

## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL DOS TRABALHADORES DA CONSTRUÇÃO CIVIL

**Fagner Da Silva Batista De Souza**

Graduando de Nutrição  
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

**Isabela Maia Silingardi**

Graduanda de Nutrição  
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

**Carla Franciele E. Cavalcante**

Docente-Especialista; Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

### RESUMO

Oferecer uma alimentação adequada e equilibrada aos trabalhadores é dever de toda empresa. Os benefícios são diversos entre eles estão à melhoria de suas condições nutricionais e de qualidade de vida, aumento da capacidade física, da resistência à fadiga, prevenção de doenças e redução dos riscos de acidente de trabalho. A dieta da população está cada vez mais desequilibrada e pobre em nutrientes, marcada pelo consumo excessivo de produtos processados, baixo consumo de alimentos *in natura*. Isso torna a alimentação adequada dentro das empresas, essencial para garantir ingestão de nutrientes. Esse trabalho busca compreender os hábitos alimentares dos trabalhadores da construção civil, levando em consideração a jornada de trabalho intensa. Identificando erros alimentares no cotidiano dos trabalhadores apresentando estratégias nutricionais para alimentação e nutrição adequada. Embora seja uma análise preliminar nossa proposta é salientar os principais desafios para uma alimentação saudável para esses trabalhadores.

**PALAVRAS-CHAVE:** Hábitos alimentares; Trabalhadores; Educação nutricional.

### INTRODUÇÃO

Atualmente são notáveis as mudanças nos hábitos alimentares da população, onde houve a substituição de alimentos *in natura* por alimentos industrializados. Em consequência das mudanças nos padrões alimentares, está o empobrecimento da dieta, o aumento no peso corporal, assim como o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (POLÔNIO; PERES, 2009).

No Brasil esse é um problema que preocupa muito, tanto que foi criado o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), vinculado ao Ministério do Trabalho e Emprego desde 1976, que se destina a garantir o acesso à alimentação de trabalhadores segurados mediante incentivos fiscais a empresas empregadoras,

visando garantir a alimentação adequada e o fornecimento de nutrientes e calorias de acordo com o que é recomendado (BANDONI; BRASIL; JAIME, 2006).

Quando a jornada de trabalho é intensa, como é o caso da construção civil, é feita uma análise comparativa em dois pontos: como deveria ser a alimentação de acordo com as propostas das instituições internacionais de regulação de hábitos alimentares saudáveis como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e Organização Internacional do Trabalho (OIT) e como são os hábitos alimentares cotidiano dos trabalhadores. Embora seja uma análise preliminar, a proposta é deixar claro o principal desafio para uma alimentação saudável para esses trabalhadores (BRASIL, 2005).

A educação nutricional envolve aspectos sociais, geográficos, culturais e econômicos, porém as instituições internacionais citadas estabelecem padrões básicos para uma alimentação saudável. Quando a questão se refere aos trabalhadores, a recomendação para uma alimentação adequada está ligada ao tipo de atividade laboral exercida, aquela que demanda uma maior carga energética como construção civil, metalurgia e até colheitas de determinadas atividades agrícolas é definida de uma maneira e para aquelas atividades cotidianas, menos intensivas como escritórios, universidades e consultórios médicos que não exigem cargas elevadas de energia tem outro tipo de recomendação.

## **1 METODOLOGIA**

Este trabalho foi realizado através uma revisão bibliográfica, a busca de dados realizada nas bases de dados Scielo (Scientific Electronic Library Online), Bireme (Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde) e em livros científicos. Para realização do trabalho foram utilizados os seguintes descritores: Hábitos Alimentares, Trabalhadores, Educação Nutricional.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

De acordo com Hammond (2012) o tipo de alimentação que se tem hoje nas empresas, se contrapõe com aquela que se deve ter, de acordo com os

aspectos nutricionais recomendados para o cotidiano dos trabalhadores da construção civil.

A alimentação do trabalhador deve garantir as necessidades calóricas e também possibilitar melhores condições de saúde e qualidade de vida aos indivíduos. Dentre os aspectos que devem ser considerados na alimentação do trabalhador a saúde biopsicossocial, a capacidade de trabalho, a capacidade de estudo o lazer e a longevidade merecem destaque. Quando essa alimentação se apresenta inadequada, a capacidade de trabalho a produtividade pode estar reduzida (TONINI *et al.*, 2013, p.269).

