

LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO: NUTRIÇÃO
DISCENTE: PRISCILLA GOMES DA SILVA

**AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DOS CARDÁPIOS DE UMA UNIDADE
PRODUTORA DE REFEIÇÃO SEGUNDO REQUISITOS DO PROGRAMA DE
ALIMENTAÇÃO DO TRABALHADOR NA CIDADE DO NATAL/RN.**

NATAL RN

2018

PRISCILLA GOMES DA SILVA

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DOS CARDÁPIOS DE UMA UNIDADE PRODUTORA
DE REFEIÇÃO SEGUNDO REQUISITOS DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO DO
TRABALHADOR NA CIDADE DO NATAL/RN.

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), apresentado
ao curso de nutrição, do centro universitário do Rio
grande do Norte como requisito parcial para
obtenção do título de nutricionista. Orientador (a):
Profa. Valtêmia Porpino Gomes Costa.

NATAL

2018

AGRADECIMENTOS

Minha gratidão primeiramente a Deus todo poderoso, sem ele, jamais teria chegado até aqui e a minha nossa Senhora de Fátima que segurou na minha mão em todos os momentos.

Aos meus pais, Maria Célia da Silva e Manuel Gomes da Silva, por acreditarem no meu sonho, por não terem medido esforços para que eu pudesse concluir mais essa etapa, a vocês meus amores, minha eterna gratidão. Amo vocês demais.

Aos meus familiares meu muito obrigada por tudo.

À minha orientadora Valtêmia Porpino, pelo carinho e excelente orientação para a realização e concretização desta pesquisa, obrigada por tudo.

À todos os meus amigos que de alguma forma contribuíram para a conclusão deste trabalho em especial a Felipe Matheus, que colaborou na coleta de dados desta pesquisa.

À minha preceptora de Estágio em unidades produtoras de refeições, Jéssica Dutra, pela oportunidade de realização desta pesquisa em sua unidade, minha gratidão.

Em memória a minha Bisavó Enedina Farias da Silva e ao meu avô Severino Camilo da Silva.

Muito Obrigada a Todos!

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DOS CARDÁPIOS DE UMA UNIDADE PRODUTORA DE REFEIÇÃO SEGUNDO REQUISITOS DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO DO TRABALHADOR NA CIDADE DO NATAL/RN.

NUTRITIONAL EVALUATION OF THE BOARDS OF A MEAT PRODUCTION UNIT ACCORDING TO REQUIREMENTS OF THE WORKER FOOD SUPPLY PROGRAM IN THE CITY OF NATAL / RN.

Priscilla Gomes da Silva¹
Valtêmia Porpino²

RESUMO

Em 14 de abril de 1976, foi instituído o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) pela Lei nº 6.321, regulamentado pelo Decreto nº 5, de 14 de janeiro de 1991. Um dos objetivos principais do PAT é o de melhorar condição nutricional do trabalhador e assim promover a saúde, aumento da produtividade e prevenindo as doenças relacionadas ao trabalho. Nesse sentido a pesquisa teve como objetivo analisar os cardápios servidos aos trabalhadores de uma Unidade Produtora de Refeição (UPR) da cidade do Natal/RN e comparar com os requisitos do Programa de Saúde do Trabalhador. Foi verificado o tipo da preparação e a quantidade em medida caseira que o comensal colocava no prato. Nos resultados pode-se observar que o VCT não encontra-se de acordo com o estabelecido pelo programa que é de no mínimo 600kcal ao máximo de 800kcal. A ingestão de carboidratos está abaixo do recomendado pelo programa que é de 60%. Em relação a proteína seu consumo variou de 24,9% a 40,7%, ultrapassando o valor estabelecido pelo programa de 15%. A Gordura total nesse estudo variou de 19,4% a 33,6%, não estando de acordo com os valores estabelecidos pelo PAT que é de 25% como também a gordura saturada onde seu consumo variou entre 6,7% e 26,4%. As fibras ficaram entre 5,4g a 7,7g, sendo estabelecido pelo PAT entre 7 e 10g. O sódio obteve um consumo entre 685,9mg a 1190,6mg, estando fora dos padrões do programa que tem como recomendação 720mg/960mg na refeição do almoço. Com os dados apresentados pode-se verificar que na Unidade Produtora de refeição estudada, existe um cardápio variado, que de forma qualitativa atende aos requisitos estabelecidos pelo Programa de Saúde do Trabalhador, porém, a escolha dos alimentos pelos comensais é extremamente importante para atingir a quantidade per capita de nutrientes recomendada para a refeição do almoço pelo PAT. A pesquisa mostra que esses valores não foram atingidos, o que traz a necessidade de uma intervenção nutricional.

