

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA
Curso Técnico em Nutrição e Dietética**

**Cássia Miranda da Silva
Marcileia Ferreira da Costa
Maria Giovana Bortolato Cabral
Meirivane Ferreira Alves**

**Educação Alimentar e Nutricional para Trabalhadores do
Segmento Administrativo**

**São Paulo
2021**

**Cássia Miranda da Silva
Marcileia Ferreira da Costa
Maria Giovana Bortolato Cabral
Meirivane Ferreira Alves**

**Educação Alimentar e Nutricional para Trabalhadores do
Segmento Administrativo**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Técnica Estadual Irmã Agostina como pré-requisito para a obtenção do Certificado de Técnico em Nutrição e Dietética, sob a orientação da Professora Esp. Marcela Nunes Santo e Professora Mestre Gabriela de Lima Santiago.

**São Paulo
2021**

*Agradecemos primeiramente a Deus e uma
as outras pela união que sempre tivemos.
Também agradecemos os nossos familiares
pelo suporte nos dado e nossas professoras
orientadoras que trabalham junto a nós na
construção desse trabalho.*

“Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio”.

Hipócrates

RESUMO

Contexto: Atualmente o maior fator para o aumento de peso e de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) é a falta de tempo das pessoas que estão trabalhando cada vez mais. Pensando nisso, as empresas podem ser uma grande aliada para propagar a Educação Alimentar e Nutricional para seus colaboradores. Objetivo: Por essa razão, esse trabalho tem como objetivo trazer uma reflexão e um estímulo a se pensar em como este tema é importante e pouco abordado pelas empresas, ressaltando que este método possibilita a melhora da saúde e bem estar do trabalhador. Metodologia: O atual trabalho foi estruturado a partir de uma revisão bibliográfica para ser analisado a relação que os empregados e empregadores têm com a união empresa e Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Também foi realizada uma pesquisa de campo para confirmar se existe algum interesse da parte dos colaboradores e empresa em efetivar essa união. Resultados: Apresentando estudos e formas de fácil aplicação para as empresas e fácil entendimento ao trabalhador, garantir qualificação profissional e assegurar melhores condições de trabalho são importantes durante o processo. Conclusão: Portanto, diversas são as intervenções aplicadas para promover uma harmonia entre as relações do trabalho e a saúde do trabalhador, reduzindo os possíveis agravos à saúde.

Palavra-chave: Alimentação. Trabalhador. Educação. Prevenção. Saúde.

ABSTRACT

Context: Currently, the biggest factor for weight gain and Chronic Noncommunicable Diseases (NCDs) is the lack of time for people who are working more and. With that in mind, companies can be a great ally to spread Food and Nutrition Education to their employees. Objective: For this reason, this assignment aims to bring a reflection and a stimulus to think about how important this topic is and little addressed by companies, emphasizing that this method allows the improvement of the health and well-being of the worker. Methodology: The current assignment was structured based on a bibliographic review to analyze the relationship that employees and employers have with the union between the company and Food and Nutrition Education (FNE). A field survey was also carried out to confirm whether there is any interest from part of the employees and the company in effecting this union. Results: Presenting studies and ways of easy application for companies and easy understanding for the worker, guaranteeing professional qualification, and ensuring better working conditions are important during the process. Conclusion: Therefore, there are several interventions applied to promote harmony between work relations and workers' health, reducing possible health problems.

Keyword: Food. Worker. Education. Prevention. Health.

SUMÁRIO

LISTA DE GRÁFICOS	8
1. INTRODUÇÃO	9
2. OBJETIVOS.....	10
2.1. OBJETIVO GERAL	10
3. METODOLOGIA.....	11
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
5. CONCLUSÃO	16
REFERÊNCIAS	17
APÊNDICE.....	19
6.1. QUESTIONÁRIO	19

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Na empresa onde você trabalha existe alguma política de Educação Alimentar e Nutricional?.....14

Gráfico 2 - Você considera esse tema importante.....14

Gráfico 3 - Quando você acha que as empresas poderiam abordar esse tema?....15

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho aborda como a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) pode ser aplicada nas empresas do ramo administrativo. Numerosos estudos apontam que o número de obesos e de pessoas com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), cresce na mesma proporção da ingestão de alimentos industrializados. Assim como afirma Souza, Silingardi e Cavalcante, (2016), “Uma alimentação inadequada traz vários danos à saúde, acarretando doenças como, hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e desnutrição”.

Esses alimentos são mais os consumidos por trabalhadores do setor administrativo que sempre procuram otimizar o seu tempo, priorizando alimentos que não demandam muito tempo para serem preparados.

