



**Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:**

**Resumo**

**Relato de Caso**

Perfil nutricional e consumo alimentar de trabalhadores do turno da noite, em uma empresa do gênero alimentício

**AUTOR PRINCIPAL:**SABRINE DORNELES ZULIAN

**ORIENTADOR:**VALERIA HARTMANN

**UNIVERSIDADE:** UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO

## **INTRODUÇÃO**

As atividades realizadas por trabalhadores durante o dia são complementadas com um trabalho noturno como forma de melhoria da renda. Com essa sobrecarga de trabalho pode ocorrer efeitos psicológicos e físicos como os distúrbios no sono, alterações metabólicas e cardiovasculares, cansaço e em alguns casos, problemas nos relacionamentos familiares que interferem na saúde do trabalhador (SOUZA *et al.*, 2012).

A alimentação é uma atividade indispensável para a sobrevivência básica de qualquer ser humano. Com isso, a saúde de um trabalhador pode sofrer modificações em diferentes aspectos, no ambiente fabril ou nos demais setores da atividade produtiva (ARAÚJO *et al.*, 2010). São trabalhadores que ingerem frequentemente, refeições ricas em carboidratos simples e lipídios, e consomem refrigerantes no final do turno (LOPES; TOIMIL, 2011). O objetivo desta pesquisa foi de avaliar o estado nutricional e o consumo alimentar de trabalhadores noturnos.

## **DESENVOLVIMENTO:**

O presente trabalho faz parte de um estudo transversal com os colaboradores de uma empresa do ramo alimentício, no município de Tapejara- RS. Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UPF, sob parecer nº 999.917. Foram convidados a participar do estudo todos os

colaboradores da empresa, do turno da noite. Os critérios de exclusão são: trabalhadores das filiais e estrangeiros. A coleta de dados foi feita entre abril a agosto de 2015. O instrumento utilizado foi um questionário padronizado e codificado, respondido pelo entrevistado. O estado nutricional foi avaliado a partir do peso, altura e circunferência abdominal, e os resultados foram classificados de acordo com a Organização Mundial da Saúde para adultos e idosos. O consumo alimentar foi avaliado através do questionário “Como esta sua alimentação”, do Guia alimentar para a população brasileira. As características demográficas avaliadas foram: idade em anos completos, sexo, cor da pele, estado civil, escolaridade. As condições socioeconômicas foram avaliadas através do questionário da ABEP 2014.

Foram avaliados 36 colaboradores de uma empresa do ramo alimentício, com idade média de  $34,5 \pm 12,7$  anos, com mínima de 18 e máximo de 63 anos. A maioria do gênero feminino, brancos, sendo 38,9% solteiros e 33,3% casados, com 66,6% na classe econômica C e 27,8% classe B. Em relação ao estado nutricional, 47,2% estão eutróficos, enquanto 33,3% estão com sobrepeso e 13,8% são obesos, e 5,5% com baixo peso.

Segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), verificou-se que o peso e a obesidade da população brasileira vêm aumentando nas pessoas com 20 anos ou mais. A Região Sul apresenta os maiores percentuais de obesidade sendo de 15,9% em homens e 19,6% em mulheres. O excesso de peso quase triplicou entre homens, que passou de 18,5% em 1974/1975, para 50,1% em 2008/2009. Nas mulheres, o aumento foi menor: de 28,7% para 48%. No Sul do país, o excesso de peso em adultos era de 36,6% nos anos de 1974/1975, em 1989 era de 47,3%, em 2002/2003 caiu para 44,8% e voltou a subir para 51,6% nos anos 2008/2009 (Pesquisa de Orçamentos Familiares)

