

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

07 a 10 de Dezembro 2009
Centro de Convenções do Ceará
Fortaleza



Trabalho 1258 - 1/4

HÁBITOS ALIMENTARES E SUA IMPORTÂNCIA NA PROMOÇÃO À SAÚDE DAS PESSOAS QUE TRABALHAM: UMA QUESTÃO IMPORTANTE NO CAMPO DA ENFERMAGEM

Alvarez, Adriana Bispo¹

Brites, André da Silva¹

Vianna, Carolina Moura¹

Borges, Raphaela Leal Telles¹

Rocha, Thássia da Silva Mello¹

Alvim, Neide Aparecida Titonelli²

Introdução. Pesquisa abordando hábitos alimentares de profissionais de Telemarketing relacionando-os com sua saúde, considerando o ambiente sócio-familiar e o laboral. Vinculada ao projeto de pesquisa “Hábitos de vida e de saúde da pessoa adulta”, e ao de extensão “Cuidando naturalmente da saúde”, ambos desenvolvidos junto à clientela atendida no Programa Curricular Interdepartamental III, do Curso de Graduação da Escola de Enfermagem Anna Nery / Universidade Federal do Rio de Janeiro (EEAN/UFRJ). A alimentação balanceada é essencial para uma melhor qualidade de vida e de saúde, pois colabora na prevenção de doenças ou problemas evitáveis, como: diabetes, hipertensão arterial, obesidade, dentre outros¹. O operador de telemarketing enfrenta uma série de problemas quanto à manutenção de uma alimentação saudável. Este permanece sentado durante sua atividade laboral, acarretando problemas como: obesidade, dificuldades circulatórias e outros ligados ao sistema gastrointestinal, como dificuldade de digestão alimentar, distensão abdominal, espasmos e diminuição da mobilidade intestinal causando constipação, irritação gástrica, flatos, hemorróidas e dores nos membros inferiores. A falta de tempo é outro aspecto apontado como dificultador da manutenção de bons hábitos alimentares. Destaca-se que, quanto mais o operador trabalha maior se torna o seu salário. Assim, ele recorre à alimentação tipo “fast food” ingerindo grande

¹ Acadêmicos do Curso de Graduação da Escola de Enfermagem Anna Nery/Universidade Federal do Rio de Janeiro (EEAN/UFRJ). E-mail: bispo.alvarez@gmail.com

² Profa Associada do Departamento de Enfermagem Fundamental, da EEAN/UFRJ. Coordenadora Adjunta do Curso de Doutorado. Membro pesquisador do Núcleo de Pesquisa de Fundamentos do Cuidado de Enfermagem.

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL07 a 10 de Dezembro 2009
Centro de Convenções do Ceará
Fortaleza

Trabalho 1258 - 2/4

quantidade de carboidratos e lipídeos em detrimento de outros grupos de alimentos indispensáveis à saúde. Tal recorrência se deve a facilidade de acesso e a praticidade na oferta desses alimentos, encurtando o tempo destinado à alimentação. Há também o fator estresse causado pelo ambiente de trabalho que pode levá-lo a certos transtornos, como o consumo exacerbado de alimentos. Para se manter atento no intuito de aumentar seu potencial de vendas, o operador ingere excessivamente café, enquanto a ingestão de outros líquidos se torna prejudicada.

Objetivos. Identificar os hábitos alimentares de profissionais de Telemarketing; e analisar a importância da alimentação adequada na promoção à sua saúde.

Metodologia. Pesquisa quantitativa desenvolvida no Rio de Janeiro. Os sujeitos foram 28 profissionais da área de telemarketing. Os dados foram coletados através de formulário contendo perguntas abertas e fechadas, analisadas estatisticamente. Em respeito à Resolução 196/96/MS, a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da EEAN/Hospital Escola São Francisco de Assis. Os sujeitos aceitaram participar da pesquisa através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, após cientes dos objetivos desta.