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2008 e 2009 mostra que o consumo de frutas e hortaliças faz parte somente de 2,8% do total de calorias consumidas pelos brasileiros. Esse dado confirma que os trabalhadores estão fazendo trocas em suas escolhas alimentares e isso acontece por conta da falta de informação sobre alimentação adequada e pela grande oferta de alimentos industrializados que a população recebe.

Além dos malefícios à saúde em longo prazo, o consumo de alimentos ultra processados em conjunto com comer em ambientes inapropriados e com pressa, cenários que geralmente acontecem nos ambientes corporativos, pode influenciar diretamente na produtividade do trabalhador e manifestar entre outros sintomas, fadiga e falta de concentração.

Uma boa alimentação é um fator muito importante na vida, para tanto, deve haver orientações sobre alimentação saudável e equilibrada nas diversas fases da vida, principalmente na fase adulta.

O Técnico em Nutrição e Dietética (TND) pode realizar EAN aos trabalhadores com a elaboração de material de orientação, palestras e com a divulgação da importância de ter uma alimentação adequada, apontando os possíveis problemas que eles podem enfrentar no futuro, comendo frituras, doces, e alimentos ultraprocessados com frequência.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo geral

Indicar estratégias de Educação Alimentar e Nutricional para trabalhadores que atuam no segmento administrativo.

2.2. Objetivo específico

Desenvolver palestras *on-line* sobre Educação Alimentar e Nutricional para trabalhadores do setor administrativo, com os temas “Lanches Fáceis e Rápidos para Levar na Bolsa” e “Como Montar um Prato Saudável no Restaurante”.

Desenvolver *quiz* e jogos educativos para que o colaborador consiga absorver as boas praticas de alimentação de uma forma dinâmica.

Criar caixa *on-line* de sugestões interativa e *chat's* para troca de experiências no ambiente corporativo

3. METODOLOGIA

As etapas do vigente trabalho envolveram uma revisão bibliográfica e uma pesquisa de campo.

A revisão bibliográfica foi realizada através da base de dados do Google Acadêmico e do SciELO. Foram selecionados artigos com os títulos; Educação Alimentar e Nutricional, Programa de Alimentação do Trabalhador, Alimentação nas Empresas e Costumes Alimentares dos Trabalhadores do Setor Administrativo, para entendermos melhor o atual cenário da alimentação dos trabalhadores. Todos os artigos que não tivessem esse objetivo foram descartados.

Na pesquisa de campo com trabalhadores do setor administrativo, foi desenvolvido um questionário qualitativo e quantitativo, representado no apêndice 6.1., com três questões fechadas. O questionário foi elaborado pela ferramenta Google *Forms* e enviado para trabalhadores do setor administrativo pelo aplicativo de mensagens *WhatsApp* e obtivemos 165 respostas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão bibliográfica realizada foi importante para entender a relação que existe entre uma boa alimentação e o desempenho profissional dos trabalhadores do setor administrativo, o índice de consumo de frutas e hortaliças no Brasil, o número de empresas que estão inscritas no Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) e quais são as políticas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) que as empresas adotam.

Atualmente, a alimentação da população brasileira é caracterizada por uma elevada ingestão de alimentos calóricos com excesso de açúcares, gorduras e sal. (Souza et. al, 2016) *apud* (Coelho et. al, 2009).

Segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 2008), na população brasileira, além do exagero de calorias, açúcares e gorduras, há a deficiência na ingestão de carboidratos complexos e fibras. Por conta desses péssimos hábitos alimentares, está aumentando o número de obesos e portadores de Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

Conseqüentemente, a Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2017-2018 (POF), mostra que o brasileiro ainda mantém dieta à base de arroz e feijão, mas o consumo de frutas e legumes é abaixo do esperado. As maiores frequências de consumo alimentar foram do café (78%), arroz (76,1%) e feijão (60,0%), seguidos do pão francês (50,9%), óleos e gorduras (46,8%).

De acordo com Silva e Spinelli, no artigo “Consumo De Frutas em Unidade De Alimentação e Nutrição no Município de São Paulo (2016)”, em um restaurante, nota-se que os clientes que são trabalhadores do setor administrativo têm maior consumo de frutas e hortaliças quando comparado aos clientes que exercem funções operacionais, embora ambos optem, na maioria das vezes, pela sobremesa doce ao invés de frutas. Após intervenção nutricional, na qual foram realizadas atividades presenciais com distribuição de materiais educativos e ações de comunicação, houve aumento de 38% no consumo de frutas e hortaliças no almoço dos trabalhadores, o que evidencia que atividades de Educação Alimentar e Nutricional podem contribuir para mudança e adequação de hábitos alimentares dos trabalhadores. Esse estudo

também procurou abordar e responder como o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), pode contribuir para o alcance dos objetivos organizacionais, contribuindo para uma vida saudável e com menos comorbidades.

O Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), benefício concedido ao funcionário e instituído pela LEI N°6321, de 14 de abril de 1976 e regulamentado pelo decreto N°5, de 14 de janeiro de 1991, conforme o Ministro do existente na época, Ministério do Trabalho e Emprego. Visando a saúde do empregado, esse programa prioriza atendimento á trabalhadores de baixa renda, que ganha até cinco salários mínimos mensais, é um programa estruturado na parceria entre governo, empresa e trabalhador. E também há empresas que fornecem refeições ao trabalhador no próprio ambiente corporativo. Essas preparações são produzidas e servidas por uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN).

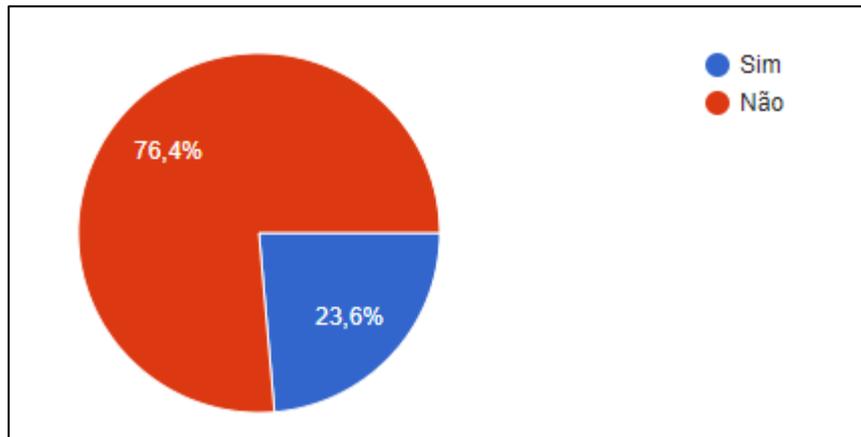
Atualmente são 274 mil empresas inscritas no PAT e mais de 21 milhões de trabalhadores beneficiados. Em empresas que não são inscritas no PAT, o vale refeição é parte integrante do salário. Diferentemente de outros benefícios, o vale refeição não é uma obrigação da empresa. De acordo com o artigo 458 da Consolidação das Leis Trabalhista (CLT), o salário entregue ao trabalhador compreende dentre outros, a alimentação.

O PAT recomenda que os cardápios das UANs ofereçam no mínimo, uma porção de frutas nas refeições principais (almoço, jantar e ceia) e pelo menos uma porção nas refeições menores (café da manhã e lanche). Devendo sempre oferecer alimentos *in natura*, ricos em nutrientes, englobando hortaliças, sucos naturais, evitando alimentos produtos ultraprocessados, garantindo melhora energética e proteica nas determinadas dietas.

A presente pesquisa de campo, que foi respondida por 165 trabalhadores do setor administrativo, mostra que somente 23,6% das empresas possui um programa de Educação Alimentar e Nutricional para seus colaboradores, ilustrado no gráfico 1. Essas ações de EAN são realizadas através de palestras feitas por um Nutricionista ou por um Técnico em Nutrição e Dietética onde é abordada a importância de uma alimentação balanceada e é feito também aferição das medidas antropométricas (peso, circunferência da cintura, quadril e

abdômen).

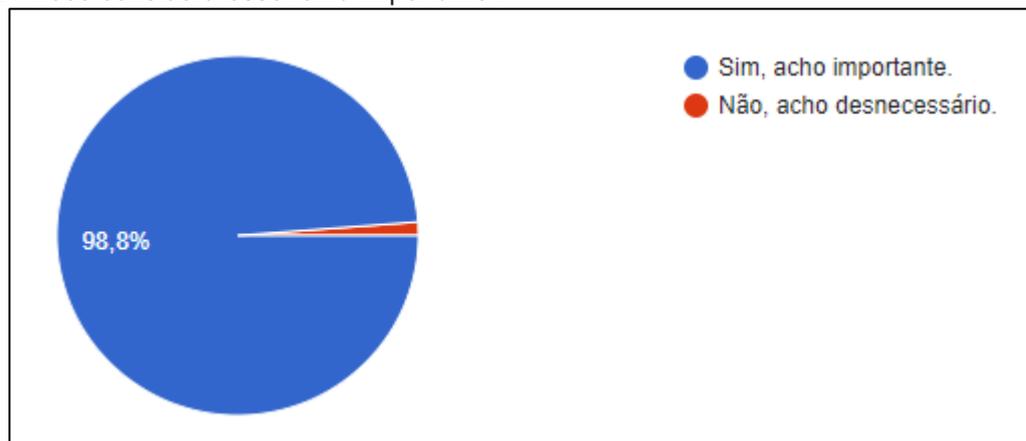
Gráfico 1 - Na empresa onde você trabalha existe alguma política de Educação Alimentar e Nutricional?



