

PERFIL NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR DE MANIPULADORES DE ALIMENTOS DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DO MUNICÍPIO DE BARRETOS.

Emili Laura Soncini¹, Thais Cristina Costa¹, Juliana Marino Greggio Marchiori²

¹ Graduada em Nutrição- Centro Universitário Unifafibe.

nutricao.soncini@gmail.com nutrithaiscosta00@gmail.com

² Mestre em Nutrição- Unesp (Araraquara) Docente do Centro Universitário Unifafibe

RESUMO

Com as rotinas cansativas da atualidade o consumo de ultraprocessados cresceu demasiadamente, isso é preocupante, pois o alto consumo desses produtos está relacionado com o aumento da obesidade, sendo essa doença um dos principais fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis. O objetivo deste estudo foi verificar o estado nutricional de manipuladores de alimento de uma unidade de produção do hospital de amor de Barretos- SP e o consumo de alimentos ultraprocessados. Para isso o estudo avaliou 57 manipuladores, onde foi aferida a altura e o peso para o cálculo do IMC, e aplicado um questionário de frequência alimentar e perguntas sociodemográficas, os dados foram analisados por estatística descritiva e teste de Qui- quadrado de Pearson ($p<0,05$). Os resultados mostraram um percentual de 28,07% de sobrepeso e 38,59% de obesidade porém esses resultados elevados não estão intimamente relacionados com o consumo de ultraprocessados, isso porque o estado nutricional é dado de maneira multifatorial e há muitas variáveis que interferem nesse resultado como perfil socioeconômico, rotina, ambiente emocional, influências culturais, fatores biológicos, patologias e medicamentos consumidos. Com isso conclui-se que os manipuladores são uma classe com índice elevado de sobrepeso e obesidade sendo a alimentação e outros fatores responsáveis por esse resultado

Palavras chave: Manipuladores, Alimentos ultraprocessados, Perfil nutricional.

1. INTRODUÇÃO

A sociedade em que vivemos, sociedade patriarcal, sempre teve as mulheres como únicas responsáveis pelas preparações alimentares de suas famílias. Com a entrada da mulher no mercado de trabalho tudo que ajuda a otimizar o tempo começou a ter destaque, como o consumo de alimentos ultra processados devido a sua praticidade. Em contrapartida o consumo de alimentos in natura decaiu pela demora de preparo.

Ao longo do tempo essa realidade ficou cada vez mais presente, agora de modo geral as pessoas buscam cada vez mais praticidade pelas suas rotinas exaustivas de trabalho (Lelis *et al.*, 2012) Com isso, as indústrias começaram a elaborar produtos bastante atrativos, mais palatáveis, mais duráveis e com maior acessibilidade deixando a população ainda mais

suscetível ao consumo dessas mercadorias. Por outro lado, o que não está sendo levado em consideração são os malefícios causados pelos aditivos presentes na composição de ultra processados, e não se percebe que estes alimentos deveriam ser evitados (Bielemann *et al.*, 2015).

Além disso, a própria Organização Mundial da Saúde (WHO) afirma que “A obesidade é um dos principais fatores de risco para várias doenças não transmissíveis [...]. Segundo Vigitel (2019), é cada vez mais preocupante a prevalência de sobrepeso e obesidade, principalmente quando levado em consideração dados dos últimos anos: Excesso de peso: 55,4% (IMC igual ou maior do que 25) Homens: 57,1% Mulheres: 53,9%; Obesidade: 19,8% (IMC igual ou maior do que 30) Homens: 18,7% Mulheres: 20,7%, e a estimativa para os anos seguintes é de crescimento ainda maior. Para o ano de 2025 os números são assustadores, cerca de 2,3 bilhões de adultos acima do peso e 700 milhões de pessoas com obesidade (Abeso, 2023).

O crescimento desses índices foi gradativo, com um aumento mais significativo em 2019, pode- se comprovar isso com as Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF, 2002-2003) e a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2019). Além de que, por conta do consumo exagerado de alimentos industrializados, o aumento de peso está associado a vários problemas de saúde que podem se desencadear ao decorrer dos anos, como por exemplo, Hipertensão arterial, baixo hdl-c (colesterol “bom”), diabetes e principalmente, a obesidade, tendo como maior destaque a obesidade visceral, que remete a maior relação com doenças cardiovasculares e associadas com comorbidades com maior risco a saúde, podendo acabar entrando na zona de pré síndrome metabólica.

