

## CONHECIMENTOS, MITOS E DICAS SOBRE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA OS COLABORADORES DE UM HOSPITAL LOCALIZADO NA CIDADE DE CASCAVEL - PR

SCHRÖDER, Maria Luiza<sup>1</sup>  
HERMANN, Maira Jaine<sup>2</sup>  
MARTINS, Adriana Hernandes<sup>3</sup>

### RESUMO

**Introdução:** Educação Nutricional é o meio que proporciona melhora na saúde dos indivíduos e um maior controle sobre a mesma. Ela ocorre devido ações educativas com a finalidade de um maior conhecimento pela população sobre os alimentos e sobre os processos de alimentação desde a infância até a velhice, para adoção de um estilo de vida saudável. O nutricionista deve ser o decodificador da ciência da nutrição, deve estar capacitado a interpretar os avanços nesta área e traduzi-los em práticas alimentares que permitam a melhoria da alimentação de indivíduos e coletividades. **Materiais e Métodos:** Este estudo caracterizou-se como pesquisa de campo, exploratória, com abordagem qualitativa e quantitativa. A amostra desta pesquisa contou com a participação de 60 funcionários de um Hospital da região oeste do Paraná. Foi aplicado um questionário que continha 5 perguntas relacionadas aos hábitos alimentares, também foi realizado um treinamento sobre alimentação saudável e para melhor entendimento dos funcionários foi mandado diariamente mensagens no sistema Tasy sobre curiosidades de uma alimentação saudável, e também no refeitório deste hospital foi disponibilizado uma caixa que continha mitos e verdades sobre alimentação. **Resultados:** Foram respondidos 60 questionários ao todo. Com base nos resultados obtidos através do questionário podemos verificar um grande número de funcionários que não seguem uma alimentação adequada. **Conclusão:** Concluiu-se que o projeto teve seus objetivos alcançados, onde conseguimos detectar o quanto é importante realizar trabalhos e projetos voltados à alimentação saudável. Sendo que o objetivo do mesmo é propor um melhor entendimento sobre conhecimentos, mitos e dicas sobre uma alimentação saudável.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educar, Nutricionista, Alimentação saudável.

### KNOWLEDGE, MYTHS AND NUTRITION TIPS ON EDUCATION FOR EMPLOYEES OF A HOSPITAL LOCATED IN CASCAVEL CITY – PR

### ABSTRACT

**Introduction:** Nutritional education is the means by which improves the health of individuals and greater control over the same. It occurs due to educational activities for the purpose of greater knowledge population on the food and on the processes of nutrition from infancy to old age, to adopt a healthy lifestyle. The dietitian should be the decoder of nutrition science, must be able to interpret the advances in this area and translate them into eating practices that will improve the power of individuals and collectivities. **Materials and Methods:** This study was characterized as field research, exploratory, qualitative and quantitative approach. Our sample included the participation of 60 employees of a hospital. A questionnaire containing five questions related to eating habits, also training on healthy eating and better understanding of employees was conducted was sent daily messages in Tasy system curiosities about healthy eating was applied, and also in the cafeteria of the hospital was available one box containing myths and truths about food. **Results:** 60 questionnaires were completed in all. Based on the results obtained through the questionnaire can verify a large number of employees who do not follow a proper diet. **Conclusion:** It was concluded that the project had achieved its objectives, where we can detect how important it is done, and projects focused on healthy eating. Since the goal of it is to propose a better understanding of knowledge, myths and tips on healthy eating.

**KEYWORDS:** Educate, Nutritionist, Healthy Eating.

### 1. INTRODUÇÃO

Educar é criar possibilidades para a produção ou construção do conhecimento pelo próprio indivíduo. Para que isso ocorra, a pessoa que transmite a mensagem (o facilitador) precisa respeitar a individualidade de cada participante e aproveitar suas vivências e experiências no ato de educar. Só assim é possível fazer a ponte entre os conhecimentos que o educando já adquiriu ao longo da vida e os conhecimentos técnicos e acadêmicos (BARROS et al, 2008)".

Educação Nutricional é o meio que proporciona melhora na saúde dos indivíduos e um maior controle sobre a mesma, ocasionando assim promoção da saúde. Ela ocorre devido ações educativas com a finalidade de um maior conhecimento pela população sobre os alimentos e sobre os processos de alimentação desde a infância até a velhice, para adoção de um estilo de vida saudável.

