

ELABORAÇÃO DE CARDÁPIOS PARA TRABALHADORES DE UMA CONSTRUÇÃO CIVIL A PARTIR DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO DO TRABALHADOR- PAT

Ana Débora Martins Batista¹

Bruna Saraiva Santos¹

Leilianne Alves Martins¹

Luiza Andressa Alves da Rocha¹

Marcelo Torres Alves¹

Camila Pinheiro Pereira¹

FAMETRO- Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza¹

andressaarsandra@hotmail.com

Título da Sessão Temática: Alimentos e Nutrição

Evento: VI Encontro de Iniciação à Pesquisa

RESUMO

O Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) exerce grande importância dentro de uma alimentação adequada ofertada aos trabalhadores das empresas que aderem ao programa. O presente estudo teve como objetivo elaborar cinco cardápios do PAT, conforme recomendações nutricionais preconizadas pelo programa e com valor acessível para os trabalhadores das empresas. Todos os macronutrientes, fibras e % NdpCal dos cinco cardápios planejados ficaram dentro do valor médio preconizado pelo PAT. Com isso, foi possível observar que o PAT pode contribuir para os trabalhadores terem uma alimentação adequada e equilibrada. Todos os resultados finais da elaboração dos cardápios referente ao almoço, foram positivos e satisfatórios, onde foram escolhidos alimentos de alto valor nutritivo, eliminando ao máximo aqueles industrializados e prejudiciais à saúde.

Palavras-chave: Cardápio. Trabalhadores. Recomendações nutricionais.

INTRODUÇÃO

O Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) foi instituído pela Lei nº 6.321, de 14 de abril de 1976, e regulamentado pelo Decreto nº 5, de 14 de janeiro de 1991, com a parceria entre o Governo, empresa e trabalhador (BORJES, 2014). Como parte do Programa Nacional de Alimentação e Nutrição, visando facilitar a alimentação dos trabalhadores e preocupando-se, essencialmente, em

melhorar o aporte energético e proteico de suas dietas. O Ministério do Trabalho considera o PAT como uma das iniciativas públicas de maior sucesso em âmbito mundial (BANDONI, 2006). Além disso, a partir da década de 1990, foi incluída no programa a promoção da alimentação saudável, estimulando as empresas a realizarem ações de educação nutricional. Em 1999, por meio da Comissão Tripartite, formada por representantes do governo, trabalhadores e empregadores, foi publicada a cartilha Orientação da Educação Alimentar, com o objetivo de direcionar ações de educação alimentar (BORJES, 2014).

O PAT prioriza o atendimento aos trabalhadores de baixa renda, isto é, aqueles que ganham até cinco salários mínimos (DUARTE, 2015). O programa vem atraindo cada vez mais interesse para a promoção de estilos de vida saudáveis, pois com o atual quadro epidemiológico, de avanço das doenças crônicas e da obesidade, o ambiente de trabalho vem sendo reconhecido como um local propício às modificações de comportamento precursor de doenças, não apenas associados à função ocupacional, mas também à dieta, à atividade física e ao tabagismo (BANDONI, 2008).

A produção de refeições em uma UAN das empresas que são cadastradas no Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), tem como objetivo manter a saúde de seus clientes, por meio de uma alimentação adequada, que atenda a alguns requisitos, como: refeições equilibradas em nutrientes, de acordo com os hábitos alimentares dos clientes e segura, sob o aspecto higiênico. As refeições principais (almoço, jantar e ceia) deverão conter de 600 a 800 calorias e corresponder à faixa de 30% a 40% do VET diário, admitindo-se um acréscimo de 20% em relação ao valor energético total do VET de 2.000Kcal por dia. As refeições menores, tais como desjejum e lanches, deverão conter de 300 a 400 calorias e corresponder à faixa de 15% a 20% do VET diário, admitindo-se acréscimo de 20% (400 calorias) em relação ao valor energético total de 2.000 Kcal por dia (ABREU, 2016).

As iniciativas devem voltar-se à redução da quantidade de gorduras, açúcar e sal, e incentivar o consumo de frutas, legumes e verduras. Contudo, estudos prévios vêm demonstrando inadequação das refeições oferecidas pelo programa, com excesso de proteínas e gorduras e baixas quantidades de fibras, frutas e hortaliças. Estudos também têm encontrado uma alta prevalência de excesso de peso entre os trabalhadores beneficiados, demonstrando que o PAT

pode ter um efeito negativo sobre o estado nutricional dos trabalhadores (BORJES, 2014).

O presente estudo teve como objetivo elaborar cinco cardápios do PAT, conforme recomendações nutricionais preconizadas pelo programa e com valor acessível para os trabalhadores das empresas.

METODOLOGIA

Este trabalho teve uma abordagem quantitativa, por meio do planejamento e adequação de cardápios do Programa Alimentação do Trabalhador – PAT, no período do mês de março de 2018.

Foi realizado o planejamento de cinco cardápios de almoço, referente aos cinco dias da semana (segunda-feira à sexta-feira). Após o planejamento, foi realizada a análise da adequação do PAT conforme recomendações nutricionais preconizadas pelo PAT. Cada cardápio foi composto por uma entrada, um prato principal, uma guarnição, um prato-base e uma sobremesa, que foi uma fruta. Cada cardápio tinha um custo de gêneros alimentícios de até R\$ 5,00 por quentinha.

