



Avaliação da adequação do consumo alimentar de manipuladores de alimentos ao Programa de Alimentação do Trabalhador

Fabiane Oliveira dos Santos¹ - fabiane-nutricao@hotmail.com
Rafael Bittencourt Vieira² - rafabvieira@yahoo.com.br
Karina Zanoti Fonseca³ - karinaposgraduacao@yahoo.com.br

RESUMO

O Programa de Alimentação do Trabalhador foi criado como um subsídio para suprir as necessidades da alimentação dos trabalhadores. O presente estudo teve como objetivo avaliar o consumo alimentar de manipuladores de alimentos de um restaurante do tipo *self service* localizado em uma cidade do Recôncavo da Bahia e compará-lo aos parâmetros nutricionais estabelecidos por esse Programa. Este estudo foi realizado com doze manipuladores através da aplicação do Recordatório de 24 horas, por meio de entrevistas pessoais, em três dias alternados. Para a análise estatística (ANOVA) utilizou-se o Teste de Tukey ao nível de 5% de probabilidade em que as médias dos valores encontrados foram comparadas. Observou-se o consumo de uma dieta hipoglicídica, hiperproteica e hiperlipídica, com baixa ingestão de fibras. Uma ação educativa ocorreu para sensibilizar os trabalhadores.

PALAVRAS-CHAVE

Alimentação coletiva. Consumo de alimentos. Manipuladores de alimentos. Serviço de alimentação.

1 Nutricionista pela UFRB Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Santo Antônio de Jesus, Bahia – Brasil.

2 Estudante de Engenharia de Pesca da UFRB.

3 Nutricionista, atua na área de docência em alimentação coletiva. Linhas de pesquisa: gestão de alimentos e substâncias bioativas.

ABSTRACT

The Programa de Alimentação do Trabalhador was created as a subsidy to meet the needs of the power of workers. This study aimed to evaluate dietary intake of food handlers of a self-service type restaurant located in a city of Recôncavo da Bahia and compare it to the nutritional standards established by this Programa de Alimentação do Trabalhador. This study was conducted with twelve manipulators by applying the 24-hour recall, through personal interviews, on three alternate days. For statistical analysis (ANOVA) we used the Tukey test at 5% probability that the mean values were compared. It was observed that the consumption of a diet low-carbohydrate, high-protein and high fat, low fiber intake. An educational activity was to sensitize workers.

KEYWORDS

Collective feeding . Food consumption. Food handlers. Food service.

1 Introdução

A alimentação é uma necessidade fundamental que influencia diretamente na qualidade de vida, uma vez que tem relação com a manutenção, prevenção e recuperação da saúde (ZANDONADI et al., 2007). Contribui ainda, para a proteção contra as doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT) e potencialmente fatais, como diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer, como o do cólon e do reto (BRASIL, 2005). Segundo Vanin et al. (2007) a alimentação é importante, não apenas como fator de manutenção da saúde, mas também do ponto de vista econômico, visto que proporciona maior capacidade para o trabalho.

O Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) foi instituído pela Lei nº 6.321, de 14 de abril de 1976 (BRASIL, 1976) e entrou em vigor em 1977, permanecendo até os dias atuais. O PAT inicialmente priorizou o atendimento aos trabalhadores de baixa renda que faziam parte do mercado formal de trabalho (COLARES, 2005), uma vez que o salário mínimo não conseguiria suprir os problemas e as necessidades da alimentação do trabalhador (ARAÚJO, 2010), sendo então um subsídio ofertado aos trabalhadores na tentativa de auxiliar no suprimento das necessidades nutricionais mínimas destes (COLARES, 2005), logo, foi estruturado com os custos divididos entre trabalhador, empresa e governo (ARAÚJO, 2010).

O PAT sofreu algumas mudanças ao longo do tempo, dentre as quais, o atendimento a um número maior de trabalhadores, uma vez que o programa inicialmente atendia apenas trabalhadores que ganhavam até 2 salários-mínimos, abrangendo atualmente os que ganham até 5 salários-mínimos. Contudo, muito pouco tem sido avaliado, principalmente no que se refere ao seu objetivo de melhorar as condições de saúde dos trabalhadores com repercussões positivas na redução de acidentes de trabalho, de absenteísmo, rotatividade de mão de obra e consequente aumento da produtividade e manutenção da saúde (COLARES, 2005). Em razão de firmar o direito a um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais, respeitando os princípios da variedade, da moderação e do equilíbrio (BRASIL, 2006).

