em risco a saúde dos consumidores com a veiculação de microrganismos patogênicos, deve-se controlar a contaminação, a multiplicação e a sobrevivência microbiana em equipamentos e utensílios como também em manipuladores, o que contribuirá para a obtenção de uma alimentação de boa qualidade (ANDRADE et al., 2003).

Foto 1: Demonstração prática da higienização das mãos pelas alunas do Curso de Nutrição (A); Divulgação do filme sobre a formação de placas de ateroma pela professora nutricionista e planejamento de uma alimentação saudável utilizando a pirâmide alimentar (B).



Na palestra *Doenças crônico-degenerativas* os tópicos abordados foram: obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial, dislipidemia, infarto e acidente vascular encefálico. Durante esta palestra foi utilizado um filme para maior esclarecimento da fisiopatologia dessas doenças (Foto 1 - B). O objetivo foi esclarecer como as doenças crônicas ocorrem no organismo para entender as orientações nutricionais para prevenção e controle das mesmas. Na palestra *Tratamento e Prevenção das*

*Doenças Crônico-degenerativas* o público recebeu orientações de como planejar uma alimentação saudável, utilizando a pirâmide alimentar (Foto 1 - B). Enfatizaram-se as funções dos nutrientes no organismo, forma de preparo dos alimentos, distribuição das refeições, hábitos alimentares, temperos, tipos e quantidade de gorduras/óleos e atividade física. Segundo Santos et al. (2006), a terapia nutricional deve ter como objetivo reduzir os fatores de risco cardiovasculares, baseando-se em mudanças no estilo de vida com a perda ponderal de peso e o aumento de atividade física.

O teatro foi apresentado por 9 alunos Curso de Nutrição (1º, 3º, 4º e 5º períodos) e 1 aluna do Curso de Enfermagem, sendo abordados os assuntos discutidos nas palestras (Foto 2). Segundo Monteiro et al. (2008), as atividades lúdicas são importantes na construção do conhecimento, pois o indivíduo aprende brincando ou valorizando a arte.



Foto 2: Personagem dona Maria utilizando água suja no preparo da marmitta (C); Remoção de piolhos na filha do casal dos personagens "sozé" e dona Maria (D); Dona Maria cortando as unhas da mão com um facão (E); Enfermeira chegando para fazer o atendimento do "sozé" (F).

zagem em alimentação e nutrição é um dos mais efetivos métodos, pois o indivíduo se torna cada vez mais atencioso e curioso na busca de novas experiências.

Durante a apresentação da peça, a atitude dos funcionários foi de muita atenção e empolgação, sugerindo que a interação entre as áreas de nutrição e a educação artística trouxe conhecimentos e perspectivas promissoras. Boog et al. (2003) relatam que a arte pode desencadear emoções e contribuir para a construção de valores que visam melhorar a qualidade de vida individual e para a coletividade.

No final de cada evento, os participantes recebiam um lanche e a cartilha *Programa de Educação Nutricional – orientações para uma vida saudável*, bem como passavam nos *stands* para conhecer os alimentos saudáveis, citados nas palestras, e sanar possíveis dúvidas sobre os assuntos abordados. Arrais et al. (2009) destacam que o esclarecimento de dúvidas tem efeito imediato não apenas para aqueles que estavam presentes durante o evento, mas também para seus familiares e amigos, com os quais os conhecimentos adquiridos serão socializados.

Alguns dirigentes da empresa relataram que as ações desenvolvidas poderão melhorar a qualidade de vida de seus funcionários, devido à grande adesão ao projeto e pelo envolvimento dos participantes aos temas abordados.

Para melhores resultados, as ações de educação alimentar exigem aplicação em longo tempo e, como ressaltado por Cervato et al. (2005), elas devem intervir na cultura e nas suas atitudes. Levy (1996) destaca que os serviços de saúde devem encorajar as pessoas a adotarem e a manterem padrões de vida saudáveis, para tomar suas decisões de forma individual ou coletivamente que levem a melhorar as condições de saúde e do meio ambiente.

De fato, observou-se que uma grande parcela de funcionários que participou do projeto relatou posteriormente para seus chefes que as informações recebidas mudaram muito sua percepção dos conceitos alimentos/saúde/doença, e que sua rotina familiar vinha apresentando mudanças.