Sobre a obesidade, Nahas (2017, p. 105) afirma que:

O excesso de gordura corporal é um dos maiores problemas de saúde pública em muitos países, especialmente os mais industrializados. Na última década esse quadro de crescente obesidade populacional também passou a preocupar países em desenvolvimento, como o Brasil.

Nas unidades de alimentação e nutrição (UAN) os manipuladores de alimentos, que são os responsáveis pelas preparações das refeições, trabalham para ofertar o melhor para os pacientes/clientes eles são fundamentais para garantir alimentos seguros, entretanto o que não é pensado é que, essa classe é sujeita a ter um maior descuido a sua própria alimentação.

Em um estudo realizado em São José – SC foi demonstrado a prevalência de sobrepeso

nessa classe, sendo esta mais vulnerável as doenças crônicas não transmissíveis (Sousa, 2020).

O estado nutricional dos manipuladores está intimamente ligado ao estilo de vida dos mesmos, pela falta da prática de atividades físicas, alto consumo de medicamentos, baixa ingestão hídrica e principalmente seus hábitos alimentares inadequados, ausência de frutas em seu dia alimentar, excesso do consumo de óleo e açúcar e o hábito de “beliscar” durante as preparações de alimentos (Macedo *et al.*, 2015). Nesse sentido, seria necessária uma melhor organização de tempo em suas rotinas trabalhando com o maior consumo de fibras, preferência por alimentos in natura, consumo de frutas, maior ingestão hídrica, controle de alimentos ricos em gordura, açúcar e sal e da ingestão de alimentos processados e ultra processados (BRASIL, 2014).

Diante dessa realidade, o presente estudo tem como objetivo relacionar os hábitos alimentares, com o perfil nutricional dos manipuladores de alimentos de uma unidade de alimentação (UAN) do município de Barretos.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo com manipuladores de alimentos da Unidade de Alimentação e Nutrição do Hospital de Amor de Barretos (SP).

Para participar desta pesquisa foram convidados 80 manipuladores de alimentos da Unidade de alimentação do Hospital de Amor de Barretos. Estipulou-se a amostra com base na informação do total de trabalhadores deste setor, oferecida pela nutricionista responsável.

Na realização da pesquisa foram aferidos dois dados antropométricos: altura e peso, com uma balança digital portátil e um estadiômetro portátil. Os dados computados foram utilizados para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC, peso/altura²). A partir dos resultados do IMC foi classificado o estado nutricional dos participantes em: Magreza, Eutrofia, Sobrepeso e Obesidade (OMS, 1995).

Para avaliação do consumo alimentar foi aplicado um questionário contendo primeiramente perguntas sobre o perfil socioeconômico e depois aplicado um questionário sobre a frequência alimentar de alguns alimentos - in natura ou minimamente processados: cereais, tubérculos, abóbora, cenoura, batata doce ou quiabo, leguminosas, carnes, ovos, hortaliças, frutas, leite e oleaginosas; e consumo de alimentos ultraprocessados (não saudáveis): refrigerantes, sucos industrializados, doces, salgadinho de pacote ou biscoito/bolacha, embutidos (salsicha, mortadela, presunto, linguiça), margarina/molhos industrializados e pratos prontos ou semiprontos e sobre estilo de vida como: consumo habitual de bebida alcoólica e

qualidade do sono, questionário com adaptações segundo Assumpção *et al* (2022).

A abordagem foi autorizada pela responsável técnica do serviço de nutrição e dietética do hospital, e foi combinado o melhor dia e horário para coleta de dados para melhor adequar ao horário de trabalho e não ter intercorrência no serviço e rendimento dos manipuladores. Este trabalho foi aprovado pelo Comite de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Unifafibe sob nº 6.074.834.

Uma sala no hospital foi disponibilizada/reservada onde foi feita a aplicação dos questionários e aferição dos dados antropométricos, com o intuito de evitar constrangimento por parte dos manipuladores de alimentos.

A coleta de dados aconteceu no Hospital de Amor de Barretos no período de 01 a 31 de agosto de 2023.

