

# COMIDA DE VERDADE: PROMOVENDO EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO AMBIENTE DE TRABALHO POR MEIO DAS HABILIDADES CULINÁRIAS

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 1<sup>a</sup> edição, de 14/12/2020 a 17/12/2020  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-66-2

**GIRONDOLI; Yassana Marvila<sup>1</sup>, ROSSETTO; Carla Igreja Campos<sup>2</sup>, SOARES; Mirian Cardoso de Rezende<sup>3</sup>, PEREIRA; Sandra Gonçalo<sup>4</sup>**

## RESUMO

O ambiente de trabalho consiste num espaço propício para a realização de diversas atividades de educação em saúde, bem como de promover a educação alimentar e nutricional entre colegas de trabalho. Nesse contexto, a equipe multiprofissional da Coordenadoria de Atenção à Saúde do Servidor (CASS) em parceria com a Assessoria de Comunicação Social do Instituto Federal do Espírito Santo (IFES), realizaram a Semana da Alimentação Saudável. O objetivo dessa atividade foi desenvolver ações de educação alimentar e nutricional com os servidores do IFES, com vistas a divulgar as orientações contidas no Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, incentivá-los a praticar suas habilidades culinárias, conscientizá-los sobre suas escolhas alimentares e promover melhorias em seus hábitos alimentares, de forma a contribuir com a saúde e a qualidade de vida deste grupo. O evento ocorreu nos dias 08 e 11 de outubro de 2018, durante o horário de trabalho dos servidores. O primeiro encontro consistiu num diálogo com os servidores e a apresentação de uma palestra com o tema “Comida de Verdade: Mitos e Verdades sobre a Alimentação Saudável”, baseado nos princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014. Após a palestra, foi apresentado aos participantes um desafio culinário, em que os mesmos poderiam praticar suas habilidades culinárias em casa e levar suas preparações caseiras para confraternização no ambiente de trabalho. As receitas deveriam seguir alguns critérios: uso de ingredientes/alimentos in natura e minimamente processados, uso de pouco sal, pouco açúcar e óleo, uso de temperos naturais em substituição aos artificiais e utilizar cereais integrais em substituição às farinhas refinadas. Assim, o segundo encontro aconteceu no refeitório da Reitoria, onde todas as preparações foram apresentadas ao grupo, com etiqueta de identificação e respectivas receitas. O evento contou com a participação de 26 servidores no primeiro encontro e 20 servidores no segundo. Foram apresentadas 12 preparações culinárias e cada servidor e/ou grupo de servidores apresentou suas receitas, relatando as principais dificuldades e habilidades percebidas na experiência de “colocar a mão na massa”. Ao final das apresentações fizemos uma degustação dos alimentos. A partir desse trabalho foi elaborado o Ebook “Livro de Receitas do Desafio Culinário” e divulgado no site institucional para todos os servidores do IFES. Ao disponibilizar um livro de receitas com preparações saudáveis feitas pelos próprios servidores, incentiva-se a autonomia para fazer suas escolhas e ser agente de sua própria saúde, iniciando ou aperfeiçoando suas habilidades culinárias, levando saúde para si e para aqueles que o rodeiam. Tais resultados refletem a importância do papel do nutricionista e da equipe multiprofissional de saúde como agentes integradores, transformadores e multiplicadores de conhecimento, contribuindo com o processo de educação em saúde dos trabalhadores, os quais necessitam de informações relativas à alimentação saudável. Portanto, levar educação alimentar e nutricional aos servidores do IFES foi um passo muito importante e necessário para aproximar-los do contexto da Segurança Alimentar e Nutricional e permitir que o Direito Humano à Alimentação Adequada também seja incentivado no contexto da saúde ocupacional.

**PALAVRAS-CHAVE:** Nutrição, Qualidade de vida no trabalho, Saúde ocupacional

<sup>1</sup> Instituto Federal do Espírito Santo, yassana.girondoli@ifes.edu.br

<sup>2</sup> Instituto Federal do Espírito Santo, carlacampos@ifes.edu.br

<sup>3</sup> Instituto Federal do Espírito Santo, mirian.soares@ifes.edu.br

<sup>4</sup> Instituto Federal do Espírito Santo, sandra.pereira@ifes.edu.br

