



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO – UNIFAMETRO  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**ANTÔNIA FLÁVIA LOPES DE SOUSA**

**HÁBITOS ALIMENTARES DE DIFERENTES CATEGORIAS DE  
TRABALHADORES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**FORTALEZA  
2020**

ANTÔNIA FLÁVIA LOPES DE SOUSA

HÁBITOS ALIMENTARES DE DIFERENTES CATEGORIAS DE  
TRABALHADORES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Artigo científico apresentado ao curso de Nutrição do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO - como requisito para obtenção do grau de bacharel, sob a orientação da prof.<sup>a</sup> Dra. Raquel Teixeira Terceiro Paim.

FORTALEZA  
2020

ANTÔNIA FLÁVIA LOPES DE SOUSA

HÁBITOS ALIMENTARES DE DIFERENTES CATEGORIAS DE  
TRABALHADORES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Este artigo científico foi apresentado no dia 25 de junho de 2020 como requisito para obtenção do grau de bacharel em Nutrição do Centro Universitário Fametro, tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

BANCA EXAMINADORA

---

Profª Dra. Raquel Teixeira Terceiro Paim  
Orientador (a) – Centro Universitário Fametro

---

Profª M.<sup>a</sup> Cristhyane Costa de Aquino  
Membro - Centro Universitário Fametro

---

Profª M.<sup>a</sup> Natália Cavalcante Carvalho Campos  
Membro - Centro Universitário Fametro

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus pelo dom da vida e por ter me concedido chegar até aqui. A minha família especialmente aos meus pais Flávio e Graça e minha irmã Sabrina, por toda atenção e impassibilidade contribuindo para que lograsse de um caminho mais coerente e agradável durante esses anos.

Agradeço aos professores que sempre estiveram dispostos a ajudar e contribuir para um melhor aprendizado em excepcional a minha professora e orientadora Raquel Paim. Agradeço também a instituição por ter me dado à chance e todas as ferramentas que permitiram para chegar hoje ao final desse ciclo de maneira satisfatória.

Enfim agradeço a todos que fizeram parte dessa etapa objetiva em minha vida, aqueles que de alguma forma demonstraram benevolência em momentos de tensão e ardor como o João Lucas, Amanda, Vanessa, Fátima, Gessy e Ana Lurdes. Obrigada!

## HÁBITOS ALIMENTARES DE DIFERENTES CATEGORIAS DE TRABALHADORES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Antônia Flávia Lopes de Sousa<sup>1</sup>

Raquel Teixeira Terceiro Paim<sup>2</sup>

### RESUMO

A alimentação é uma necessidade fisiológica humana, construída e permeada por diversas simbolizações e fenômenos de perspectivas biológicas, econômicas, sociais e culturais. A condição básica para uma alimentação adequada deve estar associada a valores culturais, acessibilidade financeira e física, sabor, variedade, cor e harmonia, norteadas pelo consumo de alimentos e não exclusivamente nos nutrientes. Contudo, a mudança do perfil de consumo e hábitos alimentares pela população é fundamentada pelo processo de urbanização/industrialização que atua como fator predominante para esse fenômeno, gerando transformações no estilo de vida, associado ao estímulo de consumo de produtos industrializados, propaganda e marketing massivo. Adicionalmente, pesquisas apontam para o fato de que, trabalhadores de diversas categorias, estão sujeitos à prejuízos na alimentação por questões desse novo estilo de vida. Nesse contexto, o objetivo desse estudo foi investigar o perfil de hábitos alimentares de trabalhadores de diversas categorias trabalhistas no Brasil. Trata-se de uma revisão de literatura integrativa apresentando os seguintes critérios de inclusão: artigos publicados em português, de livre acesso e disponíveis na íntegra, nos últimos cinco anos, de natureza transversal, observacional e descritiva, que apresentassem em sua discussão considerações sobre o perfil de hábitos alimentares dos trabalhadores, visando resumir e avaliar o consumo alimentar da população estudada, nas bases de ACADÊMICO, LILACS e SCIELO. Foram utilizados os descritores: hábitos alimentares, trabalhadores, perfil alimentar e alimentação de trabalhadores. Excluíram-se os artigos duplicados, revisões de literatura, trabalhos com clientela idosa e/ou criança. Após análise minuciosa dos artigos selecionados, apenas 14 foram escolhidos como objeto de estudo. Quase todos os artigos mostraram inadequação nos hábitos alimentares, principalmente nos grupos alimentares frutas, verduras, legumes, leguminosas, além de uma expressiva frequência de industrializados e *fast foods*. Tal condição confere uma baixa ingestão de fibras, vitaminas e minerais, assim como, alto consumo de sódio, açúcar e gorduras. Essas descrições, por vezes, foram associadas a falta de tempo de tempo para preparo e ao número limitado de refeições ao dia, bem como, inadequações energéticas e nutritivas. Conclui-se que os hábitos alimentares dos trabalhadores pesquisados estão, em sua maior parte, inadequados e que esse perfil de consumo descompassado com os princípios norteadores defendidos pelos Guias alimentares para a população brasileira, de forma ampla e difusa. Assim, tais

sujeitos estão com maior risco de acometimento de doenças crônicas não transmissíveis e morbimortalidade. Dessa forma, é urgente a necessidade de ações interventivas mais eficazes para uma total reestruturação do processo de educação para formação de hábitos alimentares, bem como políticas públicas direcionadas a essa classe civil, tão importante para o desenvolvimento de uma nação.