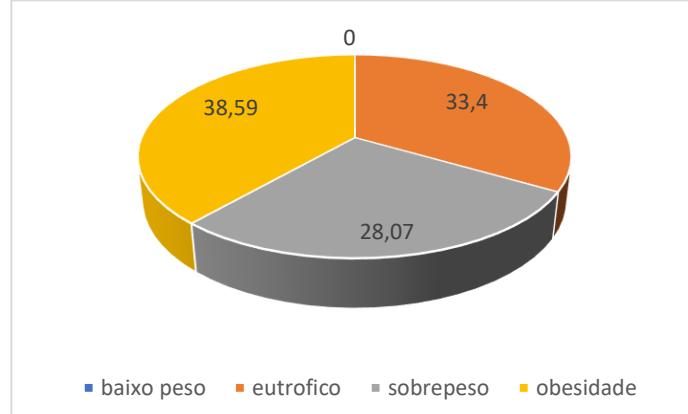
Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e teste de Qui-quadrado (Qui-quadrado de Pearson; $p<0,05$). O grau de associação entre as variáveis foi identificado por meio do V de Cramer. As respostas associadas foram identificadas quando o Resíduo Ajustado foi maior que 1,96. Para todas as análises foi utilizados o software IBM SPSS.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De um total de aproximadamente 80 funcionários do hospital analisado foram coletados dados de 57 funcionários, representando 71,25% da amostra. Destes participaram 8 homens sendo 14,03% da amostra e 49 mulheres sendo 85,96% da amostra, os participantes da pesquisa serem predominantemente composto por participantes do sexo feminino quando se trata de serviço de alimentação e nutrição é comum, assim como já foi visto também em outros estudos (Roque, 2020).

O percentual de sobrepeso/obesidade foi de 66,66%, dividindo-se em 28,07% de pessoas com sobrepeso e 38,59% de pessoas com obesidade. Estes números são preocupantes e infelizmente só reafirmam a realidade do país (Cardozo *et al* 2018). E a maior preocupação dessa realidade são as consequências causadas pela obesidade, como doenças cardiovasculares, diabetes, distúrbios-músculo-esqueléticos, alguns tipos de câncer, entre eles no endométrio, mama, ovário, próstata, fígado, vesícula biliar, rim e cólon (WHO, 2021).

Grafico 1 Distribuição da classificação nutricional dos colaboradores do Hospital



Fonte: Proprio autor

A rotina cansativa e o estilo de vida também influenciam no estado nutricional dos indivíduos (Hermes; Nunes; Melo 2021). No presente estudo 42,10% da amostra tem de 4 a 6 horas de sono por dia e 52,63% da amostra consomem bebidas alcoólicas, esses fatores podem ter relação também com a prevalência de sobre peso/obesidade.

Quando avaliada associações entre peso e consumo alimentar-se observar que não houve muitas associações. Verificou-se associação significativa entre pessoas que apresentam eutrofia que estão associadas com o consumo de cenoura (alimento In natura) de duas a três vezes por semana, e pessoas que apresentam sobre peso que estão associadas com consumo de refrigerante (alimento ultraprocessado) conforme mostram as tabelas abaixo.

Tabela 1- Porcentagem do consumo de cenoura em relação à classificação do IMC

Classificação IMC	Diária	2 a 3 vezes por semana	Raro/nunca
Eutrofia	15,8%	57,9%	26,3%
Sobre peso	6,3%	31,3%	62,5%
Obesidade	18,2%	13,6%	68,2%

Fonte: Proprio autor

Em relação ao consumo de hortaliças, no Brasil, reflete uma preocupante insuficiência, especialmente entre os indivíduos que tendem a incorporar em suas rotinas uma quantidade significativa de alimentos ultraprocessados. Estudos indicam que aqueles que consomem uma maior quantidade de alimentos ultraprocessados são propensos a ter uma ingestão inadequada de hortaliças. Este padrão alimentar desfavorável é motivo de preocupação, uma vez que as hortaliças são fontes essenciais de vitaminas, minerais e fibras, desempenhando um papel crucial na promoção da saúde e prevenção de doenças. Vale ressaltar que, mesmo entre aqueles que incorporam hortaliças em sua alimentação, a tendência é consumi-las de maneira limitada em termos de variedade e quantidade, portanto a escassez de consumo de hortaliças, exacerbada pelo predomínio do consumo de alimentos ultraprocessados, representa um desafio significativo para a saúde pública no Brasil (Canella, 2018). Ao passo que o consumo de ultraprocessados está relacionado com sobrepeso/obesidade o consumo de hortaliças no estudo presente está associado ao estado nutricional de eutrofia.

