

Promoção da saúde no trabalho e alimentação saudável.

Tamara S. de Oliveira (EM); Letícia C. Andrade (EM); Raissa C. Campos (EM); Anne C. Rumiato (PG); Rosana E. Poderoso (PG); Inês Monteiro (PQ)

Resumo

O conhecimento sobre alimentação saudável pode ser disseminado por meio de ações de educação em saúde. Neste período de aprendizagem as alunas de Ensino Médio tiveram oportunidade de oferecer informações em saúde sobre os seguintes tópicos: excesso de sal e açúcar; benefícios dos integrais; como escolher os alimentos; alimentos orgânicos e inorgânicos; prato ideal; super alimentos e seus benefícios. *Palavras Chave: Promoção de saúde, Saúde do trabalhador, Alimentação saudável.*

Introdução

Este projeto visa dar suporte ao incremento na qualidade de vida com ações de educação em saúde do trabalhador, relacionadas a promoção da saúde no trabalho e aspectos nutricionais.

Neste período de aprendizagem as alunas de Ensino Médio tiveram oportunidade de oferecer informações em saúde sobre os seguintes tópicos: excesso de sal e açúcar; benefícios dos alimentos integrais; como escolher os alimentos; alimentos orgânicos e inorgânicos; prato ideal; super alimentos e seus benefícios.

Os objetivos das ações desenvolvidas foram:
Promover espaço de discussão para Estudante de Ensino Médio sobre alimentação saudável para trabalhadores;
Reconhecer os problemas enfrentados pela comunidade de trabalhadores;
Promover divulgação de informação sobre alimentação saudável para os trabalhadores.

Resultados e Discussão

As alunas foram acompanhadas até uma Central de Distribuição e Abastecimento de Alimentos na cidade de Campinas para reconhecer as atividades dos trabalhadores naquele ambiente.

Com este primeiro contato, foram estimuladas a escolher tópicos relacionados à alimentação saudável e comunicar por meio de sua própria forma de expressão, sobre as pesquisas que realizaram.

Deste trabalho resultaram jornais mensais.

Algumas edições foram impressas e distribuídas no local. Na segunda etapa as alunas criaram um site e disponibilizaram os jornais produzidos pelo grupo, utilizando uma ferramenta livre para criação de sites de internet.



Figura 1. Jornal produzido em Junho pelas alunas.

Conclusões

No início do projeto as alunas foram orientadas sobre as boas práticas de pesquisa em sites da Internet, chamando a atenção para a confiabilidade das informações que localizavam.

O crescimento neste tópico foi visível de modo que adquiriram autonomia para suas pesquisas. Após este conteúdo foram estimuladas a explorar as bases de dados em saúde e, em último estágio, pesquisaram, localizaram e fizeram leitura e resumo de artigo científico, o que demonstrou amadurecimento intelectual no período.

Além do ganho pessoal, os trabalhadores que foram alvo de suas ações, puderam contar com informações fáceis de aplicar em sua rotina e assim contribuir para a alimentação saudável deste público.

Agradecimentos

UNICAMP e CNPq pela oportunidade e bolsa.

Referências

- ¹Araújo MPN, Costa-Souza J. A alimentação do trabalhador no Brasil: um resgate da produção científica nacional. *Hist Cienc Saúde-Manguinhos* [Internet]. 2010 Dec [cited 2015 July 02]; 17(4):975-92. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-59702010000400008&lng=en.
- ²Egner P, Chen J, Zarth A, Ng D, Wang J, Kensler K, et al. Rapid and sustainable detoxication of airborne pollutants by broccoli sprout beverage: results of a randomized clinical trial in China. *Cancer Prevention Research*. 2014;7(8):813-23.
- ³Fachinello JC. Mirtilo. *Rev Bras Frutic, Jaboticabal*, 30(2), June 2008. Available from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-29452008000200001&lng=en&nrm=iso. access on 30 June 2015.