Já é de conhecimento que uma alimentação saudável, completa, variada e com paladar agradável para os organismos desde a infância, previne as doenças crônicas não transmissíveis, e quando estas já existem ocorre um controle maior pelo indivíduo. São nos primeiros anos de vida que os hábitos alimentares são formados e estes vão ser levados para adolescência até a velhice, portanto a educação nutricional nesta fase da vida é de extrema importância.

Com base nesse conjunto de ideias, reconhece-se que a educação nutricional fundamenta-se como uma ação da nutrição aplicada, que orienta seus recursos em direção à aprendizagem, à adequação e à aceitação de hábitos alimentares saudáveis durante todo o ciclo de vida.

O programa de comunicação e reeducação alimentar são processos de ensino, treinamento e facilitação, pelos quais a população alvo é auxiliada a selecionar e implementar comportamento desejáveis de alimentação e estilo de

<sup>1</sup> Acadêmico(a) do Curso de Nutrição da Faculdade Assis Gurgacz. e-mail: maluschroder@hotmail.com

<sup>2</sup> Acadêmico(a) do Curso de Nutrição da Faculdade Assis Gurgacz. e-mail: maiirahermann@hotmail.com

<sup>3</sup> Professor(a) do Curso de Nutrição da Faculdade Assis Gurgacz. e-mail: adrianahm@globoaves.com.br

vida. O nutricionista deve ser o decodificador da ciência da nutrição, deve estar capacitado a interpretar os avanços nesta área e traduzi-los em práticas alimentares que permitam a melhoria da alimentação de indivíduos e coletividades.

O profissional nutricionista como conselheiro nutricional assume o papel de educador, podendo cumprir assim o objetivo da educação nutricional, que é auxiliar, indivíduos a estabelecer práticas e hábitos alimentares adequados às suas necessidades nutricionais específicas e também de acordo com os recursos alimentares locais e o padrão cultural do indivíduo, buscando a identificação de suas práticas alimentares de acordo com diferentes aspectos: psicológicos, socioeconômicos, educacionais e outros.

Os processos educacionais estão intimamente ligados com a história da humanidade. No início do século XX, esses processos foram introduzidos de forma continuada e sistematizada, levando em consideração o processo de trabalho. No momento em que definimos o trabalho enquanto processo, buscamos compreender como os elementos que o constituem estão representados pelos diferentes atuadores, implica imaginar que os profissionais de saúde têm diferentes visões de mundo e as práticas que a partir destas se desenvolvem são coerentes com estas visões. Com isso podemos perceber que a educação em saúde é um campo multifacetado, cujo conceito se sobrepõe ao de promoção da saúde. A difusão da noção de promoção das práticas alimentares saudáveis pode ser observada nas mais diversas ações políticas e estratégicas relacionadas com alimentação e nutrição. Pode-se afirmar que essa noção é resultante do cruzamento entre o conceito de promoção da segurança alimentar e o da promoção à saúde (LOBATO, VARGAS, 2007).

No Brasil, o interesse pela Educação Nutricional surgiu nos anos quarentas, período em que gozou de status privilegiado e era vista como um dos pilares dos programas governamentais de proteção ao trabalhador. Ela nasceu com a perspectiva de ser uma alavanca que determinaria mudanças significativas nas condições de alimentação da população trabalhadora (CASTRO & PELIANO, 1985).

MONTEIRO et al. (1995) recomendam que se reserve lugar de destaque a ações de educação em alimentação e nutrição que alcancem de modo eficaz todos os estratos econômicos da população.

A educação acontece no cotidiano social e também por intermédio de ações de instrução e ensino planejadas por pessoas capacitadas para tal. Assim como não se faz educação musical, artística ou moral em cursinhos de cinco dias, não há nenhuma fórmula mágica para conseguir que as pessoas passem a comer melhor de um dia para outro. A educação nutricional, enquanto especialidade de interesse acadêmico, remonta à década de 1940, perante a súbita escassez de recursos, melhorar a qualidade da alimentação de populações pauperizadas, por intermédio de modificações na alimentação que permitiriam obter a melhor relação custo/benefício mediante o emprego de alimentos mais baratos e nutritivos (BOOG, 2004).