Tabela 2- Porcentagem do consumo de refrigerante em relação à classificação do IMC

Classificação IMC	Diária	2 a 3 vezes por semana	Raro/nunca
Eutrofia	5,3%	63,2%	31,6%
Sobrepeso	43,8%	18,8%	37,5%
Obesidade	27,3%	50,0%	22,7%

Fonte: Proprio autor

Os alimentos ultraprocessados representam uma categoria de produtos alimentícios que passam por extensos processos de transformação a partir de alimentos in natura. Durante essas etapas, uma série de ingredientes são incorporados, incluindo açúcares, óleos, gorduras e sódio, com o objetivo de melhorar o sabor, a textura e a vida útil desses produtos. O consumo crescente de alimentos ultraprocessados, com sua disponibilidade como opção de baixo custo e facilidade de consumo os torna atraentes para muitos, podendo assim levando as pessoas a consumi-los em excesso. A indústria alimentícia tem forte influência sobre aquilo que consumimos. O consumo de bebidas adoçadas, como refrigerantes, está associado ao sobrepeso e à obesidade em pessoas de todas as idades (Alves *et al*, 2019).

Refrigerantes são considerados controversos para a saúde pública. O consumo ocasional está associado a um aumento na probabilidade de excesso de peso ou obesidade em adultos, e aqueles que consomem um ou mais refrigerantes por dia têm uma maior propensão a apresentar sobrepeso ou obesidade em comparação com os não consumidores. A possível ligação entre a aquisição de refrigerantes e o risco de prevalência de sobrepeso e obesidade é um alerta para a saúde pública. Sabendo que os refrigerantes contribuem substancialmente para a ingestão diária de energia (Alves *et al*, 2019).

Pode-se perceber (Tabela 3) que há uma prevalência maior dos índices de pessoas que consomem ultraprocessados semanalmente, esse consumo mesmo que não seja diário pode trazer muitos malefícios para a saúde, entre eles a obesidade que pode acarretar diversos problemas crônicos. Como visto no estudo de Bielemann (2015) o valor calórico total, a ingestão alta de gorduras totais e saturadas, colesterol e sódio estavam muito relacionados com o consumo de ultraprocessados, mostrando uma necessidade expressiva de intervenção na população, entretanto o valor calórico adicionado a alimentação visto por Bielemann (2015) foi de 51,2 %, que não seria a realidade desse estudo por não ser uma pesquisa sobre quantidade e sim frequência de consumo.

Tabela 3- Porcentagem da frequência alimentar em relação ao consumo de alimentos
Ultraprocessado

Alimentos	Todo dia	2 a 3 vezes	Raro/Nunca
Refrigerante	24,56%	45,61%	29,82%
Suco	36,84%	19,29%	43,85%
industrializado			
Doces	41,61%	33,33%	21,05%
Salgadinho	10,52%	22,80%	66,66%
Salsicha	3,5%	17,54%	78,94%
Mortadela	5,26%	22,80%	71,92%
Presunto	5,26%	42,10%	63,82%
Linguiça	7,0%	43,85%	49,12%
Margarina	45,61%	21,05%	33,33%
Manteiga	19,29%	17,54%	63,15%
Molho	5,26%	49,12%	45,61%
Nuggets	3,5%	14,03%	82,45%
Lasanha congelada	1,75%	7,0%	91,22%
Macarrão instantâneo	12,28%	12,28%	75,43%
Batata congelada	7,0%	29,82%	63,15%

O perfil nutricional das pessoas é dado de maneira multifatorial, com o presente estudo percebeu-se que a frequência do consumo de ultraprocessados não está intimamente relacionada com o perfil nutricional dos colaboradores, o percentual elevado de obesidade pode estar relacionado sim à alimentação de forma mais quantitativa, mas se deve também por muitos outros fatores como perfil socioeconômico, rotina, ambiente emocional, influências culturais, fatores biológicos, patologias e medicamentos consumidos (Wanderley, Ferreira, 2007).

