

PSICOLOGIA E TRABALHO

Uma Publicação AGP/NAIS em parceria com o Laboratório de Saúde Coletiva

IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA NO AMBIENTE DE TRABALHO

A alimentação e nutrição adequada é um direito humano básico e fundamental que garante acesso regular a uma dieta que atenda às necessidades individuais, respeite a cultura, seja acessível e sustentável. Uma alimentação equilibrada reduz os riscos de má nutrição, como excesso de calorias, falta de nutrientes essenciais, sobrepeso e obesidade, além de desempenhar um papel crucial na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardíacas, derrames, diabetes tipo 2 e câncer.



Contudo, nas últimas décadas, a partir de um processo de transição nutricional, uma série de mudanças nos padrões alimentares acarretaram uma mudança significativa do consumo alimentar, principalmente pelo aumento do consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados, influenciado pelo ritmo acelerado das atividades cotidianas e pela distância entre local de trabalho e residência. Esse processo dificulta a realização de refeições caseiras regulares para grande parte da população, principalmente para os trabalhadores. Dessa forma, torna-se fundamental criar estratégias para alimentação saudável dentro do ambiente de trabalho.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PROMOVE SAÚDE E BEM-ESTAR NO TRABALHO

Durante situações estressantes, o corpo humano libera cortisol - hormônio que pode estimular a ingestão de alimentos e contribuir para o ganho de peso. Diante desse cenário, em que demandas constantes e pressões podem dominar o dia-a-dia dos funcionários, a alimentação saudável exerce papel fundamental para manutenção da saúde e bem-estar no ambiente de trabalho.



O ato de alimentar-se envolve muito mais do que o simplesmente ingerir o alimento ou fornecer ao corpo os nutrientes essenciais. Alimentar-se é um ato afetivo e de autocuidado, envolvendo valores, tradições, influências sociais e ambientais. No contexto do local de trabalho, onde a performance é crucial, uma dieta saudável se torna ainda mais importante. Nutrientes provenientes de frutas, vegetais e alimentos integrais não só fortalecem o sistema imunológico, mas também impulsionam a energia e a clareza mental, elementos essenciais para enfrentar os desafios diários com vigor e resiliência.

COMO CULTIVAR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NO AMBIENTE DE TRABALHO

- **PLANEJAMENTO:** Dedique um tempo para planejar suas refeições da semana, incluindo opções saudáveis para levar ao trabalho.
- **Nº REFEIÇÕES:** Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
- **ESCOLHAS INTELIGENTES:** Priorize alimentos ricos em nutrientes. É importante destacar a influência dos nutrientes na produção de neurotransmissores relacionados ao humor, como a serotonina. Alimentos ricos em triptofano, como ovos, carne magra, peixes e leguminosas, fornecem os aminoácidos necessários para a síntese de serotonina, contribuindo para a melhoria do humor e redução do estresse.
- **LANCHES SAUDÁVEIS:** Mantenha lanches nutritivos à mão, como frutas frescas, oleaginosas, iogurte natural ou barras de cereais integrais.
- **EVITE ALIMENTOS PROCESSADOS:** Reduza o consumo de alimentos processados, ricos em açúcares adicionados, gorduras trans e sódio.
- **MODERAÇÃO:** Não se prive de alimentos que você gosta, mas consuma-os com moderação e equilíbrio.
- **HIDRATAÇÃO:** Beba bastante água ao longo do dia para manter-se hidratado. Lembre-se: para cada quilo corporal é requerido 40ml de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições. Façam seus cálculos.

COMER NO AMBIENTE DE TRABALHO: PROMOÇÃO DA SAÚDE E SOCIABILIDADE

- **FAÇA PAUSAS PARA COMER:** Reserve um tempo para fazer uma pausa durante o trabalho e desfrutar das suas refeições com calma, evitando comer em frente ao computador.
- **COMPARTILHE EXPERIÊNCIAS:** Crie um ambiente de apoio entre colegas, compartilhando dicas e receitas saudáveis para incentivar um estilo de vida mais balanceado no trabalho.
- **ALIMENTAR É UM ATO AFETIVO:** Alimentar-se é hábito afetivo, emocional, de sentido sociocultural e que é construído nas relações humanas

O principal objetivo de uma mudança de comportamento alimentar diz respeito à necessidade de entender a importância da alimentação para sua vida, que vai muito além da simples ingestão alimentar para manutenção metabólica e biológica.

Uma alimentação equilibrada não só nutre o corpo, mas também alimenta a mente, ajudando a reduzir o estresse, a ansiedade e os sentimentos de fadiga. Ao cultivar uma cultura que valoriza hábitos alimentares nutritivos, colherá os frutos de uma força de trabalho mais saudável, engajada e produtiva, colaboradores com boa saúde mental tendem a se sentir mais motivados em suas funções, contribuindo assim para um ambiente de trabalho mais harmonioso.



MATERIAL DE APOIO

- GUIA ALIMENTAR. Como ter uma alimentação saudável. Disponível em: https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf
- PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO AO TRABALHADOR. PAT. Disponível em: https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/servicos/empregador/programa-de-alimentacao-do-trabalhador-pat/faq-atualizacao-cgsst_ago23.pdf

Expediente

Autores: Mariana de Jesus Nascimento, Bruna Sena Lopes e Antônio Carlos Santos Silva

Edição: Luiz Pedro Passos, Jaqueline Barreto, Ana Clara Orrico e Lara Costa

Contato: nais@uesb.edu.br

Referências

- ASSUMPCÃO, D. et al. Hábito alimentar de adultos brasileiros segundo a condição na força de trabalho. v.40, 1-16, e0234. 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.20947/S0102-3098a0234> Acesso em: 11/04/2024.
- SOUZA, M.P.G. et al. Comportamento alimentar e fatores associados em servidores: contribuições para a saúde coletiva. Rev. Aten. Saúde. São Caetano do Sul, v. 18, n. 63, p. 99-109, jan./mar., 2020. Disponível em: http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/6162. Acesso: 11/04/2024.



AGP
Assessoria Especial de
Gestão de Pessoas

NAIS
Núcleo de Atenção
Integral ao Servidor