**Palavras-chave:** Hábitos Alimentares. Categorias de Trabalhadores. Saúde.

---

<sup>1</sup> Graduando do curso de Nutrição do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO.

<sup>2</sup> Prof.<sup>a</sup> Dra. Raquel Teixeira Terceiro Paim do curso de Nutrição do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO.

## **ABSTRACT**

Food is a human physiological need, built and permeated by various symbolizations and phenomena from biological, economic, social and cultural perspectives. The basic condition for an adequate diet must be associated with cultural values, financial and physical accessibility, flavor, variety, color and harmony, guided by the consumption of food and not exclusively on nutrients. However, the change in the consumption profile and eating habits by the population is based on the urbanization / industrialization process that acts as a predominant factor for this phenomenon, generating changes in lifestyle, associated with the stimulus of consumption of industrialized products, advertising and massive marketing. . In addition, research points to the fact that workers of different categories are subject to losses in food due to this new lifestyle. In this context, the objective of this study was to investigate the profile of eating habits of workers from different labor categories in Brazil. It is an integrative literature review presenting the following inclusion criteria: articles published in Portuguese, freely accessible and available in full, in the last five years, of a cross-sectional, observational and descriptive nature, which presented considerations about the profile of workers' eating habits, aiming to summarize and evaluate the food consumption of the studied population, based on ACADÊMICO, LILACS and SCIELO. The descriptors were used: eating habits, workers, food profile and workers' food. Duplicate articles, literature reviews, works with elderly and / or child clients were excluded. After a thorough analysis of the selected articles, only 14 were chosen as the object of study. Almost all articles showed inadequate eating habits, especially in the fruit, vegetable and legume food groups, in addition to an expressive frequency of processed foods and fast foods. This condition leads to a low intake of fiber, vitamins and minerals, as well as a high consumption of sodium, sugar and fats. These descriptions were sometimes associated with a lack of time to prepare and the limited number of meals a day, as well as energy and nutritional inadequacies. It is

concluded that the eating habits of the workers surveyed are, for the most part, inadequate and that this consumption profile out of step with the guiding principles defended by the Food Guides for the Brazilian population, in a broad and diffuse way. Thus, such subjects are at a higher risk of being affected by chronic non-communicable diseases and morbidity and mortality. Thus, there is an urgent need for more effective interventional actions for a total restructuring of the education process to form eating habits, as well as public policies aimed at this civil class, so important for the development of a nation.

**Keywords:** Eating habits, food and health.



## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	9
2 MÉTODO.....	11
3 RESULTADOS.....	11
4 DISCUSSÃO .....	17
5 CONCLUSÃO .....	20
REFERÊNCIAS.....	21

## 1 INTRODUÇÃO

A alimentação é uma necessidade fisiológica humana, construída e permeada por diversas simbolizações e atravessadas por fenômenos de perspectivas biológicas, econômicas, sociais e culturais, imprescindível para o crescimento e desenvolvimento humano (SOUZA, 2016).

No que diz respeito a alimentação saudável, esta não se trata apenas do consumo de receitas saudáveis, mas também possui singularidades na prática, pautadas nos princípios da prevenção e promoção à saúde. A condição básica para uma alimentação adequada deve estar associada a valores culturais, acessibilidade financeira e física, sabor, variedade, cor e harmonia, norteadas pelo consumo alimentar e não exclusivamente nos nutrientes (BOTELHO, 2018).

Ao longo das últimas décadas, percebeu-se alterações no perfil da alimentação da população, caracterizados por mudanças nas características de consumo e hábitos alimentares pela população, fundamentada pelo processo de urbanização/industrialização que atua como fator predominante para esse fenômeno, gerando transformações no estilo de vida e saúde, associado ao estímulo de consumo de produtos e propaganda fornecida pela indústria alimentícia, assim como, o marketing massivo (SOUZA, 2017).

Nesse contexto, ressalta-se que o desequilíbrio nutricional, tais como o consumo alimentar insuficiente, gerando deficiências nutricionais, assim como o consumo exagerado que leva ao quadro de excesso de peso e obesidade, está cada vez mais prevalente em nosso meio social. Este último, tem promovido globalmente, a ocorrência de enfermidades crônicas degenerativas, principalmente as doenças

cardiovasculares, diabetes mellitus, hipertensão, diferentes tipos de cânceres, todas decorrentes, dentre outros fatores, de maus hábitos alimentares e um estilo de vida nocivo (MATOS *et al.*, 2017).