Ademais observou-se (Tabela 3) uma porcentagem significativa do consumo de doces diariamente (41,61%), como visto no estudo de Lobbi (2018) uma grande quantidade de brasileiros ingerem quantidades excessivas de açúcar livre, principalmente provenientes do açúcar de mesa e alimentos ultraprocessados (bebidas açucaradas). Este consumo em quantidades exageradas é devido a sensação de prazer/felicidade liberada após ingestão, o que faz o consumo crescer cada vez mais, o problema desse crescimento é que esse aumento pode contribuir de forma negativa para saúde dos indivíduos, ligado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, obesidade, diabetes e também apresentando prejuízo no desempenho cognitivo, sendo então de suma importância a conscientização geral da população sobre esses altos índices de consumo de açúcar, com uma mudança para hábitos mais saudáveis, para um bom desenvolvimento e manutenção da saúde de toda população (Ramos, Meneses, 2021).

A linguiça também obteve um destaque no índice de consumo (43,85%) de duas a três vezes por semana (Tabela 3). Esse produto é classificado como um produto embutido, onde são agregados muitos aditivos alimentares, sendo os mais prejudiciais à saúde: nitratos e nitritos (Santos, Lourival, 2019).

O alto consumo desses produtos é preocupante por gerar danos à saúde, alterações no DNA, alergias e até mesmo relação com a incidência de câncer gastrointestinal, os embutidos mais consumidos que relatados são, a mortadela, a salsicha e a linguiça, por serem mais acessíveis à população, mas com os riscos que podem gerar à saúde é importante o controle da ingestão desses produtos (Barbosa, 2018).

Pode-se observar (tabela 3) que, há um alto consumo de margarina (45,61%) diariamente. O consumo excessivo de margarina é uma prática que merece atenção e reflexão, pois pode ter impactos negativos na saúde. A margarina é um produto amplamente utilizado na culinária e na alimentação devido à sua semelhança com a manteiga e ao seu baixo teor de gordura saturada. No entanto, o excesso de consumo desse produto pode trazer consequências indesejadas para a saúde. Uma das principais preocupações em relação ao consumo excessivo de margarina está relacionada ao tipo de gordura que ela contém. A maioria das margarinhas é

feita a partir de óleos vegetais parcialmente hidrogenados, que são ricos em gorduras trans. As gorduras trans são conhecidas por aumentar o risco de doenças cardíacas, pois podem aumentar o nível de colesterol LDL (colesterol ruim) e diminuir o colesterol HDL (colesterol bom). Isso pode levar a problemas cardíacos, como hipertensão, ataques cardíacos entre outros relevantes (Hepp, Rempel, Périco. 2015).

Por outro lado, o custo dos alimentos desempenha um papel significativo nas decisões alimentares das pessoas, e a margarina frequentemente oferece uma alternativa mais acessível. Atualmente, a margarina tem sido percebida como uma alternativa mais econômica à manteiga, tornando-se uma opção atraente para aqueles que desejam economizar nos custos de alimentação (Hepp, Rempel, Périco. 2015).

Outro fator que obteve associação significativa foi o estado nutricional com a idade dos participantes, pessoas na faixa etária de 18 a 25 anos tiveram associação com o estado nutricional de eutrofia enquanto pessoas na faixa etária de >36 tiveram associação com estado nutricional de obesidade.

Tabela 4- Porcentagem da idade em relação a classificação do IMC

Classificação IMC	18-25	26-35	>36
Eutrofia	42,1%	36,8%	21,1%
Sobrepeso	18,8%	37,5%	43,8%
Obesidade	13,6%	13,6%	72,7%

Fonte: Proprio autor

Conforme as pessoas envelhecem entre 40 e 60 anos, ganhar peso fica mais fácil. Isso acontece por várias razões, como mudanças no corpo e no estilo de vida. Biologicamente, o metabolismo diminui, e as alterações hormonais podem influenciar. Além disso, responsabilidades e mudanças emocionais podem afetar hábitos alimentares dentre outros (Coqueiro *et al.*, 2008).

