

COMPARAÇÃO DOS CARDÁPIOS OFERECIDOS EM UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DO MUNICÍPIO DE TEUTÔNIA COM O PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO DO TRABALHADOR

Adriani Rodrigues Brandão¹ e Ana Giovanoni

Resumo: A alimentação nutricionalmente adequada em uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é essencial para a saúde e também para ter um bom rendimento na produtividade do trabalhador. A nutrição inadequada pode desencadear consequências relacionadas à redução da vida média, à produtividade, à predisposição às doenças, ao aumento dos acidentes ocupacionais e à baixa capacidade de aprendizado no trabalho. Este estudo pôde verificar que os cardápios devem sofrer algumas modificações para chegarem ao preconizado pelo Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), para assim garantirem uma melhor qualidade de vida aos comensais.

Palavras-chave: Alimentação dos trabalhadores. Unidades de Alimentação e Nutrição Cardápios.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação balanceada em uma UAN é essencial no que diz respeito à saúde e à produtividade do trabalhador. Esta encontra-se diretamente relacionada com o rendimento do trabalhador, aumentando a produtividade e diminuindo os riscos de acidentes de trabalho (VANIN et al. 2007). As UANs têm como objetivo principal oferecer alimentação adequada às necessidades nutricionais da clientela das empresas (TEIXEIRA et al., 2007).

O PAT define os parâmetros nutricionais considerados ideais para a alimentação fornecida aos trabalhadores. Além disso, com os recentes estudos na área, esses parâmetros foram modificados em 2006 e adequados à nova realidade epidemiológica nacional. Os parâmetros nutricionais da Portaria Interministerial nº. 66, de 25 de agosto de 2006, define que as refeições principais (almoço, jantar e ceia) deverão conter de 600 a 800 calorias admitindo-se um acréscimo de 20% (400 calorias) em relação o Valor Energético Total – (VET) de 2000 kcal/dia, podem e devem ser seguidos, pois garantirão saúde, bem-estar, produtividade e qualidade de vida aos trabalhadores (BRASIL, 2006).

Os cardápios devem suprir as necessidades nutricionais dos comensais, serem variados, levando em consideração hábitos e preferências alimentares da clientela, sazonalidade, oferta, custo alimentício, disponibilidade da área de equipamentos, número e capacitação de funcionários, tipo e quantidade de refeições e tipo de preparação. Deve-se ainda optar pela melhor forma de produção e ter cuidado com as qualidades sensoriais e higiênico-sanitárias, além de promover uma reeducação alimentar (GABRIELA; MARIA, 2008).

A comensalidade contemporânea se caracteriza pela escassez de tempo para o preparo e consumo de alimentos, pela presença de produtos gerados com novas técnicas de conservação e preparo, pelo vasto leque de itens alimentares, pelos deslocamentos das refeições de casa para estabelecimentos que comercializam alimentos, pelo arsenal publicitário, pela flexibilização de horários para comer agregada à diversidade de alimentos e pela crescente individualização dos

¹ Acadêmica de Nutrição do Centro Universitário UNIVATES.

rituais alimentares. Com isso, o atual quadro de morbimortalidade da população tende a agravar-se pela tendência que vem sendo observada nos padrões de consumo de alimentos. Nesse aspecto, a educação nutricional exerce uma função importante no combate desse mal, que atinge milhões de pessoas em todo o mundo (OLIVEIRA, 2008).

Sabe-se que a má nutrição pode desencadear consequências relacionadas à redução da vida média, da produtividade, da resistência às doenças, aumento à predisposição aos acidentes de trabalho e baixa capacidade de aprendizado do trabalho. Alguns estudos científicos confirmam a combinação entre uma alimentação equilibrada e a produtividade, assim como o baixo rendimento do trabalho quando ocorre ingestão calórica inadequada. (VANIN et al. 2007).

No Brasil, o PAT vinculado ao Ministério do Trabalho e Emprego tem como principal diretriz a oferta de uma refeição diária de 1400 kcal pelas empresas, podendo variar de acordo com o nível de atividade física da ocupação: de 1200 kcal para atividades leves a 1600 kcal para as intensas. Estes valores correspondem a uma grande refeição, almoço, jantar ou ceia, de forma a garantir a disponibilidade de energia “necessária para esforços físicos exigidos pelo trabalho”, considerando-se que o trabalhador tem carência alimentar ou especificamente, deficiência calórica. Portanto, o PAT volta-se, fundamentalmente, para os trabalhadores considerados de baixa renda (até cinco salários mínimos), cujas ocupações envolvem trabalho manual e requerem alto consumo energético (VELOSO, 2007).

