

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**LUÍZA PEREIRA FAGUNDES
SARA ANDRADE FAGUNDES**

**SAÚDE NUTRICIONAL E HÁBITOS ALIMENTARES DE TRABALHADORES DE
UAN**

**VOLTA REDONDA - RJ
2025**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**SAÚDE NUTRICIONAL E HÁBITOS ALIMENTARES DE TRABALHADORES DE
UAN**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Nutrição do
UniFOA, como requisito à obtenção do
título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmicos: Luiza Pereira Fagundes e
Sara Andrade Fagundes

Orientadora: Prof^a. Me. Thais Pontes

**VOLTA REDONDA - RJ
2025**

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

F156s Fagundes, Luiza Pereira
Saúde nutricional e hábitos alimentares de trabalhadores de UAN. /
Luiza Pereira Fagundes. – Volta Redonda: UniFOA, 2025. 39 p. II.

Orientador (a): Profa. Thais de Oliveira Pontes

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2025.

Nutrição - TCC. 2. Unidades de alimentação e nutrição. 3. Saúde
nutricional. 4. Trabalhadores de UAN. 5. Hábitos alimentares. I.
Pontes, Thais de Oliveira. II. Centro Universitário de Volta
Redonda. III. Título.

CDD 613

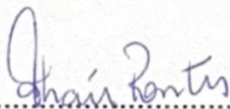
FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:
**SAÚDE NUTRICIONAL E HÁBITOS ALIMENTARES DE TRABALHADORES DE
UAN**

Elaborado por Luiza Pereira Fagundes e Sara Andrade Fagundes, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovadas em 04 de Junho de 2025.

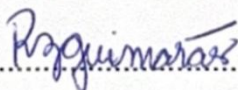
Banca Avaliadora:



.....
Professor Orientador
Thais Pontes, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda



.....
Professor(a) Avaliador(a)
Kamila de Oliveira do Nascimento, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda



.....
Professor(a) Avaliador(a)
Robison Zacharias Guimarães, Mestrando, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedicamos este trabalho a Deus e aos nossos pais que nos deram apoio e confiança de que tudo ia dar certo no final.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer a todos que contribuíram para a realização deste trabalho.

Agradecemos, em primeiro lugar, a Deus, que mesmo nas horas mais difíceis que passamos ao longo da construção desse trabalho, Ele nos mostrou que havia caminho, que deveríamos continuar, mesmo acontecendo situações complicadas tanto na vida pessoal de cada uma quanto nos momentos em que achamos que o trabalho não haveria finalização no prazo correto. Segundamente. Aos nossos familiares, pelo apoio incondicional ao longo de toda essa jornada acadêmica, pela paciência nos momentos de dificuldade e pelo incentivo constante.

A nossa orientadora, Thais Pontes, pelo apoio técnico e motivacional, e por compartilhar conosco seu conhecimento e experiência, fazendo assim com que acreditássemos no potencial do nosso trabalho.

Aos professores, Alden que desde o primeiro dia de aula fez com que mudássemos a idéia sobre a nutrição e assim os nossos olhos brilharam para a real função de um nutricionista e assim continuar com seus ensinamentos, e a professora Margareth que nos deu apoio e orientação ao longo da construção do trabalho.

Aos colegas e amigos, que estiveram ao nosso lado durante os anos de graduação, colaborando, incentivando, ajudando e tornando essa caminhada mais leve, principalmente quando tivemos dúvidas nas horas mais inoportunas souberam nos tranquilizar e uma simples palavra de que vai dar tudo certo fez diferença.

Eu, Sara Fagundes, agradeço primeiramente a Deus, porque sem Ele eu não conseguiria continuar e me formar, sem Ele eu não teria confiança para realizar todos os estágios e esse trabalho. Especialmente aos meus pais que acreditaram no meu potencial, no meu futuro, e assim investiram em mim para que eu chegasse aonde eu tão almejo me deram amor e me ensinaram para a vida e carreira. Agradeço também, a minha irmã que me ajudou muitas vezes durante a faculdade, com seus ensinamentos e conselhos quando precisei.

Agradecimento em especial, à minha parceira de trabalho, Luiza Fagundes, pela parceria, comprometimento e apoio ao longo deste projeto, que foi cansativo e mesmo assim nos dedicamos e nos orgulhamos dos resultados finais.

A minha maior perda e perto dos meus últimos meses para me formar, minha avó Maria Leda, agradeço a ela que esteve comigo sempre e era a minha conselheira segunda mãe, amiga e me ensinou que os caminhos de Deus serão sempre a solução. Minha avó me ensinou que eu deveria casar primeiramente com o meu diploma, porque a educação e a sabedoria ninguém tira isso de nós, e ela estava certa. Minha avó estudou muito e dedicou sua vida a Deus e a seus filhos, espero um dia deixá-la orgulhosa da neta que ela criou.

Durante todos esses 4 anos de faculdade fiz amizades verdadeiras e de profissão que terei muito orgulho, porque sei que serão profissionais incríveis, em especial a minha “panelinha” Laryssa, Luiza, Maria Eduarda, Maria Fernanda e Julia, além da Beatriz que chegou alguns períodos depois, mas agradeço muito pela parceria dentro e fora da faculdade. Agradeço muito a vocês que fizeram todos os dias de aula serem leves, levarei vocês sempre a minha memória e coração.

Eu, Luiza Fagundes, quero começar agradecendo a Deus, porque foi com Ele e por Ele que tudo isso aconteceu. Viver esse momento é uma mistura de alívio, emoção e gratidão. Eu estou colhendo algo que sonhei, desejei e pedi em tantas orações. Ver isso se tornando realidade é, sem dúvida, uma das maiores conquistas da minha vida até aqui.

A minha família, meu agradecimento é ainda mais especial. Aos meus pais e avós, que foram meu suporte em todos os sentidos. Ajudaram-me financeiramente, abriram mão de muitas coisas para me ver chegar onde estou. Levavam-me nos lugares quando eu não podia ir sozinha, me apoiaram em cada passo, me escutaram nos dias difíceis, mesmo quando eu estava ausente ou sobrecarregada, nunca deixavam de estar comigo. Foram presença, paciência, força e amor. Se eu consegui caminhar até aqui, foi porque tive vocês comigo o tempo todo, mesmo quando duvidava da minha capacidade. Obrigada por tudo.

Agradeço também às amizades que fiz ao longo dessa caminhada. Pessoas que estiveram por perto nos dias bons e, principalmente, nos dias em que tudo parecia pesado demais. Em especial, à minha dupla e parceira de trabalho, Sara Fagundes. Em tantos momentos em que uma de nós já não aguentava mais, era na força da outra que encontrávamos coragem para continuar. A gente se apoiou, se entendeu, se revezou nos momentos difíceis. Não foi fácil, mas a nossa parceria fez toda a

diferença. Obrigada por estar comigo, dividir essa jornada e fazer com que ela fosse possível.

Finalizar esse trabalho é mais do que entregar um projeto, é encerrar um ciclo e dar oportunidade para que outros surjam, reconhecendo o quanto eu cresci até aqui. Sou imensamente grata a todos que, de alguma forma, fizeram parte disso.

“Não vivemos para comer, mas comemos
para viver.”