Houve a consolidação do PAT como um programa que visa à promoção da alimentação saudável no ambiente de trabalho (BANDONI et al., 2006). Dessa forma, evidencia também a importância de avaliar o consumo alimentar dos manipuladores de alimentos, verificando se há uma similaridade e adequação do consumo desses profissionais, com o que é instituído pelo PAT (FONSECA; SANTANA, 2011). A RDC Nº 216, de 15 de setembro de 2004, define manipuladores de alimentos como qualquer pessoa do serviço de alimentação que entre em contato direto ou indireto com o alimento.

Considerando a importância desse programa e a insuficiência na literatura de trabalhos com o seguinte tema e características extensionistas, o presente estudo teve como objetivo avaliar o consumo alimentar de manipuladores de alimentos de um restaurante do tipo *self service* localizado na cidade de Santo Antônio de Jesus- BA, comparando-o com os parâmetros nutricionais estabelecidos pelo PAT.



2 Metodologia

O presente trabalho trata-se de um estudo de abordagem quantitativa e qualitativa, derivado do projeto de extensão denominado: “Perfil dos restaurantes comerciais do tipo *self service* no município de Santo Antônio de Jesus-BA: Um estudo de diagnóstico e intervenção como subsídios para a segurança alimentar”, que foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Faculdade Maria Milza, sob o Protocolo de número 129/2010.

O estudo foi realizado através da aplicação do Recordatório de 24 horas, por meio de entrevistas pessoais, sendo os manipuladores chamados de forma individual em uma sala do restaurante, onde esses quantificaram todo o consumo de alimentos nas 24 horas anteriores à entrevista. Segundo Fisberg (2009), o Recordatório de 24 horas é um instrumento que permite a definição e quantificação de todos os alimentos e bebidas ingeridas no período anterior à sua aplicação. Esse instrumento foi aplicado em três dias alternados, obtendo-se a média de cada dia e a média geral do consumo.

A escolha do restaurante se deu por este ser participante do projeto de extensão e por apresentar um responsável técnico. A unidade dispunha de 29 funcionários. Os manipuladores envolvidos nessa pesquisa haviam assinado previamente, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), devido os mesmos, serem participantes do projeto. A coleta de dados foi realizada considerando uma amostra de doze manipuladores de alimentos, não havendo critérios para inclusão ou exclusão, referente a situações como, condição socioeconômica, gênero ou grau de escolaridade, apenas foram considerados aqueles que após a explicação do objetivo e da metodologia do estudo aceitaram participar da pesquisa de forma voluntária.

Nesta pesquisa, consideraram-se todas as refeições realizadas pelos manipuladores na Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), em razão da grande maioria realizar todas as refeições (do desjejum ao jantar) na UAN. A escolha e o porcionamento das preparações que compunham a alimentação dos manipuladores eram realizados por eles mesmos, dado que a unidade apresentava o modo de distribuição do tipo *self service*, em que os trabalhadores tinham a concessão para escolher o que desejavam consumir. A unidade dispunha diariamente de guarnições, acompanhamentos e sobremesas, além de pelo menos doze tipos de saladas variando entre salada crua e coccionada incluindo quinze opções de prato principal servido na forma de variadas preparações utilizando carne bovina, suína, aves, peixes e frutos do mar.

A determinação e o cálculo nutricional das preparações foram realizados, utilizando os dados nutricionais da Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras (PINHEIRO et al., 2005), e da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) (NEPA, 2011).

Esses dados foram inseridos em planilhas do Microsoft Excel versão 2007®, para o cálculo da média do valor energético e do percentual de energia proveniente dos macronutrientes, assim como o cálculo da média do sódio e das fibras. A análise estatística (ANOVA) foi realizada no programa ASSISTAT Versão 7.6 beta (2013)®, sendo utilizado o Teste de Tukey ao nível de 5% de probabilidade.

A avaliação da adequação foi realizada por meio da comparação das médias obtidas, tendo como base as referências energéticas, de macronutrientes, sódio e fibras propostas pelo PAT (BRASIL, 2006).

Após a identificação do consumo alimentar, uma ação educativa foi realizada explorando o tema alimentação saudável e os resultados encontrados no trabalho. Utilizou-se de uma roda de conversa, onde os participantes da pesquisa falaram de forma voluntária sobre suas percepções acerca do que é alimentação saudável e da quantificação de porções de alimentos. Abordou-se ainda sobre as dificuldades de acesso às informações relacionadas ao tema, fez-se o uso da pirâmide alimentar que foi montada a partir das percepções dos manipuladores, além da montagem de pratos com alimentos.

Um *folder* interativo foi confeccionado pelos pesquisadores contendo 10 temas relacionados à prática da alimentação saudável, também conhecidos como os “Dez passos para a alimentação



saudável”, que consta no Plano Nacional para a Promoção da Alimentação Adequada e do Peso Saudável, criado pelo Ministério da Saúde, sendo este explicado e entregue aos manipuladores de alimentos.