Fonte: Próprio Autor, 2021.

Com base nos resultados da pesquisa de campo realizada, exibido no gráfico 2, 98,9% dos participantes da pesquisa consideram o tema Educação Alimentar e Nutricional pertinente para discussão, possivelmente por conta das mudanças que ocorrem no organismo quando consumimos mais alimentos *in natura*, comparado a uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados.

Gráfico 2 - Você considera esse tema importante?



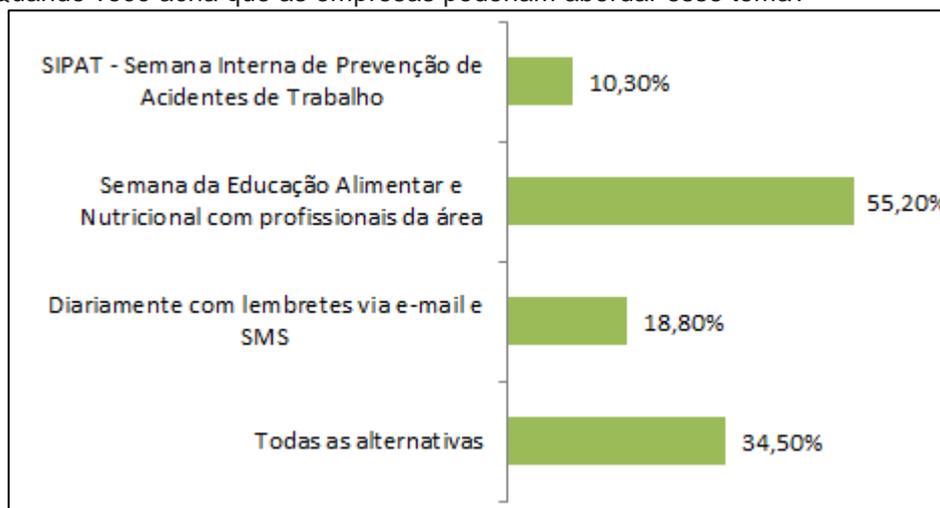
Fonte: Próprio Autor, 2021.

Observando esse interesse, foram propostos alguns métodos de Educação Alimentar e Nutricional que seriam eficazes no ambiente de trabalho. Pensando que a rotina em um escritório é bastante corrida, a maioria das atividades seria desenvolvida de forma remota. Como por exemplo, palestras *on-line*, jogos educativos, *quiz*, *chats* e

caixas de sugestões interativas com o intuito de aumentar o diálogo entre os colaboradores que puderam usar essas ferramentas para trocar experiências em relação a sua alimentação.

O gráfico 3, mostra que os trabalhadores questionados, gostariam que suas empresas oferecessem atividades voltadas para a EAN, podendo ser realizadas de diferentes maneiras de acordo com a necessidade e especificidade de cada empresa e funcionários.

Gráfico 3 - Quando você acha que as empresas poderiam abordar esse tema?



Fonte: Próprio Autor, 2021.

Levando em consideração as numerosas atividades que os trabalhadores executam na empresa e em casa, levar a Educação Alimentar e Nutricional para dentro do escritório é uma ótima estratégia, já que para participar das dinâmicas e palestras, bastaria simplesmente acessar o *link* da atividade desejada, a fim de proporcionar ao trabalhador uma experiência repleta de conhecimentos, sem prejudicar o seu rendimento nas suas funções profissionais e pessoais.

5. CONCLUSÃO

Na conclusão desse trabalho, convém ressaltar que quando se emprega o método pesquisa-ação, os resultados podem ser considerados sempre provisórios, pois a sua finalidade é saber mais sobre a sua realidade, para agir sobre ela, transformando-a.

Foi observado interesse por parte dos trabalhadores em ter orientação sobre alimentação saudável nas empresas e observou-se também que ainda falta interesse maior por parte das empresas em oferecer essa orientação. Visto que as orientações de Educação Alimentar e Nutricional que foram proposta são simples de serem aplicadas e o seu resultado é bastante satisfatório.