A dinâmica familiar assume papel considerável na mudança de práticas alimentares, porém, muitas vezes, a família atribui todo o dever de mudança de hábito alimentar aos filhos, negando assim sua parcela de responsabilidade. A educação nutricional pode promover o desenvolvimento da capacidade de compreender práticas e comportamentos, e os conhecimentos ou as aptidões resultantes desse processo contribuem para a integração com o meio social, proporcionando ao indivíduo condições para que possa tomar decisões para resolução de problemas mediante fatos percebidos (RODRIGUES, BOOG, 2006).

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Este estudo caracterizou-se como pesquisa de campo, exploratória, com abordagem qualitativa e quantitativa. A técnica para seleção da amostragem utilizada foi prospectiva e voluntária.

A amostra desta pesquisa contou com 60 funcionários de um Hospital da região oeste do Paraná.

Os critérios de inclusão foram: todos os funcionários interessados em participar do projeto.

Os critérios de exclusão foram: não participaram os pacientes hospitalizados nesta instituição.

Como procedimento inicial de coleta, o público desse estudo foi informado sobre a pesquisa, e solicitado a dela participar.

Foi aplicado um questionário (APÊNDICE A) aos interessados. Tal questionário continha 5 perguntas relacionados aos hábitos alimentares.

Em seguida, foi realizada a tabulação dos dados, a fim de verificar como estão os hábitos alimentares e conhecimentos sobre uma alimentação saudável destes funcionários.

A referida pesquisa passou pela aprovação da Comissão de Ensino de Pesquisa de Extensão do Hospital São Lucas.

A metodologia estatística utilizada no estudo foi à análise qualitativa através da tabulação de dados e confecção dos gráficos utilizando o software Microsoft Excel.

A análise dos achados se deu por método comparativo simples.

Foi realizado um treinamento sobre alimentação saudável onde foram abordados os seguintes temas: Macro e Micronutrientes, a importância da água e a importância de uma alimentação balanceada e de qualidade. Participaram do mesmo os funcionários com interesse em melhorar seus conhecimentos. Este treinamento contou com a presença de 20 funcionários.

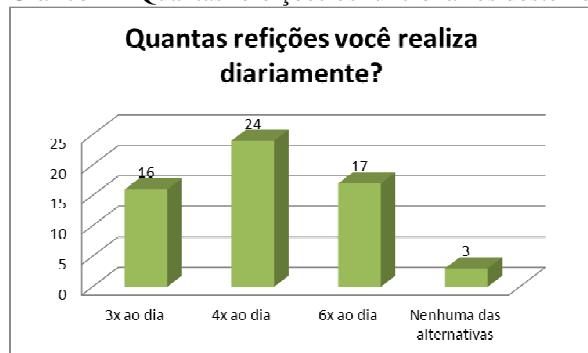
Para melhor entendimento dos funcionários foi mandado diariamente mensagens no sistema Tasy sobre curiosidades de uma alimentação saudável, e também no refeitório deste hospital foi disponibilizado uma caixa que continha mitos e verdades sobre alimentação, a mesma ficou disposta no refeitório durante uma semana, onde cada funcionário retirava um bilhete conforme seu interesse. Sendo que as acadêmicas de nutrição da Faculdade Assis Gurgacz estavam presentes no mesmo para retirar dúvidas caso necessário.

### 3. RESULTADOS

Dos 60 questionários distribuídos, todos foram respondidos, durante uma semana, no refeitório e na sala de treinamento do Hospital.

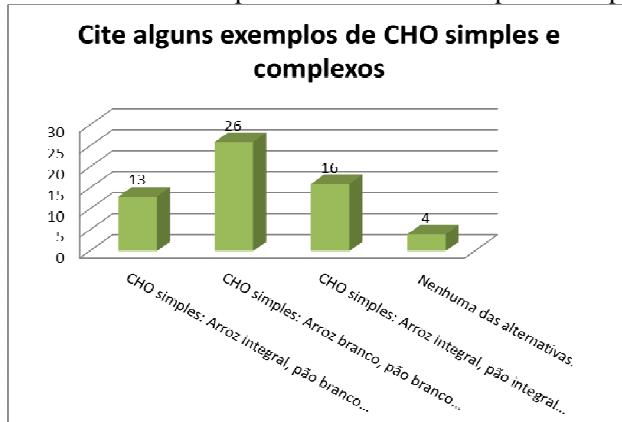
O gráfico 1 representa quantas refeições cada funcionário deste Hospital ingere diariamente. Podemos observar que o total de 60 funcionários, 24 funcionários comem 4 vezes ao dia, 17 funcionários fazem 6 refeições diárias, 17 destes funcionários se alimentam 3 vezes ao dia e 3 funcionários marcaram que não fazem nenhuma das alternativas.