Para que o PAT possa atingir o seu objetivo e se consolidar como um programa de promoção da saúde e alimentação saudável no ambiente de trabalho, é preciso que a alimentação oferecida aos beneficiados seja adequada às mais recentes recomendações nutricionais e ao novo cenário epidemiológico brasileiro, caracterizado pelo aumento do diabetes, da obesidade, das doenças cardíacas e de alguns tipos de câncer (GERALDO, 2008).

O papel da educação nutricional está vinculado à produção de informações que sirvam como subsídios para auxiliar a tomada de decisões dos indivíduos. Em se tratando de UAN, é importante que o nutricionista desempenhe o papel de educador tanto para os seus funcionários quanto para seus clientes, além de oferecer uma refeição que atenda às exigências sanitárias e nutricionais estabelecidas (OLIVEIRA, 2008).

O presente trabalho tem como objetivo avaliar os cardápios de uma UAN de uma empresa situada no município de Teutônia - RS, buscando identificar a distribuição dos macronutrientes e determinar se os cardápios analisados encontram-se adequados ao PAT.

2 METODOLOGIA

O estudo, do tipo transversal, foi realizado em uma UAN localizada no município de Teutônia, no interior do Rio Grande do Sul, no período de 07/03/2011 a 01/04/2011, com apoio da empresa terceirizada, que presta serviços de alimentação nesse local. As atividades dos comensais foram consideradas leves a moderadas, pois as tarefas de produção de calçados não exigem grande mobilidade e/ou força física.

Foram analisadas nesta UAN as preparações de cardápios de 20 dias do almoço, sendo que o cardápio é composto por dois tipos de saladas, arroz, feijão, uma guarnição, uma porção de carne, molho, uma sobremesa (duas vezes por semana) e um suco. Os cardápios foram analisados de acordo com o peso em gramas *per capita* das preparações de cada gênero utilizado, que já estavam calculadas pela empresa terceirizada do local. Para obtenção dos valores *per capita* a empresa faz a soma da quantidade usada de gêneros para as preparações do almoço e divide pelo número de comensais.

Com os valores encontrados nos cardápios de 20 dias, fez-se uma média aritmética simples obtendo-se o valor médio dos valores *per capita* oferecidos aos clientes, que foi comparado aos parâmetros nutricionais exigidos pelo PAT. É importante destacar que os valores apresentados de *per capita*, calorias e macronutrientes representam apenas a refeição principal do almoço.

O cálculo do valor nutricional das refeições foi feito pelo *software Diet Win versão profissional* e a análise dos dados foi realizada por meio da comparação com as recomendações do PAT, que determina o VCT de 2000 calorias, sendo 30 a 40% (600 a 800 calorias) desse total distribuído para o almoço, e onde a distribuição dos macronutrientes deve ser de 55 a 75% de carboidratos, 10 a 15% de proteínas e 15 a 30% de lipídeos.

Os dados foram analisados entre a comparação dos valores de nutrientes consumidos pelos comensais e os valores referenciados pelo PAT e utilizou-se o teste Qui-Quadrado para amostra de aderência com nível de significância máximo assumido de 5% ($p \leq 0,05$) e *software Bioestat 5.0*.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As preparações servidas na UAN, durante o desenvolvimento da pesquisa, do mês de março a abril foram usadas para a análise.

Para demonstrar a análise de dados, todos os macronutrientes foram somados e divididos pelos 20 dias de cardápio para ver se realmente os valores se enquadravam na recomendação do PAT. Seguem abaixo na Tabela 1 os valores em porcentagem que são oferecidos de macronutrientes para os comensais.

Tabela 1 - Média de macronutrientes oferecidos para os comensais, comparando com a recomendação.