De acordo com as recomendações nutricionais do PAT, para as refeições principais como almoço, jantar e ceia, deverão conter de seiscentas a oitocentas calorias, admitindo-se um acréscimo de vinte por cento (quatrocentas calorias) em relação ao Valor Energético Total – VET de duas mil calorias por dia e deverão corresponder à faixa de 30- 40% (trinta a quarenta por cento) do VET diário. Além disso, deverão seguir a seguinte distribuição de macronutrientes, fibra e sódio: 60% carboidrato; 15% proteínas; 25% gorduras totais; <10% gorduras saturadas; 7 a 10g de fibras e 720-960 mg de sódio.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com as recomendações nutricionais estabelecidas pelo PAT, foi constituído cinco cardápios do almoço com a finalidade de suprir as necessidades nutricionais de maneira saudável para os trabalhadores de uma empresa da construção civil. Cada cardápio foi planejado com sua individualidade nas escolhas dos alimentos para que o trabalhador no momento da adesão da alimentação sintasse atraído e satisfeito com a qualidade e quantidade da refeição oferecida. Além disso, constitui-se como um cardápio de valor acessível para que todos os

funcionários, que recebam pelo menos até cinco salários mínimos possam ser priorizados.

Os cardápios planejados estão apresentados no quadro 1, distribuídos por dia da semana e como entrada, prato principal, guarnição, prato-base e sobremesa.

Quadro 1- Cardápios do almoço para trabalhadores da construção civil oferecido durante cinco dias.

	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia
Entradas	Salada crua de Alface crespa, Cebola, Tomate	Salada cozida (batata inglesa, cenoura, beterraba, chuchu)	Salada de repolho roxo, ervilha e manga	Salada de alface, tomate, cebola, e beterraba ralada	Salada de repolho branco; Cenoura; uvas passas
Prato Proteico	Frango ao Forno	Carne Cozida (Acém)	Peixe Assado (Cará)	Assado de Panela (Cupim)	Costela suína assada
Guarnição	Macarrão refogado	Farofa de Cuscuz	Batata inglesa gratinada	Abóbora Cozida	Farofa de mandioca
Prato-Base	Arroz Branco, Feijão Carioca	Arroz com Ervilha Feijão de Corda	Arroz com cenoura Feijão Branco	Arroz com Passas; Feijão Carioca	Arroz Branco; Feijão Preto
Sobremesa	Melancia	Tangerina	Laranja	Abacaxi	Melão

Fonte: Dados da pesquisadora (2018)

Conforme a Tabela 1, pode-se observar a distribuição da adequação nutricional dos cardápios planejados, tais como distribuição de energia, macronutrientes, fibras e NdpCal% dos cinco cardápios planejados para trabalhadores da construção civil oferecido durante cinco dias.

Tabela 1- Valores encontrados de energia, macronutrientes, fibras e NdCal% dos cinco cardápios planejados para trabalhadores da construção civil oferecido durante cinco dias.

Nutrientes	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia
Kcal	761,16	617,23	800,27	769,51	508,93
CHO(%)	62,09	58,44	59,05	60,04	60,43
LIP(%)	19,25	25,71	25,18	25,20	25,97
PTN(%)	17,85	15,85	15,07	14,76	13,60
Fibras (g)	13,32	8,04	7,30	10,14	10,42
NdpCal(%)	10,86%	9,92%	7,95%	9,02%	8,68%

Na Tabela 2, verifica-se a comparação da média da distribuição da adequação nutricional dos cinco cardápios planejados de acordo com a

recomendação nutricional pelo PAT. Dessa forma, foi possível observar que todos os macronutrientes, fibras e %NdpCal ficaram dentro do valor médio preconizado pelo PAT.

Tabela 2- Valores médios de energia, macronutrientes, fibras e NdpCal% dos cinco cardápios da marmitaria que fornece o almoço dos trabalhadores civis.

Nutrientes	Média dos cinco cardápios	Recomendação do PAT
Kcal	691,42	600-800
CHO(%)	60,01%	60%
LIP (%)	24,26%	25%
PTN(%)	15,42%	15%
Fibras(g)	9,84	7-10%
NdpCal (%)	9,29%	6-10%

Fonte: Dados dos pesquisadores (2018)

Com isso, foi possível observar que o PAT contribui para os trabalhadores terem uma alimentação adequada e equilibrada. Todos os resultados da elaboração dos cardápios referente ao almoço, foram positivos e satisfatórios, onde foram escolhidos alimentos de alto valor nutritivo, eliminando ao máximo aqueles industrializados e prejudiciais à saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível concluir que o PAT é uma ferramenta de suma importância, pois seu foco na alimentação adequada do trabalhador visa tanto uma melhora da produtividade no trabalho, quanto à promoção de saúde do contemplado pelo programa.

REFERÊNCIAS

ABREU, E.D et al. **Gestão de unidade de alimentação e nutrição: um modo de fazer**. 6 ed. São Paulo: Metha, 2016.

BANDONI, D.H, BRASIL, B.G, JAIME , P.G. Programa de Alimentação do Trabalhador: representações sociais de gestores locais. **Rev Saúde Pública**, v. 40, n. 5, 2006.

BANDONI, D.H, JAIME, P.C. A qualidade das refeições de empresas cadastradas no Programa de Alimentação do Trabalhador na cidade de São Paulo. **Rev de Nutrição**, v. 21, n. 2, 2008.

BORJES, L.C, LIMA, J.S. Programa de Alimentação do Trabalhador: avaliando o

conhecimento por parte dos gestores administrativos e técnicos. **Demetra**, v. 9, n. 1, 2014.

DUARTE, M.S, et al. Qualidade do almoço de trabalhadores segundo o Programa de Alimentação do Trabalhadores e o índice de qualidade da refeição. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v 22, n 1, 2015