Durante a meia-idade, as mudanças no estilo de vida são comuns. Pressões no trabalho, responsabilidades familiares e a falta de tempo para o exercício regular podem se tornar mais evidentes. Os hábitos alimentares também podem ser influenciados por fatores emocionais, como estresse ou ansiedade associados a essa fase da vida. O contexto social, incluindo desafios

no trabalho, compromissos familiares e transições emocionais, desempenha um papel importante, afetando o equilíbrio entre a ingestão de calorias e a queima de energia, o que contribui para o ganho de peso (a meia idade frequentemente traz consigo uma série de responsabilidades, tanto profissionais quanto familiares, o que pode levar à busca por opções alimentares rápidas e prontas para consumo, características comuns em alimentos ultraprocessados) (Coqueiro *et al*, 2008).

O sobre peso em adultos é uma causa que muitas vezes está ligado diretamente aos tipos de alimentos consumidos, mais do que à quantidade total ingerida, no entanto a quantidade dos alimentos também pode influenciar muito nos resultados sendo uma determinante indispensável. O sobre peso possui relações com comportamentos relacionados à saúde, como atividades físicas, hábitos alimentares e controle do estresse, entre outros relevantes (Coqueiro *et al*, 2008).

4. CONCLUSÃO

Conclui-se que não houve relação significativa do perfil nutricional dos manipuladores de alimentos do hospital de Barretos- SP com o consumo de alimentos ultraprocessados. Entretanto, há uma prevalência de sobre peso e obesidade relacionados a diversos fatores, sendo alguns deles a associação da ingestão de refrigerante (alimento ultraprocessado) de 2 a 3 vezes por semana com o perfil nutricional de sobre peso. Outro fator que obteve expressiva associação foi o perfil nutricional com as faixas etárias, ou seja, eutrofia relacionada com uma faixa etária menor ao mesmo tempo que o perfil de sobre peso/obesidade está conectada a faixa etária maior.

Com isso vê-se que, é necessário a aplicação de medidas de educação alimentar e nutricional, visando melhorar os hábitos alimentares e conseguir melhor qualidade da saúde dos manipuladores.

REFERÊNCIAS

ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso).

Mapa da Obesidade. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>. Acesso em 21 jun. 2023.

ALVES, C. E *et al*. **Aquisição de refrigerantes na geografia da obesidade brasileira**, 2019. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Glenio-Piran-Dal-Magro/publication/340236762_Soda_acquisition_in_the_geography_of_Brazilian_obesity/links/](https://www.researchgate.net/profile/Glenio-Piran-Dal-Magro/publication/340236762_Soda_acquisition_in_the_geography_of_Brazilian_obesity/links)

5e7e4fd2458515efa0b0f69b/Soda-acquisition-in-the-geography-of-Brazilian-obesity.pdf. Acesso em 21 jun. 2023.

ASSUMPÇÃO, D. *et al.* Hábito alimentar de adultos brasileiros segundo a condição na força de trabalho. **Rev. bras. estud. popul.** n. 40, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepop/a/3bjkMTNyMFsrkdfs9bQ4tFj/>. Acesso em: 14 jun. 23.

BARBOSA, M. E.S. **Levantamento de dados sobre o conhecimento relacionado aos embutidos: Definição, consumo e o emprego de aditivos e a sua relação com o câncer.** 2018. Instituto Federal de Educação, Ciência e tecnologia de São Paulo Câmpus Barretos. Barretos 2018. Disponível em: <https://brt.ifsp.edu.br/phocadownload/userupload/213354/LEVANTAMENTO%20DE%20DADOS%20SOBRE%20O%20CONHECIMENTO%20RELACIONADO%20AOS%20EMBUTIDOS%20DEFINIO%20CONSUMO%20E%20O%20EMPREGO%20DE%20ADITIVOS%20E%20A%20SUA%20RELAO%20COM%20O%20CNCER.pdf>. Acesso em: 18 abr. 23.

BIELEMANN, R.M *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. **Rev. Saúde Pública**, 49:28, 2015.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019 [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

CANELLA, D. S *et al.* Consumo de hortaliças e sua relação com os alimentos ultraprocessados no Brasil. **Rev. Saúde Pública** 52,2018. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2018052000111>. Acesso em: 15 ago 23.

CARDOZO, J. DA S.; RAMOS, C. A. B.; PEREIRA, B. L. DA S.; HENRIQUES, M. A. DE M.; DA SILVA, A. A. M.; CAVALCANTE, T. C. F. Avaliação do estado nutricional de funcionários de unidades de alimentação do vale do São Francisco. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 76, p. 1050-1055, 19 jan. 2019. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/851>. Acesso em: 15 jun 23.