Nutriente	Almoço	Recomendação %
Carboidrato (CHO)	55,67%	55 a 75%
Proteína (PNT)	18,44%	10 a 15%
Lipídios (LIP)	25,89%	15 a 30%
Calorias (kcal)	874,55	600 a 800

Por meio de teste estatístico Qui-Quadrado, verifica-se que não houve diferença significativa ($p=0,0895$) entre os valores encontrados e recomendados de macronutrientes, e pode-se concluir que os valores de macronutrientes (HC, PTN e LIP) oferecidos pela empresa estão de acordo com os recomendados pelo PAT. Já para os valores calóricos totais em cada refeição, observa-se uma significância de $p < 0,0001$ que determina que há divergência entre os valores calóricos recomendados e os oferecidos pela empresa.

A ingestão dos carboidratos encontrada no presente estudo foi 55,67%, semelhante ao verificado por Ghislandi (2008) onde a média de carboidratos ficou em 55,91%, ou seja, dentro da normalidade. Alguns estudiosos relatam que a média deste macronutriente varia bastante, resultando em hipoglicemia nos comensais, quando abaixo do recomendado ou em doenças crônicas não transmissíveis na vigência de excesso.

Já no estudo feito por Vanin et al. (2007), os valores de carboidratos encontraram-se elevados, valores acima daquele que é estipulado pelo PAT, o que poderá desencadear patologias como dislipidemias e obesidade.

O valor da proteína encontrado no almoço obteve uma média de 18,44%, sendo o padrão recomendado de 10 a 15%, mas não houve diferença estatística. Porém, o consumo de fontes protéicas no almoço deveria ser reduzido para atender às recomendações. No estudo de Ghislandi

(2008), o percentual médio de proteína oferecido aos clientes também se encontrava elevado (média semanal de 21,85%). Segundo este autor, esse aumento pode ser explicado pela característica da refeição almoço, visto que é comum essa refeição utilizar como ingredientes alimentos como carne, ovos e leite, que são fontes de proteínas.

O consumo excessivo de carnes está relacionado à sobrecarga da função renal e ao desenvolvimento de doenças crônicas, devido à ingestão excessiva de proteínas, de gordura saturada e de colesterol encontrado nos alimentos de origem animal. Por esse motivo, seu consumo deveria ser restringido às cotas recomendadas, suficientes para assegurar o suprimento das necessidades de proteínas (OLIVEIRA, 2008).

A média da ingestão de lipídeos encontrada neste estudo foi de 25,89%, quando o recomendado é de 15 a 30% do VCT, não apresentando diferença significativa. Valores semelhantes foram encontrados por Geraldo, Bandoni e Jaime (2008) na ingestão de gorduras totais.

Já no estudo de Vanin et al. (2007), a ingestão de lipídios foi inferior à recomendação com o valor médio ingerido pelos clientes de 16,09%. Ghislandi (2008) pôde analisar as quantidades percentuais de lipídeos, que se encontravam ligeiramente abaixo do adequado (média semanal de 22,23%). De acordo com Mahan e Escott-Stump (2010), uma baixa ingestão de lipídios diminui a quantidade de gordura disponível no organismo, e prejudica a absorção e o transporte das vitaminas lipossolúveis.

Os cardápios analisados apresentam-se divergentes do valor calórico total recomendado, sendo a média de 874,55 calorias. No estudo de Veloso 2007, também foi encontrada uma oferta calórica considerada excessiva para uma única refeição. O mesmo foi encontrado em estudos realizados em algumas indústrias petroquímicas participantes do PAT no estado da Bahia, cujas refeições atendiam 96,1% das necessidades energéticas diárias. Além disso, as refeições servidas nas fábricas eram hiperproteicas, hiperlipídicas e hipoglicídicas, e tinham elevado teor de colesterol (VELOSO, 2007).

A importância da alimentação para a saúde do trabalhador também deve ser evidenciada por meio de ações educativas em nutrição. É de suma importância que o nutricionista consiga associar saberes e práticas que potencializem seu papel de agente de promoção da saúde coletiva, tendo como base seu conhecimento humanista e generalista.

Os valores descritos a partir da análise dos cardápios utilizados nas UANs demonstram que a alimentação oferecida não está totalmente adequada às recomendações mais recentes para a alimentação saudável, fato este que reforça a importância da elaboração de um cardápio variado, com aumento na oferta de frutas e hortaliças, ajudando, assim, a reduzir a densidade energética da refeição. Funcionários bem alimentados não terão tantos problemas de saúde e terão mais qualidade de vida, conseqüentemente aumentará a produtividade da empresa. Mais oportunidades de desenvolvimento relacionam-se também, com uma alimentação adequada. Assim, os aspectos qualitativos da alimentação não devem ser subestimados em relação aos aspectos quantitativos (OLIVEIRA, 2008).

