



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – CEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E
ESTADO NUTRICIONAL DE CONFEITEIRAS DO DISTRITO FEDERAL**

Julia Machado Gomes Araujo

Raphaela da Nobrega Caetano

Professora orientadora: Ana Cristina de Castro Pereira Santos

Brasília, 2021

Data de apresentação: 7 de julho de 2021.

Local: sala do meet - link: <https://meet.google.com/zgw-nrbd-jjs> - CEUB.

Membros da banca: Camila Brandão Gonçalves e Maria Cláudia da Silva.

RESUMO

Com o aumento de mulheres exercendo uma profissão para contribuir com o orçamento da família, o tempo para preparar e realizar as refeições tornou-se mais escasso nos dias atuais, o que alterou a dinâmica alimentar. Os hábitos alimentares da mulher e de sua família vêm sendo alterados e um dos fatores que contribui para isso é a inserção feminina no mercado de trabalho. Em meio a transição alimentar vivida atualmente, o aumento da ingestão calórica e a diminuição da prática de atividade física levam a alterações na estrutura corporal das pessoas. Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi avaliar os hábitos alimentares e o estado nutricional de confeitadeiras do DF, pois é essencial compreender os hábitos alimentares dessas mulheres, estilo de vida e suas práticas alimentares em consequência da confeitaria proporcionar um maior acesso a alimentos mais calóricos. Tratou-se de um estudo transversal e descritivo. Foram entrevistadas 20 confeitadeiras, que, após aceitarem o TCLE, responderam a um questionário. Em geral, as confeitadeiras apresentaram bons hábitos alimentares. Em contrapartida, houve uma alta prevalência de excesso de peso na amostra (60%) juntamente com uma alta prevalência de ganho de peso (70%). Destaca-se a importância do nutricionista como promotor de saúde, realizando a Educação Alimentar e Nutricional na população e promovendo conscientização em relação ao comportamento alimentar nos tempos modernos.

Palavras-chave: Hábitos alimentares. Estado nutricional. Índice de Massa Corporal. Confeitadeiras.

INTRODUÇÃO

Com o aumento de mulheres exercendo uma profissão para contribuir com o orçamento da família, o tempo para preparar e realizar as refeições tornou-se mais escasso nos dias atuais, o que alterou a dinâmica alimentar (MORALES; CARELLI, 2019).

No Brasil, 24 milhões de mulheres são empreendedoras, sendo que 45% delas ainda são chefes do lar, tentando assim, conciliar atividades domésticas, trabalho e, muitas vezes, filhos (FÉLIX; MACÊDO, 2020). Para destacar-se, além da dupla jornada, muitas estudam para se sobressair no mercado de trabalho. Assim, em meio a este contexto moderno, os hábitos alimentares da mulher e de sua família vêm sendo alterados e, um dos fatores que contribui para isso, é a inserção feminina no mercado de trabalho (LELIS; TEIXEIRA; SILVA, 2012).

Hábito alimentar, por conceito, é a adoção de uma prática relacionada com costumes, tradição que se passa de geração em geração, onde existe a aquisição de alimentos inserida em uma vida social, ou seja, a atitude do ser humano frente ao alimento (VAZ; BENNEMANN, 2014).

Comer sem atenção e de forma apressada em um ambiente de estresse e correria, geralmente irá resultar em uma alimentação de pouca qualidade (DODD *et al.*, 2013). Assim, os alimentos industrializados têm feito parte considerável da rotina do consumidor moderno, que se familiariza com eles, principalmente, por sua praticidade e conforto (LELIS; TEIXEIRA; SILVA, 2012).

Em meio a transição alimentar vivida atualmente, o aumento da ingestão calórica e a diminuição da prática de atividade física levam a alterações na estrutura corporal das pessoas (LAURA *et al.*, 2018). Neste contexto, contribuem com as alterações no estado nutricional, gerando sobrepeso e obesidade, os quais são determinados pelo Índice de Massa Corporal (IMC) de 25 kg/m² ou mais, e estão diretamente ligados à falta de equilíbrio calórico (DODD *et al.*, 2013).

O excesso de peso afeta, em sua maioria, as mulheres, fato esse que, além de estar relacionado com hábitos alimentares e quantidade de exercício físico, relaciona-se com fatores genéticos, étnicos, tabagismo, situação conjugal, experiência reprodutiva e o uso de métodos contraceptivos (LAURA *et al.*, 2018).