Em vista disso, e diante do quadro alarmante quanto ao aparecimento de doenças crônicas na população brasileira, a Organização Mundial de Saúde (OMS) estabeleceu guias alimentares que possui como principal objetivo a promoção a saúde da sociedade brasileira, por meio de recomendações e informações sobre uma alimentação saudável, e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, ajudando no controle do peso, melhorando o funcionamento do organismo e fornecendo nutrientes essenciais para o corpo (BRASIL, 2014).

Esse instrumento inspirou e fundamentou a construção de questionários, fundamentados em porções de alimentos pertencentes a grupos alimentares, categorizando o perfil consumo, subsidiando o potencial risco de possíveis agravos determinados pela dieta. Os métodos amparados nessas diretrizes visam verificar a presença dos diferentes grupos alimentares, avaliando o consumo diário de cada grupo, com o intuito de revelar o status atual de consumo e reforçar a importância da variação e ingestão dos componentes nutritivos (ANDRADE, 2015).

Adicionalmente, também possui como princípios norteadores, a melhora do perfil alimentar aos indivíduos, o programa de alimentação do trabalhador (PAT), voltado especificamente os trabalhadores. Este, foi empregado para aprimorar as condições nutricionais dos trabalhadores com consequências positivas na qualidade de vida, no acréscimo da produtividade e bem-estar dos mesmos, aplicando um padrão de consumo alimentar saudável e auxiliando para um crescimento na categoria de vida dos trabalhadores (BRASIL, 2018).

Porém, pesquisas apontam para o fato de que trabalhadores estejam vulneráveis à prejuízos na alimentação por questões do próprio ofício, assim como o novo estilo de vida adotado pela população de forma geral, sendo que, o nível de eficiência e atributo no trabalho depende da condição de saúde dos indivíduos. Ademais, o consumo de calorias indevidas pode gerar consequências desastrosas em longo e curto prazo, este último caracterizado redução do rendimento no trabalho e aumento dos riscos de acidentes no ambiente de ocupação (PINTO *et al.*, 2016).

Diante do exposto, esse estudo teve o objetivo de investigar, através de uma revisão de literatura, os hábitos alimentares de diferentes categorias de trabalhadores no Brasil.

## 2 MÉTODO

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, tendo como base o perfil de hábitos alimentares dos trabalhadores, visando resumir e avaliar o consumo alimentar da população estudada, através da questão norteadora: Qual o perfil de hábitos alimentares de trabalhadores?

Foi realizada uma busca pareada nas bases de dados ACADÊMICO, Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciência da Saúde - LILACS e Scientific Electronic Library Online - SCIELO de publicações dos últimos 5 anos. Foram utilizados os descritores: hábitos alimentares, trabalhadores, perfil alimentar e alimentação de trabalhadores.

Os critérios de inclusão se caracterizaram por estudos transversais, observacionais e descritivos, de livre acesso, disponíveis na íntegra, em linguagem portuguesa, excluindo-se os artigos duplicados, revisões de literatura, trabalhos com clientela idosa e/ou criança.

Foram encontrados no ACADÊMICO aproximadamente 15.000 artigos, no SCIELO 33 artigos e LILACS 100 artigos, foi feito um refinamento daqueles que apresentaram especificamente os hábitos alimentares dos trabalhadores de diferentes áreas trabalhistas, e assim fez-se escolhido 14 artigos, os quais se encaixavam no padrão escolhido.

A seleção dos artigos foi realizada nos meses de abril e maio de 2020, por um pesquisador, em buscas distintas.

Foi realizada a análise de forma crítica e detalhada, comparando com o conhecimento teórico e diretrizes norteadoras da alimentação saudável, identificando conclusões do perfil de hábitos alimentares da população.

## 3 RESULTADOS

No **Quadro 1** são apresentados os artigos selecionados para essa revisão, descrevendo suas respectivas autorias, datas de publicação e local do estudo, sujeitos, objetivo e tipo de estudo, assim como as principais conclusões.

Todos os estudos (14) foram realizados no Brasil, a qual buscavam avaliar o perfil de estilo de vida do público de trabalhadores, de diversas searas trabalhistas, vindo

à tona, por vezes, a percepção da associação relacional do vínculo empregatício à mudança do perfil ideal de alimentação, assim como o estado nutricional dos trabalhadores.

Em relação ao tamanho amostral, observou-se uma variação de 20 a 1.206 participantes, os quais mostravam-se apropriada para a natureza e método do trabalho, pois os estudos transversais e observacionais apreenderam-se às questões de identificação do perfil de consumo assemelhado ao que é encontrado no Guia Alimentar para a população Brasileira (BRASIL, 2006), sem alterar ou manipular o ambiente natural, o que torna possível comparar diferentes amostras de diferentes períodos de tempo (2015 a 2020), com trabalhadores de diferentes faixas etárias (20 a 50 anos).

Nessa perspectiva, a finalidade das descrições das pesquisas no quadro foi utilizar métodos cautelosos, que possibilitem maior verificação das variáveis nos estudos, impulsionando repercussões válidas e com melhor resposta para verificação dos perfis de hábitos alimentares desses trabalhadores. Assim sendo, as pesquisas foram permeadas por inquéritos alimentares como o questionário de 24 horas e frequência alimentar, a qual demonstram o consumo e frequência diária ingerida de alguns grupos alimentares pela população estudada, insuficientes.