3 Resultados e discussão

A amostra deste estudo foi composta por 12 manipuladores, sendo que, 58% desses eram mulheres e 42 % homens.

A tabela 1 apresenta a média do Valor Energético Total das preparações consumidas pelos manipuladores da UAN, obtida por meio da aplicação e avaliação dos recordatórios nos diferentes dias, bem como a recomendação da porcentagem adequada do consumo diário.

*Recordatórios	VET	Desvio Padrão
<i>Recordatório dia 1</i>	1.610,6 a	21,23
<i>Recordatório dia 2</i>	1.634,7 a	22,37
<i>Recordatório dia 3</i>	1.712,4 a	27,84
<i>Recomendação do PAT</i>	2.000,0 a	-
Média do consumo	1.739,4 a	23,81

Tabela 1: Valor Energético Total (VET) das preparações consumidas pelos manipuladores da UAN citadas nos recordatórios e a recomendação do PAT.

As médias seguidas pela mesma letra não diferem estatisticamente entre si. Teste de Tukey ao nível de 5% de probabilidade.

** Foi realizada a média do VET dos recordatórios de todos os manipuladores pesquisados em cada dia.*

Fonte: Dados desta pesquisa.

Estatisticamente, o VET das refeições realizadas pelos manipuladores não apresentou diferença significativa do que se é preconizado pelo PAT (2.000 Kcal) (BRASIL, 2006). Contudo, nutricionalmente, uma dieta com oferta abaixo de 2.000 kcal pode não estar ofertando a quantidade de energia necessária para manutenção da saúde e da boa nutrição (BRASIL, 2005).

Vale salientar que os resultados encontrados são apenas das refeições realizadas na UAN, sem considerar possíveis contribuições de demais refeições realizadas fora da Unidade. Na investigação realizada pela Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) nos anos de 2008 e 2009, foi constatado que o consumo energético médio da população brasileira em geral varia de 1.490 kcal a 2.289 kcal (BRASIL, 2011). Sendo que o parâmetro brasileiro de alimentação saudável é a ingestão média diária de 2.000 kcal (BRASIL, 2005). Bandoni e Jaime (2008) constataram que as refeições servidas no PAT não estão totalmente adequadas às recomendações mais recentes para alimentação saudável. Assim como Lopes et al. (2005), verificou-se um desequilíbrio dietético caracterizado tanto pelo consumo excessivo quanto insuficiente de alguns nutrientes, tais como, proteína, carboidrato e lipídios.

Os dados do consumo de proteínas pelos manipuladores podem ser observados na tabela 2.

*Recordatórios	PTN (%)	Desvio Padrão
<i>Recordatório dia 1</i>	21,9 a	0,020
<i>Recordatório dia 2</i>	23,0 a	0,040
<i>Recordatório dia 3</i>	23,3 a	0,041
<i>Recomendação do PAT</i>	12,5 b	-
Média do consumo	20,2 a	0,033

Tabela 2: Percentual de Proteínas (PTN) contidas nas preparações consumidas pelos manipuladores da UAN citadas nos recordatórios e a recomendação do PAT.

As médias seguidas pela mesma letra não diferem estatisticamente entre si. Teste de Tukey ao nível de 5% de probabilidade

** Foi realizada a média do quantitativo de proteínas citadas nos recordatórios de todos os manipuladores pesquisados em cada dia.*

Fonte: Dados desta pesquisa.

O consumo médio de proteínas foi alto (20,2%) se comparado ao consumo ideal que deve estar entre a faixa de 10 a 15% segundo as recomendações do PAT (BRASIL, 2006), este consumo elevado está fortemente associado à ingestão de grande quantidade de carne bovina, suína, aves, peixes e frutos do mar. Diversos autores obtiveram resultados similares em seus estudos, observando que há um consumo de refeições hiperproteicas (AMORIM, 2005; VANIN et al., 2007; GERALDO, 2008; SOUSA e SILVA, 2008; SOARES, 2010). A POF (2008-2009) verificou que o consumo das proteínas pelos brasileiros é ligeiramente superior à recomendação (BRASIL, 2011). O excesso de aminoácidos não metabolizados, oriundos de dietas hiperproteicas, gera a redução do pH sanguíneo, devido a grande concentração de amônia, podendo acarretar intoxicação no sistema nervoso central (LIMA; SAMPAIO, 2007), podendo levar ainda ao desenvolvimento da osteoporose (GHISLANDI et al., 2008), uma vez que essa acidez metabólica, gera a reabsorção óssea que ocasiona a perda de carbonato e citrato de cálcio ósseo, visto que estes são mobilizados para neutralizar a acidez gerada (MORAIS; BURGOS, 2007).