COQUEIRO, R.S. *et al.* Fatores associados ao sobrepeso em adultos acompanhados por uma unidade de saúde da família. **Rev. Bras.Cineantropom.** Desempenho Hum. 2008;10(2):149-154. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/19800037.2008v10n2p149/3497>. Acesso em: 20 set 23.

HEPP K., REMPEL C., PÉRICO E.. Avaliação do consumo de margarinas e o conhecimento sobre gorduras trans dos consumidores do município de Lajeado, RS. **Journal of Health Sciences**. 6º de julho de 2015. Disponível em: <https://journalhealthscience.pgsskroton.com.br/article/view/1560>. Acesso em: 15 jun 23.

HERMES, F.N *et al.* Sono, estado nutricional e hábitos alimentares em crianças: Um estudo de revisão. **Rev. paul. pediatr.** 40, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/zXLgpDGSZB4sXZwQzhZdV рk/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 ago 23.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa nacional de saúde: 2019 atenção primária à saúde e informações antropométricas**: Brasil/IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. – Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2021/07/Pesquisa-Nacional-de-Saude- 2019.pdf>. Acesso em: 02 ago 23.

LELIS, C.T. TEIXEIRA, K.M.D. SILVA, N.M. A inserção feminina no mercado de trabalho e suas implicações para os hábitos alimentares da mulher e de sua família. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 95, p. 523-532, out./dez. 2012.

LOBBI, B. **Consumo de açúcar livre no Brasil: caminhos para uma alimentação saudável**. 2018. Monografia (Curso de Nutrição) - Faculdade de Saúde Pública Universidade de São Paulo. São Paulo 2018. Disponível em: <https://bdta.abcd.usp.br/directbitstream/209993e1-48e1-461d-b127-859eed7e9c5b/Bruno%20lobbi.pdf>. Acesso em: 02 ago 23.

MACEDO, T.R. *et al.* Fatores associados ao excesso de peso entre manipuladores de alimentos de escolas públicas. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, n.02, v. 39, p. 210-218, 2015.

NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. 7 ed. Florianópolis. 2017, p. 05.

OMS, Organização Mundial de Saúde. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee.” *World Health Organization technical report series* v. 854, 1995. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8594834/>. Acesso em: 05 set 23.

RAMOS, V. P.; MENESES, C. O. R. de. Efeitos do consumo excessivo de açúcar sobre o desempenho cognitivo: uma revisão de literatura / Effects of excessive sugar consumption on cognitive performance: a literature review. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 4, n. 6, p. 24931–24951, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n6-106. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/39540>. Acesso em: 18 out. 2023.

ROQUE, B. B. C. **Estresse percebido, alimentação emocional e estado nutricional de funcionários de uma unidade de alimentação de nutrição de São José, SC**. 2020. Monografia (Curso de Nutrição) - Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2020. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/16443/1/ARTIGO%20BEATRIZ%20riuni.pdf> Acesso em: 18 out. 2023

SANTOS, P. S.; LOURIVAL, N. B. S. Consumo de compostos químicos oriundos de embutidos e sua correlação com o desenvolvimento do câncer: uma revisão. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, [S.l.], v. 34, n. 67, p. 73-83, mar. 2019. ISSN 2596-2809. Disponível em: <<http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistatesteste/article/view/970>>. Acesso em: 18 out. 2023.

SOUSA, D.S. **Estado nutricional de manipuladores de alimento de uma unidade de**

alimentação e nutrição do município de São José – SC. 2020. Monografia (Curso de Nutrição) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça. 2020. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/16427/7/ARTIGO%20DEBORA%20SILVA%20DE%20SOUSA.pdf>. Acesso em: 18 out. 2023.

WANDERLEY, E. N; FERREIRA, V. A. Obesidade: uma perspectiva plural. **Revisão Ciênc. saúde coletiva.** v. 15, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100024> Acesso em: 18 out. 2023.

WHO - World Health Organization. **Obesity and overweight.** 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 18 out. 2023.

WHO - World Health Organization. **World obesityday.** 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/events/detail/2020/03/04/default-calendar/world-obesity-day> Acesso em: 18 out. 2023.

*Recebido em 05 de dezembro de 2024
Aceito em 20 de dezembro de 2024*