Por esse ângulo, a utilização de questionários alimentares como método exigente, permite maior domínio das variáveis em estudo, mostrando objetivamente a frequência e características de consumo, destoante ao que apregoa o Ministério da Saúde.

Pode-se denotar ainda, que a pesquisa revelou o consumo inadequado de nutrientes essenciais, característicos de uma alimentação com baixo consumo de frutas, verduras, legumes e leguminosas, e consumo elevado de carnes vermelhas, industrializados, embutidos, doces, açúcar simples e gorduras, destacado nas categorias de carteiros, motoristas e bancários.

Em alguns trabalhos, o perfil de consumo foi justificado pela falta de tempo, e fácil preparo de refeições industrializadas, conduzindo a escolhas alimentares caracterizados pelo alto teor calórico e pouco valor nutritivo, com inadequação da maior parte dos grupos alimentares que são necessários para manutenção da saúde do organismo.

**Quadro 1 - Distribuição das referências incluídas na revisão sistemática, de acordo com autores/data/local publicação, sujeitos, objetivo e tipo de estudo, assim como as principais conclusões**

N <sup>o</sup>	Autor (Ano) / Local	Sujeitos de pesquisa	Objetivo da pesquisa	Tipo de estudo	Principais conclusões
1	Freitas <i>et al.</i> (2015) /RIO DE JANEIRO	Trabalhadores de frigorífico	Investigar a influência do trabalho em turnos no comportamento alimentar de trabalhadores de um frigorífico no sul do país.	Transversal	Foi identificado que os trabalhadores realizam com mais frequência três refeições diárias, e que o consumo de alimentos saudáveis predomina em servidores mais velhos, e os mais novos tem uma alimentação inadequada caracterizada pelo consumo de comidas prontas.
2	Falção, Aguiar e Fonseca (2015) /RIO DE JANEIRO	Trabalhadores de restaurantes populares	Analisar a prevalência de insegurança alimentar percebida nos domicílios de funcionários de Restaurantes Populares, bem como associar essa percepção a variáveis socioeconômicas, trabalhistas e de saúde.	Transversal	Quase a metade dos participantes consome frutas e verduras diariamente, e estão satisfeitos com a composição e regularidade da sua dieta no ambiente de trabalho, porém a quantidade de frutas, legumes e verduras consumidos em casa são inadequadas, por não consumirem diariamente e adequadamente.
3	Donelles, Silvana (2016) /PORTO ALEGRE	Trabalhadores de hotéis	Identificar o estado nutricional, analisar o consumo alimentar e identificar a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis.	Transversal observacional	A maioria dos entrevistados não consomem alimentos nutritivos, tais como, frutas, verduras e legumes, e os itens que compõem o prato brasileiro (arroz e feijão). Os alimentos de fácil acesso como queijos, embutidos e sopas industrializadas apresentaram alta frequência.
4	Santos <i>et al.</i> (2016) /SÃO PAULO	Trabalhadores (motoristas)	Analisar hábitos alimentares e a qualidade da dieta dos trabalhadores motoristas de ônibus.	Transversal	Foi analisado consumo insignificante de frutas, legumes e verduras, leites e derivados e alto consumo de carnes em poucas refeições realizadas durante o dia, somando no máximo três: café, almoço e jantar.

5	Freitas <i>et al.</i> (2016) /BELO HORIZONTE	Trabalhadores público municipal	Identificar se as características sociodemográficas, hábitos alimentares, situação de saúde e condições de trabalho estão relacionadas ao excesso de peso em servidores e empregados públicos municipais.	Transversal	Notou-se, que pela falta de tempo para o preparo da alimentação, há uma ingestão excessiva de gorduras e sódio em vista do alto consumo de alimentos com pele, gorduras e adicionamento de sal à comida pronta. Menos da metade (48,5%) consome regularmente frutas e hortaliças.
6	Rizzi, Forte e Schneider (2017) /PORTO ALEGRE-BRASIL	Trabalhadores dos correios (carteiros)	Avaliar o estado nutricional e consumo alimentar de carteiros pedestres de Porto Alegre.	Transversal	Notou-se um alto consumo de carnes vermelhas, refrigerantes, sucos artificiais conferindo alto consumo dos nutrientes sódio e cobre, assim como, baixo consumo de peixes, dos ácidos graxos ômega 3 e 6, e dos minerais potássio e magnésio. Nenhum consumo de alimentos essenciais como frutas, verduras e legumes. Tonando uma alimentação inadequada e pobre.
7	Souza-Braga, Dantas e Ferreira (2017) /COARI	Trabalhadores da (SND) de um hospital regional	Avaliar o estado nutricional, hábitos alimentares e condições de saúde dos trabalhadores.	Descritivo exploratório	Conclui-se, no que se declara ao consumo alimentar, os alimentos mais consumidos foram carnes, leites, leguminosas, frutas e hortaliças, favorecendo o estado nutricional adequado, e que os mesmos ofertam energia eficaz para quem trabalha. No entanto, a quantidade necessária precisa ser ajustada. Apesar de consumirem uma importante variedade de alimentos, as quantidades não estão dentro dos parâmetros recomendados.
8	Artuzo e Poll e Molz (2017) /MARINGÁ	Trabalhadores de uma unidade hospitalar	Analisar os aspectos clínicos e nutricionais de uma unidade hospitalar.	Transversal	Foi encontrada adequação de consumo de carboidratos entre 20 e 90%, 100% para proteínas e uma adequação de consumo entre 20 e 80% para os lipídeos. Uma prevalência maior de consumo na frequência de 1 a 3 vezes por semana, em ambos os turnos dos seguintes grupos alimentares: embutidos,