Já o carboidrato apresentou um resultado contrário ao da proteína. A tabela 3 apresenta os dados quantitativos dos carboidratos das preparações consumidas na UAN pelos manipuladores.

Tabela 3: Percentual de Carboidratos (CHO) contidos nas preparações consumidas pelos manipuladores da UAN citados nos recordatórios e a recomendação do PAT.

As médias seguidas pela mesma letra não diferem estatisticamente entre si. Teste de Tukey ao nível de 5% de probabilidade.

* Foi realizada a média do quantitativo de carboidratos citados nos recordatórios de todos os manipuladores pesquisados em cada dia.

Fonte: Dados desta pesquisa.

*Recordatórios	CHO (%)	Desvio Padrão
<i>Recordatório dia 1</i>	43,5 b	0,061
<i>Recordatório dia 2</i>	40,3 b	0,051
<i>Recordatório dia 3</i>	35,5 b	0,047
<i>Recomendação do PAT</i>	65,0 a	-
Média do consumo	46,1 b	0,053

Observou-se um baixo consumo de carboidratos (46,1%), sendo o recomendado de 55 a 75% do VET (BRASIL, 2006). Resultados semelhantes foram encontrados por Amorim (2005), Savio et al. (2005), Mattos (2008) e por Geraldo (2008). Os autores constataram que esse resultado encontrado condiz com as mudanças do padrão alimentar da população brasileira, em que verifica-se uma queda no consumo de alimentos fonte de carboidratos, uma vez que, no ano de 1974 esses alimentos forneciam 42,1% do valor energético da alimentação da população, em 2003 essa taxa caiu para 38,6% (BRASIL, 2005), com conseqüente crescimento de uma dieta rica em gorduras e proteínas, causando aumento da obesidade, dislipidemias e outras doenças. Esse processo é também conhecido como transição nutricional, que implica em mudanças dos padrões nutricionais através da modificação da dieta, ligada às mudanças sociais, econômicas e demográficas (TARDIDO; FALCÃO, 2006).

Em contraposição ao carboidrato e semelhante à proteína, houve um consumo aumentado de lipídios. Na tabela 4 está condita o teor de lipídios das preparações consumidas pelos manipuladores.

Tabela 4: Teor de Lipídios (LIP) nas preparações consumidas pelos manipuladores da UAN citados nos recordatórios e a recomendação do PAT.

As médias seguidas pela mesma letra não diferem estatisticamente entre si. Teste de Tukey ao nível de 5% de probabilidade

* Foi realizada a média do quantitativo de lipídeos citados nos recordatórios de todos os manipuladores pesquisados em cada dia

Fonte: Dados desta pesquisa.

*Recordatórios	LIP (%)	Desvio Padrão
<i>Recordatório dia 1</i>	34,5 a	0,036
<i>Recordatório dia 2</i>	36,5 a	0,042
<i>Recordatório dia 3</i>	41,2 a	0,054
<i>Recomendação do PAT</i>	22,5 b	-
Média do consumo	33,7 a	0,044

Foi verificado um consumo elevado de lipídeos (33,7%), sendo o recomendado de 15 a 30% do VET (BRASIL, 2006). Resultado similar foi encontrado por Sousa e Silva (2008), Mattos (2008) e por Soares (2010) em seus respectivos estudos. Savio et al. (2005) verificou que existe uma redução no percentual calórico proveniente dos carboidratos, e um aumento nessa mesma percentagem relativa aos lipídios nas refeições. A figura 1 mostra o consumo dos macronutrientes obtidos com a pesquisa e a recomendação feita pelo PAT.

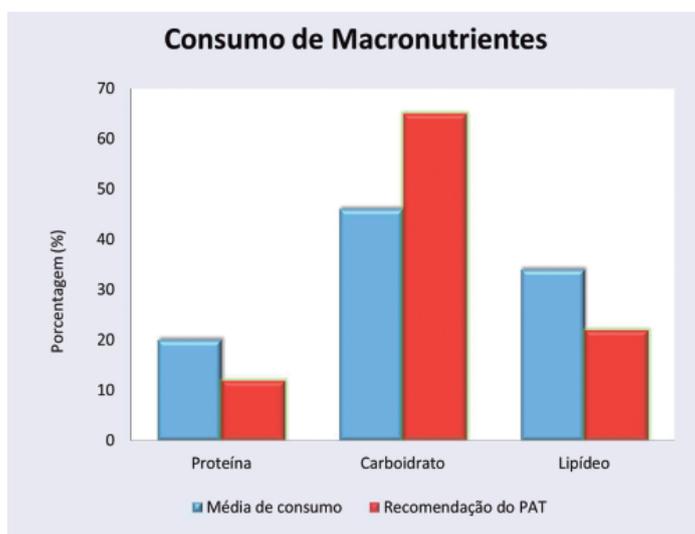


Figura 1: Percentual do consumo de Macronutrientes das preparações consumidas pelos manipuladores da UAN e a recomendação do PAT.