O sobrepeso e a obesidade vêm, em muitos casos, associados à Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), hiperlipidemia e alta concentração de glicose na corrente sanguínea, ou seja, uma síndrome metabólica. Muitos dos riscos à saúde, como alguns cânceres, HAS, diabetes tipo II, ansiedade, depressão e osteoporose, estão relacionados com a falta de exercício físico regular e com hábitos alimentares insatisfatórios (DODD *et al.*, 2013).

Os distúrbios psíquicos também contribuem para a escolha alimentar. A condição psicológica que causa a má alimentação, antecedendo o aumento de peso, tem relação direta com a ansiedade, causando sentimento de culpa e baixa autoestima, podendo levar à depressão (HENN, 2019).

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelaram que o setor de serviços é a área onde as mulheres mais inovam e têm maior potencial de crescimento, sendo que 20% dessas investem em atividades ligadas à alimentação (AMORIM; BATISTA, 2012).

Portanto, o setor de confeitaria foi selecionado por proporcionar uma maior exposição a alimentos calóricos, podendo ser mais um fator suscetível à adoção de hábitos alimentares inadequados, como o aumento do consumo de alimentos ricos em açúcares e gordura. Dado as mudanças atuais relacionadas aos hábitos alimentares e a influência disso na saúde dos indivíduos, este trabalho fez-se importante pelo fato de trazer uma pesquisa mais aprofundada em relação à rotina alimentar e condições nutricionais de confeitadeiras, um tema não muito abordado pela comunidade científica.

É essencial compreender o cotidiano dessas mulheres, suas necessidades e dificuldades no mundo da confeitaria e as consequências dessa carreira em seus hábitos alimentares. Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi avaliar os hábitos alimentares e o estado nutricional de confeitadeiras do Distrito Federal (DF).

OBJETIVOS

Objetivo primário

Avaliar os hábitos alimentares e o estado nutricional de confeitadeiras do DF.

Objetivos secundários

- Compreender se o fato de serem confeitadeiras influencia nos hábitos alimentares e estado nutricional das mesmas;
- Analisar a qualidade da rotina alimentar destas confeitadeiras;
- Classificar o estado nutricional das confeitadeiras.

MATERIAIS E MÉTODOS

Sujeitos da Pesquisa

Nesta pesquisa foram entrevistadas 20 confeitadeiras residentes no Distrito Federal, todas do sexo feminino, com idade entre 21 e 52 anos e atuantes na profissão.

Desenho do estudo

Tratou-se de um estudo transversal e descritivo.

Metodologia

A amostra foi selecionada de forma aleatória, ou seja, conforme iam sendo encontradas no *Instagram*, as confeitadeiras eram convidadas pelos pesquisadores do estudo por meio do *Whatsapp*.

Após selecionada a amostra e aceito o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foi aplicado um questionário adaptado, elaborado pelos pesquisadores (APÊNDICE A), que foi preenchido por cada confeitadeira. As informações foram colhidas e analisadas com o objetivo de avaliar os hábitos alimentares, calcular o Índice de Massa Corporal, avaliar o estado nutricional e relacionar os resultados obtidos com a rotina da profissão de confeitadeira.

A coleta de dados deu-se por meio de um questionário, aplicado via *Google Forms*, contendo questões sobre dados pessoais das entrevistadas, incluindo peso e altura referidos pelas mesmas, e questões sobre hábitos alimentares, que foi enviado via mídias sociais para preenchimento e retorno de cada entrevistada.

Os dados foram colhidos e analisados em maio e junho de 2021.

Análise de dados

Através do questionário, os hábitos alimentares foram analisados qualitativamente e alguns resultados foram apresentados em porcentagens por meio de tabelas. Dados pessoais como idade, escolaridade e classificação econômica foram descritos em porcentagens. As informações sobre peso e altura de cada entrevistada foram utilizadas para o cálculo do IMC (kg/m^2), por meio da fórmula

IMC= peso atual (kg) / altura x altura (m), o que ajudou a traçar um perfil do estado nutricional em que se encontrava cada entrevistada.

A classificação seguiu os critérios da WHO (2000) e os resultados foram apresentados em gráfico. Após concluída a pesquisa, foi dado um *feedback* para cada participante, na forma de Educação Alimentar e Nutricional, com a elaboração de um *folder* contendo os “Dez passos para uma alimentação adequada e saudável”, conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), com a proposta de contribuir com a saúde e conscientização das mesmas.

Crítérios de Inclusão

Foi obrigatória a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelas participantes selecionadas.

Crítérios de Exclusão

A exclusão do estudo deu-se no caso de desistência ou do não preenchimento completo dos formulários e documentos necessários por parte das participantes.

Riscos

Esta pesquisa apresentou riscos mínimos, pois não envolveram procedimentos invasivos, somente formulário a ser preenchido pelos sujeitos da pesquisa. Além disso, as participantes poderiam deixar o estudo a qualquer momento, se assim preferissem.

Benefícios

Por meio de um *folder* (APÊNDICE B), foi realizada uma Educação Alimentar e Nutricional com as confeitadeiras. Por ser um assunto pouco abordado em estudos, esta avaliação dos hábitos alimentares e do estado nutricional das confeitadeiras trouxe contribuições para uma compreensão científica melhor sobre o tema.

Aspectos Éticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

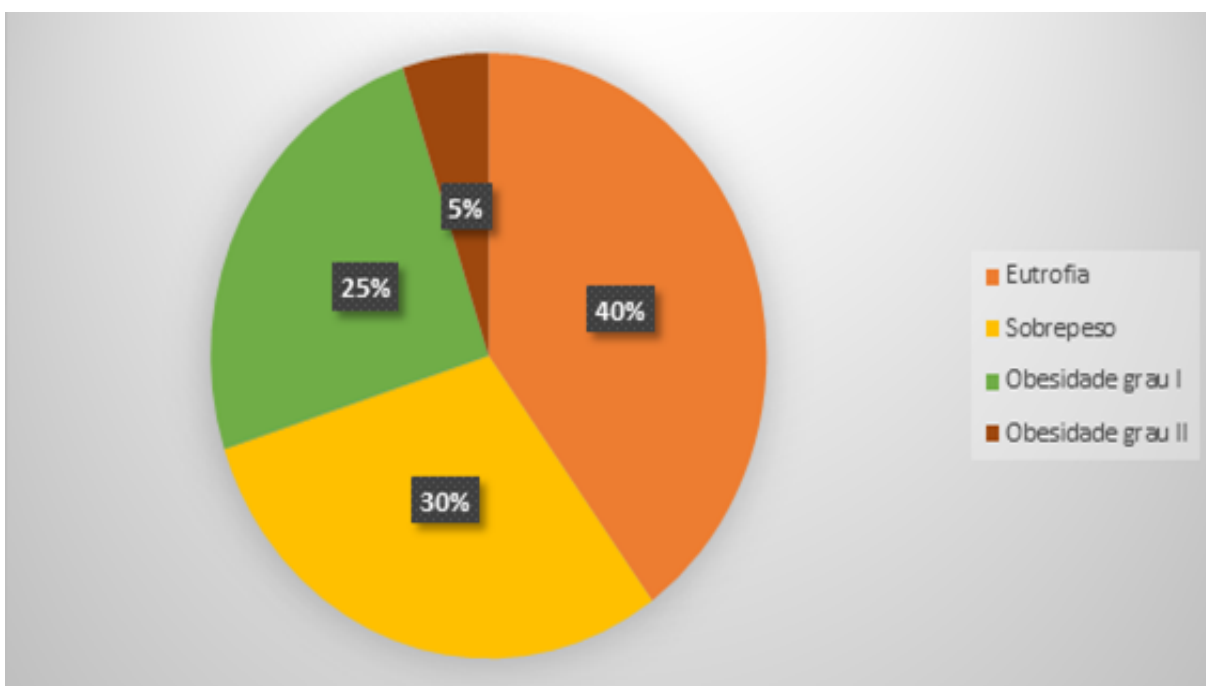
A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (Parecer número: 4.696.580) e assinatura das participantes do TCLE. Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade das participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 20 confeitadeiras, todas do sexo feminino. A média etária das participantes foi de 36 anos, contendo participantes de 21 até 52 anos.

Em relação ao excesso de peso, ou seja, $IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$, 60% da amostra ($n=12$) encontrou-se nesse quadro, resultado aproximadamente semelhante ao dado do Vigitel Brasil 2019 (BRASIL, 2020), também uma pesquisa de autorrelato, onde 54,3% das mulheres do Distrito Federal apresentaram excesso de peso. As classificações foram apresentadas na Figura 1.

Figura 1 – Classificação do Índice de Massa Corporal de confeitadeiras do Distrito Federal, 2021.



Fonte: pesquisadoras do estudo.

De acordo com Laura *et al.* (2018), as altas taxas de sobrepeso e obesidade encontradas na população refletem a transição nutricional que ocorreu no Brasil. Essa é caracterizada pelo aumento do consumo dietético de carboidratos simples e de lipídios, o que se torna, em relação à obesidade, um fator de risco para o seu desenvolvimento. Junto a isso, a redução do gasto energético, por conta de um estilo de vida mais sedentário, devido a própria modernização vivida pela sociedade.

Em estudo realizado por Ferreira *et al.* (2017), sobre estado nutricional dos manipuladores de alimentos de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) com 49 colaboradores, a maioria, 51%, encontrava-se em estado de excesso de peso, sendo 40,8% com sobrepeso e 10,2% com obesidade grau I, valor esse inferior comparado ao presente estudo, onde 25% das participantes apresentaram obesidade grau I.

Segundo SILVA; DRUMOND; QUINTÃO (2015), dos 17 manipuladores, 41% apresentaram ganho de peso desde que começaram a trabalhar na UAN, dado bastante inferior ao da presente amostra, onde 70% (n=14) das participantes relataram estar com o peso atual acima do habitual, variando de 2 a 19 kg. Dado esse que, juntamente com a alta prevalência de excesso de peso encontrada no presente estudo, contrapõe-se ao fato de que, em sua maior parte, conforme a análise do consumo dos alimentos, as confeitadeiras apresentaram bons hábitos alimentares.

Em relação a ter um estilo de vida saudável, considerando alimentação, prática de atividade física, estresse e rotina, somente 10% (n=2) das participantes consideraram o seu estilo de vida saudável e a maior parte, 70% da amostra (n=14), considerou ter um estilo de vida razoavelmente saudável. No entanto, a maioria das participantes, 80% (n=16), relataram que a pandemia afetou o hábito alimentar delas.

De acordo com Costa *et al.* (2021), os participantes da sua pesquisa com excesso de peso podem ter sido afetados, de uma forma mais intensa, pelo estresse causado pela pandemia e, conseqüentemente, apresentaram um maior ganho de peso. Ainda segundo os autores:

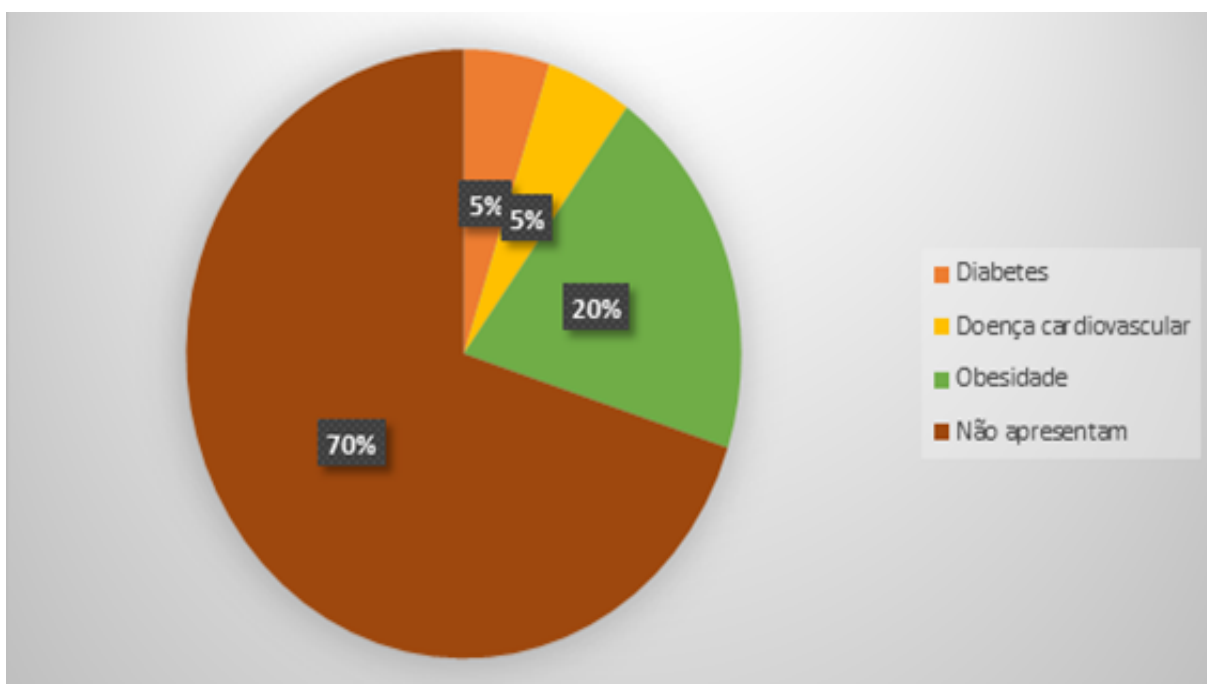
Indivíduos mais escolarizados podem ter desenvolvido comportamentos alimentares mais favoráveis durante a pandemia por disporem de maior tempo para preparar refeições ou mesmo por terem mais conhecimento sobre a importância da nutrição na defesa contra a covid-19. Por outro lado, pessoas com menor escolaridade podem ter tido menor acesso a alimentos frescos e/ou ter sido mais afetados pela publicidade de alimentos não saudáveis no período.