PALAVRAS CHAVES: PAT, ANÁLISE, COMENSAIS, INTERVENÇÃO

ABSTRACT

On April 14, 1976, the Worker's Feeding Program (PAT) was introduced by Law No. 6,321, regulated by Decree No. 5 of January 14, 1991. One of the main objectives of the PAT is to improve the worker's nutritional status and thus promote health, increase productivity and prevent work-related diseases. In this sense, the objective of the research was to analyze the menus served to the workers of a Meat Production Unit (UPR) in the city of Natal / RN and compare it with the requirements of the Worker Health Program. The type of preparation and the amount of homemade measure that the diner placed on the plate was checked. In the results it can be observed that the VCT is not in agreement with the established by the program that is of minimum 600kcal to the maximum of 800kcal. The carbohydrate intake is below the recommended by the program which is 60%. In relation to protein, its consumption ranged from 24.9% to 40.7%, exceeding the value established by the program of 15%. The total fat in this study varied from 19.4% to 33.6%, not being in agreement with the values established by the PAT that is 25% as well as the saturated fat where its consumption varied between 6.7% and 26.4 %. The fibers were between 5.4g and 7.7g, being established by PAT between 7 and 10g. The sodium obtained a consumption between 685,9mg to 1190,6mg, being outside of the standards of the program that has as recommendation 720mg / 960mg in the lunch meal. With the data presented, it can be verified that in the Meal Production Unit studied, there is a varied menu, which qualitatively meets the requirements established by the Worker's Health Program, however, the choice of food by the diners is extremely important to reach the per capita amount of nutrients recommended for the lunch meal by PAT. Research shows that these values were not reached, which brings the need for nutritional intervention.

KEYWORDS: PAT, ANALYSIS, COMENSAIS, INTERVENTION.

¹Graduanda do Curso de Nutrição, Centro Universitário do Rio Grande do Norte priscillags0410@gmail.com

²Docente do Curso de Nutrição, Centro Universitário do Rio Grande do Norte valporpino@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

O termo Unidade Produtora de Refeições (UPRs) diz respeito a qualquer serviço de alimentação externo ao lar que tem por objetivo fornecer alimentos nutricionalmente equilibrados, saudáveis e balanceados, dentro dos padrões estabelecidos pela legislação sanitária, com segurança do ponto de vista higiênico sanitário, características sensoriais satisfatórias e atendimento aos hábitos alimentares dos clientes. São estabelecimentos que preparam e fornecem alimentação pronta para o consumo. (SANTOS, CALIL, TENÓRIO. 2016).

As empresas de refeições coletivas se apresentam cada vez mais preocupadas em oferecer uma alimentação equilibrada e nutritiva aos trabalhadores. Destacando sua importância econômica e social, perante a mudança dos hábitos da população e com seu desenvolvimento impulsionado pela necessidade das empresas em manter seus funcionários mais tempo no local de trabalho e aumentando sua produtividade, evitando assim seu afastamento por acidentes e problemas de saúde. Devido a essa preocupação muitas empresas começaram a disponibilizar a alimentação dentro do ambiente corporativo como um benefício e com objetivo de aumentar a produtividade de seus funcionários. (WARKEN,2014)

Em 14 de abril de 1976, foi instituído o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) pela Lei nº 6.321, regulamentado pelo Decreto nº 5, de 14 de janeiro de 1991, que visa priorizar o atendimento aos trabalhadores que ganham até cinco salários mínimos mensais, porém a empresa beneficiária poderá incluir no Programa, trabalhadores de renda mais elevada, desde que esteja garantido o atendimento da totalidade dos trabalhadores que recebam até cinco salários-mínimos, e o benefício não poderá ter valor inferior àquele concedido aos de maior rendimento. (BRASIL, 2002).