Resultados. Com relação às características da amostra, predominou-se: sexo feminino (96,43%), faixa etária entre 26 a 33 anos (35,72%), formação escolar de nível médio (71,43%), e renda mensal de 1 a 3 salários mínimos (89,29%). Apenas 3,57% realizam suas refeições em casa, enquanto que 96,43% se alimentam no próprio trabalho ou em estabelecimentos próximos ao mesmo. Evidenciou-se o curto período de tempo (15 minutos) que esses trabalhadores dispõem para realizarem suas refeições, o que pode comprometer sua saúde, sendo este aspecto dificultoso à absorção dos nutrientes pelo organismo. No que tange ao tipo de alimentos consumidos os resultados revelaram o consumo freqüente de arroz, feijão, macarrão, carnes, legumes, verduras, frutas, ovos, leite e derivados, alimentos essenciais ao bom funcionamento do organismo. A quantidade de refeições, de três a cinco ao dia (87,9%), também é satisfatória. Porém, ressalta-se o consumo abusivo de doces (46,42%) e frituras (85,71%). Em relação aos hábitos alimentares, 96,43% reconhecem a importância da alimentação para a saúde; entretanto, 42,9% estão parcialmente orientados e 17,9% não estão orientados para as funções dos

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL07 a 10 de Dezembro 2009
Centro de Convenções do Ceará
Fortaleza

Trabalho 1258 - 3/4

alimentos na manutenção da saúde. Há déficit de conhecimento sobre a conservação (10,71%) e estocagem adequada dos alimentos (28,6%). **Discussão.** Devido o conturbado dia-a-dia do trabalho, muitas pessoas permanecem por longo tempo sem comer ou se alimentam de forma acelerada o que dificulta a absorção dos nutrientes pelo organismo. Especialistas afirmam que no cotidiano dos trabalhadores não há espaço para realização de refeições balanceadas e tranquilas aumentando assim as queixas dos problemas digestivos². Sabe-se que uma alimentação saudável é composta de proteínas, carboidratos, gorduras, fibras e minerais e vitaminas. Para isto é necessária uma dieta variada, sem abusos e nem exclusões de alimentos, porquanto que em uma mesma refeição tenha pelo menos um alimento de cada grupo: energéticos, construtor e regulador¹. A realização das refeições em locais tranquilos, evitando espaços longos entre as refeições, e a variedade de alimentos são maneiras de evitar problemas de saúde, causados pela deficiência alimentar. Além disso, podem ocorrer problemas de saúde devido à falta de higiene ao manipular alimentos e ao uso de água contaminada por microorganismos patogênicos, que podem causar, por exemplo, infecção intestinal³. A má conservação dos alimentos pode também causar problemas de saúde, a exemplo da intoxicação alimentar. **Conclusão.** O diálogo estabelecido com os sujeitos do transcórrer da coleta de dados contribuiu para que estes refletissem sobre o estilo de vida que adotam e os benefícios e malefícios que tal estilo pode trazer para a manutenção, bem como, a restauração da saúde, dentre estes, destaca-se o fator alimentar. Quando falamos de hábitos alimentares, é necessário estabelecer seus nexos com os fatores sócio-culturais, além, do econômico. No mundo moderno, cada vez mais estamos nos deparando com doenças oriundas ou que sofrem influência dos hábitos alimentares inadequados. Estas vêm representando um dos grandes problemas de saúde pública da atualidade, uma vez que, são responsáveis pelo aumento considerável da incidência de doenças crônicas não transmissíveis. É mister discutir políticas públicas voltadas para segurança alimentar e adoção de estilo de vida mais saudável. Essa discussão não deve ocorrer desarticulada ao ambiente sócio-familiar, considerando os aspectos culturais que permeiam o cultivo, preparo e consumo dos alimentos, bem como, ao ambiente

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL07 a 10 de Dezembro 2009
Centro de Convenções do Ceará
Fortaleza

Iracema Gardã

Trabalho 1258 - 4/4

laboral, além das condições oferecidas em cada um desses ambientes que determinam ou interferem diretamente na adoção de determinados hábitos de vida, aí incluídos os relativos à alimentação⁴. Destaca-se a importância da enfermagem nesse contexto, co-construindo com os sujeitos medidas que visem à promoção da saúde e bem-estar, neste caso específico, direcionada ao trabalhador de Telemarketing.

Bibliografia:

- 1- Organização Mundial da Saúde. Doenças de origem alimentar. Enfoque para a educação em saúde. São Paulo: Roca; 2006.
- 2- Fonseca, MJM. Hábitos Alimentares entre Funcionários de Banco Estatal do Rio de Janeiro. [dissertação de mestrado]. Rio de Janeiro (RJ): Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz; 1996.
- 3- Figueiredo, RM. As armadilhas de uma cozinha. 1ª ed. São Paulo: Manole; 2002.
- 4- Poulain JP. Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar. Florianópolis: UFSC; 2004.

Descritores: Enfermagem; promoção da saúde; hábitos alimentares.