

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL E COMBATE À OBESIDADE

Bruna Fioravante Di Serio¹

Emilly Fernanda M. Lima¹

Ingrid Mecaria Coimbra da Silva¹

Juliana Coimbra Camargo¹

Natália Galdino Pinheiro¹

Nathan Utuari de Oliveira¹

Marina Satie Taki²

¹Discentes do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

²Nutricionista. Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução: A obesidade é uma condição de saúde pública, crescente e multifatorial, que afeta a qualidade de vida e aumenta os riscos do desenvolvimento de outras doenças crônicas. No contexto laboral, os desafios com horários, estresse e alimentação desregulada contribuem para esse cenário. Diante disso, ações de educação alimentar e nutricional tornam-se fundamentais para promover hábitos saudáveis entre trabalhadores. **Objetivos:** Estimular a conscientização sobre a alimentação saudável e oferecer ferramentas práticas para o enfrentamento da obesidade, por meio de orientações personalizadas e avaliação do estado nutricional dos servidores da Assembleia Legislativa de Mato Grosso. **Métodos:** A ação foi realizada nos dias 14 a 16 de maio de 2026, envolvendo alunos extensionistas de Nutrição. Aplicou-se a avaliação corporal por bioimpedância e realizou-se uma devolutiva individual com diagnóstico e orientações baseadas no Método das Janelas. Os participantes também receberam materiais educativos com sugestões práticas para melhorar a alimentação no ambiente de trabalho. **Resultados:** A análise de 115 fichas apontou um cenário preocupante: 33% dos participantes apresentavam sobrepeso e 39,1% obesidade, totalizando 72,1% com excesso de peso. Especificamente, entre as 75 mulheres, 26,7% estavam com sobrepeso e 41,3% com obesidade. Já entre os 40 homens, 45% apresentavam sobrepeso e 35% obesidade. Por outro lado, apenas 27,9% encontravam-se com peso ideal. Além dos dados antropométricos, identificou-se que muitos mantinham rotinas alimentares inadequadas, marcadas por longos períodos de jejum e baixa qualidade nutricional. Diante desse contexto, após as orientações oferecidas durante a intervenção, observou-se uma mudança positiva na postura dos colaboradores. De forma geral, muitos relataram reorganizar os horários das refeições, reduzir o tempo de jejum e aumentar o consumo de alimentos mais nutritivos. **Conclusão:** Conclui-se, que a ação mostrou-se eficaz ao promover conscientização, estimular mudanças positivas e reforçar a importância de estratégias educativas no cuidado com a saúde e na prevenção da obesidade no ambiente. A combinação entre diagnóstico nutricional e estratégias educativas práticas contribuiu para aumentar o conhecimento dos colaboradores e incentivá-los a adotar mudanças sustentáveis em sua rotina alimentar.

Palavras-chaves: Obesidade; Avaliação Nutricional; Educação em Saúde; Bioimpedância.