					lanches, frituras, leite e derivados, bolo e “cuca”, doces e sobremesas e, por fim, refrigerantes e sucos industrializados.
9	Rodrigues <i>et al.</i> (2018) /FOZ DO IGUAÇU	Trabalhadores noturnos de uma rede de hotelaria	Avaliar os hábitos alimentares dos trabalhadores noturnos de uma empresa hoteleira da cidade de Foz do Iguaçu/PR.	Observacional descritivo	O consumo de todos os grupos alimentares foi inadequado, com alto índice de consumo de carnes vermelhas e embutidos e que a troca do dia pela noite envolve-se com dificuldade na ingestão insignificante diária das refeições e dos componentes alimentícios.
10	Tartari <i>et al.</i> (2018) /RIO DE JANEIRO	Trabalhadores de rede de fast food	Evidenciar as mudanças no estilo de vida dos trabalhadores, analisar e comparar os hábitos alimentares e a saúde destes, antes e após ingressarem no local de trabalho, a fim de verificar se o emprego implicou em mudanças na rotina nutricional.	Observacional, longitudinal e retrospectiva	Verificou-se um elevado consumo de hambúrgueres, batatas fritas e refrigerantes, alimentos com alto teor calórico como os da própria rede de <i>fast foods</i> em que trabalham (Mc Donald`s e Burger king) e contestável valor nutritivo.
11	Thumé e Poll (2018) /SANTA CRUZ DO SUL	Trabalhadores (servidores públicos)	Verificar o índice de alimentação saudável de indivíduos adultos, servidores públicos.	Transversal	A população estudada apresentou inadequação da dieta, classificadas pelo baixo consumo dos grupos alimentares (frutas, verduras, legumes e leguminosas) e alto consumo de gordura animal, açúcar simples e sal.
12	Sanchi e Borges (2019) /PETOLAS	Trabalhadores de uma rede bancária	Descrever o estilo de vida e o estado nutricional de funcionários de uma rede bancária de Pelotas.	Transversal descritivo	Constataram-se hábitos alimentares inadequados com alto teor de alimentos doces e gordurosos e baixa ingestão de frutas e vegetais e comportamento sedentário em 67% dos entrevistados masculinos, indicando inadequação no estilo de vida.



13	Schafer <i>et al.</i> (2019) /CRICIÚMA	Trabalhadores de uma universidade	Avaliar o consumo alimentar de trabalhadores.	Transversal	Conclui-se que os indivíduos apresentaram baixa frequência de consumo de alimentos considerados marcadores de uma alimentação saudável, como frutas, verduras, legumes e leguminosas. Ademais, grande parte deles referiu ter comportamento alimentar inadequado, como hábito de comer assistindo televisão.
14	Cattafesta <i>et al.</i> (2019) /ESPÍRITO SANTO	Trabalhadores bancários	Avaliar o consumo alimentar de bancários por meio da Análise de Componentes Principais (ACP) e sua associação com fatores socioeconômicos, características comportamentais e laborais, buscando identificar os fatores associados ao consumo alimentar de trabalhadores com jornadas e cargas de trabalho intensas.	Observacional transversal	Foram identificados três padrões de consumo alimentar com alta frequência “hortaliças, frutas, cereais e tubérculos”, “doce e petiscos” e “tradicional e proteico”. Suas escolhas alimentares foram influenciadas pelo tempo e disponibilidade alimentar.

**Fonte:** Elaborada pela autora.

## 4 DISCUSSÃO

O desenvolvimento e avanço da industrialização, urbanização e globalização que se sucederam nos últimos anos e têm promovido excessivas mudanças sociais e econômicas em diversos países. Com isso, tem-se notado uma gigantesca modificação no estilo de vida dos indivíduos, destacando-se importantes mudanças nos aspectos nutricionais, e a vinculação de uma alimentação inadequada, caracterizada pela presença constante de alimentos industrializado, ricos em gordura, açúcar e sal, consorciado ao sedentarismo (FRANKE, 2017).

Em vista disso, instalou-se nos tempos hodiernos, o processo conhecido como transição nutricional, a qual o perfil preponderante de desnutrição deu lugar a crescente e epidêmica expansão do perfil nutricional de excesso de peso e obesidade, projetando-se como um agravamento de condições multifatoriais, decorrente a interação de genes, estilo de vida, ambiente e fatores emocionais, revelando-se um notório risco para o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Tal condição, é representada por diversos agravos à saúde incluindo doenças como hipertensão arterial, *Diabetes mellitus*, doenças coronarianas, infarto do miocárdio e alguns tipos de cânceres (SANTOS, 2019).

