

PROJETO HÁBITOS SAUDÁVEIS: ABORDAGEM INTEGRADA EM SAÚDE NO AMBIENTE OCUPACIONAL

Congresso Online de Nutrição Integrativa., 1ª edição, de 30/11/2020 a 02/12/2020

ISBN dos Anais: 978-65-86861-59-4

GIRONDOLI; Yassana Marvila ¹, ROSSETO; Carla Igreja Campos ², SOARES; Mirian Cardoso de Rezende ³, PEREIRA; Sandra Gonçalo ⁴, ROCHA; Marcus Vinicius Queiroz ⁵

RESUMO

O ambiente de trabalho constitui um espaço importante para o desenvolvimento de atividades de promoção da saúde e prevenção de doenças. Cabe aos profissionais de saúde pertencentes a uma organização de trabalho atuarem conjuntamente e não isoladamente, considerando uma visão integrada de saúde ocupacional. Nesse contexto, a equipe multiprofissional de saúde do Instituto Federal do Espírito Santo (IFES), composta por assistente social, enfermeira, médico do trabalho, nutricionista e psicóloga desenvolveu o Projeto Hábitos Saudáveis, cujo objetivo foi atuar de forma integrada na abordagem de temas relacionados à saúde, incentivar mudanças no estilo de vida dos servidores do IFES através da educação em saúde e atendimentos individuais e coletivos. O projeto foi realizado entre abril e agosto de 2017, através de 7 encontros coletivos a cada 20 dias, para apresentação e discussão de temas sobre: alimentação saudável, saúde mental, atividade física, consumo de bebidas alcoólicas, tabagismo, doenças crônicas não-transmissíveis e autocuidado em saúde. No primeiro e último encontro, os servidores passaram por uma triagem em saúde: mensuração do peso corporal, perímetro de cintura, aferição da pressão arterial e glicemia. Também foram realizados atendimentos individuais em saúde com cada especialidade técnica da equipe multiprofissional. O projeto contou com a participação de 12 servidores (5 homens e 7 mulheres) de diferentes campi do IFES, com idade entre 28 e 55 anos. Comparando os parâmetros de saúde dos servidores avaliados no início e final do projeto, observou-se que 58,33% apresentaram redução no perímetro de cintura, 33,33% reduziram o peso corporal, 71,4% reduziram e/ou mantiveram em valores adequados a pressão arterial e 85,7% reduziram ou mantiveram em níveis adequados a glicemia. Além disso, verificou-se: i) maior conscientização por parte dos servidores em adotar um estilo de vida mais saudável, dentro de cada meta individual traçada no início do projeto; ii) compreensão por parte dos servidores sobre os possíveis fatores de riscos que levam ao desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis, bem como as estratégias de prevenção e/ou controle das mesmas; iii) motivação dos servidores para iniciar mudanças em seus hábitos de vida; iv) maior aproximação dos servidores com a serviço de saúde do IFES e aumento pela procura de atendimento nutricionais, de enfermagem e psicologia; v) melhora da qualidade dos alimentos ofertados em confraternizações mensais realizadas na Instituição, com aumento de frutas, sucos naturais, cereais integrais, patês caseiros e redução de salgados fritos, bolos cremosos e

¹ Instituto Federal do Espírito Santo, yassana.girondoli@ifes.edu.br

² Instituto Federal do Espírito Santo, carlacampos@ifes.edu.br

³ Instituto Federal do Espírito Santo, mirian.soares@ifes.edu.br

⁴ Instituto Federal do Espírito Santo, sandra.pereira@ifes.edu.br

⁵ Instituto Federal do Espírito Santo, marcus.rocha@ifes.edu.br

refrigerantes. Portanto, as ações promovidas pela equipe multiprofissional de saúde de forma integrada influenciaram positivamente os servidores a buscarem hábitos de vida mais saudáveis, evidenciando a importância de se utilizar o espaço de trabalho como recurso para desenvolver atividades educativas e transformadoras que visem a melhoria da qualidade de vida do trabalhador.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde ocupacional, equipe multiprofissional de saúde, saúde integrativa, promoção da saúde