

Avaliação do consumo alimentar e perfil nutricional de colaboradores atendidos por uma Unidade de

Alimentação e Nutrição (UAN)

Evaluation of food consumption and nutrition profile of employees attended by a Food and Nutrition Unit (FNU)

Cintia Lucia Cagnin de Paula¹, Juliana Chioda Ribeiro Dias²

1. *Graduação em Nutrição. Centro Universitário Unifafibe. Bebedouro/SP.*

Email. Cintia_cagnin@hotmail.com

2. *Doutora em Alimentos e Nutrição. Centro Universitário Unifafibe. Bebedouro/SP.*

Email. julianacrdis@yahoo.com.br

Resumo

Os números de excesso de peso e obesidade aumentaram consideravelmente na população mundial e tornaram-se problemas de saúde pública associados com o aparecimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Sabendo que a alimentação inadequada e as alterações no estado nutricional e interferem no rendimento profissional, o objetivo deste estudo foi avaliar o cardápio oferecido, consumo alimentar e estado nutricional dos colaboradores de uma UAN. Participaram desta pesquisa 50 indivíduos que realizam pelo menos uma de suas refeições na UAN. Foram coletados dados sociodemográficos, antropométricos e dietéticos. Foi realizada análise do cardápio oferecido pela UAN. Os resultados mostraram que 80% da amostra está acima do peso segundo Índice de Massa Corporal e 86% apresentaram risco para desenvolver doenças cardiovasculares segundo a circunferência da cintura. Verificou-se que os participantes apresentam inadequação do consumo alimentar principalmente quanto aos grupos dos açúcares, frutas, leite e derivados. As análises mostraram que as refeições servidas na empresa apresentam alto valor calórico e desbalanço de macronutrientes. Diante do exposto, pode-se dizer que o consumo de alimentos na empresa pode estar influenciando o ganho de peso dos colaboradores e sugere-se que estratégias de educação nutricional sejam propostas junto a esta população para melhorar o seu estado nutricional.

Palavras-chave: avaliação nutricional, hábito alimentar, Unidade de Alimentação e Nutrição, educação nutricional.

Abstract

The numbers of overweight and obesity have increased considerably in the world population and have become public health problems associated with the appearance of Chronic Noncommunicable Diseases (DCNT). Knowing that inadequate nutrition and changes in nutritional status and interfering in professional performance, the objective of this study was to evaluate the menu offered, food consumption and nutritional status of the employees of a UAN. Participated in this research 50 individuals who perform at least one of their meals at UAN. Sociodemographic, anthropometric and dietary data were collected. An analysis of the menu offered by UAN was carried out. The results showed that 80% of the sample is overweight according to Body Mass Index and 86% presented a risk to develop cardiovascular diseases according to waist circumference. It was verified that the participants present inadequacy of food consumption mainly in the groups of sugars, fruits, milk and derivatives. The analyzes showed that the meals served in the company present high caloric value and macronutrient imbalance. Considering the above, it can be said that the consumption of food in the company may be influencing the weight gain of the employees and it is suggested that nutritional education strategies be proposed with this population to improve their nutritional status.

Keywords: nutritional assessment, dietary habits, Unit Food and Nutrition, nutrition education

Introdução

Atualmente a população dos países desenvolvidos e em desenvolvimento vem sofrendo mudanças no seu perfil nutricional e situações nutricionais como o excesso de peso e obesidade têm aumentado de maneira significativa (SIMON et al., 2014). A urbanização, industrialização e a modernização da sociedade trouxeram mudanças no estilo de vida e no consumo alimentar, como a maior oferta de alimentos com alta densidade energética, menor consumo de frutas, verduras e legumes, aumento do consumo de carnes, leite e derivados ricos em gorduras, o que tem refletido de maneira direta no ganho de peso (MARIATH et al., 2007).

De acordo com dados da pesquisa Vigitel 2014 (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2015) o número de indivíduos com excesso de peso no Brasil vem aumentando e passou de 43% em 2006 para 52,5% em 2014. Para a obesidade observou-se a mesma tendência e a pesquisa de 2014 apontou a prevalência de 17,9% de obesos na população brasileira. Essas alterações no estado nutricional da população acompanhada do estilo de vida sedentário caracterizam um fenômeno chamado de transição nutricional.

Simon et al. (2014) afirmam que a obesidade está relacionada ao aparecimento de várias outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) como diabetes mellitus (DM) tipo 2, hipertensão arterial sistêmica (HAS), doenças cardiovasculares e câncer, que reduzem a qualidade de vida do indivíduo e têm impacto significativo em suas vidas. No caso de trabalhadores de empresas, a alimentação inadequada e as alterações em seu estado nutricional têm relação direta com o seu rendimento profissional, produtividade e risco de acidentes de trabalho (WIELEWSKI; CEMIN; LIBERALI, 2007).