Ressalta-se que a alimentação compõe uma das razões para o desenvolvimento e funcionamento adequado do organismo, pois os nutrientes são essenciais para a manutenção e crescimento dos tecidos, sendo responsável pelo fornecimento de energia, além de subsidiar o adequado desempenho e performance de trabalho e execução de atividades (SOUZA *et al.*, 2016).

Diante desse contexto, a presente pesquisa pretendeu compreender as características dos hábitos alimentares de trabalhadores de diversas searas trabalhistas, no que diz respeito a sua alimentação, tendo em consideração que os hábitos alimentares são edificados através de costumes diários, e que sofre relevante influência do convívio social e ambiente de trabalho, a qual vincula-se significativa parte de tempo e de vida (ARTUZO, 2017).

Dos 14 trabalhos identificados na análise temática da literatura selecionada, quase todos apresentaram inadequações no consumo alimentar diário (diverso, em algum aspecto do que é apregoado pelos órgãos de saúde) e uma distribuição inadequada de refeições durante o dia (uma a três). Assim, exprime-se que, toda a população averiguada possui hábitos alimentares desvantajosos.

Tal retrato é corroborado pelos resultados apresentados nas últimas pesquisas de orçamento familiar (POF) no Brasil, estimada com base nas pesquisas realizadas em 2002-2003, 2008-2009 e 2017-2018, a qual indica que alimentos *in natura* ou minimamente processados e

ingredientes culinários estão perdendo espaço para alimentos processados e, sobretudo, para alimentos ultraprocessados. Essa constatação mostra-se preocupante, uma vez que, colide frontalmente com as diretrizes do Guia alimentar da população brasileira que orienta justamente o inverso, ou seja, que uma boa alimentação deve se basear em alimentos *in natura* ou minimamente processados e suas preparações culinárias e evitar alimentos ultraprocessados (POF, 2017-2018).

Para se apresentar um valor de comparação e um modelo norteador em nível nacional, os Guias Alimentares para População Brasileira orientam que se faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois a três lanches entre as principais refeições por dia. Essa exortação figura-se em tentar assegurar a saúde da população, favorecendo a adesão e manutenção de hábitos alimentares saudáveis e em cada ciclo da vida apropriadamente (BRASIL, 2006; 2014). Entretanto, as classes trabalhadoras identificadas nesse estudo, em sua maioria, não obedecem às instruções ofertadas pelos documentos norteadores desse processo, não atingindo as recomendações de ingestão de alimentos representativos dos grupos alimentares e aumentando o consumo de alimentos que são desaconselhados para usufruto de uma boa saúde (BRANDEMBERG, 2016).

O Guia Alimentar para População Brasileira de 2006 indica que as porções dos grupos alimentares devam ser distribuídos conforme a biodisponibilidade do nutriente mais prevalente, categorizados em cereais, tubérculos, raízes e derivados; frutas; verduras e legumes; leguminosas; leites e derivados; carnes e ovos; doces e açúcares; e gordura, além da recomendação do consumo moderado de sal, adequada ingestão de água e prática atividade física. Tal processo, tem o objetivo de favorecer o bem-estar dos brasileiros, minimizando o risco do aparecimento de eventos prejudiciais à saúde e de causas evitáveis que podem trazer como consequência a alta frequência da morbimortalidade (BRASIL, 2006).

Isso se torna importante, uma vez que, os nutrientes contidos em alimentos *in natura* como frutas, verduras e legumes possuem substâncias que tem potencial de preservação do nosso organismo contra doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), e quando ingeridos diariamente são marcadores de uma alimentação saudável e equilibrada (SCHAFER *et al.*, 2019).

Dessa forma, em comparação com um estudo realizado por Conuto, Fonton e Lira (2019), sobre o consumo alimentar no Brasil, os resultados dessa pesquisa corroboram para um cenário desinteressante inapropriado, no qual variáveis como desenvolvimento econômico aliado ao processo de transição nutricional, impactaram e remodelaram os padrões de alimentação dos brasileiros, atingindo de sobremaneira as classes socioeconômicas menos

favorecidas. O resultado fático dessas mudanças foi a configuração de uma dieta que traz a insalubre combinação de alimentos com elevado valor calórico e pobreza nutricional, que por conseguinte, conduzem a perfis populacionais de risco para ao acometimento de enfermidades.

Adicionalmente, enfatiza-se que existem programas voltados especificamente para a clientela trabalhadora do nosso país, destacando-se na área nutricional o programa de alimentação do trabalhador (PAT) (PAT, 2018), que tem como propósito aprimorar as condições nutricionais desses indivíduos, promovendo por meio da alimentação, resultados coadunados com as premissas de melhora da qualidade de vida, atendendo as necessidades nutricionais, proporcional ao tempo despendido nos turnos, concedendo refeições nutritivas e equilibradas, reduzindo prováveis doenças associadas à nutrição e enriquecendo o estado de saúde do público (ROCHA; MOLLICA, 2019).

