

HÁBITOS E PREFERÊNCIAS ALIMENTARES DE FUNCIONÁRIOS DE UM HOSPITAL DE PELOTAS, RS.

PINHEIRO, Cristiane Tavares¹; PALOMINO, Inês Munari Vilchez²; SANTOS, Ana Paula Gomes dos³; MACIEL, Francine Villela⁴; BONOTTO, Gabriel Missaggia⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – crispinheironutri@gmail.com

²Hospital Santa Casa de Misericórdia de Pelotas - nutricao@santacasadepelotas.com.br

³Universidade Federal de Pelotas - anapaulagomes.nutri@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – maciel.f.v@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – gabrielmissaggia@yahoo.com.br

De NEGRI, Sônia Teresinha⁶

⁶Universidade Federal de Pelotas – soniadenegri@gmail.com;

1 INTRODUÇÃO

O consumo de dietas alimentares apropriadas às atividades desenvolvidas por trabalhadores de diversas áreas auxilia no aumento da produtividade, na redução do número de acidentes do trabalho e na queda do absenteísmo. A ciência da nutrição contribui efetivamente, fornecendo a base científica para indicar escolhas alimentares adequadas, promovendo a segurança alimentar e nutricional dos trabalhadores (Pessa, 1998 apud VEIROS, 2002). No entanto, há aqueles que não costumam refletir sobre os seus hábitos alimentares e a importância dos mesmos para a saúde. Muitos trabalhadores, devido à baixa remuneração, apresentam dificuldades de acesso aos alimentos nutricionalmente adequados (VEIROS, 2002; ARRUDA 1981).

Estudos vêm mostrando que funcionários de distintos campos de atuação têm adotado um determinado padrão de comportamento alimentar, caracterizado pelo consumo excessivo de alimentos de alta densidade energética, como aqueles ricos em gordura e açúcar refinado e, também diminuído o consumo de carboidratos complexos (OMS, 1990; PROPKIN, 1999; MEDEIROS et al., 2007). Essa conduta favorece o aparecimento de diversas doenças, como as patologias do sistema cardiovascular, a obesidade e o *diabetes mellitus tipo2*, constituindo uma das principais causas de morte no mundo inteiro (LAURENTI; BUCHALLA; CARANTIN, 2000; RIQUE; SOARES; MEIRELLES, 2002).

Os hábitos alimentares, definidos como formas com que os indivíduos ou grupos selecionam e utilizam os alimentos disponíveis, constituem-se fortes elementos à promoção da saúde dos trabalhadores, uma vez que estão associados às preferências alimentares (ARRUDA, 1981). Sabe-se que fatores econômicos, sociais, culturais e a disponibilidade de alimentos apresentam grande importância na determinação do tipo de consumo alimentar da população (DJILIAH & HARDT, 2002).

Diante do exposto, este estudo tem como finalidade caracterizar o comportamento e as preferências alimentares de funcionários do setor de higienização do Hospital Santa Casa de Misericórdia de Pelotas (HSCMP), assim como servir de subsídio para possível elaboração de um projeto que ofereça refeições adequadas aos trabalhadores.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Primeiramente, foi aplicado um formulário próprio no Setor de Nutrição e Dietética (SND) e no Setor de Recursos Humanos (RH) para coletar informações sobre eles e servir de subsídio à elaboração das questões para essa pesquisa. Após, foi realizado um estudo transversal, com funcionários do setor de higienização do Hospital Santa Casa de Misericórdia de Pelotas (HSCMP), dos turnos diurnos. A coleta de dados ocorreu em abril de 2010, nos turnos manhã e tarde, através de um instrumento contendo questões próprias, com a finalidade de conhecer os hábitos e as preferências alimentares dos funcionários. Todos os participantes concordaram em participar assinando um termo de consentimento informado. A tabulação de dados foi feita em planilha e realizada análise estatística descritiva.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O HSCMP não distribui alimentação aos seus funcionários, porém oferece refeitório e eletrodomésticos para aqueles que desejem trazer a refeição de casa ou comprar a refeição preparada pelo Serviço de Nutrição e Dietética. Para descanso e alimentação, aqueles que possuem jornada trabalhista de 8 horas têm uma hora de intervalo, já os que trabalham 6 horas, 15 minutos, de acordo com a legislação.