No Brasil as empresas multinacionais foram as primeiras a reconhecerem a relação positiva entre a boa alimentação e o rendimento de seus colaboradores e passaram a oferecer a eles refeições no próprio local de trabalho. Para regulamentar tais práticas, surgiu o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), proposta do Ministério do Trabalho e Emprego que tem o objetivo de assegurar o fornecimento de alimentação saudável e nutricionalmente equilibrada a tal população (SARNO; BANDONI; JAIME, 2008).

Para que sejam cumpridos os objetivos do PAT há a necessidade da existência de Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) dentro das empresas. Estas unidades têm o objetivo de produzir refeições balanceadas, com quantidade de nutrientes suficiente para manutenção da saúde dos comensais, segurança do ponto de vista higiênico-sanitário e garantia da construção de hábitos alimentares saudáveis aos

colaboradores que dela se beneficiam (RAMOS, 2013). Ainda, na visão de Brandão e Giovanoni (2011), os cardápios oferecidos pelas UANs devem ser variados e atrativos, o que pode proporcionar, em alguns casos, aumento do consumo alimentar.

Segundo Campos et al. (2009) este cenário de oferta de refeições no ambiente de trabalho pode aumentar os casos de excesso de peso quando não são propostas, além das refeições, estratégias de educação nutricional que promovam o consumo saudável dos alimentos. Os autores sugerem situações de aumento de peso entre os comensais possam estar relacionadas às mudanças nos hábitos alimentares associadas à alimentação oferecida no ambiente de trabalho.

Diante disso, conduziu-se este estudo com os objetivos de avaliar o cardápio oferecido, o consumo alimentar e o estado nutricional dos colaboradores atendidos por uma UAN.

Métodos

Desenho de estudo e delineamento amostral

Trata-se de um estudo observacional transversal no qual participaram 50 colaboradores adultos, de ambos os gêneros, atendidos por uma UAN vinculada a uma indústria de suco do Município de Bebedouro/SP. A UAN selecionada tem como gerenciamento o sistema de autogestão e produz em média 500 refeições/dia, divididas em turnos.

Variáveis de Estudo e Instrumentos de Medida

Para caracterização da amostra foram coletadas informações como idade, estado civil, profissão e escolaridade, tempo de trabalho na empresa, presença de doenças associadas e uso de medicações, hábitos de vida (tabagismo, etilismo, prática de atividade física).

A idade foi obtida em anos completos. O estado civil foi categorizado em solteiro (a), casado (a), divorciado (a) e viúvo (a). O participante foi questionado sobre qual é a sua profissão e o seu grau de escolaridade foi categorizado em ensino fundamental completo/incompleto, ensino médio completo/incompleto e ensino superior completo/incompleto. O colaborador ainda respondeu há quanto tempo (em anos e meses) trabalha na empresa, se possui ou não diagnóstico de alguma doença (nos casos positivos, solicitou-se o apontamento de qual doença) e se consome algum tipo de medicamento. O hábito tabagista, etilismo e prática de atividade física foram respondidos de maneira dicotômica.

O estado nutricional das participantes foi estimado utilizando-se o Índice de Massa Corporal (IMC) e o risco de desenvolvimento de doenças

cardiovasculares foi identificado pela medida da Circunferência da Cintura (CC). Estas medidas foram obtidas no local e os procedimentos de aferição seguiram a preconização do Ministério da Saúde (2011). A classificação do IMC e da CC foi realizada a partir da proposta da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (2009). Os participantes também foram questionados sobre ganho de peso após ingresso na empresa.

Foi aplicado aos colaboradores um questionário de frequência alimentar para avaliação do seu consumo alimentar habitual. Este questionário também foi adicionado de perguntas a respeito do consumo de alimentos em seu local de trabalho, como a adição de sal e óleo aos alimentos, realização de refeições além das oferecidas pela UAN entre outras.

Os cardápios oferecidos pela UAN foram avaliados por um período de cinco dias. Considerou-se como porção do alimento servido a quantidade per capita utilizada para a produção das refeições. A partir destas quantidades foi possível identificar a média de consumo de cada um dos itens do cardápio e, ao final, a composição nutricional média dos cardápios, que foi comparada às recomendações propostas pelo Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) (BRASIL, 2006). Para análise da

composição calórica dos cardápios utilizou-se a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO, 2011).