De forma geral, essa pesquisa também trouxe à tona, que essa clientela prevalece-se de uma configuração inadequada e desordenada de refeições, além de utilizar-se de alimentos de fácil acesso e rápida preparação, com grande frequência do consumo de embutidos, industrializados, sucos artificiais, refrigerantes, gorduras e açúcares (FREIRE, 2016).

Decorrente dessa alimentação inadequada, algumas condições de risco, os quais vêm sendo estimulada devido a mudança no estilo de vida, estão com grande potencial de instalação, tais como doenças que poderão ser diagnosticadas ao longo de tempo. Apesar das doenças crônicas se revelarem persistentes, com quadros de piora e/ou eventos de recidivas, uma vez estabelecido seus diagnósticos, ressalta-se que o cultivo ou incorporação de fatores de proteção à vida dessas pessoas, podem dirimir substancialmente os riscos ou a gravidade dessas doenças (CONTESSOTO, 2017).

Isto posto, é importante salientar que os indícios aqui apresentados corroboram para a necessidade de uma intervenção nesse setor, nas searas institucionais e governamentais, em vista da importância que essa camada social tem sobre o desenvolvimento desse país, além de se atentar para o potencial prejuízo social, econômico e afetivo que a omissão pode acarretar.

Como uma importante ferramenta de transformação, a educação nutricional pode ser uma importante proposta que visa, por meio da modificação dos hábitos alimentares inadequados, a promoção da saúde, evasão dos riscos que estas podem trazer, assim como, sensibilizar indivíduos a aderir escolhas alimentares saudáveis. O nutricionista é o profissional responsável pelo progresso nutricional e alimentar mais capacitado para tal empreitada, auxiliando para sedimentação desses hábitos saudáveis (CERVATO-MANCUSO *et al.*, 2016).

Atribui-se ainda que, o ambiente de trabalho é propício para realização de ações de educação em saúde, que pode ser promovida pelas próprias empresas às quais os trabalhadores

pertencem. Portanto, são interessantes novas abordagens preventivas para esses grupos de indivíduos, a qual vislumbra-se contribuir para melhoria da saúde, performance de trabalho e prazer dos mesmos.

Como limitação do estudo, certifica-se que há poucos estudos na área, e que todos usaram métodos de naturezas aproximadas ou com o mesmo propósito.

## **5 CONCLUSÃO**

A pesquisa constatou em quase todos os artigos que os hábitos alimentares dos trabalhadores estão inadequados e que o consumo de nutrientes essenciais presentes nos alimentos representativos dos grupos alimentares como frutas, verduras e legumes são relativamente frequentes, mas não consumidos na quantidade ideal para suprir as necessidades da população, não apresentando envergadura ou alcance satisfatório comparado às recomendações dos Guias Alimentares para a População Brasileira.

Destaca-se ainda, que o ambiente laboral dos pesquisados pode ter corroborado negativamente para a construção e consolidação de tais hábitos, reunidos em uma coletânea de fatores preocupantes e insalubres, tais como o alto consumo de alimentos industrializados, embutidos, açúcares e gorduras, tipificantes de uma má alimentação, característico também do estilo de vida alastrado e sedimentado no Brasil. Denotou-se, ainda, a profunda necessidade da aplicação de medidas assistenciais, orientações e estratégias que atuem coordenadamente para o bem-estar dos trabalhadores, com foco na alimentação e nutrição destes.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, G. A. de; ALVES, P. R; MASSAE, Y. E. Caracterização do consumo alimentar de adultos por meio de questionário simplificado: contribuição para os estudos de vigilância alimentar e nutricional. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 23, n. 4, p. 369-370, 2015.
- ARTUZO, I. P; POLL, F. A; MOLZ, P. Perfil clínico e nutricional de trabalhadores de uma unidade hospitalar conforme o turno de trabalho. **Saúde e Pesquisa**, v. 10, n. 2, p. 347-356, 2017.
- BOTELHO, F. C; FRANÇA JUNIOR, Ivan. Como a atenção primária à saúde pode fortalecer a alimentação adequada enquanto direito na América Latina?. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 42, p. 159, 2018.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**, Brasília, v.2, p. 44-50, 2014. Disponível em:  
<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>. Acesso em: 15 de Maio de 2020.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a população Brasileira**, Brasília, v.1, n.15-40. 2006. Disponível em:  
[http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia\\_alimentar\\_conteudo.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf). Acesso em: 19 de Maio de 2020.
- BRASIL, **Programa de Alimentação do Trabalhador**. 2018. Lei nº 6.321, de 14 de Abril de 1976. Disponível em: <https://trabalho.gov.br/pat>. Acesso em: 25 de Maio de 2020.
- BRANDEMBURG, A; BEZERRA, I; GIORDANI, R. C. F. Soberania alimentar, desenvolvimento territorial e sustentabilidade: olhares e contextos. **Guaju**, v. 2, n. 1, p. 2-13, 2016.
- CANUTO, R; FANTON, M; LIRA, P. I. C. de. Iniquidades sociais no consumo alimentar no Brasil: uma revisão crítica dos inquéritos nacionais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 3193-3212, 2019.

