



## **Agroecologia como temática integrada nas práticas de promoção da saúde dos trabalhadores da Fiocruz: uma relação de bem-estar, alimentação e rotina ativa**

*Agroecology as an integrated theme in the health promotion practices of Fiocruz workers: A relationship of well-being, health eating and active routine*

MORAIS, Victoria Sanches Cunha Leite de<sup>1</sup>; COSTA, Bruno Macedo<sup>1</sup>; SANTOS, Emanuelle Souza dos; MELONI, Lorhane Carvalho<sup>1</sup>; NEVES, Débora Kelly Oliveira das<sup>1</sup>; SILVA, Cíntia Borges<sup>1</sup>; SANTOS, Eric Jonathan P. dos<sup>1</sup>; MARINHO, Wanessa Natividade<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fundação Oswaldo Cruz, [nasa@fiocruz.br](mailto:nasa@fiocruz.br)

### **RELATO DE EXPERIÊNCIA TÉCNICA**

#### **Eixo Temático: Saúde e Agroecologia**

**Resumo:** A compreensão de bem-estar integral do indivíduo trabalhador interpassa a atenção primária à saúde, questões dos hábitos alimentares e nível de atividade física. Assim, o objetivo desse estudo será apresentar um relato de experiência de quatro propostas pontuais de intervenção realizada pelos profissionais de nutrição e educação física do Núcleo de alimentação, saúde e ambiente da Coordenação de Saúde do trabalhador da Fundação Oswaldo Cruz. Justificando-se pela necessidade de discussão e integração da agroecologia com demais setores da promoção da saúde, a pesquisa tem cunho qualitativo descritivo e utilizará relatos orais como o instrumento principal. Durante a culminância observou-se o real interesse e necessidade dos trabalhadores em conhecer mais sobre os alimentos da safra, a influência da agroecologia no seu dia a dia e a relação entre esses fatores e uma rotina ativa mais saudável.

**Palavras-chave:** trabalhador; nutrição; exercício físico.

#### **Contexto**

As intervenções foram parte de ações do projeto Circuito Saudável na Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), este projeto tem por objetivo principal promover ações de promoção, vigilância e educação em saúde, visando a saúde dos trabalhadores participantes. Dessa forma, os participantes dessas ações específicas do estudo são trabalhadores da instituição, com diferentes tipos de vínculo de trabalho, vivências e atuações profissionais, lotados no campus Manguinhos, que fica situado no bairro de Manguinhos, Cidade do Rio de Janeiro/RJ, Brasil, onde se deu as práticas.

As intervenções elencadas para o presente relato de experiência estão agrupadas em duas categorias: a primeira corresponde a duas rodas de conversa realizadas no mês de maio de 2023, já a segunda categoria se configura com o planejamento e execução de sessões temáticas sobre a



cultura popular nordestina nas aulas de exercício físico já existentes no projeto base. Sendo a principal contribuição para o eixo temático, a reflexão sobre os processos promotores e vigilantes nos aspectos da saúde do trabalhador de uma instituição federal pública reconhecida internacionalmente, sabe-se que este estudo é fruto de observações, análises e experiências de uma micro realidade social, entretanto acreditamos ser por meio de relatos como esses que outros profissionais possam se inspirar a realizar ou fomentar projetos nessa temática.

### **Descrição da Experiência**

Foram realizadas duas rodas de conversa no curso do projeto Terrapia. A primeira intitulada “Segurança e soberania alimentar no Brasil” que tinha como premissa instruir os participantes sobre as questões e os conceitos atrelados a esses temas, foi um momento de renovação de saberes, já que os indicadores sofreram bastante alterações devido a pandemia da Covid-19. A roda de conversa teve duração de cerca de duas horas, utilizando a troca coletiva fomentada por introdução de tópicos pontuais realizados pela equipe técnica de profissionais da nutrição.

