

**CORREIA.; Ana Caroline Chaucher da Cruz, Pedro Henrique Duarte e Fabiane Passos Correia.¹,
DRAEGER.; Marina Bezerra de Souza Draeger.²**

RESUMO

Introdução: A conscientização sobre o consumo hídrico e o uso de copos descartáveis na unidade será de grande contribuição para a melhoria na qualidade de vida visando o aumento do consumo hídrico adequado e a baixa no consumo de descartáveis. Além de incentivar o consumo hídrico com os colaboradores, reduziremos o custo na unidade e o impacto no meio ambiente. A água é essencial para a vida e manter níveis ótimos de hidratação é importante para o bom funcionamento do ser humano. A utilização de copos descartáveis tornou-se popular devido ao seu baixo custo e praticidade. Todavia, o aumento da quantidade de resíduos gerados pelo descarte do material além da preocupação ambiental crescente na sociedade, torna o produto um grande gerador de lixo. A substituição dos copos descartáveis por recipientes reutilizáveis vem sendo uma medida estratégica para a sustentabilidade. **Objetivo:** Essa ação tem como objetivo incentivar o consumo hídrico, reduzir o consumo excessivo de copos descartáveis e salientar o impacto que os descartáveis possuem no meio ambiente. **Metódos:** A ação foi realizada no Restaurante Popular, localizado na região central de Cuiabá às 11:00 horas da manhã, após os colaboradores da unidade terminarem o horário de almoço no dia 27/05/2021 com duração de aproximadamente 20 minutos. A ação foi realizada com nove funcionários presentes no local. Elaboramos um material informativo e educativo para dialogarmos com os colaboradores presentes na unidade sobre a importância da ingestão hídrica adequada e do impacto que os descartáveis têm no meio ambiente. Foi realizado a confecção de copos personalizados com lembranças, os copos foram distribuídos aos colaboradores no final. **Resultados:** Eram utilizados 150 copos diariamente, 900 copos semanalmente e 3600 copos mensalmente. Totalizando 43.200 copos anualmente, gerando um custo de R\$ 2016.00 reais anualmente para a unidade. Com a ação implementada o uso de copos descartáveis foi reduzido a 50 copos a cada três dias, 150 copos semanalmente e 600 mensalmente. Totalizando 7200 copos anualmente, gerando um custo de R\$ 336.00 reais anualmente. Foi gerado como resultado uma economia de R\$ 1680 reais para a unidade. Com a implementação da ação serão evitados 313 mil anos de decomposição no meio ambiente. **Conclusão:** Conclui-se que os colaboradores da unidade possuíam pouco conhecimento a respeito da importância da ingestão hídrica e o hábito de se hidratar adequadamente. A grande maioria não tinha dimensionamento do impacto que o uso de descartáveis traz ao meio ambiente. Após a implementação da ação foi notado um aumento considerável no consumo de água na unidade, além da baixa efetiva de uso e custo em relação ao uso de copos descartáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Ingestão hídrica, Sustentabilidade, Uso de copos descartáveis

¹ Graduandos do curso de Nutrição na UNIC - Universidade de Cuiabá. Cuiabá/MT, Carol_task@hotmail.com

² Nutricionista graduada pela UNIC - Universidade de Cuiabá e pós graduada em Gestão de UAN, pós graduada pela FAIPE em Gestão de Unidade de Alimentação., Marina_Draeger@hotmail.com