A implementação de programas de Educação Alimentar e Nutricionais nas empresas, a conseqüente criação de um ambiente favorável à saúde e a promoção de práticas alimentares e estilo de vida mais saudáveis, constituem-se em importantes estratégias para enfrentar problemas alimentares e nutricionais, como obesidade e Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Revertendo essas ações em benéficas para os trabalhadores que terão uma qualidade de vida melhor e para as empresas que terão funcionários executando suas funções com mais desempenho.

Por conta do enfrentamento ao período pandêmico, muitas etapas planejadas não foram colocadas em prática. É esperado que futuramente, em outros estudos, seja possível realizar as ações levantadas no período do desenvolvimento do presente trabalho.

REFERÊNCIAS

FRANCOI, S. A.; CASTROII, R. R. I.; WOLKOFFIII, B. D. Impacto da Promoção Sobre Consumo de Frutas e Hortaliças em Ambiente de Trabalho. **Rev. Saúde Pública** vol.47 no.1 São Paulo Feb. 2013.

GREGORUTTI, C. T. Estado nutricional de colaboradores de Unidades de Alimentação e nutrição: Uma revisão, **Universidade de Brasília, Faculdade de ciência da saúde**, Brasília, DF, 2017.

MANÇO, M. A.; COSTA. A. N. F. Educação Nutricional: Caminhos Possíveis. **Alim. Nutr.**, Araraquara, v. 15, n. 2, p. 145 – 153, 2004.

SILVA, B. S.; SPINELLI, N. G. M. Consumo de frutas em unidade de alimentação e nutrição no município de São Paulo: Um Estudo de caso. **Revista Univasp.br São José dos Campos-SP-Brasil**, V21, N. 38, dez , 2015, ISSN-1753.

SOUZA, B. S. F.; SILINGARDI, M. I.; CAVALCANTE, E. F.C. Educação Nutricional dos Trabalhadores na Construção Civil. **Revista Conexão Eletrônica**, Três Lagoas MS - volume 13 - número 1- ano 2016.

SPERB, S. F.; JUNQUEIRA, W. G. A. Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), e sua contribuição para alcance dos objetivos organizacionais, **Revista de administração Dom Alberto**, V.1, N. 3, dez, 2015.

BRASIL. Decreto Nº 5, de 14 de Janeiro de 1991. Regulamenta a Lei Nº 6.321, de 14 de abril de 1976, que trata do Programa de Alimentação do Trabalhador. Diário Oficial da União. Brasília, 15 de Janeiro de 1991.

BRASIL. Artigo 458, da Lei Nº 5.452, de 1º de Maio de 1943. Trata da Consolidação das Leis Trabalhistas. Diário Oficial da União. Brasília, 9 de Agosto de 1943.

MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO. Atlas do PAT. São Paulo. s.d. Disponível em: <http://consulta.mte.gov.br/atlas/pat.asp>. Acesso em: 13 de Março de 2021.

EXAL. Alimentação e produtividade no trabalho: qual a relação? São Paulo. 4 de Outubro de 2016. Disponível em: <http://exal.com.br/blog/alimentacao-e-produtividade-no-trabalho-qual-a-relacao/>. Acesso em: 10 de Setembro de 2020.

MINISTÉRIO DA ECONOMIA. Relação de Empresas Beneficiárias Ativas no PAT. 17 de Julho de 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho/pt-br/assuntos/empregador/programa-de-alimentacao-do-trabalhador-pat/relacao-de-empresas-beneficiarias-ativas-no-pat>. Acesso em 21 de Agosto de 2020.

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008 2009. Rio de Janeiro. 2011. s.d. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/educacao/9050-pesquisa-de-orcamentos-familiares.html?=&t=o-que-e>. Acesso em 17 de Novembro de 2020.

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017 2018. Rio de Janeiro. 2020. s.d. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/educacao/9050-pesquisa-de-orcamentos-familiares.html?=&t=o-que-e>. Acesso em 25 de Maio de 2021.

6. APÊNDICE

6.1. Questionário

Educação Alimentar e Nutricional

Atualmente o maior fator para o aumento de peso e para Doenças Crônicas Não Transmissíveis - DCNT é falta de tempo das pessoas que estão trabalhando cada vez mais. Pensando nisso, as empresas podem ser uma grande aliada para propagar a Educação Alimentar e Nutricional para seus colaboradores.*

Na empresa onde você trabalha existe alguma política de Educação Alimentar e Nutricional? *

Sim

Não

Você considera esse tema importante? *

Sim, acho importante.

Não, acho desnecessário.

Quando você acha que as empresas poderiam abordar esse tema? *

SIPAT - Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho.

Semana de Educação Alimentar e Nutricional com profissionais da área.

Diariamente com lembretes via e-mail e SMS

Todas as alternativas.