A nutrição é a ciência que tem como tarefa investigar a relação do homem com o alimento para promover e preservar a saúde. Diante disso uma entre as várias áreas de atuação científica, se destacam a educação nutricional e a mudança nos hábitos alimentares.

Atualmente, a alimentação da população brasileira é caracterizada por uma elevada ingestão de alimentos calóricos com excessos de açúcar, gorduras e sal. (COELHO *et al.*, 2009).

Na população brasileira, segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2008), além do exagero de calorias, açúcares e gordura, há a deficiência na ingestão de carboidratos complexos e fibras. Por causa desses péssimos hábitos alimentares está aumentando muito o número de obesos e portadores de doenças crônicas em geral.

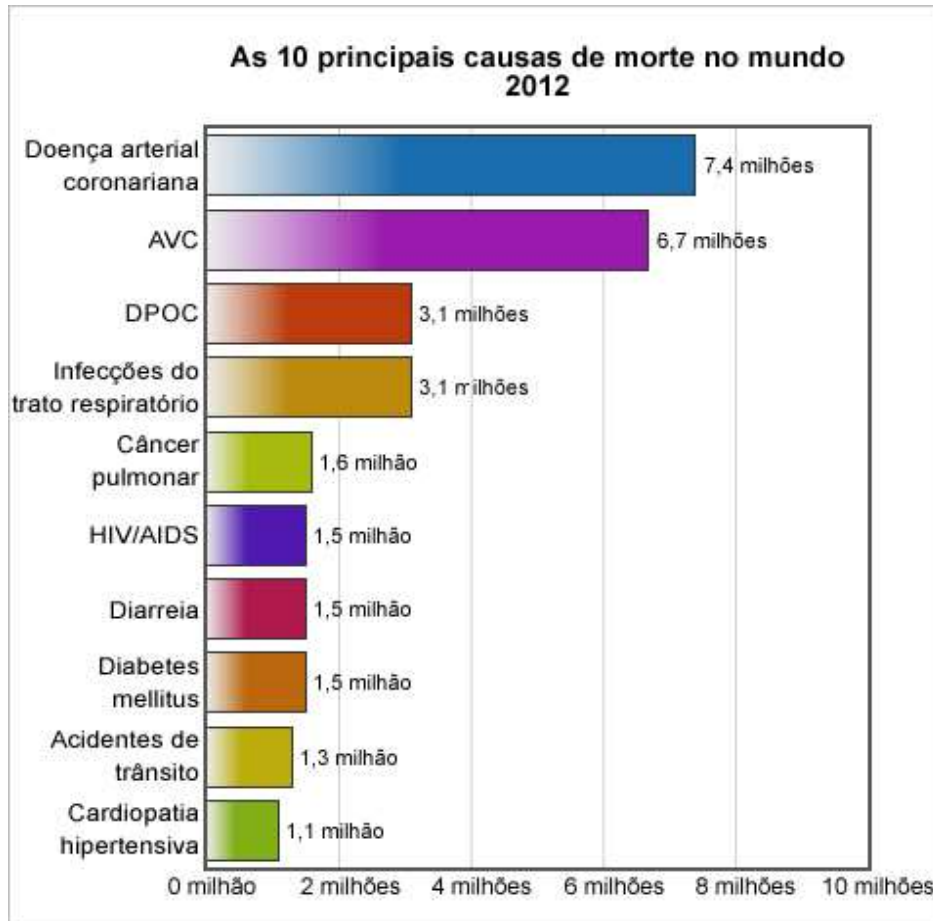
No Brasil, em um recente estudo do Ministério da Saúde (2013) apresentou dados das principais causas de morte no país. As doenças cerebrovasculares, que incluem o acidente vascular cerebral (AVC) ocupam os primeiros lugares. Em primeiro lugar na lista de causas de mortes aparece as doenças coronarianas.

O recente processo dinâmico e complexo de mudanças nos padrões alimentares, nutricionais, demográficos e epidemiológicos está associado a altas prevalências de sobrepeso e obesidade, sendo um panorama da transição nutricional que vem ocorrendo nas últimas décadas. Essa transição nutricional caracteriza-se pela redução na prevalência de desnutrição com aumento na prevalência de sobrepeso e obesidade, ocorrendo esse processo em todas as populações (TONINI *et al.*, 2013, p. 269)

Segundo a OMS - Organização Mundial da Saúde, muitas doenças causadoras de morte no mundo, são doença arterial coronariana, acidente vascular cerebral, doença pulmonar obstrutiva crônica, infecções de trato respiratório, câncer

pulmonar, HIV/AIDS, diarreia, diabetes *mellitus*, acidentes de trânsito e cardiopatia hipertensiva, muitas delas ligadas aos hábitos alimentares (Figura 1).