O Programa, se dá por uma parceria entre Governo, empresa e trabalhador e como unidade gestora o Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho da Secretaria de Inspeção do Trabalho. Um dos objetivos principais do PAT é o de melhorar condição nutricional do trabalhador e assim promover a saúde, aumento da produtividade e prevenindo as doenças relacionadas ao trabalho. (BRASIL, 2002).

Para a efetividade e realização dos objetivos propostos pelo programa, é necessário que as recomendações descritas na Portaria Interministerial n.º 66, de 25 de agosto de 2006,

sejam de fato instaladas e cumpridas dentro da UPR da empresa que adere ao programa, essa adesão é de forma voluntária e além dos benefícios que trazem aos funcionários, também trazem benefícios para o empregador como por exemplo aumento de produtividade, redução de absenteísmo (faltas e atrasos), redução da rotatividade, isenção sobre encargos sociais (contribuição para Fundo de Garantia sobre o Tempo de Serviço – FGTS e contribuição previdenciária) sobre o valor da alimentação, incentivo fiscal. Para o governo os benefícios são em relação a redução de despesas na área da saúde e crescimento da atividade econômica devido ao desenvolvimento das próprias empresas em caso de autogestão ou das empresas terceirizadas que trabalham com esse serviço.

Para a instalação do programa é necessário que durante a elaboração do cardápio sejam respeitadas as exigências mínimas nutricionais. (SOUZA, SILVA, 2008). As refeições principais (almoço, jantar e ceia) deverão conter de seiscentas a oitocentas calorias, podendo haver um acréscimo de vinte por cento (quatrocentas calorias) em relação ao Valor Energético Total - VET de duas mil calorias por dia e deverão corresponder a faixa de 30-40% (trinta a quarenta por cento) do VET diário, sendo 60% de Carboidratos, 15% de proteínas, 25% de gorduras totais, menos do que 10% de gordura saturada, de 7 à 10g de fibras, e 720 à 960 de sódio. As refeições menores como desjejum e lanche, deverão conter calorias com valores de trezentas a quatrocentas, podendo haver um acréscimo de vinte por cento (quatrocentas calorias) em relação ao Valor Energético Total de duas mil calorias por dia e deverão corresponder a faixa de 15-20% (quinze a vinte por cento) do VET diário. O percentual protéico-calórico (NdPCal) das refeições deverá ser de no mínimo 6% (seis por cento) e no máximo 10% (dez por cento). (BRASIL,2006)

Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar os cardápios servidos aos trabalhadores de uma unidade produtora de refeição (UPR) da cidade do Natal/RN e comparar com os requisitos do Programa de Alimentação do Trabalhador.

3. METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDO

Estudo de campo, do tipo observacional. Sua abordagem será descritiva de forma quantitativa. Terá objetivo explicativo, visando identificar os fatores que contribuem para a ocorrência dos fenômenos.

3.2 UNIVERSO E SUJEITO DO ESTUDO

O estudo foi realizado em uma Unidade Produtora de Refeição, terceirizada, localizada na cidade do Natal RN, a mesma presta serviços de produção de refeições, fornecendo almoço para 290 comensais de uma empresa localizada na cidade do Natal RN, a unidade funciona das 06:00hs às 16:00hs, com seis colaboradores no total, sendo, 1 gerente nutricionista, 1 chefe de cozinha, 3 oficiais de cozinha, 1 oficial de serviço. A unidade não é cadastrada no Programa de Saúde do trabalhador, entretanto, foi utilizado como parâmetro por ser uma referência nacional.

