



Prática educativa na construção de hábitos alimentares mais saudáveis como ferramenta de promoção da saúde do trabalhador em uma Instituição Pública Federal

Educational practice in building healthier eating habits as a tool to promote Worker's Health in a Federal Public Institution

SILVA, Cíntia Borges¹; MELONI, Lorhane Carvalho¹; NEVES, Débora Kelly Oliveira das¹; MORAIS, Victoria Sanches Cunha Leite de¹; COSTA, Bruno Macedo da¹; MARINHO, Wanessa Natividade¹

¹ Fundação Oswaldo Cruz, wanessa.natividade@fiocruz.com.br

RELATO DE EXPERIÊNCIA TÉCNICA

Eixo Temático: Saúde e Agroecologia

Resumo: O Chef Circuito Saudável é um concurso de culinária realizado na Fiocruz pelo Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente da Coordenação de Saúde do Trabalhador da Fiocruz, sendo desenvolvido a partir das oficinas culinárias do programa Circuito Saudável. O objetivo foi a valorização da alimentação saudável e sustentável, a mudança de hábitos alimentares e o estímulo à produção do próprio alimento num ambiente de sociabilidade e interação. Nesse contexto, foi elaborado um concurso gastronômico, como incentivo para elaboração de preparações saudáveis e sustentáveis baseadas no Guia Alimentar da População Brasileira, nas diretrizes da Agenda Ambiental na Administração Pública e na Estratégia Fiocruz para a Agenda 2030. As dez melhores receitas do concurso foram selecionadas e publicadas no livro de receita: Chef Circuito Saudável.

Palavras-Chave: chef circuito saudável; alimentação saudável; agroecologia; promoção da saúde.

Contexto

O Chef Circuito Saudável é um concurso de culinária realizado entre os trabalhadores, estagiários e bolsistas em uma instituição pública federal. Consiste em uma ação desenvolvida com o intuito de estimular as habilidades culinárias, promover a valorização do ato de cozinhar e a integração social no ambiente de trabalho. A iniciativa foi pautada no Guia Alimentar da População Brasileira, nas diretrizes de promoção da alimentação adequada e saudável nos ambientes de trabalho, instituída pela portaria nº 7, de 26 de outubro de 2016, e na estratégia institucional da Agenda 2030, estabelecidas pelas metas nº 2 e 3 dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável, do programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento do Milênio (BRASIL, 2014; BRASIL, 2016; ONU, 2023). Nesse contexto, o concurso buscou selecionar preparações culinárias, numa prática educativa, a fim de contribuir na promoção da saúde do trabalhador.



O objetivo foi promover a valorização da alimentação saudável e sustentável, a mudança de hábitos alimentares e o estímulo à produção do próprio alimento num ambiente de sociabilidade e interação dos trabalhadores.

O concurso Chef Circuito Saudável foi realizado no período entre agosto e dezembro de 2019. O concurso Chef Circuito Saudável ofereceu a oportunidade dos participantes compartilharem e aprenderem experiências valiosas relacionadas à alimentação saudável e à agroecologia. A realização do concurso permitiu que os participantes criassem receitas saudáveis e sustentáveis que fossem nutritivas e saborosas ao mesmo tempo. Eles puderam explorar as combinações de ingredientes frescos, sazonais e locais, promovendo uma alimentação rica em vitaminas e minerais, livre de aditivos alimentares. A experiência permitiu que os participantes realizassem as escolhas mais conscientes ao selecionar e utilizar os ingredientes para a elaboração das receitas.

Além disso, a interação entre os grupos participantes mostrou-se positiva, pois os trabalhadores puderam compartilhar as experiências e interagir entre eles nas escolhas e na elaboração das receitas, contribuindo para a conscientização sobre a temática abordada e alcançando um público mais amplo como os seus familiares.

O concurso Chef Circuito Saudável contribuiu como conhecimento especializado, criatividade culinária, valorização da sustentabilidade, interação com a comunidade e inspiração para outros trabalhadores. O concurso fortaleceu a conscientização sobre a importância da alimentação saudável e da agroecologia, além de impulsionar mudanças positivas aos trabalhadores em direção a um sistema alimentar mais sustentável e equilibrado.

Descrição da Experiência

Os candidatos que participaram do concurso, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e fizeram as inscrições de suas receitas, por meio de um formulário eletrônico, na intranet da instituição. Essas receitas passaram por um processo de seleção, segundo os critérios baseados no Guia Alimentar da População Brasileira e nos Alimentos Regionais Brasileiros, do Ministério da Saúde, e somente dez, foram selecionadas para a etapa final. Na etapa final as receitas foram apresentadas e degustadas por uma banca de jurados, sendo composta por convidados externos, nomes da gastronomia brasileira e por representantes dos trabalhadores. Após a degustação e atribuição de nota pelos jurados, foi realizado um ranking com as dez melhores receitas em um evento com a participação aberta da instituição Figura 1.

Como produto final desta iniciativa, um livro digital com as dez receitas dos trabalhadores, foi publicado, como forma de promoção da saúde através da alimentação saudável no ambiente de trabalho (Figura 2).



FIGURA 1: Concurso Chef Circuito Saudável



FIGURA 2: Livro de receitas: Chef Circuito Saudável

Resultados

A comida nos leva a refletir como o ato de comer tem um sentido abrangente. A influência que a culinária brasileira recebe de diversos lugares e povos, apresenta nossas raízes, indo muito além do valor nutricional, das escolhas dos ingredientes e do passo a passo de uma receita, por meio dela, podemos conhecer e entender a história e cultura da população.

A alimentação é permanente na história, o comer é algo indispensável, logo, pensar no caminho do alimento é essencial, pois reflete como a comida representa a população que a consome e os diferentes sentidos que apresenta na forma de viver. Nesse sentido, o livro de receitas Chef Circuito Saudável extrapola a simples documentação das preparações culinárias, podendo ser considerado uma representação social e cultural.



Dessa forma, este material reuniu as 10 preparações culinárias finalistas do concurso, merecedoras desta publicação em forma de um livro digital de receitas. Fica como um legado a disseminar a proposta de uma alimentação adequada e saudável, desde a sua produção até o consumo, em consonância com os princípios da segurança alimentar e nutricional.

Ao registrar as memórias do Chef Circuito Saudável, valorizamos o que temos de mais precioso na Fiocruz: os trabalhadores. É interessante criar um olhar mais integral para o alimento e pensar como os ingredientes podem fazer parte do nosso dia a dia.

Referências bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf Acesso em: 10 de junho. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf Acesso em: 12 de junho. 2023.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão. Secretaria de Gestão de Pessoas e Relações do Trabalho no Serviço Público. Departamento de Normas e Benefícios do Servidor. Portaria Normativa Nº 7, de 26 de outubro de 2016. Diretrizes de promoção da alimentação adequada e saudável nos ambientes de trabalho. Brasília, 2016.

BRASIL. Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Livro de receitas: Chef Circuito Saudável. Fiocruz/Cogepe/CST, 2021. 34. il. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/46180> Acesso em 13 de junho. 2023.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. Disponível em: <https://brasil.un.org/sites/default/files/2020-09/agenda2030-pt-br.pdf> Acesso em 13 de junho. 2023.