Fonte: Dados desta pesquisa.

Dentro da análise de lipídios verificou-se a quantidade de gordura saturada consumida pelos manipuladores participantes da pesquisa, a tabela 5 traz esse percentual.

Recordatórios	GSAT (%)	Desvio Padrão
<i>Recordatório dia 1</i>	21,2 a	0,029
<i>Recordatório dia 2</i>	19,3 a	0,017
<i>Recordatório dia 3</i>	17,4 a	0,013
<i>Recomendação do PAT</i>	9,9 b	-
Média do consumo	16,9 a	0,037

Tabela 5: Percentual de Gordura Saturada (GSAT) das preparações consumidas pelos manipuladores da UAN citadas nos recordatórios e a recomendação do PAT.

As médias seguidas pela mesma letra não diferem estatisticamente entre si. Teste de Tukey ao nível de 5% de probabilidade

* Foi realizada a média do quantitativo de gordura saturada citada nos recordatórios de todos os manipuladores pesquisados em cada dia

Fonte: Dados desta pesquisa.

Observou-se que há um consumo elevado de gordura saturada. O consumo elevado de lipídios e ácidos graxos saturados, associado ao baixo consumo de fibras e gorduras insaturadas, está relacionado com um maior risco para doenças crônicas-degenerativas não transmissíveis, principalmente as cardiovasculares (BONOMO et al., 2003). O consumo de dietas hiperlipídicas e com elevada concentração de ácidos graxos saturados, está fortemente associada ao desenvolvimento de processos ateroscleróticos (OLIVEIRA, 2010).

Esse percentual elevado está associado tanto ao consumo de grande quantidade de carne vermelha, quanto aos métodos de cocção empregados nas preparações (fritura, preparações refogadas com elevado teor de manteiga, preparações assadas com acréscimo de gordura na superfície) e ainda da inserção de ingredientes com alto teor de gorduras (alimentos processados, azeite de dendê, creme de leite, entre outros), buscando melhor palatabilidade das opções servidas.

Além dos macronutrientes, foi analisada a quantidade de sódio e de fibras consumidas pelos manipuladores. O percentual de sódio consumido pode ser visualizado na tabela 6.

Tabela 6: Teor de Sódio nas preparações consumidas pelos manipuladores da UAN citadas nos recordatórios e a recomendação do PAT.

As médias seguidas pela mesma letra não diferem estatisticamente entre si. Teste de Tukey ao nível de 5% de probabilidade

* Foi realizada a média do quantitativo de sódio citado nos recordatórios de todos os manipuladores pesquisados em cada dia.

Fonte: Dados desta pesquisa.

*Recordatórios	Sódio (mg)	Desvio Padrão
<i>Recordatório dia 1</i>	259,1 b	17,92
<i>Recordatório dia 2</i>	426,7 b	19,37
<i>Recordatório dia 3</i>	413,5 b	26,47
<i>Recomendação do PAT</i>	2395,0 a	-
Média do consumo	873,6 b	21,25

Houve uma baixa ingestão de sódio, o que é muito positivo, contudo existiram fatores limitantes para a determinação desse consumo pelos manipuladores, visto que, alguns não relataram a ingestão realizada em algumas preparações que não eram acrescidas de sal durante o preparo, tais como, algumas saladas e Batata Frita, sendo este colocado no momento do consumo, outro fator limitante foi a não disponibilidade da quantificação de sódio em algumas preparações nas tabelas utilizadas, podendo esse valor estar subestimado.

O sódio é considerado um importante marcador da qualidade da alimentação e a média populacional de ingestão de sódio no Brasil ultrapassa 3.200 mg (BRASIL, 2011). O consumo excessivo de sódio é muito prejudicial, podendo levar ao aparecimento da osteoporose (BRASIL, 2005) e hipertensão, sendo importante a adoção da restrição de sal na dieta para a população de um modo geral, visando à redução em longo prazo dos riscos de problemas cardiovasculares (SALAS et al., 2009).

A tabela 7 traz o consumo de fibras, assim como a recomendação feita pelo PAT.

Tabela 7: Teor de Fibra nas preparações consumidas pelos manipuladores da UAN citadas nos recordatórios e a recomendação do PAT.