Procedimentos e Aspectos Éticos

Os colaboradores foram entrevistados e tiveram suas medidas antropométricas coletadas no local de estudo. Somente participaram do estudo aqueles que assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Unifafibe e obteve parecer favorável à sua realização, de acordo com o parecer nº1.542.596.

Análise estatística

Os dados foram avaliados por meio de estatística descritiva.

Resultados e discussão

Foram avaliados 50 colaboradores com idade média de $39,56 \pm 8,34$ anos. A amostra foi composta por 52% de colaboradores do gênero masculino. A tabela abaixo apresenta a caracterização da amostra participante do estudo.

Tabela 1 – Características sociodemográficas, por sexo, dos colaboradores de uma Unidade de Alimentação e Nutrição do município de Bebedouro/SP, 2016.

Características	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Estado Civil						
Solteiro (a)	6	12	8	16	14	28
Casado (a)	20	40	12	24	32	64
Divorciado (a)	0	0	3	6	3	6
Viúvo (a)	0	0	1	2	1	2
Escolaridade						
Ensino Fundamental Incompleto	1	2	0	0	1	2
Ensino Fundamental Completo	7	14	5	10	12	24
Ensino Médio Incompleto	0	0	0	0	0	0
Ensino Médio Completo	14	28	8	16	22	44
Superior Incompleto	3	6	9	18	12	24
Superior Completo	1	2	2	4	3	6
Profissão						
Administração da empresa	3	6	8	16	11	22
Serviços gerais	2	4	2	4	4	8
Auxiliar de cozinha	0	3	7	7	7	14
Cozinheiro	3	3	0	7	3	6
Mecânico	2	1	0	0	2	4
Operador (a) industrial	9	18	4	8	13	26
Líder de produção	3	4	0	0	3	6
Analista de laboratório	1	2	2	4	3	6

Enfermeira	0	0	1	1	1	2
Almoxarife	1	2	0	0	1	2
Motorista	1	2	0	0	1	2
Segurança patrimonial	1	2	0	0	1	2
Turno de trabalho						
Turno I*	7	14	3	6	10	20
Turno II**	6	12	5	10	11	22
Turno III***	4	8	2	4	6	12
Administrativo****	10	20	13	26	23	46
Tempo de trabalho na empresa						
≤ 1 ano	3	6	4	8	7	14
1 a 10 anos	11	22	15	30	26	52
10 a 20 anos	3	6	3	6	6	12
≥ 20 anos	9	18	2	4	11	22

*Turno I = 6:00 às 14:20h; **Turno II = 14:20 às 22:35h; ***Turno III = 22:35 às 06:00h; ****Administrativo = 7:30 às 17:30h.

A Tabela 2 apresenta as características clínicas e de hábitos de vida dos colaboradores avaliados.

Tabela 2 – Características clínicas e hábitos de vida, por sexo, dos colaboradores de uma Unidade de Alimentação e Nutrição do município de Bebedouro/SP, 2016.

Características	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Hábito tabagista						
Sim	4	8	6	12	10	20
Não	21	42	19	38	40	80
Consumo de bebida alcoólica						
Sim	17	34	8	16	25	50
Não	8	16	17	34	25	50
Prática de atividade física						
Sim	10	20	11	22	21	42
Não	15	30	14	28	29	58
Presença de doença						
Dislipidemias	2	4	1	2	3	6
Hipertensão arterial	3	6	4	8	7	14
Diabetes mellitus tipo II	1	2	1	2	2	4
Uso de medicação						
Sim	7	14	6	12	13	26
Não	19	38	18	36	37	74

Na tabela abaixo estão os dados referentes ao estado nutricional da amostra avaliada.

Tabela 3 - Dados antropométricos dos colaboradores atendidos em uma Unidade de Alimentação e Nutrição do Município de Bebedouro/SP, 2016.

Características	Frequência	
	n	%
Índice de Massa Corporal (IMC)		
Eutrofia	10	20
Sobrepeso	16	32
Obesidade (graus I, II e III)	24	48
Circunferência da Cintura (CC)		
Sem Risco	7	14
Risco elevado	25	50
Risco muito elevado	18	36
Ganho de peso após ingresso na empresa		
Sim	37	74
Não	13	26

Quanto à avaliação do IMC verificou-se que em números absolutos não houve diferença entre os gêneros para eutrofia e sobrepeso. Já a obesidade mostrou-se mais prevalente entre os homens. Para a CC verificou-se que, em números absolutos, a prevalência de risco elevado foi maior entre as mulheres (26%) e o risco muito elevado atingiu mais os homens (22%).