Gráfico 1 – Quantas refeições os funcionários deste hospital ingerem diariamente:



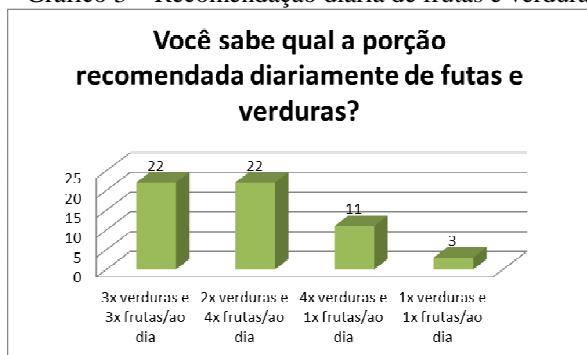
O gráfico 2 pede exemplos de carboidratos simples e complexos, para verificar como anda o entendimento sobre esse assunto entre os funcionários, e podemos observar que a maioria acertou a questão 26 funcionários responderam que CHO simples: Arroz integral, pão integral e biscoito integral. CHO complexos: Arroz branco, pão branco e macarrão caseiro, os demais se confundiram, onde 16 funcionários escolheram a alternativa CHO simples: Arroz integral, pão integral e biscoito integral. CHO complexos: Arroz branco, pão branco e macarrão caseiro, 13 destes funcionários marcaram que CHO simples: Arroz integral, pão branco e biscoito integral. CHO complexos: Arroz branco, pão integral e batata, e 4 funcionários marcaram que não era nenhuma das alternativas.

Gráfico 2 – Exemplos de carboidratos simples e complexos:



O gráfico 3 verifica-se os funcionários do Hospital sabem ou ingerem a quantidade de frutas e verduras por dia. Podemos observar que 22 funcionários ingerem 3 vezes por dia frutas e verduras e 22 funcionários também marcaram 2 vezes por dia de verduras e 4 vezes por dia frutas. Já 11 funcionários assinalaram a alternativa de 4 vezes ao dia de verduras e 1 vez ao dia frutas e 3 funcionários marcaram 1 vez ao dia de verdura e 1 vez ao dia de fruta.

Gráfico 3 – Recomendação diária de frutas e verduras:



Já em relação à quantidade de água ingerida diariamente podemos observar que no gráfico 4 o total de 60 funcionários que responderam o questionário 20 destes ingerem 1 litro ao dia, 17 funcionários ingerem 2 litros por dia, que seria o adequado, 15 funcionários ingerem 500 ml ai dia e 8 funcionários ingerem menos de 500 ml ao dia.

Gráfico 4 – Quantidade hidrica:

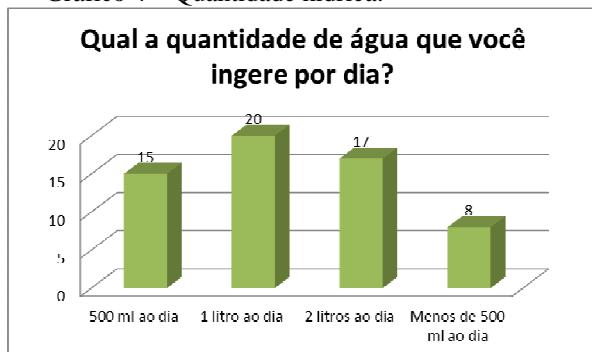
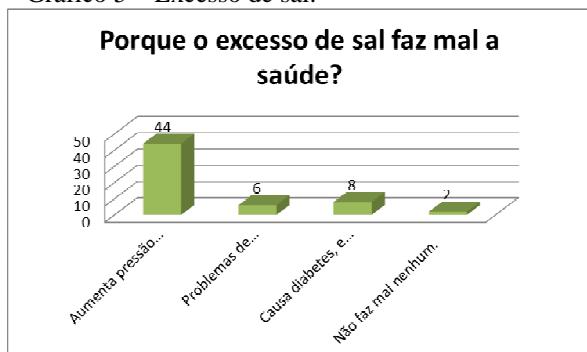


Gráfico 5 – Excesso de sal:



Já no gráfico 5 perguntamos se os funcionários sabiam relatar o por que o excesso de sal faz mal a saúde, e podemos observar que mais da maioria soube responder está questão onde 44 funcionários responderam que o excesso de sal causa aumento da pressão arterial e doenças cardiovasculares, já 8 funcionários responderam que causa diabetes e pressão arterial, 6 destes funcionários escolheram a alternativa que o excesso de sal causa problemas respiratórios e 2 funcionários assinalaram a questão que o sal não faz mal nenhum a saúde.