As médias seguidas pela mesma letra não diferem estatisticamente entre si. Teste de Tukey ao nível de 5% de probabilidade

* Foi realizada a média do quantitativo de fibra citada nos recordatórios de todos os manipuladores pesquisados em cada dia

Fonte: Dados desta pesquisa.

*Recordatórios	Fibra (g)	Desvio Padrão
<i>Recordatório dia 1</i>	14,38 b	2,37
<i>Recordatório dia 2</i>	10,53 b	1,94
<i>Recordatório dia 3</i>	12,14 b	2,01
<i>Recomendação do PAT</i>	25,05 a	-
Média do consumo	15,52 b	2,11

Foi possível observar que houve uma baixa ingestão de fibras (15,5%), quando o recomendado pelo PAT é de mais de 25 g. Segundo Maihara et al. (2006) as dietas brasileiras normalmente são pobres em fibras. Vanin et al. (2007), também encontrou resultados inferiores aos previstos nas recomendações nutricionais. O consumo de fibras associado à ingestão hídrica evita a constipação intestinal através do aumento do volume fecal e da aceleração do tempo de trânsito intestinal (CATALANI et al., 2003). Está associado ainda aos vários benefícios fisiológicos, tais como, auxílio na prevenção da obesidade, diabetes, câncer de cólon, úlceras e doenças coronarianas (SOARES, 2010).

Após a avaliação dos resultados encontrados na pesquisa, foi realizada uma ação educativa, que teve a duração de três horas. Todos os manipuladores foram convidados a participar da ação expondo sua opinião sobre o que é, e quais alimentos compõem uma alimentação saudável.

A partir da discussão, incitada pelos pesquisadores, cada manipulador depositava um alimento ou um grupo de alimentos em uma pirâmide alimentar, que a princípio encontrava-se vazia, fazendo assim a montagem de uma pirâmide alimentar segundo essas opiniões, a qual pode ser visualizada nas figuras 2 e 3.

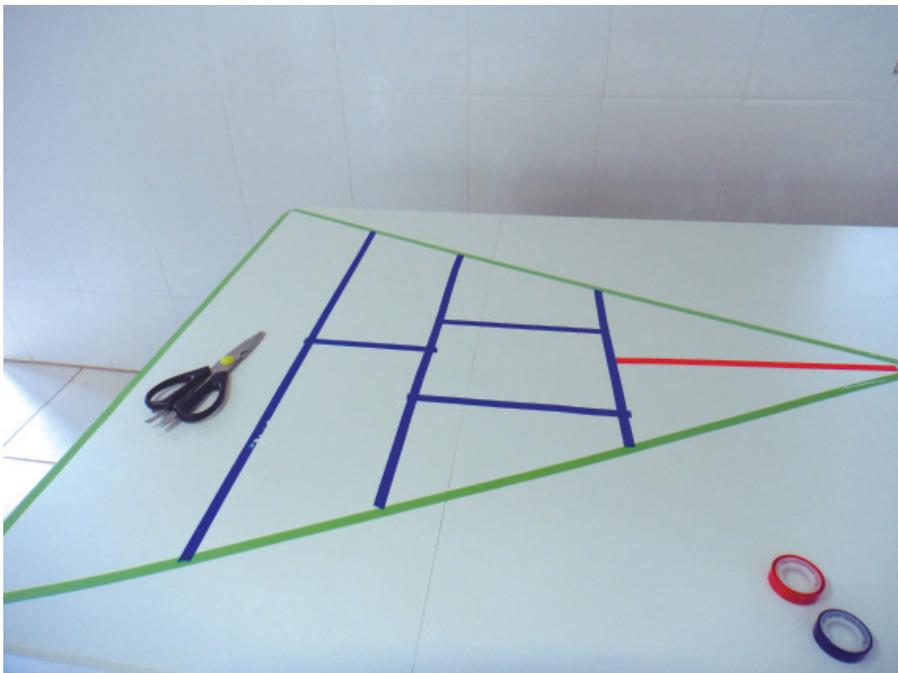


Figura 2: Pirâmide alimentar confeccionada pelos pesquisadores.
Fonte: Dados desta pesquisa.



Figura 3: Pirâmide alimentar montada pelos manipuladores de alimentos, segundo sua visão de alimentação saudável.
Fonte: Dados desta pesquisa.

Trabalhou-se ainda a percepção de porções quanto ao seu tamanho e sua montagem considerando opções mais saudáveis e menos calóricas, sendo sugeridos dois pratos, buscando-se a interação do conhecimento através das experiências e vivências dos manipuladores e a contribuição técnica e teórica, trazida pelos pesquisadores. O primeiro prato foi montado pelos pesquisadores e apresentado aos manipuladores envolvidos na pesquisa solicitando desses, sugestões para melhorar o aspecto nutricional do então prato (Figuras 4 e 5).