**Figura 1:** 10 principais causas de morte no mundo 2012.



Fonte: (WHO, 2012).<sup>1</sup>

Em 2013, foram 85,9 mil mortes em decorrência de infartos, 2% a mais do que no ano anterior. As pessoas estão mais propensas a ter um infarto em decorrência de maus hábitos alimentares, somado a poucas atividades físicas e que vivem em ambientes estressantes. As necessidades energéticas de cada indivíduo são montadas a partir de vários contextos, sobretudo, pelo esforço físico a ser desempenhado no cotidiano laboral. Porém são definidas pela quantidade de lipídios, carboidratos, proteínas e como a ingestão de energia dietética necessária

<sup>1</sup> Organização Mundial de/da Saúde (OMS) (em inglês: *World Health Organization - WHO*) é uma agência especializada em saúde, fundada em 7 de abril de 1948 e subordinada à Organização das Nações Unidas. Sua sede é em Genebra, na Suíça. A diretora-geral é, desde novembro de 2006, a honconguesa Margaret Chan.

para o crescimento ou manutenção em pessoas de idade, sexo, peso e estatura definidos, e o grau de atividade física desempenhada (IRETON-JONES, 2012).

Uma alimentação inadequada prejudica a saúde acarretando doenças como, as citadas, e outras como diabetes, hipertensão e também desnutrição e obesidade. Desta forma o trabalhador deve preservar sua saúde e para isto uma alimentação adequada é fundamental.

Hammond (2012) explica que, as doenças cardíacas, diabetes, a maioria dos cânceres entre outras, são influenciadas diretamente pela alimentação, qualidade dos alimentos consumidos e pelos hábitos alimentares. As modificações na dieta podem ajudar a prevenção de doenças, especialmente em indivíduos com sobrepeso e obesos. Além disso, a ingestão de nutrientes afeta a expressão de genes e vice-versa, com implicações para muitos transtornos.

Tendo em mente esse panorama, qual seriam os hábitos alimentares adequados para os dos trabalhadores da construção civil? Seria também oportuno pensar que algumas ocupações profissionais deveriam ser alvo para programas de promoção da saúde.

Dessa forma, sabemos que as necessidades energéticas e as demandas metabólicas das atividades definem hábitos alimentares. Além de fatores que interferem no tipo de comportamento alimentar que podemos citar como exemplo os aspectos geográficos, traços culturais, étnicos, idades, sexos, gêneros, fatores socioeconômicos.

Além desses, outros detalhes surgem nesse debate sobre equilíbrio nutricional que são os fatores ligados ao dia a dia dos trabalhadores as dietas hipocalóricas, dietas nutricionais desequilibradas, ingestão excessiva de alimentos, mau fracionamento de refeições e muitas horas em jejum.

A questão dos hábitos alimentares e condições de trabalho é um tema abordado por intuições nacionais e internacionais como a OIT - Organização Internacional do Trabalho. Em um recente estudo a OIT revelou que as empresas que asseguram uma alimentação saudável aos seus trabalhadores podem ser compensadas pela diminuição de dias de baixa e acidentes de trabalho causados por má nutrição. E que a alimentação equilibrada no local de trabalho é tão importante para a saúde dos trabalhadores como a proteção contra os produtos químicos ou contra o ruído.

O Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) foi instituído pela Lei nº 6.321, em 14 de abril de 1976 e tem por objetivo a melhoria da situação nutricional dos trabalhadores, visando promover sua saúde e prevenir as doenças relacionadas ao exercício profissional (BRASIL, 2002).

Diversos estudos já foram realizados na área a fim de analisar o fornecimento de refeições e nutrientes pelas UAN em relação aos parâmetros nutricionais PAT, os quais constataram diversas inadequações, demonstrando excessos de alguns nutrientes ofertados aos trabalhadores das empresas cadastradas. Com o intuito de orientar e inspecionar as refeições oferecidas nas UAN, para que sejam adequadas em quantidade e qualidade, a fiscalização do PAT deve ser mais atuante (CARNEIRO; MOURA; SOUZA, 2013).

As empresas fornecedoras e prestadoras de serviços de alimentação coletiva do PAT, bem como as pessoas jurídicas beneficiárias na modalidade autogestão, deverão possuir responsável técnico pela execução do programa, sendo este o profissional legalmente habilitado em Nutrição, que tem por compromisso a correta execução das atividades nutricionais do programa, visando à promoção da alimentação saudável ao trabalhador (BRASIL, 2006).

Portanto fica claro que essa dupla - hábitos alimentares e condições de trabalho são alvos de estratégias. Após 44 anos, a alimentação do trabalhador continua sendo um tema atual.

Com a institucionalização do programa nos anos 70, tornou-se urgente a melhoria das condições de alimentação dos trabalhadores nas empresas brasileiras. Criar o Programa de Alimentação do Trabalhador foi uma decisão estratégica do Governo Federal, em 1976. Atualmente, na era da informação e da aceleração tecnológica, os recursos humanos estão se tornando uma fonte de diferenciação das organizações.

Investir no bem-estar do trabalhador, através do PAT, foi uma decisão estratégica das empresas. O resultado de modo permanente proporciona ao trabalhador mais saúde no ambiente laboral e maior capacidade produtiva. O PAT é reconhecido em todo o Brasil e inspira outros países, como México, Colômbia, Chile, Panamá, entre outros. Ilustrando sua representatividade, o PAT integrou o Programa Fome Zero, faz parte das medidas do Governo Federal para atender às metas de

desenvolvimento da ONU e é citado como exemplo de uma iniciativa de sucesso pela Organização Internacional do Trabalho (OIT).

De qualquer forma existem medidas legais que garantem melhores condições nutricionais e hábitos alimentares para os trabalhadores e, por outro lado a alimentação praticada pelos colaboradores. Ou seja, para simplificarmos esse contexto de alimentação dos trabalhadores temos uma alimentação que se quer ter, prevista em lei nacional e organismos internacionais, e a alimentação que se tem praticada pelos trabalhadores.

Como visto, existem tipos de trabalhos que exigem um tipo de alimentação, portanto, para nossa proposta analisaremos apenas os trabalhadores da construção civil que de acordo com Hammond (2012) demandam maior carga energética e possuem uma carga metabólica totalmente diferente dos trabalhadores com funções mais leves.

No ramo da construção civil o trabalhador exige muito do seu corpo, visto que geralmente, as atividades realizadas exigem muito esforço físico.

A realização do trabalho de operários da construção civil em condições rigorosas pode expor o trabalhador a uma série de males prejudicando a sua saúde e bem-estar, comprometendo-o no aspecto fisiológico e também no aspecto social (RIBOLI *et al.*, 2013, p. 142).

Se essas empresas aumentam o fluxo migratório de diversas regiões do país, as especificações nutricionais devem atender a demanda metabólica e necessidade de nutrientes previstas em lei. Por exemplo, recomendação do PAT é no máximo 1200 kcal no almoço, mas geralmente os trabalhadores da construção civil consomem 1.390Kcal por refeição, e, somado de 2 ou 3 refeições por dia, é valido lembrar que o recomendado são 6 refeições diárias.

Ao analisar um dos cardápios das empresas responsáveis da refeição dos trabalhadores da construção civil que seguem a prescrição nutricional de 1.200kcal, observou que cardápio é composto de 3 saladas (*self-service*), arroz e feijão (*self-service*), 2 pratos proteicos (com 100 gr cada), 1 guarnição, 1 sobremesa, suco (em pó *self-service*). Foi elaborado com pratos proteicos e guarnições com maior teor calórico, com a finalidade de atender as necessidades nutricionais dos trabalhadores e assim divididos na semana, conforme demonstra no quadro 1.

**Quadro 1:** Cardápio semanal construção civil

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Salada de acelga/tomate/pepino	Salada de alface/abobrinha vinagrete/grão de bico	Salada de rúcula/beterraba assada/pimenta Cambuci	Salada de almeirão/feijão branco/chuchu	Salada de repolho e maçã/abóbora vinagrete/berinjela
Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Carne assada ao molho Rotti	Cozido à brasileira	Feijoada	Frango à caçadora	File de merluza à milanesa
Calabresa espalmada grelhada	Bife à milanesa	Bife acebolado	Cupim assado	Cubos de carne ao molho
Farofa carioca	Mandioca sautee	Couve refogada	Espaguete ao alho e óleo	Purê misto
Sobremesa: melancia	Sobremesa: mouse de maracujá	Sobremesa: laranja	Sobremesa: pudim de chocolate com calda caramelo	Sobremesa: abacaxi
Suco de laranja	Suco de uva	Suco de limão	Suco de framboesa	Suco de tutti-frutti

**Fonte:** Empresa de refeições coletivas MNM (2015).

Embora esteja dentro do que está prescrito tanto em ordem nutricional quando jurídica (leis, normas, instituições) os trabalhadores acabam por consumir mais do que recomendado, uma vez que ao invés de fazerem seis refeições diárias, fazem de três a seis refeições e com um tempo maior de jejum, o que leva ao consumo maior de Kcal/dia.