#### 4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Através dos dados coletados neste estudo, podemos observar a importância de enfatizar a alimentação saudável continuamente no seu local de trabalho e no meio em que vivemos, pois irá melhorar o desempenho profissional e pessoal dos indivíduos.

De acordo com Santos (2005), as abordagens teórico-metodológicas de educação alimentar, bem como as intervenções nutricionais realizadas, mudou conforme entendimento do fator determinante da alimentação inadequada que evoluiu da crença da ignorância dos indivíduos para a ênfase do sujeito, da democratização do saber, da cultura, da

ética e da cidadania, culminando com a educação alimentar e nutricional inserida no bojo de intervenções voltadas para a prática alimentar saudável.

Pérez, Rodrigo e Aranceta (2006) conceituam educação nutricional como parte da nutrição aplicada que orienta seus recursos em direção à aprendizagem, adequação e aceitação de hábitos alimentares saudáveis, em consonância com os conhecimentos científicos em nutrição, e persegue o objetivo último de promoção de saúde do indivíduo e da comunidade.

Com base nos resultados obtidos através do questionário podemos verificar um grande número de funcionários que não seguem uma alimentação adequada, sendo assim os mesmos podem estar expostos a doenças crônicas severas sem que eles percebam, e estas estão relacionadas diretamente com a alimentação do indivíduo.

A obesidade e o excesso de peso representam risco substancial para as doenças crônicas severas, como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão, acidentes vasculares cerebrais e certos tipos de câncer. As consequências para a saúde variam desde o maior risco de morte prematura até doenças crônicas graves que reduzem a qualidade de vida do indivíduo (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2003).

Com base em estudos nacionais e internacionais, Toral e Slater (2007) concluíram que o comportamento alimentar, de um indivíduo ou de uma coletividade, é determinado por diversas influências que incluem aspectos nutricionais, demográficos, econômicos, sociais, culturais, ambientais e psicológicos de um indivíduo ou de uma coletividade. A interação existente entre as dimensões cognitivas e emocionais que estão envolvidas no comportamento alimentar torna-se, portanto, evidente.

Neste contexto, acredita-se que a educação alimentar para atingir o objetivo almejado - prática alimentar saudável – deverá adotar estratégia que toque a sensibilidade do indivíduo com intensidade suficiente e determinante para a neutralização das influências bloqueadoras da adoção da prática alimentar almejada. Desta maneira, o indivíduo, torna-se capaz de apreender e introjetar o conhecimento adquirido, e de proceder aos ajustes que se fizerem necessários em sua alimentação, visando ganho em sua saúde e em sua qualidade de vida.

Na oficina, sobre problemas de alimentação e nutrição sob título geral, “Diagnósticos e soluções dos problemas alimentares e nutricionais do Brasil: formando parcerias”, um dos destaques foi à importância da promoção da educação nutricional e o desenvolvimento de estratégias para que as informações cheguem à população e essa possa desenvolver hábitos mais saudáveis, cuidando-se para que as estratégias contemplem tanto a função social do alimento quanto as informações sobre nutrientes (SAWAYA, 2006).

Segundo a mesma autora, entendeu-se, ainda, que educação implica conscientização, ou seja, criação de indivíduos autônomos, críticos, capazes de problematizar situações e tomar decisões. Destacou-se que a comunicação pode ensejar mudanças comportamentais em curto prazo, e duradouras.

Este trabalho teve como objetivo propor um melhor entendimento sobre conhecimentos, mitos e dicas sobre uma alimentação saudável, por meio de uma intervenção em educação nutricional.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os achados da presente pesquisa mostram que os colaboradores deste hospital se apresentam vulneráveis quanto à alimentação saudável, devido à falta de tempo para realizar as refeições e de conhecimento sobre a importância da mesma.