Figura 4: Prato sugerido pelos pesquisadores.
Fonte: Dados desta pesquisa.



Figura 4: Prato sugerido pelos manipuladores de alimentos durante a roda de conversa.
Fonte: Dados desta pesquisa.



Após as discussões, todos os manipuladores participantes da pesquisa, relataram as suas principais dificuldades em obter uma alimentação saudável, incluindo a falta de informação adequada. Relataram ainda, que devido à variedade de preparações, a carga de trabalho que às vezes não permite a realização de todas as refeições, eles optam geralmente por alimentos que irão dar saciedade por mais tempo, alimentos que trazem prazer ao serem consumidos, ou ainda, aqueles que não são consumidos em sua rotina habitual fora do trabalho.

O folder com informações sobre “Dez passos para a alimentação saudável” foi entregue e as informações socializadas. Através do diálogo com os participantes foi possível identificar que houve grande aceitação da atividade e compreensão dos temas propostos.

Observa-se que existe uma necessidade na orientação e sensibilização contínuas dos manipuladores quanto à qualidade e quantidade da alimentação consumida, visto que, uma alimentação equilibrada e variada, oferece todos os nutrientes nas quantidades e percentuais recomendados para garantir a qualidade de vida, bem como, a manutenção e recuperação da saúde.

Por outro lado, ações educativas devem ser pensadas e ressignificadas, pois, muitas práticas educativas destinadas aos manipuladores de alimentos apresentam caráter normativo e disciplinador, desconsiderando o ator envolvido na ação e em geral representam uma prescrição



dotada de conceitos e orientações de cunho impessoal, técnico e objetivo, ainda que a situação real, onde os fatos do cotidiano se darão, seja subjetivo, afetivo e pessoal o que pode significar em resistência ao seu adequado cumprimento (LEFEVRE; LEFEVRE, 2004).

4 Conclusões

Os dados obtidos na pesquisa permitiram visualizar que houve um desequilíbrio na ingestão dos nutrientes avaliados. Quando comparados os dados do consumo e as recomendações feitas pelo PAT, observou-se que os manipuladores de alimentos tem a preferência por uma dieta hipoglicídica, hiperproteica e hiperlipídica, com baixa ingestão de fibras. Hábitos aos quais, contribuem efetivamente para o aparecimento de doenças. Buscando uma adequação do consumo alimentar dos manipuladores de alimentos, realizou-se uma ação educativa, ou seja, uma prática desenvolvida junto ao grupo, trabalhando com as percepções e o conhecimento dos manipuladores de alimentos sobre a alimentação saudável, tanto do aspecto qualitativo quanto quantitativo, utilizando a pirâmide alimentar e a montagem de pratos, como instrumentos.

Observou-se que é importante a orientação contínua desses manipuladores quanto à escolha das preparações que compõe a sua alimentação, uma vez que se trata de uma UAN em que o modo de distribuição é do tipo self service e esses tem a concessão para escolher o que desejam consumir. Visando assim a promoção da qualidade de vida e da saúde nessa população, considerando que o local de trabalho pode ser um ambiente propício ao estímulo de mudanças do comportamento em relação à saúde.

5 Referências

AMORIM, M. M. A.; JUNQUEIRA, R. G.; JOKL, L. Adequação nutricional do almoço self-service de uma empresa de Santa Luzia, MG. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n.1, p.145-156, jan./fev., 2005.

ARAÚJO, M. P. N.; COSTA-SOUZA, J.; TRAD, L. A. B. A alimentação do trabalhador no Brasil: um resgate da produção científica nacional. **História, Ciências, Saúde**, Rio de Janeiro, v.17, n.4, out.-dez., 2010.

BANDONI, D. H.; BRASIL, B. G.; JAIME, P. C. Programa de Alimentação do Trabalhador: representações sociais de gestores locais. **Rev Saúde Pública**, sem local, v.40, n.5, p. 837-842, 2006.

BANDONI, D. H.; JAIME, P. C. A qualidade das refeições de empresas cadastradas no Programa de Alimentação do Trabalhador na cidade de São Paulo. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n.2, p. 177-184, mar./abr., 2008.

BONOMO, E. et al. Consumo alimentar da população adulta segundo perfil sócio-econômico e demográfico: Projeto Bambuí. **Caderno de Saúde Pública**, sem local, v.19, 2003.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução - RDC Nº 216, de 15 de Setembro de 2004**. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. 2005. 236p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos), Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro, 2011.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Lei nº 6.321, de 14 de abril de 1976**. Dispõe sobre a dedução, do lucro tributável para fins de imposto sobre a renda das pessoas jurídicas, do dobro das despesas realizadas em programas de alimentação do trabalhador. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l6321.htm>. Acesso em: 24 de abril de 2013.



