

## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E PROMOÇÃO DA SAÚDE EM COLABORADORES DE UMA EMPRESA DE TRANSPORTE E TURISMO DA CIDADE DE CASCAVEL/PR

Jamile Milena Lotici Zago<sup>1</sup>; Jaciara Reis Nogueira Garcia<sup>2</sup>;

<sup>1</sup> Acadêmica de Nutrição, Centro Universitário Assis Gurgacz - Paraná,  
jami.zago@gmail.com;

<sup>2</sup> Nutricionista, Docente do Centro Universitário Assis Gurgacz - Paraná,  
jaciara.fag@gmail.com;

A Educação Nutricional é uma estratégia para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais, promovendo a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Nessa perspectiva, inúmeras empresas têm buscado meios para investir na qualidade de vida dos seus funcionários e a EAN, torna-se uma aplicação necessária, no sentido de proporcionar informações e atitudes para mudanças de hábitos que só um processo educativo possibilita para adequar a saúde e qualidade de vida dos seus colaboradores. O objetivo principal deste trabalho é promover educação nutricional em trabalhadores e investigar as falhas nutricionais, para fomentar ações que possibilitem desenvolver autonomia e autocuidado. O presente estudo, foi realizado com colaboradores de uma Empresa de Transporte e Turismo, da cidade de Cascavel/PR, com funcionários que aceitaram participar da pesquisa, os critérios utilizados foram colaboradores ativos na Empresa, entre 18 e 60 anos, alfabetizados, podendo ser de ambos os sexos. Foram utilizadas as abordagens quantitativa e qualitativa, através do questionário composto por quatorze perguntas, sendo duas discursivas, e as demais objetivas. Para a elaboração do questionário, tomou-se como referência o Guia Alimentar para a População Brasileira, no qual foi contemplou os temas: Consumo alimentar, ingestão hídrica, consumo de industrializados, cafeína, açúcar e gordura e rotulagem nutricional. Em relação ao questionário aplicado, foi impresso intencionalmente para abranger os trabalhadores que não têm acesso à rede de internet, como as auxiliares de serviços gerais, mecânicos e motoristas. Após a coleta de dados, foi mensurado os resultados por meio do Google Forms. Participaram do presente estudo 173 funcionários, totalizando 37% dos 467 colaboradores contratados na matriz de Cascavel/PR. Foi possível verificar, que prevaleceu a participação de funcionários do sexo masculino. Quanto ao resultado, sobre a questão da ansiedade e estresse 55,4% responderam que é perceptível a mudança na alimentação, que ocorre com mais frequência. Sobre o fracionamento das refeições 41,6% marcaram que realizam apenas três refeições por dia. Referente a ingestão hídrica, 27% responderam que ingerem em média de seis a oito copos de água por dia e 36% consomem durante diariamente de um a dois copos de café. A partir da identificação das falhas nutricionais, sucedeu as ações. Primeiramente, foi elaborado uma exposição, com quantidades de açúcar, sal e gordura presentes em cada alimento industrializado. Ademais, foi elaborado informativos nutricionais, no qual foram divulgados em murais e via e-mail para os colaboradores, com esclarecimentos sobre os assuntos abordados no questionário. Todas as ações, foram aprovadas pela Empresa, pelo departamento de Gestão de Pessoas, contudo, delongou algumas atividades, implicando no cronograma final.

Diante de todo o estudo, ficou evidenciado a importância da educação nutricional no ambiente de trabalho, podendo ser aplicado em qualquer organização, independente da sua área. Frisando a importância das práticas, que procurou ampliar hábitos e atitudes saudáveis, favorecendo uma melhor qualidade de vida e promoção da saúde para os trabalhadores.

Palavras-Chave: Trabalho, Questionário, Qualidade de Vida.