Com base nos resultados obtidos, podemos observar que é importante enfatizar alimentação saudável, pois após os treinamentos, mensagens no sistema Tasy e com a caixa de mitos e verdades constatou-se uma procura de mais treinamentos e informações, e também elogios em relação ao projeto foram constatados.

Portanto concluiu-se que o projeto teve seus objetivos alcançados, onde conseguimos detectar o quanto é importante realizar trabalhos e projetos voltados à alimentação saudável.

## **REFERÊNCIAS**

BOOG, M., C.,F., 2004. **Educação Nutricional: Passado, Presente, Futuro.** Disponível em:  
[http://www.faculdadeguararapes.edu.br/site/hotsites/biblioteca/educacaonutricional\\_passado-presente-futuro59500.pdf](http://www.faculdadeguararapes.edu.br/site/hotsites/biblioteca/educacaonutricional_passado-presente-futuro59500.pdf). Acessado 18 de julho de 2014.

\_\_\_\_\_. 2004. **Educação Nutricional: por quê e para que?** Disponível em:  
[http://www.unicamp.br/unicamp/unicamp\\_hoje/jornalPDF/ju260pag02.pdf](http://www.unicamp.br/unicamp/unicamp_hoje/jornalPDF/ju260pag02.pdf). Acessado 18 de julho de 2014.

CAMPOS, M. E. S. et al., 2009. **Educação nutricional a sua contribuição para mudança nos indicadores de saúde dos funcionários de uma unidade de alimentação e nutrição (UAN).** Disponível em:  
<http://www.revistanutrire.org.br/files/v34n2/v34n2a03.pdf>. Acessado em 16 de julho de 2014.

LOBATO, R. 2007. **A educação em saúde dos trabalhadores do serviço de alimentação: uma proposta de educação nutricional.** Disponível em: <http://www.seer.furg.br/vittalle/article/viewFile/701/195>. Acessado em 16 de julho de 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013. **Dez passos para uma alimentação saudável.** Disponível em: <http://www.receitasrapidas.com/wp-content/uploads/2013/06/10-passos-para-uma-alimentacao-saudavel.jpg>. Acessado em 23 de julho de 2014.

QUINTÃO, L. , 2010 **Educação Nutricional.** Disponível em: <http://www.bancodealimentos.org.br/educacao-nutricional/>. Acessado em 18 de julho de 2014.

RODRIGUES, E., M., BOOG, M., C., F., 2006. **Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos.** Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v22n5/05.pdf>. Acessado em 22 de julho de 2014.

SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição.** 2005; 18(5):681-92.

VARELA, D. 2013. **Porque o excesso de sal faz mal á saúde?** Disponível em: <http://drauziovarella.com.br/hipertensao/por-que-o-excesso-de-sal-faz-mal-a-saude/>. Acessado em 23 de julho de 2014.

## **APÊNDICE A**

### **QUESTIONÁRIO**

**1. Quantas refeições você realiza diariamente?**

- a) 3 x ao dia
- b) 4 x ao dia
- c) 6 x ao dia
- d) Nenhuma das alternativas.

**2. Cite alguns exemplos de Carboidratos (CHO) simples e complexos. Marque a alternativa correta.**

- a) CHO simples: Arroz integral, pão branco e biscoito integral. CHO complexos: Arroz branco, pão integral e batata.
- b) CHO simples: Arroz branco, pão branco e biscoito de leite. CHO complexos: Arroz integral, pão integral e macarrão integral.
- c) CHO simples: Arroz integral, pão integral e biscoito integral. CHO complexos: Arroz branco, pão branco e macarrão caseiro.
- d) Nenhuma das alternativas.

**3. Você sabe qual a porção recomendada diariamente de frutas e verduras?**

- a) 3x verduras e 3x frutas/ao dia
- b) 2x verduras e 4x frutas/ao dia
- c) 4x verduras e 1x frutas/ao dia
- d) 1x verduras e 1x frutas/ao dia

**4. Qual a quantidade de água que você ingere por dia?**

- a) 500 ml ao dia
- b) 1 litro ao dia
- c) 2 litros ao dia
- d) Menos de 500 ml ao dia

**5. Porque o excesso de sal faz mal a saúde?**

- a) Aumenta pressão arterial, doenças cardiovasculares.
- b) Problemas de respiração.
- c) Causa diabetes, e aumenta pressão arterial.
- d) Não faz mal nenhum.