BRASIL. **Portaria Interministerial nº 66, de 25 de agosto de 2006.** Altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT. Publicada no D. O. U. de 28 de agosto de 2006.

CATALANI, L. A. Fibras alimentares. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, sem local, v. 18, n., p.178-182, 2003.

COLARES, L. G. T. Evolução e perspectivas do programa de alimentação do trabalhador no contexto político brasileiro. **Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.**, São Paulo, v. 29, p. 141-158, 2005.

FISBERG, R. M.; MARCHIONI, D. M. L.; COLUCCI, A. C. A. Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. **Arq. Bras. Endocrinol. Metab.**, sem local, p.53-55, 2009.

FONSECA, K. Z.; SANTANA, G. R. O nutricionista como promotor da saúde em unidades de alimentação e nutrição: dificuldades e desafios do fazer. **Enc. Biosfera**, Goiânia, v. 7, n.13, p.1466-1476, nov. 2011.

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. **Rev. Panam. Salud. Publica**, sem local, v.23, n.1, p.19–25, 2008.

GHISLANDI, Â. M. P. et al. Adequação dos cardápios da empresa “X” em relação aos novos parâmetros do Programa de Alimentação do Trabalhador. **Revista de Iniciação Científica**, v.6, n.1, 2008. Disponível em: <<http://periodicos.unesc.net/index.php/iniciacaocientifica/article/viewArticle/182>>. Acesso em: 24 de janeiro de 2013.

LEFEVRE F.; LEFEVRE, A.M.C. **Promoção de saúde ou a negação da negação.** Rio de Janeiro: Vieira & Lent, 2004.

LIMA, L. P.; SAMPAIO, H. A. C. Caracterização socioeconômica, antropométrica e alimentar de obesos graves. **Ciência & Saúde Coletiva**, sem local, v.12, n.4, p. 1011-1020, 2007.

LOPES, A. C. S. Consumo de nutrientes em adultos e idosos em estudo de base populacional: Projeto Bambuí. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, sem local, v. 21, n.4, p. 1201-1209, jul.-ago., 2005.

MAIHARA, V. A. et al. Avaliação Nutricional de Dietas de Trabalhadores em Relação a Proteínas, Lipídeos, Carboidratos, Fibras Alimentares e Vitaminas. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, Campinas, v. 26, n.3, p. 672-677, jul.-set., 2006.

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**, ed. 7, sem local, agosto, 2008.

MORAIS, G. Q.; BURGOS, M. G. P. A. Impacto dos nutrientes na saúde óssea: novas tendências. **Revista Brasileira de Ortopedia**, sem local, v.42, n.7, p.189-94, 2007.

NEPA- Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. Universidade Estadual de Campinas. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO.** 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPAUNICAMP, 2011.

OLIVEIRA, T. V. **Efeito da dieta rica em colesterol e gordura saturada sobre o metabolismo da lipoproteína de alta densidade (HDL) em hamsters.** 2010. 103 p. Tese (Doutorado em Ciências) – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2010.

PINHEIRO, A. B. V. et al. **Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras.** Ed. Atheneu. 4.ed., 2005.

SALAS, C. K. T. S. et al. Teores de sódio e lipídios em refeições almoço consumidas por trabalhadores de uma empresa do município de Suzano, SP. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 22, n.3, p.331-339, maio/jun., 2009.

SAVIO, K. E. O. et al. Avaliação do almoço servido a participantes do programa de alimentação do trabalhador. **Rev. Saúde Pública**, sem local, v. 39, n.2, p. 148-155, 2005.



SICHIERI, R. et al. Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira. **Arq. Bras. Endocrinol. Metab.**, sem local, v. 44, n.3, junho, 2000.

SOARES, T. P. **Análise quantitativa e qualitativa de cardápios de hotéis no município de Caruaru-PE.** 2010.19 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição) - Faculdade do Vale do Ipojuca. Caruaru, 2010.

SOUSA, F. A.; SILVA, R. C. O. **Avaliação nutricional de cardápios em Unidades de Alimentação e Nutrição:** adequação ao Programa de Alimentação do Trabalhador. 2008. 26 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição)- Faculdade do Vale do Ipojuca. Caruaru, 2008.

TARDIDO, A. P.; FALCÃO, M. C. O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, sem local, v.21, n.2, p.117-24, 2006.

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, jan./jun, 2007.

ZANDONADI, R. P. et al. Atitudes de risco do consumidor em restaurante de auto serviço. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, p. 19-26, Jan./fev., 2007.