De acordo com Wielewski, Cemin e Liberali (2007) medidas antropométricas, dieta e fatores como condições socioeconômicas, hábitos alimentares e de vida, presença de doenças, ambiente de trabalho entre outros são capazes de interferir no estado nutricional de um indivíduo ou coletividade e refletir de maneira direta em sua saúde. Ainda, segundo os autores, estudos mostram que os números de excesso de peso estão crescendo nas populações atendidas por UANs como a deste estudo, o que aponta para a necessidade de identificação destas alterações e a proposta de estratégias nutricionais pertinentes.

Santos et al. (2013) afirmam que as condições de sobrepeso e obesidade podem ser influenciadas pelo padrão de vida do trabalhador, uma vez que estes passam em média um quarto de suas vidas no trabalho e este, na maioria das vezes, requer pouco esforço físico, o que diminui o gasto calórico dos indivíduos. No caso do presente estudo, levando em conta que 58% dos colaboradores não praticam atividade física de lazer e que 44% têm atividades na empresa que não exigem esforço físico, estes dados podem explicar, em partes, os números de excesso de peso encontrados.

A partir dos dados apresentados acima, verifica-se que o ganho de peso em indivíduos atendidos por UAN pode estar relacionado com atividades profissionais e hábitos de vida, porém sabe-se do impacto do consumo alimentar no estado nutricional dos indivíduos. Dessa forma, a análise da alimentação oferecida pela UAN se faz necessária e está apresentada nas tabelas abaixo.

Tabela 4 - Características dos hábitos alimentares dos colaboradores atendidos na Unidade de Alimentação e Nutrição do Município de Bebedouro/SP, 2016.

Características	Frequência	
	n	%
Refeições realizadas na empresa		
1	22	44
2	28	56
Número de refeições realizadas fora da empresa		
1	20	40
2	24	48
3	6	12
Adição de sal na refeição		
Sim	30	60
Não	20	40

Adição de óleo de soja na salada

Sim	20	40
Não	30	60

Verifica-se que todos os colaboradores avaliados fazem pelo menos uma refeição na empresa, sendo que o desjejum e almoço são as mais comuns. Além disso, 80% deles afirmaram fazer lanches intermediários e, em média, realizam quatro refeições/dia. A frequência de refeições foi menor nos colaboradores que trabalham na fábrica em relação aos colaboradores que trabalham na parte administrativa da empresa em função da proibição, pela empresa, da alimentação em ambiente fabril.

Para a adição de óleo e de sal nas refeições, levando em conta que a doença mais prevalente nesta

população foi a hipertensão arterial e que para esta existe a recomendação de controle da ingestão de sal e gorduras, pode-se dizer que este hábito pode ser considerado preocupante. Carvalho, Kohler e Liberali (2008) sinalizaram o excesso de peso em colaboradores atendidos por UAN e verificaram que na maioria das vezes esses indivíduos acrescentavam sal e óleo vegetal na refeição oferecida.

A frequência de consumo dos alimentos e o cardápio oferecido segue na tabela abaixo.

Tabela 5 - Frequência de consumo alimentar, em porcentagem, dos colaboradores atendidos na Unidade de Alimentação e Nutrição do Município de Bebedouro/SP, 2016.

Alimento	Frequência do consumo de alimentos (%)				
	Diária	Semanal	Quinzenal	Mensal	Não consome
Cereais, massas e farinhas					
Arroz branco	90	6	0	0	4
Pão francês com margarina	2	18	2	0	78
Massas	0	78	14	4	2
Farofas	0	52	16	4	28
Leguminosas					
Feijão	78	16	0	0	6
Carnes e ovos					
Carne vermelha	10	88	0	0	2
Carne frango	4	96	0	0	0
Peixe	22	18	54	6	0
Ovos	8	66	10	6	10
Embutidos	2	84	6	4	4
Vegetais					
Legumes	76	20	0	0	4
Verduras	74	18	0	4	4
Frutas	20	52	2	0	6
Leite e derivados					
Leite com achocolatado	32	8	0	0	60
Leite integral	24	12	0	0	64
Bebidas					
Suco de limão	26	24	2	0	48
Suco laranja	26	22	4	0	24
Café adoçado	80	6	0	0	14
Café sem açúcar	6	0	0	0	94
Chá	10	16	8	2	64
Refrigerante	8	62	10	0	20
Gorduras e açúcares					
Doces	72	24	0	0	4
Frituras	6	84	2	0	8

De acordo com as características apresentadas na tabela acima nota-se que há adequação, segundo Philippi (2013), somente para o consumo de leguminosas. Para os demais grupos de alimentos, há inadequação de consumo com destaque ao consumo diário de açúcares (na forma de sucos, café e doces), baixo consumo diário de frutas, leite e derivados. Para o grupo de leite e derivados, os colaboradores que relataram o consumo o fazem na UAN somente. Para os vegetais, vale lembrar que, segundo Philippi (2013), a recomendação de consumo para ambos é de três porções diárias. Dessa forma, mesmo o consumo tendo sido apontado como diário é possível que não atenda às recomendações o que, segundo Souza e Silva (2010), pode predispor os colaboradores a DCNTs.

Ainda, destaca-se a influência das refeições realizadas fora da UAN no hábito alimentar destes indivíduos que, seguindo o padrão de alimentação da população brasileira identificado pela última Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) (IBGE, 2011) caracteriza-se pelo consumo de alimentos altamente energéticos, industrializados e menor escolha pelos alimentos *in natura* e minimamente processados o que, segundo os estudos epidemiológicos, podem levar ao aparecimento de DCNTs (CANELLA, 2011; ROCHA et al., 2014).

O cardápio oferecido pela empresa aos colaboradores no período de estudo está no quadro abaixo.

Quadro 1 – Descrição do cardápio oferecido aos colaboradores na Unidade de Alimentação e Nutrição do Município de Bebedouro/SP, 2016, no período de estudo.

Refeição	Dia da semana				
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desjejum	Pão francês com margarina Leite com achocolatado Cafê adoçado com açúcar	Pão francês com margarina Leite com achocolatado Cafê adoçado com açúcar	Pão francês com margarina Leite com achocolatado Cafê adoçado com açúcar	Pão francês com margarina Leite com achocolatado Cafê adoçado com açúcar	Pão francês com margarina Leite com achocolatado Cafê adoçado com açúcar
Saladas	Alface, Rúcula, Tomate, Beterraba, Pepino	Alface, Rúcula, Tomate, Berinjela, Nabo	Alface, Rúcula, Vinagrete de Tomate, Farofa fria	Alface, Rúcula, Tomate, Cenoura, Repolho Roxo	Alface, Rúcula, Tomate, Maionese, Pepino
Prato Base	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
Prato Principal 1	Frango Assado	Strogonoff Bovino	Feijoada	Carne em cubos	Contra filé a pizzaiolo
Prato Principal 2	Carne Moída	Hambúrguer grelhado	Filé de Frango	Iscas de peixe a milanesa	Lombo Agridoce
Guarnição	Acelga Refogada	Batata Frita	Couve Refogada	Purê de Batata	Macarrão de forno
Opção	Ovo	Ovo	Ovo	Ovo	Ovo
Sobremesa	Maçã/Gelatina	Doce de Goiaba/Gelatina	Laranja/Gelatina	Espumone	Bolo de chocolate/Gelatina
Suco	Suco de Laranja				
Saída	Cafê adoçado com açúcar				

Verificou-se nos cardápios avaliados que a oferta de verduras e legumes está adequada de acordo com o que o Guia Alimentar para a População Brasileira propõe (PHILIPPI, 2013), assim como a oferta de leguminosas e cereais. Porém, observou-se que a UAN oferece pouca quantidade de frutas, visto que a prevalência de doces como sobremesa é maior. Verificou-se também uma prevalência de preparações com alto conteúdo de carboidratos, como é o caso das oferecidas na terça, quinta e sexta-feira.

Vale destacar que o colaborador pode consumir a maior parte dos seus itens à vontade, pois somente os pratos proteicos e a guarnição na refeição são porcionados. Ainda, que é oferecida ao colaborador meia porção de cada uma das opções de pratos proteicos e, em substituição a uma delas, o colaborador pode optar pelo ovo. Estes dados são preocupantes do ponto de vista nutricional, pois permitem ao trabalhador ultrapassar as porções de alimentos que deveriam ser consumidas na refeição.

Segundo Muraro e Czarnobay (2014) e Santos et al. (2013) o fato do sistema de distribuição de refeições na UAN ser livre (para a maioria dos componentes do cardápio), o funcionário tende a exceder o consumo de porções de alimentos, o que também pode ajudar a

justificar as alterações nutricionais e de saúde encontradas na amostra avaliada.

A composição nutricional do cardápio oferecido e sua comparação às recomendações do PAT estão apresentadas na Tabela 6.

Tabela 6 – Composição nutricional média de energia, macronutrientes e das refeições oferecidas por uma Unidade de Alimentação e Nutrição do Município de Bebedouro/SP, 2016.

Refeição	Nutrientes	Quantidade	Recomendação*
Desjejum	Energia (kcal)	338,62	300 a 400 kcal ou 15-20% do VCT**
	Carboidrato (%)	54,58	60%
	Proteína (%)	10,79	15%
	Lipídeo (%)	34,31	25%
Refeição Principal	Energia (kcal)	1242,05	600 – 800kcal ou 30-40% do VCT**
	Carboidrato (%)	46,00	55 - 75%
	Proteína (%)	23,00	10 - 15%
	Lipídeo (%)	37,00	15 - 30%
	NdPCal (%)	18,00	6 - 10%

*Fonte: Marinho et al. (2006); **VCT = 2000 kcal

Considerando as recomendações do PAT e a análise do cardápio mostrada pela Tabela 6, pode-se dizer que o cardápio da UAN por si só apresenta excesso de oferta de energia e nutrientes aos colaboradores, o que sinaliza para a necessidade de revisão do planejamento do cardápio, que pode estar associado aos números de excesso de peso encontrados na amostra de colaboradores e pode, segundo Vanin et al. (2007) atrapalhar a capacidade de produção dos trabalhadores.

Considerando que os trabalhadores têm por direito uma alimentação adequada, o PAT surgiu para oferecer a eles acesso a uma alimentação saudável, segura e que garanta um bom estado nutricional, uma vez que esta condição encontra-se diretamente ligada à sua produtividade. Visto isso, segundo Carneiro, Moura e Souza (2013) cabe ao nutricionista ao planejar o cardápio de modo a oferecer uma refeição que cumpra as normas estabelecidas pelo PAT, oferecendo opções mais saudáveis, a fim de promover a saúde do trabalhador, aumentar seu rendimento e garantir a sua qualidade de vida. Porém, as recomendações propostas pelo PAT vêm sendo muito discutidas na literatura, pois se acredita que elas, por si só, possam estar superestimando as necessidades nutricionais dos trabalhadores, que atualmente, em sua maioria, tem atividades laborais que exigem pouco gasto calórico. As publicações destacam a importância destas recomendações serem revisadas, dado que o perfil epidemiológico atual da população é preocupante em relação ao desenvolvimento de DCNT que têm, como um de

suas causas, a inadequação alimentar (BRITO; BEZERRA, 2013).

A falta de equilíbrio entre os nutrientes oferecidos na refeição também foi observada nos estudos de Carneiro, Moura e Souza (2013) e Ferreira, Vieira e Fonseca (2015), em que as refeições eram ricas em proteínas e gorduras e tinham baixa quantidade de carboidratos. Ferreira, Vieira e Fonseca (2015) reconhecem as UANs que trabalham em sistema de autogestão, como é o caso da UAN avaliada no presente estudo, como as que mais apresentam inadequação dos cardápios em relação às UANs terceirizadas. Como as UANs de autogestão são comandadas por funcionários da própria empresa, pode-se dizer que existe uma relação mais próxima do nutricionista com os colaboradores e, desta forma, uma tendência maior em atender as preferências destes indivíduos. Assim, muitas vezes, são colocados no cardápio pratos mais calóricos e saborosos que agradam aos indivíduos atendidos. Este cenário pode ser diferente da UAN terceirizada, onde o nutricionista tem menos flexibilidade de cardápio.

Satisfazer os comensais com refeições adequadas em sabor e aparência, com um cardápio que seja diversificado, dentro dos custos programados, que leve em conta parâmetros sociais, econômicos, sustentáveis e que promova condições de saúde e bem estar são os desafios do nutricionista que trabalha em UAN (PETRY et al., 2014). Dessa forma, reconhece-se a dificuldade de atuação do profissional, porém acredita-se que ele seja capaz de promover mudanças no cardápio e também proponha,

em sua UAN, iniciativas que sejam capazes de promover escolhas alimentares saudáveis e, assim, contribuir com a saúde e qualidade de vida dos colaboradores atendidos.

Mattos (2008) considera que o PAT tem também como propósito a promoção da educação nutricional em UANs e, tal conduta pode se associar a melhores escolhas alimentares e consequentemente promoção da saúde e bem estar dos colaboradores atendidos. No presente estudo foram realizadas na UAN avaliada ações de educação nutricional durante o período da Semana da Saúde, evento promovido anualmente pela empresa. Neste evento, os colaboradores foram abordados no refeitório em seu intervalo de refeição, e foram orientados quanto a escolhas alimentares, composição de prato saudável, benefícios da boa alimentação e prejuízos da má alimentação em sua vida pessoal e profissional.

Além das orientações feitas em grupos ou individualmente, foram entregues folders referentes aos dez passos para uma alimentação saudável de acordo com Ministério da Saúde (2014) apontando as diferenças entre os alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados e enfatizando o consumo de alimentos *in natura*. O slogan do folder foi: “*Você quer comer melhor? Comece descascando mais e desembalando menos*”, que veio de encontro ao tema do evento, que era Sustentabilidade.

Por fim, foi disponibilizado para a UAN estudada um banner que ilustra a sugestão para compor refeição adequada, este foi locado na área de distribuição das refeições visível aos colaboradores e visitantes.

A educação nutricional deve ser promovida pelo nutricionista de forma contínua, não somente em eventos, uma vez que este como responsável técnico tem como atribuição educar e direcionar os colaboradores a realizar escolhas saudáveis, promovendo bons hábitos de vida no dia a dia que vão refletir no estado nutricional. No caso das atividades de educação nutricional aqui realizadas, espera-se que tragam resultados em médio prazo, dado que alterações em hábito alimentar não são tão rápidas e não trazem efeito à saúde de maneira aguda. Dessa forma, sugere-se que o protocolo de avaliação proposto neste estudo tanto para o estado nutricional como para a composição do cardápio da UAN seja repetido periodicamente para que os resultados sejam comparados e as mudanças esperadas sejam identificadas.

Considerações finais

Uma alimentação nutricionalmente adequada oferecida em ambiente de trabalho garante o aporte necessário de energia e nutrientes para as funções fisiológicas do organismo, saúde, além de aumentar a

capacidade para o trabalho. A nutrição do trabalhador beneficia respectivamente o setor empresarial e da saúde, aumentando a produtividade, diminuindo risco de acidentes, absenteísmos, e favorece um bom estado nutricional.

Os resultados observados por meio da avaliação do estado nutricional mostram o excesso de peso e o risco de doenças cardiovasculares acometendo a maior parte dos colaboradores. De acordo com os hábitos alimentares e de vida, estes apresentaram consumo alimentar inadequado, tendo em vista que a refeição ofertada na UAN excede as recomendações de energia e nutrientes. Esta situação pode estar refletindo no estado nutricional dos colaboradores avaliados, uma vez que a maioria deles relatou ganho ponderal após iniciar seu trabalho na empresa. Esses achados indicam a necessidade de se rever o planejamento do cardápio de modo a oferecer alimentação adequada às necessidades nutricionais dos colaboradores atendidos. Ressalta-se que, quanto às recomendações do PAT, pesquisas têm mostrado que estas atualmente são inadequadas ao novo perfil nutricional e de trabalho da população brasileira.

Nesse contexto, pode-se dizer que o nutricionista em UAN deve exercer o papel de gestor, educador e promotor da saúde, elaborando cardápios, qualitativamente e quantitativamente adequados e incentivando hábitos alimentares saudáveis. Dessa forma, deve promover estratégias contínuas de educação alimentar e nutricional, que podem ser capazes de promover melhoria da saúde, qualidade de vida e maior produtividade desse grupo populacional.

Referências

ABESO. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. *Diretrizes Brasileiras de Obesidade 2009/2010*. 3.ed. São Paulo: Itapevi, 2009. 85p.

BRANDÃO, A. R. GIOVANONI, A. Comparação dos cardápios oferecidos em uma unidade de alimentação e nutrição do município de Teutônia com o programa de alimentação do trabalhador. *Revista Destaques Acadêmicos*. Lajeado, V.3, n. 3, p.89, 2011.

BRASIL. MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO. Portaria Interministerial do Trabalho, n. 66, de 25 de agosto de 2006. **Altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador PAT**. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, 28 ago. 2006. Disponível em: <http://www.mte.gov.br/Empregador/PAT/Legislação/Conteúdo/port66.pdf>. Acesso em: 23 outubro, 2016.

BRITO, B. L. F. BEZERRA, V. M. Avaliação Qualitativa das preparações do cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição hospitalar de Vitória da Conquista, Bahia. *Alim. Nutr. Braz. J. Food Nutr*, v. 24, n.2, p. 153-158, 2013.

CAMPOS, M. E. S. et al. Educação nutricional e sua contribuição para mudança nos indicadores de saúde dos

- funcionários de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN). *Nutrire*, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 27-42, ago., 2009.
- CANELLA, D. S. Densidade energética da alimentação oferecida em ambiente de trabalho e da dieta de trabalhadores. 2011. 120p. Dissertação (Mestrado em Nutrição e Saúde Pública) - Universidade de São Paulo – Faculdade de Saúde Pública, São Paulo, 2011.
- CARNEIRO, N. S. MOURA, C. M. A. SOUZA, S. C. C. Avaliação do almoço servido em uma Unidade de Alimentação e Nutrição, segundo os critérios do Programa de Alimentação do Trabalhador. *Alim. Nutr. Braz. J. Food Nutr.*, Araraquara, v. 24, n. 3, p. 361-365, 2013.
- CARVALHO, C. B. KOHLER, I. T. LIBERALI, R. Obesidade em Restaurante Industrial: Realidade ou Mito. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v.2, n.7, p.100-108, 2008.
- FERREIRA, M. S. B. VIEIRA, R. B. FONSECA, K. Z. Aspectos quantitativos e qualitativos das preparações de uma Unidade de Alimentação e Nutrição em Santo Antônio de Jesus, Bahia. *Nutrivisa – Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde*, V. 2, n. 1, p. 22 -27, 2015.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil*. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2011. 150p.
- MARIATH, A. B. et al. Obesidade e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre usuários de unidade de alimentação e nutrição. *Caderno Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 4, p. 887 – 905, abr., 2007.
- MATTOS, P. F. Avaliação da Adequação do Almoço de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) ao Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT). *Cadernos UniFOA*, Três Poços - Volta Redonda. n.7, p. 54-59, 2008.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de atenção à saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 158p.
- MURARO, T. CZARNOBAY, S. A. Avaliação nutricional dos colaboradores de uma empresa de plásticos de Joinville-SC. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v.8, n.44, p. 48-54, Mar/Abr, 2014.
- PETRY, N. S.; VELOSO, R. G. S. S.; PULZ, I. S. et al. Avaliação e proposta de novo cardápio para a ceia de uma unidade de alimentação e nutrição hospitalar pública de Florianópolis-SC. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, Florianópolis, v. 9, n. 4, p. 903-924, 2014.
- PHILIPPI, S. T. *Redesenho da Pirâmide Alimentar Brasileira para uma alimentação saudável*. São Paulo, 2013.
- RAMOS, S. A. et al. Avaliação qualitativa do cardápio e pesquisa de satisfação em uma unidade de alimentação e nutrição. *Alimentos e Nutrição*, Araraquara, v. 24, n. 1, p. 29-35, 2013.
- ROCHA, M. P. MATIAS, A. C. G. SPINELLI, M. G. N. ABREU, E. S. Adequação dos cardápios de uma Unidade de Alimentação em relação ao Programa de Alimentação do Trabalhador. *Revista Univap*, São José dos Campos, v. 20, n. 35, p. 2237 – 1753, 2014.
- SANTOS, J. et al. Excesso de peso em funcionários de unidades de alimentação e nutrição de uma universidade do Estado de São Paulo. *Einstein*. v.11, n.4, p. 486 -91, 2013.
- SARNO, F.BANDONI, D. H. JAIME, P. C. Excesso de peso e hipertensão arterial em trabalhadores de empresas beneficiadas pelo Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT). *Rev. Bra. Epidemiol*, São Paulo, v.11, n.3, p. 453-62, 2008.
- SIMON, M. I. S. S. et al. Avaliação nutricional dos profissionais do serviço de nutrição e dietética de um hospital terciário de Porto Alegre. *Cad. Saúde Colet*, Rio de Janeiro, v.22, n.1, p. 69-74, 2014.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. *Dados do vigitel e os números da obesidade no brasil*. Disponível em: <http://www.diabetes.org.br/temas-atuais-sbd/dados-do-vigitel-e-os-numeros-da-obesidade-no-brasil>. Acesso em: 27 set. 2015.
- SOUZA, C.E. SILVA, A. B. G. Consumo alimentar habitual dos trabalhadores de uma empresa do vale do Taquari-RS. *Revista Destaques Acadêmicosccbs/univates*. n.3, p. 19-25, 2010.
- TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS – TACO 4ª edição revisada e ampliada. Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP, 2011.
- VANIN, M. et al. Adequação nutricional do almoço de uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Guarapuava – PR. *Revista Salus*, Guarapuava – PR, v. 1, n. 1, p. 31-38, 2007.
- WIELEWSKI, D. C. CEMIN, R. N. A. LIBERALI, R. Perfil antropométrico e nutricional de colaboradores de Unidade de Alimentação e Nutrição do interior de Santa Catarina. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 39-52, 2007.

Submetido em: 10/02/2017

Aceito em: 17/03/2017