O serviço é do tipo self service, exceto para o prato proteico que é servido por um colaborador da cozinha, as preparações servidas são variadas diariamente e o cardápio é planejado mensalmente pelo nutricionista e chefe de cozinha, no almoço servido pela unidade são oferecidos: 4 tipos de frutas, 3 tipos de saladas, 2 pratos principais, 2 opções de proteínas extras, 1 guarnição, 4 acompanhamentos, 1 sobremesa, 2 tipos de sucos.

3.3. COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada no mês de junho de 2018, dos dias 04 à 08, no período do almoço, no horário das 11:00hs às 14:00hs. A escolha dos pratos dos comensais para análise foi feita de forma aleatória, onde a cada quatorze comensais, o seguinte era avaliado (Décimo quinto). Foi verificado o tipo da preparação e a quantidade em medida caseira que o comensal colocava no prato. Essas quantidades foram registradas de forma manual em uma tabela impressa, criada no programa Microsoft Word 2013.

3.4. TRATAMENTO DOS DADOS E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Foram avaliados 19 pratos/dia, totalizando 95 pratos em cinco dias subsequentes de pesquisa, a partir desses dados coletados, foi feita uma análise da média diária consumida pelos comensais avaliados, onde observou-se os seguintes nutrientes: Calorias, Carboidratos, Proteína, Lipídios, Gordura saturada, Fibras e Sódio, os resultados obtidos foram comparados com as quantidades preconizadas pelo Programa de saúde do Trabalhador (PAT), com isso houve envolvimento, integração e a síntese dos dados para a discussão dos resultados e conclusão desta pesquisa.

Os dados coletados das preparações prontas nos pratos dos comensais, foram convertidos de medida caseira para gramas, com a utilização da Tabela para Avaliação de Consumo alimentar em medidas caseiras (PINHEIRO et al., 2010), em seguida, essas medidas foram calculadas com a utilização da tabela centesimal (Phillip, 2002) no programa Microsoft Excel 2013, com a finalidade de obter-se as quantidades dos nutrientes avaliados do prato de cada comensal para análise.

5. DISCUSSÃO E RESULTADOS

No presente estudo, foi possível avaliar as escolhas dos alimentos prontos, feitas pelos comensais, analisando de forma per capita, os nutrientes que neles contém, para assim comparar com os valores estabelecidos pelo Programa de Saúde do trabalhador (PAT).

No quadro 1, foi descrito o cardápio referente aos dias da pesquisa, foi possível verificar de forma qualitativa a variedade de preparações que são servidas. Sabe-se da importância do planejamento de um cardápio, respeitando a cultura local, a preferência da clientela, considerando fatores importantes como o custo alimentício, número de funcionários, disponibilidade de equipamentos. Segundo a autora, GABRIELA; MARIA, 2008. Além dos itens citados, deve-se optar pela melhor forma de produção, assegurando as condições higiênico sanitárias desde a aquisição da matéria prima, manipulação, preparação, até distribuição da refeição pronta.

Quadro 1. Cardápio Semanal

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Entradas/Saladas Salada de Alface e Acelga Salada Vinagrete (Cebola, tomate, pimentão) Salada de Pepino Salada cozida de Beterraba Molho shoyo Entrada/Frutas: Banana Maçã Melancia Melão Torradas Patê de presunto	Entradas/Saladas Salada de Alface e Acelga Salada Vinagrete (Cebola, tomate, pimentão) Salada cozida de repolho roxo Salada cozida de repolho branco Molho mostarda Entrada/Frutas: Salada de fruta Melancia Melão Banana Torradas Patê de Frango	Entradas/Saladas Salada de Alface e Acelga Salada Vinagrete (Cebola, tomate, pimentão) Salada cozida Vagem Salada cozida de Cenoura Molho Abacaxi Entrada/Frutas: Banana Maçã Melancia Melão Torradas Patê de Alho	Entradas/Saladas Salada de Alface e Acelga Salada Vinagrete (Cebola, tomate, pimentão) Salada cozida beterraba Salada Repolho com pepino Molho Shoyo Entrada/Frutas: Salada de fruta Melancia Melão Banana Torradas Patê de Queijo	Entradas/Saladas Salada de Alface e Acelga Salada Vinagrete (Cebola, tomate, pimentão) Salada cozida de jerimum Salada cozida de repolho Molho Mostarda Entrada/Frutas: Banana Maçã Melancia Melão Torradas Patê de Carne
Prato Principal 1: Ensopadinho de Carne Prato Principal 2:	Prato Principal 1: Quiche de Frango Prato Principal 2:	Prato Principal 1: Carne moída a jardineira Prato Principal 2:	Prato Principal 1: Creme de Frango Prato Principal 2:	Prato Principal 1: Torta de Carne Prato Principal 2:

Torta de frango	Carne Acebolada	Frango ao forno	Carne Cozida	Frango Chinês
Opções: Ovo cozido Carne Grelhada	Opções: Ovo Mexido Frango Grelhado	Opções: Ovo cozido Carne Grelhada	Opções: Ovo Mexido Frango Grelhado	Opções: Ovo Cozido Carne Grelhada
Guarnição: Caldo da Caridade	Guarnição: Massa espaguete com molho de tomate	Guarnição: Legumes cozidos (Batata, cenoura, chuchu)	Guarnição: Pirão de Carne	Guarnição: Massa parafuso com molho branco
Acompanhamentos Arroz branco Arroz refogado Feijão carioca Farofa	Acompanhamentos: Arroz branco Arroz refogado Feijão Preto Farofa	Acompanhamentos: Arroz branco Arroz refogado Feijão Carioca Farofa	Acompanhamentos: Arroz branco Arroz refogado Feijão Preto Farofa	Acompanhamentos Arroz branco Arroz refogado Feijão Carioca Farofa
Sobremesa: Cocada de doce de leite	Sobremesa: Gelatina de uva	Sobremesa: Pavê de chocolate	Sobremesa: Bolo de cenoura com chocolate	Sobremesa: Gelatina de Morango
Sucos: Suco de goiaba sem açúcar Suco de Manga com açúcar	Sucos: Suco de abacaxi sem açúcar Suco de goiaba com açúcar	Sucos: Suco de goiaba sem açúcar Suco de abacaxi com açúcar	Sucos: Suco de uva sem açúcar Suco de goiaba com açúcar	Sucos: Suco de cajú sem açúcar Suco de acerola com açúcar

Na elaboração de um cardápio, também é importante considerar as características sensoriais dos alimentos, em uma pesquisa feita por FERREIRA; VIEIRA; FONSECA, 2015, foi observado que, a variedade de cores se faz extremamente importante, pois é através delas que os comensais são estimulados a terem vontade de consumir determinada preparação, tornam a alimentação mais prazerosa, como também contribui para ingestão adequada dos nutrientes.

A variedade dos alimentos utilizados nas preparações é um item indispensável na aceitação do cardápio. O programa de saúde do trabalhador estabelece que os cardápios deverão oferecer, pelo menos, uma porção de frutas e uma porção de legumes ou verduras, nas refeições principais. (BRASIL,2006).

Tabela 1. Valores mínimo e máximo de nutrientes encontrados em cada dia.

