

## Proposta de Intervenção em Empresa de Desenvolvimento de Tecnologias de Informática com Programa de Reeducação Alimentar

**Márcia Martino**

Especialista em Gestão da Qualidade de Vida  
na Empresa - UNICAMP

**E**ste trabalho possui como objetivo a aplicação prática dos conceitos adquiridos durante o curso “Gestão da qualidade de vida na empresa”. Será desenvolvida aqui uma proposta de programa de intervenção em empresa na região de Campinas, tendo como base a reeducação alimentar e seus benefícios aos colaboradores da empresa.

A reeducação alimentar consiste em um processo de mudança comportamental, no qual ocorre uma modificação nos hábitos alimentares das pessoas. A perda de peso é a primeira consequência desse processo, já que uma alimentação balanceada passa a substituir hábitos errados como a ingestão de elevados índices de gordura e açúcar.

Vale destacar que além da perda de peso há outras vantagens provenientes da adoção de uma alimentação saudável, tanto no

âmbito físico como no psicológico. Podemos citar o controle de doenças e a melhoria da imagem corporal, respectivamente.

## DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL

O perfil institucional é de uma empresa multinacional que atua na área de tecnologia da informação, através da prestação de serviços de hardware e soluções de software. Uma característica comum e preocupante vem se destacando entre os colaboradores da empresa: o aumento do peso corporal e do índice de doenças devido à alimentação inadequada. Foi constatado pelos médicos da filial de Hortolândia que os níveis de colesterol e de pressão alta estão cada vez mais altos.

O ritmo de trabalho na empresa é acelerado e inconstante. É muito comum encontrar funcionários que trabalham por mais de dezesseis horas seguidas, sem ao menos fazer um intervalo para alimentar-se adequadamente. Quando há alguma pausa, a maioria das pessoas opta pelas máquinas de chocolates, salgadinhos fritos e refrigerantes.

Um fato curioso e até mesmo irônico são as constantes reclamações das pessoas a respeito da infelicidade com a aparência, devido ao aumento do peso corporal. Os funcionários que ingerem uma grande quantidade de alimentos gordurosos são os mesmos que admitem sofrer com problemas de auto-estima e imagem corporal. Instituiu-se então um ciclo vicioso, no qual a pessoa alimenta-se conscientemente de forma errada, com o argumento de que já é infeliz com a aparência e não há nada capaz de mudar essa condição.

Desse modo, podemos identificar a oportunidade de desenvolvimento de um programa de reeducação alimentar na empresa, capaz de motivar os funcionários a mudarem os seus antigos hábitos prejudiciais. Como efeito resultante, podemos ter: aumento da auto-estima, benefícios à saúde, melhora da imagem corporal, relacionamento, e possível aumento de produtividade na empresa.

## PROGRAMA DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

O programa de reeducação alimentar objetiva a melhoria da qualidade de vida dos seus funcionários, com início em um processo de emagrecimento, passando pela diminuição do índice de doenças advindas da má-alimentação, resultando finalmente em uma mudança de comportamento das pessoas.

A base do projeto é a contratação dos serviços do grupo “Vigilantes do Peso”, que já possui um programa de consultoria alimentar desenvolvido especificamente para o ambiente corporativo. Basicamente, haverá um trabalho em conjunto envolvendo os nutricionistas e médicos da empresa com os profissionais contratados.

Os funcionários interessados serão examinados pelos médicos antes que se dê início ao processo de reeducação rumo à uma alimentação saudável. É de extrema importância mapear a situação de saúde inicial do funcionário, para que se torne possível a medição dos resultados ao final do programa.

Em relação aos custos, esses serão relativos apenas à contratação do “Vigilantes do Peso”, pois os outros profissionais já são funcionários da empresa. O custo médio de cada indivíduo no plano empresa do Vigilantes é de R\$15 por semana. Não haverá custo de locação de espaço, pois serão usadas as salas de reunião existentes na empresa. Quanto aos materiais, será usado o que já existe à disposição do departamento médico, desde cartelas para acompanhamento de peso até a utilização da balança existente.

O programa possui três etapas distintas: sensibilização, implementação e manutenção.

### SENSIBILIZAÇÃO

Essa é a primeira etapa, que consiste na tentativa de conscientização dos funcionários sobre a existência do problema e a possibilidade de solução. Em um primeiro momento, serão distribuídos folhetos informativos. Após uma semana haverá a divulgação através de cartazes, de uma palestra dos Vigilantes do Peso, que ocorrerá na terceira semana.

## IMPLEMENTAÇÃO

Etapa de extrema importância, a implementação trará a mudança de comportamento do indivíduo. Após a palestra, todos os interessados farão a inscrição para o programa e serão examinados e pesados pela equipe médica da empresa. Após a pesagem inicial, será estabelecida uma meta de peso ideal para cada pessoa.

A partir deste momento, o programa consiste em encontros semanais, nos quais os palestrantes dos Vigilantes do Peso trarão dicas sobre alimentação e sugestões de cardápios para a semana.

A duração do programa para a primeira turma será de seis meses. Após esse período, o desafio será o de esses funcionários manterem uma frequência de no mínimo uma vez ao mês para a manutenção do peso corporal.

## MANUTENÇÃO

Para que haja uma manutenção efetiva do projeto é preciso que o ambiente de suporte seja muito forte. Por isso, haverá mudanças fundamentais no ambiente laboral. A primeira inclui a disponibilização do valor calórico e do número de pontos de cada opção de refeição oferecida pelo restaurante da empresa.

Outra mudança consiste na troca de algumas máquinas de salgadinhos e chocolates por outras de produtos saudáveis como sanduíches naturais e barras de cereais. Além disso, a lanchonete também oferecerá opções que vão de encontro ao programa de reeducação alimentar do Vigilantes do Peso.

A idéia é que os funcionários que passaram pelo programa sirvam de exemplo e incentivo aos colegas de trabalho, tornando-se assim uma espécie de multiplicadores de hábitos alimentares saudáveis.

Será feito então um acompanhamento mensal com cada indivíduo que atingiu seu objetivo, para garantir a real e duradoura mudança de comportamento.

## REFERÊNCIAS

DELOROSO, F T. *AÇÕES DE QUALIDADE DE VIDA SOBRE A POSTURA E A OBESIDADE*. IN: VILARTA, R. (ORG). ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA. CAMPINAS, IPES EDITORIAL. 2007.203-210.

GUTIERREZ, G.L., GONÇALVES, A. & VILARTA, R. *PLANEJAMENTO DE PROJETOS DE QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA*. IN: GONÇALVES, GUTIERREZ & VILARTA (ORGS.) GESTÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA. CAMPINAS, IPES EDITORIAL, 2005. PÁG. 11- 22.

MODENEZE, D M. & PANIZZA, R M. *CONTROLE DE PESO CORPORAL COMO FATOR DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE HIPERTENSÃO, DIABETES E OBESIDADE*. IN: VILARTA, R. (ORG). ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA. CAMPINAS, IPES EDITORIAL. 2007.99-110.

MODENEZE, D M. & PANIZZA, R M. *CONTROLE DE PESO CORPORAL COMO FATOR DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE HIPERTENSÃO, DIABETES E OBESIDADE*. IN: VILARTA, R. (ORG). ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA. CAMPINAS, IPES EDITORIAL. 2007.99-110.

VILARTA, R., GONÇALVES, A. *CONDIÇÕES DE VIDA, MODO DE VIDA E ESTILO DE VIDA*. IN: GONÇALVES & VILARTA. QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA: EXPLORANDO TEORIA E PRÁTICA. BARUERI, MANOLE. 2004, PÁG. 63-78.