Do total de 44 funcionários, participaram do estudo 28 (64%), sendo igualmente divididos entre os turnos matutino e vespertino. A maioria (86%) realiza jornada de 6 horas por dia, é mulher (86%) e tem idade média de 37 anos (DP=10,2). A menor idade é 22 e a maior, 60 anos. Quanto à escolaridade, metade completou o ensino médio e 21,4% concluiu o ensino fundamental.

No que tange às práticas alimentares, a maioria disse realizar as três grandes refeições diariamente, café da manhã (93%), almoço (93%) e jantar (96%). Apenas dois funcionários omitem o almoço, sendo que um diz ter pouco tempo para preparar a refeição e o outro refere mal estar gástrico; outros dois consomem refeições rápidas nesse horário. No jantar, ocorre o predomínio de refeições semelhantes ao almoço (63%).

Ainda, quanto ao consumo de refeições intermediárias, 29% relataram consumir o lanche da manhã, 89% o lanche da tarde e 21% a ceia.

Quanto ao local das refeições, no turno da manhã, cinco dos 14 funcionários realizam o café da manhã em casa e 8 no hospital, o lanche da manhã é feito apenas no trabalho por quatro, 11 trabalhadores almoçam em casa e três no hospital. Entre os que referiram almoçar no local de trabalho, dois possuem jornada de 8 horas e um trabalha das 10 às 16 horas. O jantar é realizado por todos, em casa e destes, quatro ceiam.

Para os funcionários do turno da tarde (n=14), 13 tomam café da manhã, quatro fazem o lanche da manhã e 12 costumam almoçar em casa. Estando no trabalho, todos realizam o lanche da tarde. A maioria (n=13) tem o hábito de jantar e destes, somente um realiza a ceia. Ainda, o único funcionário que referiu não jantar disse fazer a ceia.

Quanto a caracterização do consumo alimentar diário, dos 26 funcionários que realizam o café da manhã, 69% ingere pão branco, 65% consome café preto 61% manteiga/margarina e 79% refere uso de açúcar refinado. Alguns outros alimentos citados foram frios/queijo (23%), café com leite (19%), suco natural e frutas (4% cada). Quando questionados sobre os alimentos preferidos para o café

da manhã, há diminuição da citação de manteiga/margarina (38%), aumento de frios/queijo (46%), frutas (11%) e suco natural (19%).

Para os 8 que realizam o lanche da manhã, as frutas predominam (87%), atendendo as preferências dos entrevistados.

O almoço realizado por 26 funcionários é constituído principalmente por arroz (92%), feijão (85%), carne (92%), massa (27%), salada crua (61%) e salada cozida (50%). Um único funcionário que trabalha 8 horas disse almoçar, diariamente, macarrão instantâneo e outro, relatou um almoço composto por pão branco, ovo frito e café preto. Quanto às preferências apontadas para o almoço, nota-se diminuição dos alimentos como massa, agora 11% e feijão 65%, e aumento de saladas (85% crua e 69% cozida).

Os alimentos consumidos no lanche da tarde assemelham-se aos do café da manhã. Já em relação às preferências para essa refeição, observa-se diminuição da menção ao café preto, ao pão branco, ao uso de manteiga/margarina e aumento para frios/queijo e frutas.

O jantar realizado por (n=27) deles segue as características do almoço. Outros consomem pão branco (22%), frios/queijo (11%), café preto (15%), 11% utiliza açúcar refinado e 7% do grupo refere consumir sopa no jantar. Sobre os alimentos preferidos para o jantar, nota-se diminuição de fontes de carboidratos, feijão e carne, citando que gostariam de consumir mais saladas e café com leite.

Os que realizam a ceia (n=6) referiram que as preferências estão de acordo com o consumo para essa refeição, as frutas foram citadas por 33%, o leite puro assim como o café preto e o leite com achocolatado por 17% e a adição de açúcar refinado foi mencionada por 33%.

Nota-se a preservação das duas grandes refeições, almoço e jantar, o que sinaliza para a manutenção do consumo de preparações, que podem contribuir para uma alimentação saudável, caso haja variedade alimentar e preparo apropriado, segundo normas para alimentação adequada. Verifica-se que o predominante, nessas refeições, é a mistura arroz, feijão e carne, prato típico dos brasileiros, sendo que no jantar há também consumo de lanches, embora minoria. Foi constatado, igualmente, no estudo que avaliou o almoço servido a usuários do Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) do Distrito Federal (SAVIO et al., 2005), e no estudo que identificou o estado nutricional e as práticas alimentares de trabalhadores acidentados de Piracicaba, SP (MEDEIROS et al., 2007), que o prato típico do brasileiro tem sido mantido.