Nutrientes	Valores estabelecidos pelo programa PAT para refeição principal (Almoço)	Valores de mínimo e máximo dos nutrientes encontrados no dia 1		Valores de mínimo e máximo dos nutrientes encontrados no dia 2		Valores de mínimo e máximo dos nutrientes encontrados no dia 3		Valores de mínimo e máximo dos nutrientes encontrados no dia 4		Valores de mínimo e máximo dos nutrientes encontrados no dia 5	
		Mínimo	Máximo	Mínimo	Máximo	Mínimo	Máximo	Mínimo	Máximo	Mínimo	Máximo
Energia (Kcal)	600/800 kcal	164,1 kcal	791,2 kcal	225,1 kcal	1467,3 kcal	155,5 kcal	1670kcal	349,4 kcal	1499,4 kcal	164,1 kcal	791,2 kcal
Carboidrato (%)	60%	17,3%	89,9%	4,4%	77,5%	84,2%	8,9%	10,2%	48,9%	80,8%	25,8%
Proteína (%)	15%	7,7%	49,0%	13,0%	38,2%	8,0%	41,7%	17,2%	64,1%	49,0%	7,8%
Gordura total (%)	25%	2,3%	53,4%	7,6%	31,1%	7,9%	54,1%	12,1%	55,1%	53,4%	2,3%
Gordura Saturada (%)	<10	1,0%	12,3%	0,9%	51,9%	0,3%	24,2%	1,1%	17,2%	1,0%	12,3%
Fibras (g)	7g/10g	4,3g	10,1g	1,2g	14,2g	1,1g	12,3g	0,6g	10,1g	10,1g	4,4g
Sódio (mg)	720mg/960mg	1,0 mg	1513,6 mg	284,6 mg	1087,3 mg	97,4 mg	2283,8 mg	51,0 mg	1483,8 mg	1,0 mg	1513,6 mg

Na tabela 1, foi possível observar os valores mínimos e máximos dos nutrientes encontrados em cada dia avaliado. Pode-se verificar que os valores de mínimos e máximos de energia (Kcal) do dia 3, que correspondem respectivamente à 155,5 Kcal e 1670,0 Kcal, em comparação com os demais dias, são os menores e maiores valores encontrados em todos os dias avaliados. O consumo adequado de calorias faz com que o indivíduo tenha energia suficiente para realizar suas atividades, no caso, tenha a “capacidade de realizar o trabalho”. A energia deve ser fornecida com regularidade para suprir as necessidades do organismo e para sobrevivência. Uma refeição com baixo valor calórico pode trazer consequências à saúde do

comensal, fraqueza, indisposição, perda de peso, dentre outras. Já uma grande quantidade calórica pode desencadear o ganho de peso, trazendo consigo algumas comorbidades. (MAHAN; STUMP; RAYMOND, 2012)

Tabela 2. Valores das médias encontradas em cada dia

Nutrientes	Valores estabelecidos pelo programa PAT para refeição principal (Almoço)	Média encontrada no dia 1	Média encontrada no dia 2	Média encontrada no dia 3	Média encontrada no dia 4	Média encontrada no dia 5
Energia (Kcal)	600/800 kcal	477,7Kcal	846,2Kcal	912,8Kcal	924,4Kcal	477,7Kcal
Carboidrato (%)	60%	53,6%	40,9%	46,6%	29,6%	53,3%
Proteína (%)	15%	28,4%	25,6	24,9	40,7	28,4
Gordura total (%)	25%	27,9%	19,4%	31,0%	33,6%	27,9%
Gordura Saturada (%)	<10%	6,7%	26,4%	12,3%	9,2%	6,7%
Fibras (g)	7g/10g	7,2g	7,7g	6,7g	5,4g	7,3g
Sódio (mg)	720mg/960mg	757,3mg	685,9mg	1190,6mg	767,4mg	757,3mg

Na tabela 2, foram avaliados os valores das médias dos nutrientes encontrados em cada dia avaliado. Comparados aos valores de referência desse estudo que são do PAT, pôde-se observar que em nenhum dos dias o VCT encontra-se de acordo com o estabelecido pelo programa, onde diz que a refeição do almoço pode ter de no mínimo 600kcal ao máximo de 800kcal, porém pode haver um acréscimo de 20% em relação ao valor energético total. (BRASIL,2006). Isso em exceção para trabalhadores nos quais suas atividades exijam um gasto calórico maior, o que não é o caso do local estudado.

A ingestão de carboidratos está abaixo do recomendado pelo programa que é de 60%, existe uma variação de média desse nutriente de 29,6% a 53,6% na semana. Em um estudo feito por Carneiro, Moura, Souza. (2013), foi encontrado o valor médio de carboidratos de 50,53% o que também está abaixo do preconizado pelo PAT.