A educação nutricional precisa ser uma ação contínua que desperte o interesse do público-alvo em modificar hábitos errôneos por toda a vida, e não somente durante as ações. Por isso, ela precisa ser realizada de forma contínua até que o público-alvo aprenda sobre a importância de uma alimentação equilibrada, conscientize-se de que as proposições de modificações na sua alimentação são benéficas e efetivamente as coloque em prática no seu dia a dia (OLIVEIRA, 2008).

4 CONCLUSÃO

O nutricionista deve exercer seu papel de educador nutricional e cumprir suas atribuições, usando seu espaço de trabalho nas UANs para efetivar, de forma concreta, seu papel como profissional da área da Saúde. É importante ressaltar que todos os nutrientes devem estar presentes em todas as refeições, nas quantidades e percentuais recomendados para garantir uma ótima qualidade de vida, bem como uma possível prevenção de patologias.

A correta intervenção alimentar pode representar um importante reflexo na saúde dos comensais da UAN no setor de trabalho, visto que, para diversos funcionários, a alimentação recebida na empresa representa a grande refeição do dia. Se esta for nutricionalmente adequada, pode representar a base de uma alimentação saudável, com reflexos positivos para a saúde. Outro dado importante é que essa refeição, além de bem nutrir, poderá servir de exemplo para a criação de hábitos alimentares adequados nos comensais.

Por meio dos resultados deste estudo pode-se verificar que o almoço servido na UAN da empresa estudada não encontra-se totalmente adequado às necessidades nutricionais dos seus clientes, devendo-se diminuir o VCT da dieta para oferta de um cardápio adequado nutricionalmente. Dessa forma, estratégias de promoção da saúde a fim de melhorar a qualidade de vida devem ser incentivadas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Portaria Interministerial nº 66, de 25 de agosto de 2006. Altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 28 ago. 2006. Disponível em: <http://www.mte.gov.br/legislacao/portarias/2006/p_20060825_66.pdf>. Acesso em: 01 jun. 2010.

GABRIELA, D.C.; MARIA C.G.S. Educação nutricional com enfoque no aumento do consumo de legumes e vegetais para clientes da unidade de alimentação e nutrição da empresa x da cidade de Içara – SC. **Revista de Iniciação Científica**, vol. 6, n. 1, 2008.

GHISLANDI et al. Adequação dos cardápios da empresa “x” em relação aos novos parâmetros nutricionais do programa de alimentação do trabalhador. **Revista de Iniciação Científica**, v. 6, n. 1, 2008.

GERALDO A.P. G; BANDONI D.H; JAIME P.C. Aspectos dietéticos das refeições oferecidas por empresas participantes do Programa de Alimentação do Trabalhador na Cidade de São Paulo, Brasil. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, vol. 23, n. 1, jan. 2008.

MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 12. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

MORAIS, G.Q.; BURGOS, M.G.P;A. Impacto dos nutrientes na saúde óssea: novas tendências. **Ver Brás Orto**. São Paulo, vol. 42, n. 7, 2007.

OLIVEIRA, C.S.; ALVES, F.S.; Educação nutricional em unidade de alimentação e nutrição, direcionada para consumo de pratos Protéicos: um estudo de caso. **Alimentação e Nutrição**, Araraquara, v.19, n.4, p. 435-440, out./dez. 2008.

TEIXEIRA, S. et al. **Administração aplicada às unidades de alimentação e nutrição**. São Paulo: Atheneu, 2007.

REVISTA DESTAQUES ACADÊMICOS, ANO 3, N. 3, 2011 - CCBS/UNIVATES

VANIN, M. et al. Adequação nutricional do almoço de uma unidade de alimentação e nutrição de Guarapuava – PR. **Revista Salus**, vol. 1, n. 1. 2007. p. 31-38.

VELOSO, I. S.; SANTANA, V. S.; OLIVEIRA, N. F. Programas de alimentação para o trabalhador e seu impacto sobre ganho de peso e sobrepeso. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 5, p. 769-776, oct. 2007.