— Sócrates

RESUMO

As Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) prestam o serviço de alimentação coletiva em vários setores, visando oferecer refeições balanceadas e seguras. Entretanto, apesar de trabalharem diariamente com alimentos, há uma carência evidente na saúde nutricional dos próprios trabalhadores dessas unidades, apresentando padrões alimentares inadequados e rotinas de trabalho que dificultam uma alimentação saudável. Como objetivo, este trabalho analisará o estado nutricional e os hábitos alimentares dos trabalhadores de UAN, verificando fatores que influenciam nutricionalmente e sugerindo intervenções que promovam melhorias na saúde no contexto profissional. Foi aplicada uma análise qualitativa, utilizando um questionário *online* para avaliar o estado nutricional e os hábitos alimentares dos funcionários da UAN, com variáveis como IMC, padrões de consumo alimentar, condições de trabalho e histórico de saúde. Foi evidenciado a necessidade de intervenção e melhorias nas condições de saúde nutricional para esses profissionais, possibilitando assim um ambiente de trabalho que promova bem-estar e produtividade. Conclui-se que é essencial a atuação do nutricionista e da gestão da UAN na implementação de ações estruturais e educativas que favoreçam a saúde e o bem-estar dos trabalhadores.

Palavras-chave: Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN); Saúde nutricional. Trabalhadores de UAN; Hábitos alimentares; Bem-estar no trabalho.

ABSTRACT

Food and Nutrition Units (UANs) provide collective food services in various sectors, aiming to offer balanced and safe meals. However, despite working daily with food, there is a clear deficiency in the nutritional health of the workers themselves, who exhibit inadequate eating patterns and work routines that hinder healthy nutrition. This study aimed to analyze the nutritional status and eating habits of UAN workers, identifying the nutritional factors involved and proposing interventions to improve health in the professional context. A qualitative analysis was conducted using an online questionnaire to assess the nutritional status and dietary habits of UAN employees, covering variables such as BMI, food consumption patterns, working conditions, and health history. The results revealed a need for intervention and improvements in the nutritional health conditions of these professionals, enabling a work environment that promotes well-being and productivity. It is concluded that the role of the nutritionist and UAN management is essential for implementing structural and educational actions that support the health and well-being of the workers.

Keywords: Food and Nutrition Units (UAN); Nutritional health; UAN workers; Eating habits; Workplace well-being.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Distribuição por idade	18
Figura 2 - Distribuição por IMC	19
Figura 3 - Distribuição pelo consumo de leguminosas e cereais diariamente.....	20
Figura 4 - Distribuição pelas incidências de proteínas diariamente	22
Figura 5 - Distribuição de cargo/função que não realizam uma refeição completa e balanceada durante o horário de trabalho.....	23
Figura 6 - Alteração de peso significativa nos últimos 6 meses.....	24
Figura 7 - Frequência de uso de suplementos alimentares	25
Figura 8 - Distribuição por diagnóstico de doenças crônicas.....	26

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Classificação do estado nutricional segundo o Índice de Massa Corporal (IMC).....	17
Tabela 2 - Classificação do estado nutricional segundo o IMC para indivíduos com 60 anos ou mais.....	17

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
IMC	Índice de Massa Corporal
Kg/m ²	Quilograma por metro quadrado
PAT	Programa de Alimentação do Trabalhador
QFA	Questionário de Frequência Alimentar
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UAN	Unidades de Alimentação e Nutrição
VIGITEL	Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	15
2 MATERIAIS E MÉTODOS.....	16
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
4 CONCLUSÃO.....	27
REFERÊNCIAS.....	29
APÊNDICE - A.....	34
APÊNDICE - B.....	35

1 INTRODUÇÃO

As Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) desempenham um papel pertinente na promoção de uma alimentação saudável e adequada, atendendo diariamente a públicos diversos em locais como empresas, escolas, universidades, hospitais e instituições de longa permanência (Brasil, 2018). No entanto, apesar de operarem em ambientes que valorizam a nutrição, contexto este reforçado por políticas públicas como o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), que incentiva a oferta de refeições balanceadas e saudáveis no ambiente laboral (Brasil, 2023), muitos trabalhadores dessas unidades enfrentam desafios em relação à própria saúde nutricional, devido às altas demandas em curto prazo.

Fatores como condições adversas no ambiente de trabalho, espaços mal projetados, insuficiência de equipamentos, manutenção inadequada, desconforto térmico, alta umidade e níveis elevados de ruído, impactam negativamente o bem-estar e a produtividade desses profissionais, como destacado por Colares e Freitas (2007) e Costa (2003). A saúde nutricional dos trabalhadores é um aspecto central para o bem-estar individual e para o bom desempenho no local de trabalho.

No contexto deste estudo, é importante destacar que os hábitos alimentares, definidos como o conjunto de escolhas, práticas e comportamentos relacionados ao consumo de alimentos, são influenciados por fatores culturais, sociais, econômicos e ambientais (Monteiro et al., 2010). Esses hábitos abrangem desde a seleção dos alimentos até a frequência e os horários das refeições, sendo determinantes para o estado nutricional e para a redução da incidência de doenças crônicas.

O trabalho em condições desfavoráveis associado ao ritmo intenso, às exigências físicas e à falta de tempo para refeições adequadas contribui para uma variedade de complicações nutricionais, que vão desde a desnutrição até a obesidade entre os trabalhadores, podendo assim afetar tanto a vida pessoal quanto o desempenho no trabalho. Mesmo lidando diretamente com alimentos e tendo acesso a informações sobre práticas alimentares saudáveis, esses profissionais frequentemente enfrentam dificuldades para manter uma alimentação adequada, principalmente devido às demandas de trabalho e ao pouco tempo disponível para pausas (Alencar, Cavalcanti e Montrezor, 2013). Essa situação ressalta a importância

de entender o estado nutricional desses trabalhadores, uma vez que tal compreensão promove a saúde individual e também reflete na qualidade do ambiente de trabalho.

Para obterem melhores resultados, as empresas deveriam implementar critérios adequados de seleção e capacitação profissional, além de fornecer condições agradáveis de trabalho, que equivalem às exigências feitas aos empregados (Abreu, Spinelli e Pinto, 2011).

Portanto, como objetivo, este trabalho analisará o estado nutricional e os hábitos alimentares dos trabalhadores de UAN, verificando fatores que influenciam nutricionalmente e sugerindo intervenções que promovam melhorias na saúde no contexto profissional.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de uma pesquisa exploratória do tipo transversal, com abordagem qualitativa, envolvendo funcionários de duas unidades de alimentação e nutrição, de ambos os sexos e com idade igual ou superior a 18 anos, sendo moradores da região Sul Fluminense. A pesquisa foi realizada por intermédio de um questionário *online* viabilizado através de aplicativos das redes sociais do grupo Meta: WhatsApp® e Instagram®, por sua ampla acessibilidade e facilidade de uso entre os profissionais da área. Os resultados foram analisados de forma qualitativa com a utilização do programa *Microsoft Office Excel*® (2010).

Foram incluídos somente funcionários de UAN com pelo menos seis meses de experiência na função e concordaram em participar voluntariamente da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) demonstrado pelo Apêndice A, disponibilizado antes de realizar o questionário. Dessa forma foram obtidas 32 respostas, porém ao aplicar os critérios apenas 25 participantes foram incluídos na pesquisa.

O questionário teve como objetivo coletar dados sobre idade, sexo, peso, altura, hábitos e frequência alimentar (QFA) dos participantes, permitindo análise de informações como IMC, preferências, intolerâncias e padrões alimentares. (Apêndice B). O peso e a altura foram relatados no questionário. O cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) foi feito utilizando a seguinte fórmula (Keys *et al.*, 1970-1972):

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{[\text{Estatura (m)}]^2}$$

A classificação do estado nutricional foi feita conforme os pontos de corte propostos Ministério da Saúde, com base na norma técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), demonstrado pela tabela1 (Brasil, 2011).