Com relação a análise dos questionários, 11% dos entrevistados não consomem frutas, e 33,3% não consomem ou consomem pouquíssimas quantidades de verduras e legumes. Sobre as leguminosas, apenas 16% consomem 1 colher de sopa por dia, e 41,6% consomem 1 pedaço de carne ou ovo diariamente, e 69,4% retiram a gordura aparente das carnes. Já o consumo de peixes algumas vezes ao ano é de 50% entre os entrevistados. O consumo de 1 copo de leite ao dia é de 63,8% sendo em sua maioria leite integral, ou derivados integrais. 22,2% consomem frituras todos os dias ou consomem até 5 vezes por semana, e a mesma porcentagem consome doces todos os dias ou até 5 vezes na semana. Entre as opções de gordura utilizada para cozinhar, a maioria (83,3%) utiliza óleo vegetal, e não coloca mais sal nos alimentos já preparados (97,2%). Desses trabalhadores 80,5% faz de 3 a 4 refeições/dia e 66% ingerem menos de 8 copos de água/dia, e 66,6% não consomem bebidas alcoólicas, 61% não fazem atividade física regular e 72% não tem o hábito de ler rótulos de alimentos.

Diante desses resultados podemos dizer que a caracterização do consumo alimentar é de baixo consumo de frutas, verduras e hortaliças, alto consumo de gorduras, frituras e de doces no dia a dia. Segundo a POF, apenas 3,2 % da renda familiar, destinada a alimentação, na região sul é destinada a compra de legumes e verduras, e 4,7 % é destinada a frutas, enquanto 22,3 % são de carnes e 5,7 % em açúcares e derivados. 11,5 % é destinada a bebidas e infusões e 10,2 % em alimentos panificados. Sugerindo assim, baixo consumo de frutas, verduras e hortaliças, bem como o estudo apresentado.(Pesquisa de Orçamentos Familiares)

Em um estudo realizado também com trabalhadores de uma empresa do ramo alimentício, onde 40,8 % eram do noturno, com IMC médio 26,30 kg/m<sup>2</sup>.O estudo apresentou maior consumo de proteínas nos trabalhadores noturnos, media de 20,14 % e consumo médio de lipídios de 20,14 %.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

O estudo mostrou que a maior parte dos avaliados são do gênero feminino, com idade media de 34,5 anos, pertencentes a classe C. Os entrevistados fazem em torno de 3 a 4 refeições por dia, fato que, associado ao consumo diário de frituras e doces e pouca atividade física pode-se explicar o alto grau de sobrepeso e obesidade na população avaliada

### **REFERÊNCIAS**

ADAMS, S. DAL BOSCO, S.M.FASSINA, P.ADAMI, F.S. Associação entre estado nutricional e ingestão dietética de trabalhadores. Revista Uninga, 2015.

ARAÚJO, Maria da Purificação Nazaré; COSTA- SOUZA, Jamacy;TRAD, Leny Alves. A alimentação Do trabalhador no Brasil: um resgate da produção científica nacional.Hist. cienc. saude-Manguinhos. v.17, n.4, p. 975-992, 2010.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009*, POF. Rio de Janeiro, 2010.

LOPES, E.J; TOIMIL,L.S.F.R. Hábitos alimentares e estado nutricional de trabalhadores noturnos de uma indústria metalúrgica da cidade de Guarulhos. VII Jornada de Iniciação Científica. São Paulo, 2011.In: ADAMS, S. DAL BOSCO, S.M.FASSINA, P.ADAMI, F.S. Associação entre estado nutricional e ingestão dietética de trabalhadores. Revista Uninga, 2015.

Souza SBC, Tavares JP, Macedo ABT, Moreira PW, Lautert L. Influência do turno de trabalho e cronotipo na qualidade de vida dos trabalhadores de enfermagem. Rev Gaúcha Enferm. 2012;33(4):79-85.

**NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP 999.917.**

## ANEXOS

Tabela 1- Descrição das variáveis demográficas e socioeconômicas de colaboradores de uma empresa em Tapejara, RS.

Variável	Categorias	N	%
Sexo	Masculino	14	38,9
	Feminino	22	61,1
Classe econômica	Classe B	10	27,8
	Classe C	24	66,6
	Classe D	2	5,6
Avaliação nutricional	Baixo peso	2	5,5
	Eutrofia	17	47,22
	Sobrepeso	12	33,3
	Obesidade	5	13,8