Em relação a proteína, foi verificado a grande oferta desse nutriente no cardápio, com isso um grande consumo do mesmo, variando de 24,9% a 40,7%, ultrapassando o valor estabelecido pelo programa de 15%. O grande consumo de proteínas, especificamente de carnes, gordura saturada e colesterol encontrados em alimentos de origem animal, está relacionado com o desenvolvimento de doenças crônicas e até sobrecarga da função renal. Por esse motivo seu consumo deve ser restringido. (OLIVEIRA, 2008).

A Gordura total nesse estudo variou de 19,4% a 33,6%, não estando de acordo com os valores estabelecidos pelo PAT que é de 25%. No estudo realizado por VANIN et al. (2007), a ingestão inferior à recomendação de lipídios diminui a quantidade de gordura disponível no organismo, prejudicando assim a absorção e o transporte de vitaminas lipossolúveis. Por outro lado, uma grande quantidade desse nutriente pode trazer o desenvolvimento de doenças crônicas, sendo necessário manter o equilíbrio em seu consumo. (OLIVEIRA, 2008).

O programa recomenda a ingestão diária de Gordura saturada menor do que 10%, pois seu consumo em grandes quantidades pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares. (MALT et al., 2008). No cardápio analisado o consumo variou entre 6,7% e 26,4%, não estando de acordo com o que o programa de alimentação do trabalhador recomenda.

As fibras alimentares são um conjunto de substâncias derivadas de vegetais resistentes à ação das enzimas digestivas humanas, estão entre os principais fatores da alimentação na prevenção de doenças crônicas, sua presença na alimentação diária do trabalhador é extremamente importante, afim de prevenir danos à saúde. (MATTOS; MARTINS, 2009). No cardápio avaliado o consumo de fibras variou entre 5,4g à 7,7g, sendo estabelecido pelo PAT um consumo diário entre 7 e 10g de fibras na refeição do almoço.

Analisando o consumo de sódio na semana da pesquisa, observou-se uma variação entre 685,9mg à 1190,6mg, estando fora dos padrões do programa que tem como recomendação 720mg/960mg na refeição do almoço. No estudo realizado por BORGES, CONDE. (2014), também foi observado um valor inadequado no consumo de sódio, tendo em média 2435mg/dia. A oferta excessiva desse nutriente pode desencadear várias doenças como hipertensão, DCV, cerebrovasculares, osteoporose, câncer gástrico, doenças renais, hipertrofia ventricular esquerda, asma e obesidade.

6. CONCLUSÃO

Com os dados apresentados pode-se verificar que na Unidade Produtora de refeição estudada, existe um cardápio variado, que de forma qualitativa atende aos requisitos estabelecidos pelo Programa de Saúde do Trabalhador, porém, a escolha dos alimentos pelos comensais é extremamente importante para atingir a quantidade per capita de nutrientes recomendada para a refeição do almoço pelo PAT. A pesquisa mostra que esses valores não foram atingidos, o que traz a necessidade de uma intervenção nutricional.

A importância da escolha correta dos alimentos deve ser evidenciada por meio de ações educativas nutricionais contínuas. É por meio dessas ações que deve haver a conscientização do público alvo em relação a importância em melhorar os hábitos alimentares. (OLIVEIRA, 2008).

O profissional nutricionista de uma unidade produtora de refeições, além de suas atribuições, deve também exercer esse papel de educador e conscientizador, promovendo a saúde e alimentação saudável de forma coletiva, no âmbito de trabalho.

7. REFERENCIAS

BRASIL. Portaria Interministerial nº 66, de 25 de agosto de 2006. Altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 28 ago. 2006. Disponível em: http://www.mte.gov.br/legislacao/portarias/2006/p_20060825_66.pdf. Acesso em: 03 jun. 2018.