Baseados no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), um dos tópicos da aula foi o incentivo a escolha e consumo de alimentos *in natura*. Houve também um estímulo a introdução sobre a discussão em prol a difusão das sementes crioulas, para Santos; Curado; Tavares (2019) estas foram cultivadas em seus ambientes originários com a finalidade de preservar genótipos julgados importantes pelos agricultores da localidade. Elteto (2019) completa com a ideia de que essas sementes são importantes para a preservação da agrobiodiversidade, da agricultura familiar e sobrevivência das comunidades tradicionais. Além de garantirem a soberania e segurança alimentar, os produtos e alimentos provenientes dessas sementes possuem uma melhor qualidade e índices mais baixos de agrotóxicos.

No momento da roda, os trabalhadores apresentaram muitas dúvidas sobre os alimentos agroecológico e a aquisição desses, é de conhecimento comum na área que esses alimentos possuem um custo de aquisição um pouco mais elevados, além de não serem encontrados com grande facilidade. Fez parte da ação educativa, incentivar os trabalhadores a consumirem esses alimentos quando tiverem oportunidade, apresentando uma relação de que, apesar das circunstâncias, os pontos pró e os benefícios desses alimentos ainda são bem favoráveis, principalmente quando se analisa essa ação a longo prazo.

Segundo Pereira *et al* (2015), esses alimentos priorizam a segurança alimentar e nutricional e evitam a utilização de agrotóxicos, que têm sido atrelados com o surgimento de enfermidades graves, como câncer e distúrbios neurológicos. Além de promoverem uma alimentação mais saudável e de melhor qualidade, a



alimentação pautada na agroecologia promovem a preservação do ambiente e o desenvolvimento sustentável.

A roda de conversa intitulada "Atividade Física na Promoção da Saúde", compreendia as mesmas características técnicas da anterior, entretanto buscava correlações entre a alimentação viva e saudável e uma rotina ativa equilibrada. Baseado no Guia de Atividade Física Para a População Brasileira (2021), uma das premissas abordadas foi a ressignificação da relação do movimento no dia a dia do trabalhador, assim como a identificação de possíveis estratégias que reduzam o comportamento sedentário dentro da rotina e recomendações do tempo mínimo de 150 minutos semanais para a prática de exercício físico. Tais temas, foram recebidos pelos trabalhadores com certo tom de novidade e possível aplicação prática.

Além das discussões sobre a ressignificação da relação com o movimento no cotidiano dos trabalhadores, a roda de conversa também abordou a importância da prática de exercício físico em ambientes verdes. A literatura demonstra um melhor aproveitamento e integração de práticas agroecológicas nas atividades físicas, como a realização de exercícios ao ar livre em espaços agroflorestais (PRETTY J., *et.al.*, 2005; THOMPSON C. *et.al.*, 2011; LONDE, P. *et.al.*, 2014). A discussão enfatizou a necessidade de promover sinergias entre a prática de exercícios físicos e a agroecologia, destacando seus benefícios tanto para a saúde individual como para a sustentabilidade ambiental e a justiça social. Os participantes foram incentivados a explorar essas interações em suas próprias rotinas, buscando uma abordagem holística que valorize a conexão com a natureza e promova a qualidade de vida de forma sustentável.

Já na categoria sessão temática, foi aproveitado os festejos culturais realizados nos meses de junho e julho para subsidiar a escolha do tema transversal "Cultura popular nordestina" para compor uma semana das aulas de exercício físico. As aulas são ofertadas de forma rotineira aos trabalhadores, sendo seis horários semanais disponíveis. Desses, quatro acontecem de forma presencial no campus Mangueiras e dois, acontecem de forma online, permitindo que essas ações contemplem os trabalhadores que estão lotados em outros campus e/ou regiões do país.

As aulas de exercício físico contemplam as seguintes modalidades: 1-Caminhada; 2- treinamento funcional; 3- ginástica funcional e; 4- Caminhada e circuito, cada sessão tem duração de 50 minutos, todos os trabalhadores da instituição tem direito e acesso a essas práticas de forma gratuita, já que são caracterizadas como uma das ações contínuas do Programa Circuito Saudável.

Visando contemplar a Atividade 2 do programa que versa sobre: Realizar ações de vigilância compreendendo os níveis de atividade física dos trabalhadores, a fim de mitigar a inatividade física e comportamento sedentário, estimulando a inserção do exercício físico através da construção de práticas



esportivas e corporais no ambiente de trabalho. A ação temática teve como objetivo incentivar a inserção e permanência de trabalhadores que ainda não realizam a prática, assim como estimular a difusão de saberes regionais e a valorização da cultura nacional popular entendendo a importância desses itens para a consolidação de uma identidade e pertencimento nacional.