CATTAFESTA, M. *et al.* Padrões alimentares de trabalhadores bancários e sua associação com fatores socioeconômicos, comportamentais e laborais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 3909-3922, 2019.

CONTESSOTO, L. C.; PRATI, A. R. C. Fatores de riscos para as doenças crônicas não transmissíveis. **Revista da Iniciação científica**, v. 2, p.2-4, 2017.

DORNELLES, Silvana da Silva Silvano. **Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de trabalhadores noturnos em hotéis de Porto Alegre/RS**. 2016. 1-49 p. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2016.

FALCÃO, A.C. M. L; AGUIAR, O. B de; F, M. de J. M. da. Associação das variáveis socioeconômicas, laborais e de saúde relacionadas à Insegurança Alimentar em trabalhadores dos Restaurantes Populares do município do Rio de Janeiro. **Revista de Nutrição**, v. 28, n. 1, p. 77-87, 2015.

FRANKE, D; WICHMANN, F. M. A; PRÁ, D. Estilo de vida e fatores de risco para o sobrepeso e obesidade em mulheres de baixa renda. **Cinergis**, v. 8, n. 1, p. 6. 2007.

FREITAS, P. P. de *et al.* Excesso de peso e ambiente de trabalho no setor público municipal. **Revista de Nutrição**, v. 29, n. 4, p. 519-527, 2016.

FREITAS, E. da S de *et al.* Alteração no comportamento alimentar de trabalhadores de turnos de um frigorífico do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 2401-2410, 2015.

FREIRE, M. B. B *et al.* Padrão de consumo alimentar e fatores associados em adultos. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 6, n. 4, p. 715-723, 2018.

PINTO, L. L. A *et al.* Avaliação da adequação do almoço de duas empresas ao programa de alimentação do trabalhador. **Nutrição Brasil**, v. 15, n. 4, p. 184-190, 2016.

POF, **Pesquisa de Orçamento Familiar**. 2017-2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/27298-pof-2017-2018-alimentos-frescos-e-preparacoes-culinarias-predominam-no-padrao-alimentar-nacional>. Acesso em: 26 de Maio de 2020.

- RIZZI, P; FORTE, G. C; SCHNEIDER, A. P. Consumo alimentar e estado nutricional de carteiros pedestres de Porto Alegre. **Clinica & Biomedical Research**, v. 37, n. 4, p.309-312, 2017.
- RODRIGUES, D. A. S; FERNANDES, I; ORDENES, M. A. ARCANJO, M. F; NASCIMENTO, B. R. C. Hábito Alimentar de Trabalhadores Noturno de uma Empresa Hoteleira em Foz do Iguaçu, PR. **Revista Pleiade**, v. 12, n. 23, p. 81-89, 2018.
- ROCHA, R. C; MOLLICA, A. M. V. Os benefícios e os desafios da implantação do programa de alimentação do trabalhador em uma perspectiva autobiográfica. **Caderno Científico FAGOC de Graduação e Pós-Graduação**, v. 3, n. 1, p. 46-48, 2019.
- SANTOS, M. S. dos *et al.* Motorista da região metropolitana de São Paulo: como está sua alimentação. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 14, n. 2, p. 278-293, 2016.
- SANTOS, Diana Souza dos *et al.* Transição nutricional na adolescência: uma abordagem dos últimos 10 anos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, V. 1, n. 20, p. 477-477, 2019.
- SANCHI, G. R; BORGES, L. R. Estilo de vida e estado nutricional de trabalhadores de uma rede bancária do município de Pelotas (RS). **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 17, n. 1, p. 45-53, 2019.
- SCHÄFER, A. A *et al.* Consumo e comportamento alimentar de trabalhadores de uma universidade: um estudo transversal. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 14, p. 3, 2019.
- SOUZA, B, I; DANTAS, K. Batista; DOS ANJOS F, P. Avaliação nutricional e hábitos alimentares de funcionários da unidade de alimentação e nutrição do hospital regional de Coari-AM. **Revista Ensino, Saúde e Biotecnologia da Amazônia**, v. 1, n. especial, p. 1-1, 2019.
- SOUZA, N. *et al.* Nutrição Funcional: Princípios e Aplicação na Prática Clínica. **Acta Portuguesa de Nutrição**, v. 1, n. 7, p. 34-39, 2016.
- SOUZA, E. B. de. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. **Cadernos UniFOA**, v. 5, n. 13, p. 49-53, 2017.
- TARTARI, G. M *et al.* Avaliação dos Hábitos Alimentares de Funcionários de Redes Fast Food. **International Journal of Nutrology**, v. 11, n. S 01, p. 52-175, 2018.



THUMÉ, C. T; POLL, F. A. QUALIDADE DA DIETA E FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS. **Biológicas & Saúde**, v. 8, n. 26, p. 31-41, 2018.

TORRES-ZAPATA, A. E *et al.* Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. **Horizonte sanitário**, v. 16, n. 3, p. 183-190, 2017.