BRASIL. Portaria nº 03, de 1º de março de 2002. Instruções sobre a execução do Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT). Diário Oficial da União, Brasília, DF, 1 Mar. 2002. Disponível em: http://www.mte.gov.br/legislacao/portarias/2002/p_20060825_66.pdf. Acesso em: 03 jun. 2018.

BORGES, Shirley Kenya Salazar; CONDE, Simara Ruffato. AVALIAÇÃO DA QUANTIDADE DE SÓDIO DO CARDÁPIO DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO HOSPITALAR DE CAXIAS DO SUL, RS. **Revista UningÁ**, Caxias do Sul, Rs, v. 21, n. 2, p.1-4, 29 dez. 2014. Disponível em: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20150202_151448.pdf. Acesso em: 02 jul. 2018.

CARNEIRO, Nárgella Silva; MOURA, Camila Melo Araújo de; SOUZA, Sueila Cristina Crus. **Avaliação do almoço servido em uma unidade de alimentação e nutrição, segundo os critérios do programa de alimentação do trabalhador**. 2013. Disponível em: <http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/viewFile/2193/2193>. Acesso em: 07 jul. 2018.

FERREIRA, Manuela Santana Brito; VIEIRA, Rafael Bittecourt; FONSECA, Karina Zanotti. **Aspectos quantitativos e qualitativos das preparações de uma unidade de alimentação e nutrição em Santo Antônio de Jesus, Bahia**. Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde, Salvador Ba, v. 2, n. 1, p.22-26, 07 jan. 2015.

GABRIELA, D.C.; MARIA C.G.S. **Educação Nutricional com enfoque no aumento do consumo de legumes e vegetais para clientes da unidade de alimentação e nutrição da empresa x da cidade de Içara – sc**. Revista de Iniciação Científica, vol. 6, n. 1, 2008.

MALT, Deborah Carvalho et al. **Fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis entre beneficiários da saúde suplementar: Resultados do inquérito telefônico vigitel, brasil, 2008**. Disponível em: https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232011000300035&script=sci_arttext. Acesso em: 07 jul. 2018.

MATTOS, Lúcia Leal de; MARTINS, Ignez Salas. **Consumo de fibras alimentares em população adulta**. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.org/scielo>. Acesso em: 07 jul. 2018.

MAHAN, L. Kathleen; STUMP, Sylvia Escott; RAYMOND, Janice L.. **Krause, Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. 1228 p.

OLIVEIRA, C.S.; ALVES, F.S.; **Educação nutricional em unidade de alimentação e nutrição, direcionada para consumo de pratos proteicos: um estudo de caso**. Alimentação e Nutrição, Araraquara, v.19, n.4, p. 435-440, out. 2008.

SANTOS, Maria Claudia H. G.; M.CALIL, Ricardo; TENÓRIO, Daniel Campos. AVALIAÇÃO DAS BOAS PRÁTICAS DE FABRICAÇÃO EM UMA UNIDADE PRODUTORA DE REFEIÇÕES DA CIDADE DE SÃO PAULO. **Atas de Saúde Ambiental**, Santos, Sp, v. 4, n. 1, p.1-7, 10 nov. 2016.

WAKER, Débora. **Planejamento de custos em restaurantes industriais**. 2014. 54 f. Monografia (Especialização) - Curso de Mba em Gestão Financeira e Controladoria, Unoesc, Videira, Sc, 2014. Disponível em: <http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2015/02/Monografia-D%C3%A9bora-Warken.pdf>. Acesso em: 03 jul. 2018.

APÊNDICE

TABELA PARA COLETA DE DADOS

DIA: 1

DATA:

HORÁRIO INICIAL:

HORÁRIO FINAL:

PREPARAÇÃO	COMENSAL 1	COMENSAL 2	COMENSAL 3	COMENSAL 4	COMENSAL 5

PREPARAÇÃO	COMENSAL 6	COMENSAL 7	COMENSAL 8	COMENSAL 9	COMENSAL 10 (...)

TOTAL DE COMENSAIS:

