

Avaliação do estado nutricional dos carteiros de Pelotas RS.

ANA CAROLINA VAZ BENET¹; ANA ELISA RIBEIRO SANCHES²; BIANCA DEL PONTE DA SILVA³.

¹Universidade Federal de Pelotas - ana_benet2006@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas.

³Universidade Federal de Pelotas- bianca.delponte@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A obesidade é a forma mais comum de má nutrição, levando ao aparecimento de diversas comorbidades associadas, decorrentes do excesso de peso corporal, do padrão alimentar inadequado e da resistência a insulina (GERBER, 2014).

A profissão de Carteiro é designada como operadores postais lotados nas unidades de distribuição, conhecidas como Centro de Distribuição Domiciliar. Essa atividade profissional apresenta como uma característica, caminhar cerca de 5 horas por dia de trabalho. A possibilidade da ocorrência de doenças relacionadas à gordura corpórea nestes indivíduos, em tese, são bem inferiores em relação a trabalhadores mais laborais (FLAUSINO, 2011).

Segundo o Ministério da Saúde, a saúde do trabalhador é vista como um processo de vigilância a saúde (MS, 2008). O sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) tem o objetivo de verificar e controlar o estado nutricional de uma população alvo. Para tanto, este estudo propõe investigar o estado nutricional, identificar o hábito alimentar e realizar orientações a cerca de uma alimentação saudável à funcionários dos correios da cidade de Pelotas.

2. METODOLOGIA

A população deste estudo é composta por 21 carteiros da cidade de Pelotas e lotados no Centro de Distribuição Domiciliar Pelotas, onde foram feitas visitas semanais para a prática do projeto.

Foi realizada avaliação antropométrica utilizando-se um estadiômetro e uma balança digital marca TANITA. A técnica utilizada para a medição do peso foi com a balança em superfície plana, firme e lisa, afastada da parede e ligada antes de o avaliado subir sobre ela. O avaliado foi colocado no centro do equipamento, com o mínimo de roupa possível, descalço eretos, pés juntos e braços estendidos ao longo do corpo. Mantido parado nesta posição. Foi realizada a leitura após o valor de o peso estar fixado no visor e registrado, imediatamente, sem arredondamentos (LOHMAN et al., 1988). A medida foi realizada duas vezes.

Para a realização da medição da altura, a técnica utilizada foi com a pessoa ereta, e, sempre que possível, calcanhares, panturrilha, escápulas e ombros encostados na parede, joelhos esticados, pés juntos e braços estendidos ao longo do corpo. A cabeça erguida (fazendo um ângulo de 90° com o solo), com os olhos mirando um plano horizontal à frente. Neste momento, o esquadro encostou-se à cabeça da pessoa, com pressão suficiente para comprimir o cabelo. Realizada a leitura da estatura sem soltar o esquadro e registrado o valor encontrado, imediatamente, sem arredondamentos (LOHMAN et al., 1988).

A alimentação individual foi avaliada, através do recordatório alimentar de 7 dias do SISVAN que propõe identificar a frequência de consumo de alguns alimentos ou bebidas nos últimos 7 dias.

As orientações foram realizadas por meio de uma roda de debates cujas abordagens centrais foram pirâmide alimentar e os 10 passos de uma alimentação saudável de acordo com o Guia Alimentar da População Brasileira (MS, 2006). Também foram apresentados modelos de refeições saudáveis e foram esclarecidas dúvidas dos participantes.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo um total de 21 agentes de correios, sendo 14 homens e 7 mulheres. Quanto ao estado nutricional dos entrevistados, verificou-se 7 indivíduos (33,33%) eutróficos, 10 indivíduos (47,61%) com sobrepeso e 4 indivíduos (19,04%) obesos. Já Almeida et al. (2004) em estudo com 23 carteiros ciclistas, lotados em centros de distribuição de correspondências de São José/SC, observaram quase 70% da amostra eutróficos. Assim como Martins et al. (2010), que ao avaliar 42 trabalhadores de uma empresa do ramo da metalurgia no Estado de Minas Gerais, que também exercem atividade de desgaste físico importante, verificou 33,3% trabalhadores com sobrepeso e 59,5% foram classificados como eutróficos.

Com relação aos hábitos alimentares identificamos uma menor frequência, cerca de 3 vezes na semana de consumo de alimentos que estão relacionados a uma alimentação saudável como leite, feijão, frutas, verduras e maior frequência, em torno de 7 dias na semana de consumo de alimentos não recomendados como alimentos fritos, embutidos, bebidas açucaradas e guloseimas. Rizzi et al, 2015 também observou o consumo alimentar de 203 carteiros na cidade de Porto Alegre- RS e mostrou que os alimentos consumidos igual ou acima de três vezes na semana pela maioria dos participantes foram carne vermelha, feijões, hortaliças e refrigerante ou sucos artificiais. Por outro lado, os alimentos consumidos menos de uma vez na semana foram peixes e suco de frutas naturais.

As orientações baseadas no guia alimentar tiveram como objetivo a promoção da saúde entre os trabalhadores, a fim de contribuir para a prevenção de doenças causadas por deficiências nutricionais, para reforçar a resistência orgânica a doenças infecciosas e para reduzir a incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), por meio da alimentação saudável (MS, 2006). Uma dieta adequada reduz o número de doenças, diminuindo, portanto, os gastos públicos com o tratamento de doenças relacionadas com as deficiências nutricionais (MAIHARA, 2006).

Tabela 1. Características dos carteiros da cidade de Pelotas (n=21)

Variáveis	N	%
Sexo		
Feminino	7	33
Masculino	14	67
Estado nutricional		
Eutrófico	7	33
Sobrepeso	10	48
Obesidade	4	19

4. CONCLUSÕES

Os dados obtidos com o presente estudo permitem concluir que há uma elevada prevalência de excesso de peso, alto consumo de refrigerantes e doces, e baixo consumo de frutas e verduras.

Observou-se também resistência dos trabalhadores na adoção de hábitos alimentares saudáveis. Uma estratégia possível seria a proximidade de profissionais da saúde junto destes trabalhadores, para que possam acompanhá-los e orientá-los acerca da alimentação saudável para a prevenção de doenças crônicas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Gerber KP. **Associação entre o estado nutricional e satisfação com a imagem corporal de trabalhadores ativos em Porto Alegre RS.** [monografia]. Porto Alegre RS. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2014.
- 2- Flausino TC. **Qualidade de vida e condições de trabalho dos carteiros de Goiânia- Goiás.** [mestrado]. Goiânia GO. Universidade Católica de Goiás. 2011.
- 3- Ministério da Saúde. Vigilância Alimentar e nutricional – SISVAN na assistência à saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2008.
- 4- LOHMAN, T. G.; ROCHE, A. F.; MARTORELL, R. Anthropometric standardization reference manual. **Human Kinetics**: Champaign, 1988.
- 5- Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília, 2006.
- 6- ALMEIDA E.B, XAVIER G.N, CARMINATTI L.J, GIUSTINA M.C. Gasto calórico nas atividades de trabalho e cotidianas, dos carteiros que utilizam bicicleta. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. 2004; 6(2): 53-61.
- 7- MARTINS M.V, LEITE I.C. Aspectos nutricionais, antropometria e ingestão hídrica de trabalhadores metalúrgicos. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**. São Paulo. 2010; 8(2).
- 8- Rizzi P , Schneider AP, Forte GC, **Estado nutricional e consumo alimentar de carteiros pedestres de Porto Alegre, RS.** [monografia]. Porto Alegre RS. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2015.
- 9- MAIHARA V.A., SILVA M.G, BALDINI V.L.S., MIGUEL A.M.R., FÁVARO D.I.T. Avaliação Nutricional de dietas de trabalhadores em relação a proteínas, lídeos, carboidratos, fibras alimentares e vitaminas. **Ciência e Tecnologia dos Alimentos**. 2006; 26(3): 672-77.