Tabela 1 - Classificação do estado nutricional para adultos segundo IMC

Classificação	Faixa de IMC (Kg/m²)
Magreza	< 18,5
Eutrofia	18,5 a 24,9
Sobrepeso ou Pré-obeso	25 a 29,9
Obesidade	> 30,0

Fonte: Brasil (2011).

Para os participantes com 60 anos ou mais, foi utilizada uma classificação adaptada, conforme as recomendações do Ministério da Saúde com os respectivos pontos de corte apresentados na tabela 2 (Brasil, 2011).

Tabela 2 - Classificação do estado nutricional segundo o IMC para indivíduos com 60 anos ou mais

Classificação	Faixa de IMC (Kg/m²)
Baixo peso	< 22,0
Eutrofia	22,0 a 27,0
Excesso de peso	≥ 27,0

Fonte: Brasil (2011)

O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa – CEP, sob o número de registro no CAAE: 84678824.0.0000.5237 e número do parecer: 7.265.417.

Foram analisados os hábitos alimentares e condições de trabalho dos funcionários das UANs, avaliando fatores como prevalência de doenças crônicas, rotina, consumo de grupos alimentares e barreiras para uma alimentação saudável no ambiente laboral.

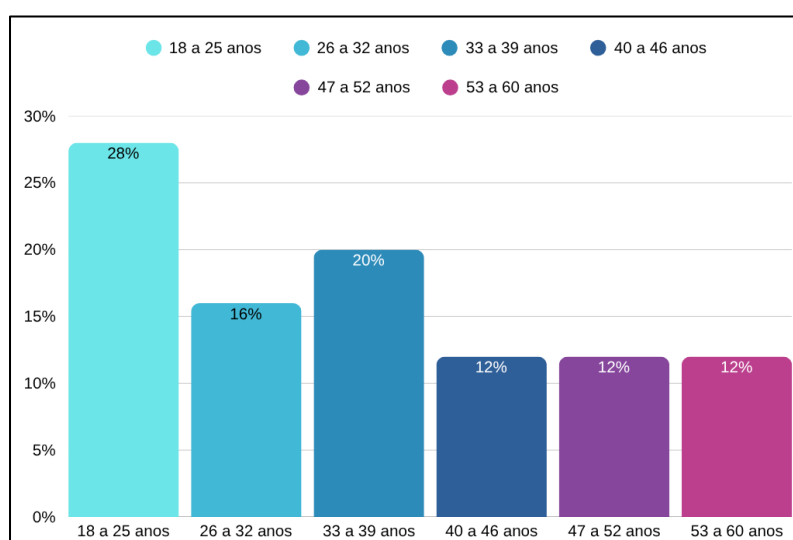
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados coletados por meio do questionário aplicado junto a 25 trabalhadores de duas Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) da região Sul Fluminense apontou um panorama multifatorial sobre o estado nutricional, hábitos alimentares e condições de trabalho desses profissionais. Observa-se que 84% dos

entrevistados eram do sexo feminino (n=21) e 16% do sexo masculino (n=4). Esse resultado está alinhado aos dados do Ministério do Trabalho e Emprego (Brasil, 2024), que apontam o crescimento da participação feminina no mercado de trabalho brasileiro, passando de 34,8% em 1990 para 52,2% em 2023.

A faixa etária dos participantes variou entre 18 e 60 anos, pela figura 1 observa-se que há maior concentração na faixa de 18 a 25 anos sendo 28% (n=7), a faixa de 26 a 32 anos com 16% (n=4), 20% entre 33 a 39 anos (n=5), com a mesma porcentagem de 12% as faixas etárias de 40 a 46 anos, 47 a 52 anos e 53 a 60 anos (n=3). A faixa etária está relacionada aos hábitos alimentares saudáveis e como isso pode interferir na absorção de nutrientes e no gasto energético. Indivíduos mais jovens tendem a preferir alimentos mais práticos e baratos como, industrializados e ultraprocessados, em comparação a preparações *in natura* ou minimamente processados, segundo Campos, Monteiro e Ornelas (2000), fatores como idade, contexto social e estilo de vida influenciam significativamente o consumo alimentar e o estado nutricional dos indivíduos. Um estudo de Bielemann, Motta e Minten (2015) incluído 4.202 adultos jovens comprovou que cerca da metade das calorias diárias dos participantes foram relacionadas ao consumo de alimentos ultraprocessados, com isso reduzindo o valor nutricional da dieta, aumentando o consumo de colesterol e sódio, ingerindo menor quantidade de fibras, proteínas e carboidratos complexos.

Figura 1- Distribuição por idade



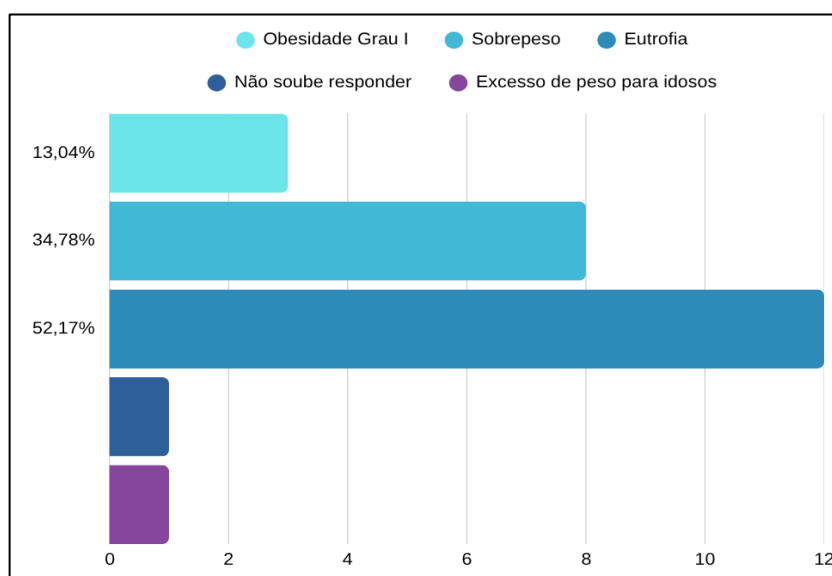
Fonte: Autoras (2025).

A avaliação do estado nutricional considerou 24 trabalhadores participantes, uma vez que uma das pessoas inicialmente incluídas na pesquisa relatou não saber

seu peso e, por isso, foi desconsiderada dessa análise. Desses, um trabalhador com 60 anos de idade foi avaliado de acordo com os parâmetros do Ministério da Saúde (Brasil, 2011) para a população idosa, apresentou IMC de 32,3 kg/m², portanto, classificado com excesso de peso, já que o valor ultrapassa o limite de 27 kg/m² para eutrofia em idosos.

Observa-se na figura 2 que entre os 23 trabalhadores de 18 a 59 anos que informaram sua altura e peso, 34,78% foram classificados com sobrepeso, 13,04% como obesidade grau I, e nenhum foi classificado com baixo peso, obesidade grau II e obesidade grau III. Contudo, 52,17% dos participantes estavam na faixa de eutrofia. Esses índices estão positivamente abaixo da média nacional de excesso de peso na população adulta brasileira, que é de 55,4% (Brasil, 2022) e destoam dos estudos específicos do setor, como o de Santos, Ferreira e Meira (2013) que evidenciam o elevado número de casos de sobrepeso e obesidade entre funcionários de unidades de alimentação de uma universidade pública paulista.

Figura 2 - Distribuição por IMC



Fonte: Autoras (2025).

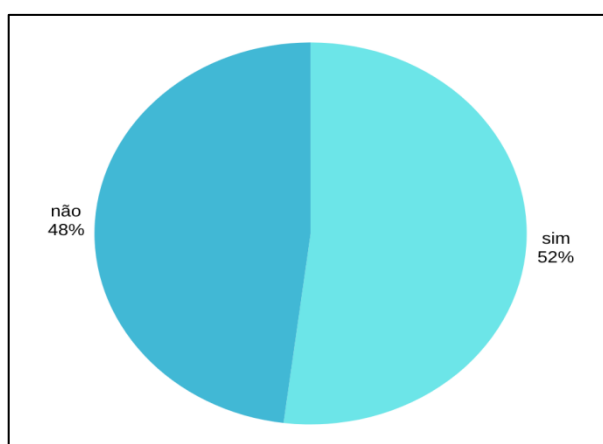
Avaliar a frequência alimentar dos trabalhadores de UAN é fundamental para compreender se o padrão de consumo desses profissionais se aproxima das recomendações de saúde pública e dos princípios de uma alimentação equilibrada, conforme orienta a OMS (2020).

Em relação ao consumo de frutas, verifica-se que 64% dos entrevistados declararam ingerir diariamente esse grupo alimentar, enquanto 20% afirmaram entre três e quatro vezes por semana e 16% indicaram consumir raramente. Em relação às hortaliças o nível de ingestão diária cai para 40% dos funcionários, 36% entre três e quatro vezes na semana, uma vez por semana e raramente com a mesma incidência de 12%. O Ministério da Saúde recomenda a inclusão desses alimentos em todas as principais refeições (Brasil, 2014), pois a ingestão insuficiente de frutas e hortaliças pode comprometer o aporte de fibras, vitaminas e minerais essenciais.

Assim, esses dados mostram uma realidade mais positiva que a média nacional, onde apenas 22,5% da população adulta brasileira atende à recomendação da OMS de consumir pelo menos cinco porções de frutas e hortaliças em cinco dias da semana (UFMG, 2025).

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, “o arroz e o feijão são alimentos que fazem parte da tradição alimentar do brasileiro e, quando consumidos juntos, formam uma combinação nutricionalmente equilibrada” (Brasil, 2014). No presente estudo, observou-se um elevado consumo de cereais, com 76% dos participantes relatando ingestão diária, 8% afirmaram consumir raramente, enquanto 16% indicaram um consumo entre uma e quatro vezes por semana. De forma semelhante, 68% dos funcionários relataram um consumo diário de leguminosas, como o feijão. Esses dados estão representados na figura 3, que mostra a distribuição do consumo diário desses alimentos.

Figura 3- Distribuição pelo consumo de leguminosas e cereais diariamente



Fonte: Autoras (2025).

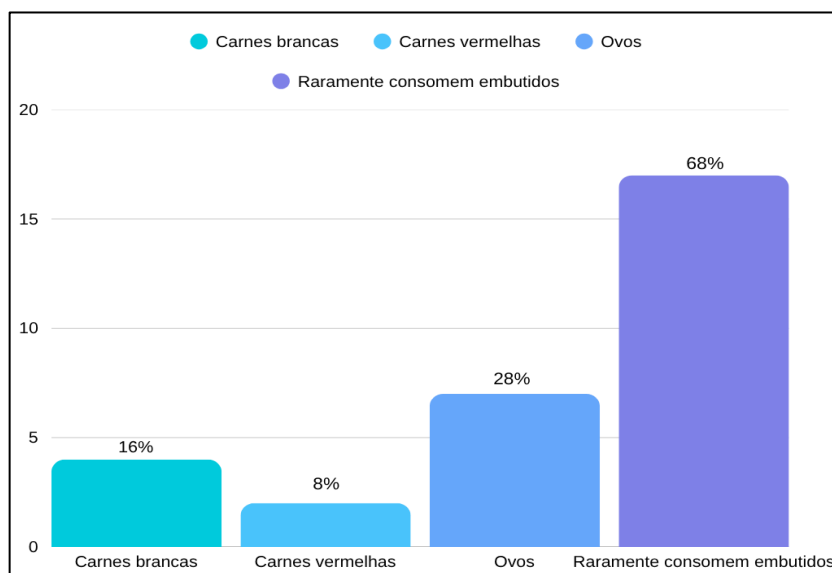
O padrão de consumo de proteínas entre os trabalhadores apresentou uma variabilidade ao longo da semana entre diferentes tipos, como carnes brancas, carnes

vermelhas e ovos. Conforme apresentado na figura 4, 16% dos participantes relataram consumir carne branca todos os dias, enquanto 64% afirmaram ingeri-la entre três e quatro vezes por semana, assim como a carne vermelha, no entanto seu consumo diário foi de apenas 8% dos entrevistados. Já os ovos foram consumidos diariamente por 28% dos entrevistados, enquanto 32% relataram incluir esse alimento na rotina durante a semana. Essa alternância entre as fontes de proteína animal é uma prática comum na alimentação brasileira, tanto pela busca por variedade quanto pelo custo mais elevado de alguns alimentos, como a proteína bovina.

O Guia Alimentar para a População Brasileira destaca que fatores como o preço e a disponibilidade dos alimentos influenciam diretamente nas escolhas alimentares (Brasil, 2014). Além disso, o consumo excessivo de carne vermelha tem sido associado ao aumento do risco de doenças crônicas, o que leva a recomendações de moderação por parte de entidades como a OMS, que sugere priorizar proteínas com menor teor de gordura saturada, como aves, peixes e ovos (OMS, 2020b).

Outra fonte proteica utilizada pelos funcionários foram os alimentos ultraprocessados, como embutidos (salsicha, linguiça, presunto, salame, mortadela e peito de peru) que também são apresentados na figura 4, nesse caso, o consumo foi baixo: 68% indicaram consumir raramente, o que é positivo, considerando os riscos associados ao consumo frequente desses produtos para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (Monteiro *et al.*, 2019). Por outro lado, alimentos como pães, leites e derivados apresentaram alta frequência de consumo diário, o que pode ser positivo para o aporte energético e protéico, desde que sejam priorizadas opções integrais e com menor teor de gordura.

Figura 4 - Distribuição pelas incidências de proteínas diariamente



Fonte: Autoras (2025).

Assim como o hábito do arroz e feijão do brasileiro, o famoso “cafezinho” também teve uma alta incidência de consumo diário pelos trabalhadores das unidades pesquisadas, se mostrando presente no dia a dia de 21 funcionários(84%). Embora o Guia Alimentar recomende moderação no consumo de bebidas com cafeína, reconhece que o café faz parte da identidade alimentar nacional e pode ser consumido dentro de uma alimentação equilibrada, desde que não substitua refeições e seja preferencialmente ingerido sem adição excessiva de açúcar (Brasil, 2014).

No que diz respeito ao consumo de bebidas e alimentos de forma ocasional, 12%(n=3) dos trabalhadores relataram o consumo diário de refrigerantes, que são compostos por água, açúcar, concentrados, acidulante, antioxidante, conservante, edulcorante e dióxido de carbono (Palha, 2005). Outros 48% (n=12) dos trabalhadores consomem refrigerantes raramente.

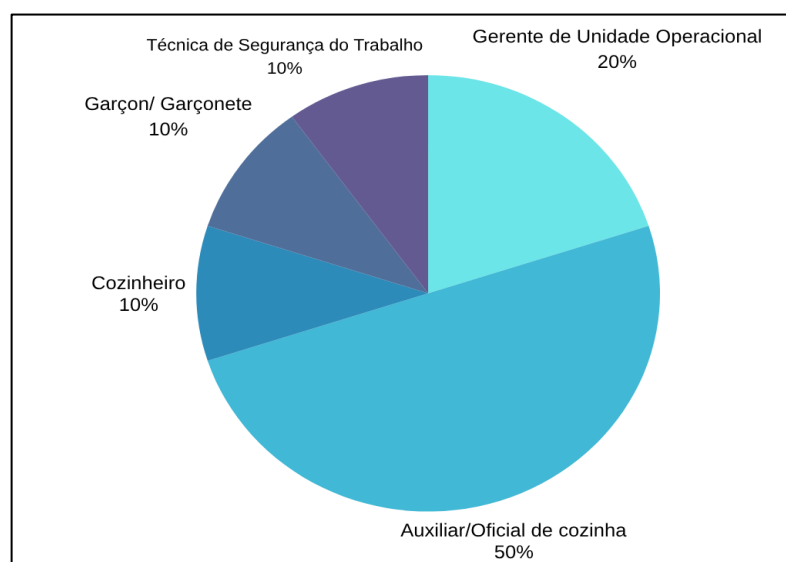
A ingestão diária de doces foi indicada por 24% dos participantes, enquanto apenas 4% informaram consumir alimentos fritos com frequência. Esses dados sugerem que, apesar da presença desses alimentos na dieta, a maioria dos trabalhadores opta por consumi-los com moderação. No entanto, ainda há espaço para avanços, a promoção de uma alimentação variada, equilibrada e distribuída ao longo do dia é fator essencial para preservar a saúde, prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida desses profissionais, conforme orientam os órgãos oficiais de saúde.

Observaram-se na amostra diferentes funções desempenhadas dentro do ambiente de trabalho. As funções mais frequentes foram gerentes de unidade operacional/nutricionista e oficial/auxiliar de cozinha, ambas com 21,9% (n = 7) dos participantes. Destaca-se também o grupo de estagiários(as) de nutrição com 12,5% (n = 4) e os(as) cozinheiros(as), com 6,3% (n = 2).

Adicionalmente, funções como auxiliar de estoque, garçons/garçonetes, copeira, técnica de segurança do trabalho, jovem aprendiz no setor de nutrição e auxiliar de serviços gerais representaram, respectivamente, 3,1% (n = 1) da amostra. Essa distribuição evidencia a diversidade de funções e rotinas na unidade, as quais impactam diretamente o tempo disponível para alimentação e a qualidade das escolhas alimentares.

Profissionais envolvidos diretamente na produção e distribuição de refeições relataram maior dificuldade em realizar refeições completas e equilibradas durante o expediente. Esse comportamento alimentar está apresentado na figura 5, que mostra que 50% dos entrevistados que não realizam refeições completas no serviço são os auxiliares/oficiais de cozinha.

Figura 5 - Distribuição de cargo/função que não realizam uma refeição completa e balanceada durante o horário de trabalho



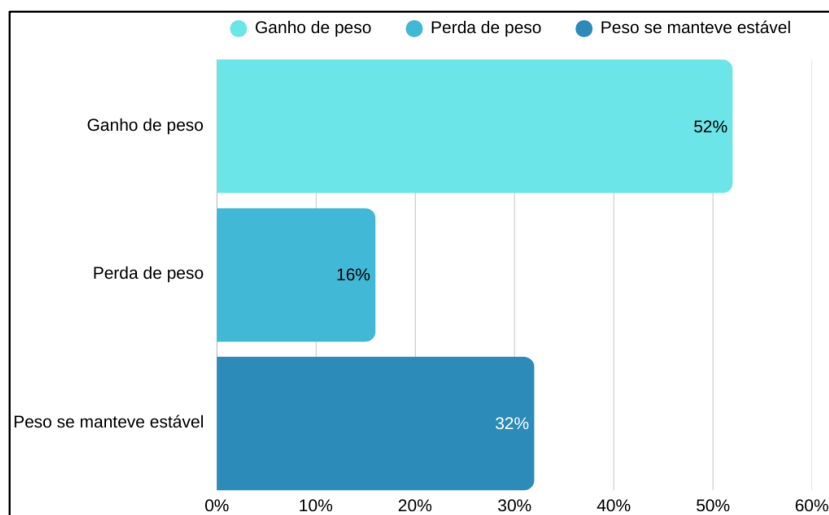
Fonte: Autoras (2025).

Dessa forma, opções como lanches rápidos, sobras de preparações e alimentos ultraprocessados tornam-se mais atrativas por serem de fácil acesso. Todos os participantes desse grupo relataram não possuir mais de uma hora para se

alimentar, sendo que o tempo disponível variava entre, no máximo, uma hora ou até menos de 15 minutos

De forma complementar, conforme demonstrado na figura 6, cerca de 52% (n=13) dos participantes relataram ganho de peso nos últimos seis meses, sendo 20% (n=5) pertencentes ao grupo de gerentes de unidade operacional e nutricionistas.

Figura 6 - Alteração de peso significativa nos últimos 6 meses.



Fonte: Autoras (2025).

No estudo de Pinto (2023) sobre o impacto do estresse ocupacional em nutricionistas atuantes na área de alimentação coletiva entre 2021 e 2023, foram identificados níveis moderados a elevados de estresse entre esses profissionais. De modo semelhante, Sampaio, Soares e Pimentel (2022) em sua pesquisa sobre estresse no trabalho, estado nutricional e comportamento alimentar de funcionários de um centro universitário, revelou um elevado percentual de excesso de peso no grupo analisado. O comportamento alimentar predominante foi caracterizado por ingestão emocional (44,83%), seguido por restrição alimentar (32,76%) e ingestão externa (22,41%). Constatou-se que mais da metade da amostra apresentava excesso de peso (65,5%).

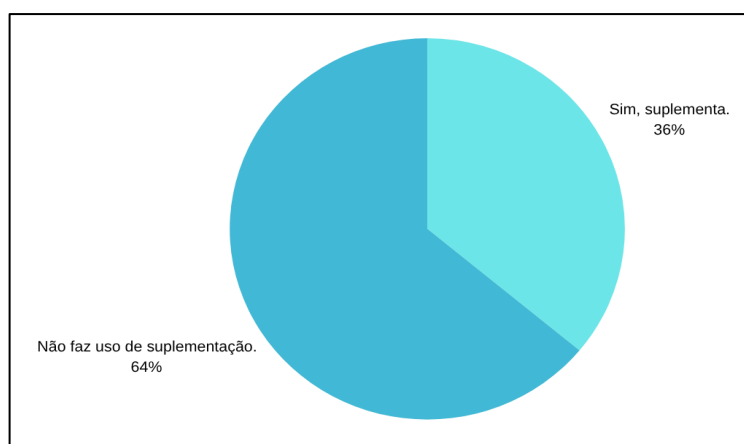
Esses dados sugerem que a sobrecarga de trabalho, o estresse diário e a dificuldade em manter uma rotina alimentar equilibrada podem contribuir para o ganho de peso. O padrão alimentar dos trabalhadores analisados revelou comportamentos inadequados, 44% (n=11) dos participantes realizam entre três e quatro refeições completas por dia, enquanto 28% (n=7) fazem apenas uma ou duas refeições

completas. Esse comportamento está associado ao ganho de peso, uma vez que os longos períodos em jejum aumentam a fome, resultando em ingestão excessiva de alimentos nas refeições seguintes (Wicherski; Schlesinger e Fischer, 2021).

Ademais, uma parcela dos participantes da pesquisa 48% (n=12) afirmaram possuir um tempo médio disponível de 30 a 60 minutos para realizar sua refeição durante o expediente, porém 12% (n=3) possuem menos de 15 minutos disponíveis, mesmo sendo insuficiente para uma alimentação adequada, que deve ser de acordo com os parâmetros ergonômicos da NR-17(Brasil, 2022). Devido a essa falta de tempo no trabalho, os trabalhadores acabam fazendo opções mais calóricas e que dão mais saciedade (Tonini,Broll e Corrêa, 2013).

Pela figura 7 sobre o uso de suplementos alimentares, verifica-se que 36% (n=9) dos trabalhadores relataram utilizar *whey protein*, creatina e complexos vitamínicos.

Figura 7 - Frequência de uso de suplementos alimentares



Fonte: Autoras (2025).

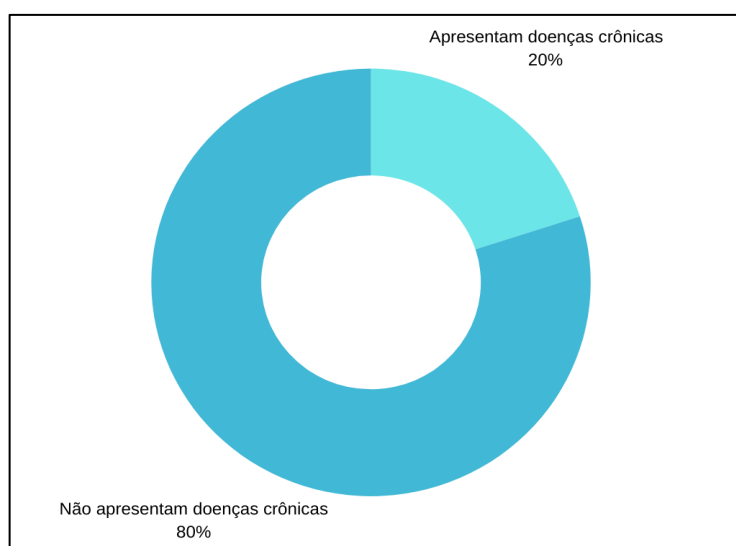
O consumo de suplementos foi justificado principalmente pela praticidade e pela necessidade de compensar refeições ausentes ou inadequadas durante o expediente. O *whey protein*, em especial, foi apontado como uma alternativa rápida para suprir as necessidades protéicas, principalmente para quem pratica atividades físicas ou busca manter um equilíbrio nutricional em meio à rotina acelerada das UANs.

Conforme indicado na figura 8 do presente estudo, 80% (n=20) dos participantes relataram não apresentar doenças crônicas. No entanto, foi identificado 1 asmático e 4 hipertensos, sendo que um destes também relatou apresentar refluxo e diabetes, respectivamente. Observa-se, ainda, que na faixa etária entre 46 e 60 anos

há um aumento na prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes e hipertensão.

De acordo com os dados apontados pelo sistema VIGITEL no período de 2006 a 2018, observou-se um aumento da incidência de doenças crônicas, como *diabetes mellitus*, hipertensão arterial e dislipidemias, a partir dos 40 anos de idade (Brasil, 2019).

Figura 8 - Distribuição por diagnóstico de doenças crônicas



Fonte: Autoras (2025).

O uso de medicamentos contínuos foi relatado por 48% dos trabalhadores (n=12), incluindo anti-hipertensivos, antidepressivos, ansiolíticos e anticoncepcionais. Entre os que utilizam antidepressivos, 75% pertencem à faixa etária de até 30 anos. Por outro lado, o uso de medicamentos voltados ao controle da pressão arterial teve início a partir dos 38 anos de idade, havendo registros do uso simultâneo de até três tipos diferentes de fármacos anti-hipertensivos.

Essa situação pode estar relacionada a práticas alimentares inadequadas, que, associadas às exigências do ambiente laboral, contribuem para o surgimento ou agravamento de doenças crônicas. Tal realidade reforça a relação direta entre hábitos alimentares, condições de trabalho e a saúde física e mental dos profissionais de Unidades de Alimentação e Nutrição, conforme discutido por Abreu, Spinelli e Pinto (2011).

Considerando os resultados apresentados, evidencia-se que a promoção de hábitos alimentares saudáveis entre os trabalhadores de UAN demanda não apenas

intervenções individuais, mas também ações estruturais e políticas públicas eficazes. A realidade observada neste estudo, marcada por barreiras no ambiente de trabalho, limitações de tempo, acesso restrito a opções saudáveis e desafios culturais, reforça a importância de estratégias multidisciplinares para transformar o cenário alimentar dessas unidades.

Os participantes da pesquisa optaram pela opção do questionário de receberem orientações nutricionais para melhorar sua alimentação no ambiente de trabalho, 72% (n=18) participantes responderam que gostariam de receber esse tipo de orientação, enquanto 28% (n=7) relataram não ter interesse. Esse dado evidencia a demanda por ações educativas e intervenções voltadas à promoção da saúde alimentar no contexto dessas unidades.

Portanto, é fundamental a empresa assegurar o direito à alimentação adequada e saudável para todos os trabalhadores, alinhando-se às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira e das principais organizações de saúde. Medidas como a valorização de alimentos *in natura* e minimamente processados, o incentivo à oferta de refeições equilibradas nas UANs e a criação de ambientes que favoreçam escolhas alimentares conscientes são essenciais para a melhoria da saúde coletiva.

4 CONCLUSÃO

Verificou-se que, apesar dos profissionais pesquisados atuarem em um ambiente voltado à promoção da alimentação, enfrentam dificuldades para manter práticas alimentares equilibradas no dia a dia.

Os resultados apontaram um panorama diversificado, em que manifestam simultaneamente avanços e desafios pertinentes. Diversos trabalhadores mantêm o consumo frequente de alimentos típicos da dieta brasileira, tais como o arroz, o feijão, frutas e cereais, sendo benéfico para o fornecimento de nutrientes importantes e evidenciando a valorização de práticas alimentares culturais. Além disso, uma frequência baixa de ingestão diária de ultraprocessados, como embutidos e refrigerantes, foi verificada, o que é um aspecto favorável à saúde dos trabalhadores.

O estudo identificou uma considerável prevalência de excesso de peso, ainda que inferior ou semelhante à média nacional. Barreiras como tempo reduzido para as

refeições e acesso limitado a alimentos saudáveis, somadas à preferência por alimentos práticos, influenciam negativamente a saúde nutricional desses profissionais. Com isso, reforçam a necessidade de intervenções educativas e estruturais específicas para promover a saúde e o bem-estar no contexto laboral das UANs.

Observou-se, ainda, que o conhecimento sobre alimentação saudável não se traduz, necessariamente, em prática no ambiente de trabalho. O uso frequente de medicamentos e suplementos evidencia a tentativa de compensar uma rotina alimentar irregular e um ambiente de trabalho estressante, o que reforça a urgência de ações preventivas e educativas mais eficazes.

A atuação do nutricionista e da gestão das UANs é essencial para implementar medidas que favoreçam a saúde no ambiente laboral tornando-o menos tenso, como ações educativas, reorganização de horários e incentivo ao consumo de alimentos saudáveis, porque mesmo os funcionários tendo conhecimento da necessidade de manter hábitos saudáveis, a maioria possui dificuldades relatando uma rotina intensa, falta de estrutura do local e até a cultura alimentar dificultam.

Conclui-se, portanto, que este trabalho reforça a relevância de novas pesquisas que investiguem com mais profundidade os desafios enfrentados na rotina dos trabalhadores de UAN e assim possibilite a compreensão do que pode influenciar na alimentação deles, com o objetivo de embasar estratégias mais efetivas para promover a saúde e bem-estar no contexto das UANs.

Como limitações, este estudo apresenta, o tamanho amostral reduzido, o uso de autorrelato em relação aos dados, e a impossibilidade de generalização para outras regiões.

REFERÊNCIAS

ABBADE, E. B. Evolução da obesidade e doenças crônicas não transmissíveis nas populações das capitais do Brasil entre 2006 e 2018. *Medicina (Ribeirão Preto)*, Ribeirão Preto, v. 54, n. 1, p. e171413, 2021. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.rmrp.2021.171413>. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/171413>. Acesso em: 8 maio 2025.

ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N.; PINTO, A. M. S. *Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer*. 4. ed. São Paulo: Metha, 2011.

ALENCAR, M. do C. B. de; CAVALCANTI, T. A.; MONTREZOR, J. B. Condições de trabalho em uma cozinha industrial e distúrbios osteomusculares de trabalhadores. *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*, São Carlos, v. 21, n. 1, p. 155–162, 2013. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/258834748>. Acesso em: 10 nov. 2024.

BIELEMANN, R. M.; MOTTA, J. V. S.; MINTEN, G. C. Consumption of ultra-processed foods and their impact on the diet of young adults. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 49, p. 1–10, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/6wjMXZkvzWgCHvsZJyFHZgt>. Acesso em: 8 abr. 2025.

BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN nº 600, de 25 de janeiro de 2018. Regulamenta a atuação do nutricionista na área de Alimentação Coletiva. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 29 jan. 2018. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/areas-de-atuacao/>. Acesso em: 8 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2018.pdf>. Acesso em: 18 maio 2025.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. NR-17 - Ergonomia. *Portaria MTb nº 3.214, de 8 de junho de 1978*. Atualizada pela Portaria MTP nº 4.219, de 20 de dezembro de 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/acesso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/nr-17-atualizada-2023.pdf>. Acesso em: 19 abr 2025.

BRASIL. Decreto nº 11.936, de 5 de março de 2024. Dispõe sobre a composição da cesta básica de alimentos no âmbito da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional e da Política Nacional de Abastecimento Alimentar. *Diário Oficial da União: seção 1*, Brasília, DF, ano 163, n. 45, p. 1–2, 6 mar. 2024. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/decreto-n-11.936-de-5-de-marco-de-2024-538837857>. Acesso em: 12 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 16 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Orientações para coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: norma técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/orientacoes_coleta_analise_dados_antropometricos.pdf. Acesso em: 01 maio 2025.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Empregabilidade das mulheres no mercado de trabalho cresce no mundo. *Gov.br*, 26 jul. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/noticias-e-conteudo/2024/Julho/empregabilidade-das-mulheres-no-mercado-de-trabalho-cresce-no-mundo>. Acesso em: 9 maio 2025.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. *Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT: manual de orientação para empresas*. Brasília, DF: MTE, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/servicos/pat>. Acesso em: 12 maio 2025.

CAMPOS, M. T. F. DE S.; MONTEIRO, J. B. R.; ORNELAS, A. P. R. DE C.. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. *Revista de Nutrição*, v. 13, n. 3, p. 157–165, set. 2000.

CLARO, R. M.; VEIGA, I. P. A. Consumo de frutas e hortaliças entre adultos brasileiros: tendências de 2008 a 2023. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 40, n. 2, e00089823, 2024. Disponível em: <https://cadernos.ensp.fiocruz.br/ojs/index.php/csp/article/view/8989>. Acesso em: 9 maio 2025.

COLARES, L. G. T.; FREITAS, C. M. de. Processo de trabalho e saúde de trabalhadores de uma unidade de alimentação e nutrição: entre a prescrição e o real do trabalho. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 3011–3020, dez. 2007. Acesso em: 10 nov. 2024.

COSTA, M. G. S. *Arquitetura e saúde do trabalhador: da gênese ao uso, a construção dos espaços hospitalares. Um olhar para além das normas*. 2003. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2003.

DOURADO, M. M. J.; LIMA, T. P. Ergonomia e sua importância para os trabalhadores de Unidades de Alimentação e Nutrição. *Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde*, [S. l.], v. 15, n. 4, 2015. DOI: 10.17921/1415-6938.2011v15n4p%p. Disponível em: <https://ensaioseciencia.pgsscogna.com.br/ensaioseciencia/article/view/2870>. Acesso em: 10 nov. 2024.

ESTEVAM, E.; GUIMARÃES, M. Caracterização do perfil nutricional e dos aspectos ergonômicos relacionados ao trabalho de colaboradores de uma unidade de

alimentação e nutrição. *Revista Científica da FAMINAS*, [S. l.], v. 9, n. 2, 2016. Disponível em: <https://periodicos.faminas.edu.br/index.php/RCFaminas/article/view/327>. Acesso em: 10 nov. 2024.

KEYS, A. et al. *Coronary heart disease in seven countries*. *Circulation*, v. 41, supl. 4, p. 1–211, 1970–1972.

MONTEIRO, C. A. et al. *Alimentos ultraprocessados e a alimentação dos brasileiros*. São Paulo: Editora UNESP, 2019.

MONTEIRO, C. A. et al. Nova classificação dos alimentos baseada na extensão e propósito do seu processamento. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 11, p. 2039–2049, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2010001100005>. Acesso em: 12 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Alimentação saudável*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS/OMS, 2020a. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>. Acesso em: 18 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Guia alimentar para uma alimentação saudável*. Genebra: OMS, 2020b. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 18 maio 2025.

PALHA, P. G. *Tecnologia de refrigerantes*. Rio de Janeiro: AmBev, 2005.

PINTO, A. G. *Avaliação do nível de estresse ocupacional em nutricionistas atuantes na área de alimentação coletiva no período de 2021 e 2023*. 2023. 51 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Instituto de Alimentação e Nutrição, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Macaé, 2023.

SAMPAIO, R. M. M.; SOARES, A. P. S.; PIMENTEL, M. R. dos S. Estresse no trabalho, estado nutricional e comportamento alimentar: estudo com funcionários de

um centro universitário. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 16, n. 99, p. 297–305, 15 nov. 2022.

SANTOS, J. dos; FERREIRA, A. A.; MEIRA, K. C. Excesso de peso em funcionários de unidades de alimentação e nutrição de uma universidade do Estado de São Paulo. *Einstein (São Paulo)*, São Paulo, v. 11, n. 4, p. 486–491, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/sPBJFb7wqVzhFt4MMrhLdTr>. Acesso em: 8 maio 2025.

TONINI, E.; BROLL, A. M.; CORRÊA, E. N. Avaliação do estado nutricional e hábito alimentar de funcionários de uma instituição de ensino superior do oeste de Santa Catarina. *O Mundo da Saúde*, São Paulo, v. 37, n. 3, p. 268–279, 2013.

Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Estudo da UFMG revela que adultos brasileiros consomem menos frutas e hortaliças do que o recomendado pela OMS. *Assessoria de Imprensa da UFMG*, 13 fev. 2025. Disponível em: <https://ufmg.br/comunicacao/assessoria-de-imprensa/release/estudo-da-ufmg-revela-que-adultos-brasileiros-consomem-menos-frutas-e-hortalicas-do-que-o-recomendado-pela-oms>. Acesso em: 03 maio 2025.

VELASCO, J. C.; MOLINA, V. B. C. Condições de trabalho, saúde e segurança dos colaboradores das unidades de alimentação e nutrição. *Revista Multidisciplinar da Saúde*, [S. l.], v. 2, n. 3, p. 16–31, 2020. Disponível em: <https://ensaioeciencia.pgsscogna.com.br/ensaioeciencia/article/view/2870>. Acesso em: 10 nov. 2024.

WICHERSKI, J.; SCHLESINGER, S.; FISCHER, F. Association between breakfast skipping and body weight—A systematic review and meta-analysis of observational longitudinal studies. *Nutrients*, Basel, v. 13, n. 1, p. 1–22, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu13010272>. Acesso em: 11 maio 2025.

APÊNDICE - A**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA, UNIFOA
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Comitê de Ética em
Pesquisa em Seres Humanos – CoEPS/UniFOA**

Olá!

Você está sendo convidado (a) a participar via Forms da pesquisa intitulada “SAÚDE NUTRICIONAL E HÁBITOS ALIMENTARES DE TRABALHADORES DE UAN.”, sob a responsabilidade do(a) pesquisador(a) Thais de Oliveira Pontes do Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA, e de seu orientador Prof. Thais de Oliveira Pontes.

A pesquisa tem como objetivo principal: Investigar o estado nutricional dos trabalhadores de Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN), analisando fatores que influenciam a saúde nutricional e propondo intervenções que contribuam para a melhoria das condições alimentares e do bem-estar desses profissionais.

Sua participação é voluntária e envolve responder dois questionários, com duração de no máximo dez minutos, e caso deseje interromper a participação ou quiser desistir de continuar em qualquer momento, tem absoluta liberdade de fazê-lo sem nenhum prejuízo. Poderá envolver os seguintes riscos: você pode vir a se sentir constrangida com alguma pergunta dos questionários. Nesse caso, você pode optar por não responde-las, até mesmo, abandonar o preenchimento dos questionários.

Na publicação dos resultados desta pesquisa, sua identidade será preservada. Serão omitidas todas as informações que permitam identificá-lo.

Mesmo não tendo benefícios diretos em participar, indiretamente você estará contribuindo para a compreensão do fenômeno estudado e para a produção de conhecimento científico. Qualquer dúvida a respeito da pesquisa, você poderá entrar em contato com a pesquisador(a) Thais de Oliveira Pontes, através do contato (24) 999751415 ou e-mail thais.pontes@foa.org.br ou, se preferir entrar em contato com o Comitê de ética e Pesquisa no endereço do Comitê de Ética em Pesquisa: Av. Dauro Peixoto Aragão, nº1.325, Bairro Três Poços, Volta Redonda – RJ. CEP: 27240-560. Telefone: (24) 3340-8400 Ramal 8571 e-mail do Comitê de Ética em Pesquisa: cep@foa.org.br

Antes de aceitar participar da pesquisa, leia atentamente as explicações que informam sobre o procedimento.

Confirmando ter conhecimento do conteúdo deste termo. A minha autorização abaixo indica que concordo ou não em participar desta pesquisa e por isso dou meu consentimento.

() Sim concordo em participar

() Não concordo participar

APÊNDICE - B**QUESTIONÁRIO SOBRE O CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS****Dados Pessoais**

Idade *

Sexo/Gênero *

Feminino

Masculino

Cargo/Função: *

Tempo de atuação na UAN (em meses ou anos): *

Dados Antropométricos

Peso atual (kg): *

Altura (m): *

Histórico de Saúde

Você possui diagnóstico de alguma doença crônica? *

Sim

Não

Quais?: *

Você faz uso de algum medicamento regularmente?*

Sim

Não

Quais?:*

Faz uso de suplementação? (Como vitaminas, minerais, hormonais, creatina, whey, etc.)*

Sim

Não

Quais? *

Hábitos Alimentares

Quantas refeições completas você realiza ao longo do dia? (Café da manhã, almoço, jantar e lanches):*

Quantas delas acontecem no trabalho?: *

Quais?:*

Em média, qual é o intervalo entre suas refeições?:*

Durante o horário de trabalho, você consegue fazer uma refeição completa e balanceada? *

- Sim
- Não

Qual é o tempo médio disponível para sua refeição durante o expediente? *

- Menos de 15 minutos
- 15-30 minutos
- 30-60 minutos
- Mais de 1 hora

A estrutura do ambiente de trabalho permite que você realize pausas regulares para se alimentar? *

- Sim
- Não

Com que frequência você sente fome durante o expediente? *

- Frequentemente
- Ocasionalmente
- Raramente

Com que frequência você leva alimentos de casa para consumir no trabalho? *

- Sempre
- Às vezes
- Nunca
- Frequência Alimentar

Com que frequência você consome os seguintes grupos alimentares?

Frutas: *

- Diariamente
- 3-4 vezes por semana
- 1 vez por semana
- Raramente

Hortaliças: *

- Diariamente
- 3-4 vezes por semana
- 1 vez por semana
- Raramente

Cereais (Arroz, Aveia, Milho, Trigo, Cevada, Centeio...): *

- Diariamente
- 3-4 vezes por semana
- 1 vez por semana
- Raramente

Leguminosas (Feijão, Soja, Ervilhas, Lentilha, Grão-de-bico...): *

Diariamente

- Diariamente
- 3-4 vezes por semana
- 1 vez por semana
- Raramente

Carne Branca (Frango e peixe): *

Diariamente

- 3-4 vezes por semana
- 1 vez por semana
- Raramente

Carne Vermelha (Bovina e suína): *

Diariamente

- 3-4 vezes por semana
- 1 vez por semana
- Raramente

Ovos: *

Diariamente

- 3-4 vezes por semana
- 1 vez por semana
- Raramente

Embutidos (salsicha, linguiça, presunto, salame, mortadela e peito de peru): *

Diariamente

- 3-4 vezes por semana
- 1 vez por semana
- Raramente

Pães: *

Diariamente

- 3-4 vezes por semana
- 1 vez por semana
- Raramente

Leites e Derivados: *

Diariamente

- 3-4 vezes por semana
- 1 vez por semana
- Raramente

Refrigerante: *

Diariamente

- 3-4 vezes por semana
- 1 vez por semana
- Raramente

Café: *

- Diariamente
- 3-4 vezes por semana
- 1 vez por semana
- Raramente

Doces: *

- Diariamente
- 3-4 vezes por semana
- 1 vez por semana
- Raramente

Alimentos Fritos (Fast-food, refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados...): *

- Diariamente
- 3-4 vezes por semana
- 1 vez por semana
- Raramente

Percepção sobre Alimentação e Saúde

Você considera sua alimentação saudável? *

- Sim
- Não

Como você avalia sua alimentação atualmente? *

- Muito saudável
- Saudável
- Pouco saudável
- Nada saudável

Quais são as principais dificuldades que você encontra para manter uma alimentação saudável no trabalho? *

- Falta de tempo
- Acesso limitado a alimentos saudáveis
- Preferência por alimentos mais rápidos e práticos
- Outra

Existe algum histórico de alteração de peso significativa nos últimos 6 meses? *

- Sim, ganhei peso
- Sim, perdi peso
- Não, meu peso se manteve estável

Há algo mais que gostaria de compartilhar sobre sua alimentação ou condições de saúde no trabalho?:

Você gostaria de receber orientações nutricionais para melhorar sua alimentação no ambiente de trabalho? *

- Sim
- Não