## CONCLUSÃO

Concluiu-se que o desenvolvimento deste trabalho contribuiu para que os funcionários percebessem que as práticas de saúde inadequadas são determinantes no seu estado de saúde. Entretanto, se faz necessário um projeto de continuidade de Educação Nutricional uma vez que as atividades educativas necessitam de uma periodização constante, para que tais conceitos sejam incorporados ao dia a dia do ser humano.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, N. J.; SILVA, R. M. M.; BRABES, K. C. S.** Avaliação das condições microbiológicas em unidades de alimentação e nutrição. *Revista Ciências Agrotécnicas*, v. 27, n. 3, p. 590-596, 2003.
- ARRAIS, R.; HILDEGARDES, M.; PESSOA, I. M. B.; COELHO, C. C.** Educando para a saúde: uma atuação da fisioterapia na extensão universitária. *Vivências*, v. 5, n. 8, p. 107-111, 2009.
- BENETTI, F.; BARBERINI, A.; WILK, R. L.; SPINELLI, R. B.; CENI, G. C.** Educação nutricional para pré-escolares em uma escola de ensino fundamental da região norte do Rio Grande do Sul. *Revista Perspectiva*, v. 32, n. 117, p. 105-114,

2008.

**BOOG, M. C. F.; VIEIRA, C. M.; OLIVEIRA, N. L.; FONSECA, O.; L'ABBATE, S.** Utilização de vídeo como estratégia de educação nutricional para adolescentes: "comer... o fruto ou o produto?". *Revista de Nutrição*, v. 16, n. 3, p. 281-293, 2003.

**CERVATO, M. A. et al.** Educação nutricional para o ensino fundamental. *Revista de Nutrição*, v. 18, n. 5, p. 661-667, 2005.

**CIMERMAN, B.; CIMERMAN, S.** Parasitologia humana e seus fundamentos gerais. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.

**GRILLO, L. P.; CRISPIM, S. P.; SIEBERT, N. A.; ANDRADE, A. T. W.; ROSSI, A.; CAMPOS, I. C.** Perfil lipídico e obesidade em escolares de baixa renda. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 8, n. 1, p. 75-81, 2005.

**LEVY, S. N.; SILVA, J. J. C.; CARDOSO, I. F. R.; WERBERICH, P. M.; MOREIRA, L. L. S.; MONTIANI, H. et al.** Educação em saúde: histórico, conceitos e propostas. 10a Conferência Nacional de Saúde. Brasília/DF, Ministério da Saúde, 1996.

**LIMA, R. T.; BARROS, J. C.; MELO, M. R. A.; SOUSA, M. G.** Educação em saúde e nutrição em João Pessoa, Paraíba. *Revista de Nutrição*, v. 13, n. 1, p. 29-36, 2000.

**MONTEIRO, E. A. A.; OLÍMPIA, J. S. M.; SOUZA, P. A. S.; SÁ, C. S.** Resgate da concepção criativa e humanizada no processo pedagógico da educação nutricional. *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*, v. 23, n. 2, p. 51-55, 2008.

**MOREIRA, R. O.; SANTOS, R. D.; MARTINEZ, L.; SALDANHA, F. C.; PIMENTA, J. L. A. C.; FEIJOO, J.; JAHNKE, N.; MANGILE, O. C.; KUPFER, R.** Perfil lipídico de pacientes com alto risco para eventos cardiovasculares na prática clínica diária. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia*, v. 50, n. 3, p. 481-489, 2006.

**SALVI, C.; CENI, G. C.** Educação nutricional para pré-escolares da associação creche Madre Alix. *Vivências*, v. 5, n. 8, p. 71-76, 2009.

**SANTOS, C. R. B.; PORTELLA, E. S.; AVILA, S. S.** Fatores dietéticos na prevenção e tratamento de comorbidades associadas à síndrome metabólica. *Revista de Nutrição*, v. 19, n. 3, p. 389-401, 2006.

**SILVA, J. A.** As novas perspectivas para o controle sanitário dos alimentos. *Higiene Alimentar*, v. 13, n. 65, p. 19-25, 1999.

**SILVA, Z. P.; BARRETO JÚNIOR, I. F.; SANT'ANA, M. C.** Saúde do trabalhador no âmbito municipal. São Paulo em Perspectiva, v. 17, n. 1, p. 47-57, 2003.

**VALEJO, F. A. M.; ANDRÉS, C. D. R.; MANTOVAN, F. B.; RISTER, G. P.; SANTOS, G. D. D.; ANDRADE, F. F. D.** Vigilância sanitária: avaliação e controle da qualidade dos alimentos. *Higiene Alimentar*, v. 17, n. 106, p. 16-21, 2003.