Observa-se que estes trabalhadores investigados gostariam de incluir mais leite e derivados, frios, saladas, frutas e sucos naturais na alimentação, mas provavelmente não o façam pelo custo desses gêneros. Esse fato está de acordo com a Pesquisa de Orçamento Familiar 2002-2003 (IBGE, 2004), já que esses produtos orçam muito no salário e todos estão incluídos nos grupos de alimentos cuja participação na dieta das famílias tende a aumentar de forma uniforme, de acordo com o nível de rendimento familiar.

A saúde do trabalhador é influenciada positivamente por um ambiente de trabalho saudável, por campanhas de saúde diversas, por um bom programa de ginástica laboral, dentre outros fatores (OPAS, 2010). Ainda, o presente estudo destacou a importância de uma alimentação satisfatória e nutricionalmente adequada aos funcionários. Porém, observa-se que a maior parte da amostra consome lanches não saudáveis no trabalho. Isso pode dever-se, em parte, ao pouco tempo que a maioria apresenta para descanso, alimentação e ao custo dos alimentos mais nutritivos.

4 CONCLUSÕES

Percebe-se que muitos entrevistados têm conhecimento sobre alimentação saudável, pois gostariam de incluir mais gêneros como frutas e hortaliças na dieta.

Na elaboração de projetos que visem oferecer refeições salgadas saudáveis, faz-se necessário incluir um acréscimo no tempo de realização das mesmas. Caso esse aumento não seja viável, podem ser oferecidas refeições mais nutritivas em substituição às habitualmente consumidas no trabalho, tais como café da manhã e lanche da tarde contendo mais frutas, sucos naturais e queijos magros.

Essas modificações mostram-se necessárias, pois uma alimentação adequada é uma importante estratégia, não somente para garantir a saúde dos trabalhadores, mas também para contribuir positivamente para a produtividade, qualidade do serviço, motivação e satisfação no trabalho e, portanto, para a melhoria geral na qualidade de vida dos indivíduos e da sociedade como um todo.

5 REFERÊNCIAS

1. ARRUDA, B.K.G. Padrões alimentares da população brasileira. **INST NAC ALIMENT NUTR, INAN**, p.64, 1981.
2. DJILIAH, Maria C.A.S.; HARDT, P.P. Evolução dos hábitos alimentares no Brasil. **Bras Alim**, n.15, p.32, 2002.
3. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa de Orçamento Familiar – POF 2002-2003. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>>, 2004. Acesso em: 20 maio. 2010.
4. LAURENTI, R.; BUCHALLA, C.M.; CARANTIN, C.V.S. Doença isquêmica do coração. Internações, tempo de permanência e gastos. Brasil, 1993 a 1997. **Arq Bras Cardiol**, v.74, n.6, p.483-487, 2000.
5. MEDEIROS, M.A.T. et al. Estado nutricional e práticas alimentares de trabalhadores acidentados. **Rev Nutr**, Campinas, v.20, n.6, 2007.
6. Organización Mundial de La Salud. **Diet, nutric y prevenc enferm crón**. Ginebra; n.79, p.228, 1990.
7. Organização Pan-Americana da Saúde. Saúde do Trabalhador. Disponível em: <<http://new.paho.org/bra/>>, 2010. Acesso em: 3 junho, 2010.
8. PROPKIN, B.M. Urbanization, lifestyle changes and the nutrition transition. **World Dev**, v.27, n.11, p.1905-1916, 1999.
9. RIQUE, A.B.R.; SOARES, E.A.; MEIRELLES, C.M. Nutrition and exercise on cardiovascular disease prevention and control. **Rev Bras Med Esp**, Niterói, v.8, n.6, 2002.
10. SAVIO, K.E.O.; COSTA, T.H.M.; MIAZAKI, E.; SCHMITZ, B.A.S. Avaliação do almoço servido a participantes do Programa de Alimentação do Trabalhador. **Ver Saud Publ**, v.39, n.2, p.148-155, 2005.
11. VIEIROS, M.B. **Análise das condições de trabalho do nutricionista na atuação como promotor de saúde em uma Unidade de Alimentação e Nutrição: um estudo de caso**. 2002. 225f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção)-Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.