## CONSIDERACOES FINAIS

Atualmente a alimentação não é a saudável, pois nem todas as empresas seguem as recomendações adequadas para os trabalhadores, no entanto o PAT e OIT contribuem para que as empresas entendam como deve ser a alimentação para seus trabalhadores e tente se adequar.

Os hábitos alimentares, educação nutricional e alimentação equilibrada, são essenciais para os trabalhadores. O consumo adequado de nutrientes oferece diversos benefícios como melhoria de qualidade de vida, aumento da capacidade física, prevenção de doenças e melhor desenvolvimento no trabalho.

Apesar de existir programas que incentivam a alimentação adequada e mostram as recomendações para cada trabalhador, nem todas empresas colocam em pratica as suas recomendações, com isso a maioria dos trabalhadores não consomem a quantidade necessária de nutrientes e calorias.

## REFERÊNCIAS

BANDONI, D. H.; BRASIL B. G.; JAIME, P. C. Programa de alimentação do trabalhador: representações sociais de gestores locais. **Rev. Saúde Pública**, v. 40, n. 5, p. 837-42, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes voluntárias para o Direito Humano à Alimentação Adequada** – versão resumida. Brasília-DF, 2005.

BRASIL. Lei n. 6321, de 14 de abril de 1976. Dispões 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. **Legislação Federal**, Poder Executivo, Brasília, p.301, 2006.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Segurança Alimentar e Nutricional: Trajetória e Relatos da Construção de uma Política Nacional**. Brasília- DF, 2008.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Programa de Alimentação do Trabalhador** - Os benefícios. Disponível em: <<http://portal.mte.gov.br/pat/beneficios.htm>>. Acesso em: 02 jun. 2015.

CARNEIRO, N. S.; MOURA, C. M. A. de.; SOUZA, S. C. C. Avaliação do almoço servido em uma Unidade de Alimentação e Nutrição, segundo os critérios do programa de alimentação do trabalhador. **Alimentos e Nutrição - Araraquara**. v. 24, n. 3, p. 361 - 365, jul./set. 2013.

COELHO, D. et al. Avaliação nutricional da população assistida pelo Sistema de Informação de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN de São João Del Rey. O mundo da Saúde. 2009. Disponível em <<http://www.ufpi.br/subsiteFiles/picos/arquivos/files/>>. Acesso em: 10 out. 2015.

HAMMOND, K. A. Ingestão: Análise da Dieta In: MAHAN, L. K., ESCOTT-STUMP, S., RAYMOND, J. L. **KRAUSE: Alimentos, Nutrição e dietoterápica**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

IRETHON-JONES, C. S. Ingestão: Energia. In: MAHAN, L. K., ESCOTT-STUMP, S., RAYMOND, J. L. **KRAUSE**: Alimentos, Nutrição e dietoterápica. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

POLÔNIO, M.; PERES, F. **Consumo de aditivos alimentares e efeitos à saúde: desafios para a saúde pública brasileira**. Cad. Saúde Pública vol.25 no.8, Rio de Janeiro, agosto, 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102311X2009000800002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102311X2009000800002&script=sci_arttext)> Acesso em: 01 ago. 2015.

RIBOLI, L.et al. **Hábitos alimentares e estado nutricional de trabalhadores de uma empresa de construção civil no município de Chapecó (SC)**. Revista Nutrição Brasil. Maio/junho de 2013. v. 12 n. 3.

TONINI, E. *et al.* Avaliação do estado nutricional e hábito alimentar de funcionários de uma instituição de ensino superior do oeste de Santa Catarina. **Revista O mundo da saúde**. 2013. Disponível em <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo\\_saude/avaliacao\\_estado\\_nutricional\\_habito\\_alimentar.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/avaliacao_estado_nutricional_habito_alimentar.pdf)>. Consulta outubro/2015>. Acesso em: 01 ago. 2015.