A escolha da região nordeste se deu pela quantidade de pessoas originárias dessa região que passam pelo processo de migração e hoje vivem em outras regiões do país miscigenando esses conhecimentos culturais, ou sofrem a influência desses processos feito pelos seus familiares. Durante o momento de exercício físico, foram priorizados conteúdos tradicionais da localidade e da cultura corporal do movimento, assim passou-se por danças tradicionais, brincadeiras populares e manifestações folclóricas, combinado a isso foi realizada uma ação de educação em nutrição, falando sobre os principais alimentos e preparos típicos desse período e região. Fornecendo aos trabalhadores possíveis reflexões sobre a ingestão adequada desses alimentos e suas informações nutricionais específicas.

A safra de alimentos, foi um dos tópicos que despertou bastante interesse por parte dos trabalhadores. A importância de adquirir alimentos dentro da sua safra pode ser percebida no momento das compras, seja na feira ou no supermercado: frutas, verduras e legumes estão mais econômicos durante a safra. Além disso, o uso de agrotóxicos nos alimentos sazonais é reduzido, o sabor e aroma ficam mais acentuados, pois os alimentos estão em seu auge de produção, possuindo uma qualidade nutricional superior, visto que eles conseguem absorver de forma mais eficiente os nutrientes presentes no solo.

O destaque para essas quatro atividades dentro de toda gama de ações promovidas pelo programa Circuito Saudável, enfatiza a correlação com os valores agroecológicos. Entendendo que a biosfera individual e social, funcionam de forma multifacetária ao propormos uma correlação entre setores e assuntos diários da vida do trabalhador com outros que possuem menos contato ou menos tempo de debate, estamos promovendo que ele parta da sua zona de conforto teórica, para um lugar de novas experiências e construções lógicas de saberes.

Assim as ações, partiram das especificidades técnicas de cada área, para culminarem em uma ação conjunta maior que relacionassem os dois processos em uma mesma experiência. Mesmo os participantes dos três momentos não sendo os mesmos, nota-se que o incentivo a atividades como essa geram uma construção e linha de raciocínio comum na instituição, estimulando a pensarem sobre as possibilidades de aplicação das estratégias não somente no ambiente e horário de trabalho, mas com seus outros grupos sociais que podem ter mais ou menos acesso a tais discussões e assim polinizarem esse conhecimento, democratizando-o.





### Referências bibliográficas:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

ELTETO, Yolanda M. **As sementes crioulas e as estratégias de conservação da agrobiodiversidade**. 2019. 137 f. Dissertação (Mestrado em Agroecologia) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa. 2019.

LONDE, Patrícia. R.; MENDES, Paulo. C. A influência das áreas verdes na qualidade de vida urbana. **Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**, v. 10, n.18, p. 264 -272, 2014. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/hygeia/article/view/26487> Acesso em: 10 de julho de 2023

PEREIRA, Maristela C. *et al.* Mudança no perfil sociodemográfico de consumidores de produtos orgânicos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.20, n.9, 2797-2804, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/630/63041075020.pdf> Acesso em: 13 de julho de 2023

PRETTY Jules; *et al.* The mental and physical health outcomes of green exercise. **Int J Environ Health Res**, v. 15, n. 5, 2005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16416750/> Acesso em: 12 de julho de 2023

SANTOS, Amaury S.; CURADO, Fernando F.; TAVARES, Edson D. Pesquisas com sementes crioulas e suas interações com as políticas públicas na região Nordeste do Brasil. **Cadernos de Ciência & Tecnologia**, Brasília, v. 36, n. 3, e26514, 2019. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1128601/pesquisas-com-sementes-crioulas-e-suas-interacoes-com-as-politicas-publicas-na-regiao-nordeste-do-brasil> Acesso em: 10 de julho de 2023

THOMPSON, Coon J. *et al.* Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. **Environ Sci Technol**. 2011.