Considerando que 65% (n=13) da amostra tinha o ensino superior e 70% (n=14) se autotranscreveu como pertencente à classe média, os resultados do presente estudo estabeleceram vínculo com as conclusões acima, visto que, em geral, as confeitadeiras apresentaram comportamentos alimentares mais favoráveis, conforme análise do consumo de alimentos. Inclusive, 55% (n=11) delas relataram utilizar o serviço de *delivery* poucas vezes ao mês, sendo considerada essa frequência pelas pesquisadoras, um bom comportamento alimentar.

Em relação à presença de alergia ou intolerância alimentar, 35% (n=7) das participantes relataram ter, sendo que, dentre elas, 57,1% (n=4) apresentaram intolerância à lactose.

A prevalência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) ocorreu em pequena parte da amostra, como apresentado na Figura 2, não havendo relato de casos de hipertensão.

Figura 2 – Prevalência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis em confeitadeiras do Distrito Federal, 2021.



Fonte: pesquisadoras do estudo.

Ainda que a maior parte da amostra não relatou nenhuma DCNT, observou-se que 20% apresentaram obesidade, doença em constante crescimento no país,

responsável por, aproximadamente, 168 mil mortes anuais no Brasil, segundo a pesquisa realizada por *Preventing Chronic Disease* (CAMPOS, 2019).

Conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), um dos passos para uma alimentação adequada e saudável, é comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia. Passo esse que era seguido por 60% (n=12) das participantes.

Ainda em relação ao comportamento alimentar, 40% (n=8) das confeitadeiras costumavam provar com frequência os doces que produziam e, a maioria, 75% (n=15) das participantes, consideraram-se ansiosas. A ansiedade possui relação com o comportamento alimentar, pois pode aumentar o apetite e estimular a ingestão de alimentos ricos em açúcares refinados, sal e gordura (MAYNARD *et al.*, 2020).

Quanto à ingestão hídrica, 45% das confeitadeiras relataram beber menos de 1 litro de água por dia, resultado que se aproxima dos 47,1% das pacientes que ingeriam até 4 copos de água, conforme estudo de Laura *et al.* (2018). Em contrapartida, 50% da presente amostra consumia, aproximadamente, 2 litros de água diariamente, sendo considerado esse, um bom hábito, conforme estudo de BOMFIM; NUNES; ALVES (2017), que aponta uma ingestão hídrica de, pelo menos, oito copos/dia de líquidos como a recomendada.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) traz recomendações em relação ao consumo das quatro categorias de alimentos, classificadas conforme o tipo de processamento. Tais recomendações englobam: fazer dos alimentos *in natura* e minimamente processados a base da alimentação, utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em quantidades pequenas quando temperar e cozinhar os alimentos, limitar o uso dos alimentos processados em pequenas quantidades e evitar a ingestão de alimentos ultraprocessados.

As Tabelas apresentadas a seguir mostram os dados encontrados na pesquisa, sobre a frequência do consumo regular de alimentos *in natura* e minimamente processados (Tabela 1), processados (Tabela 2) e ultraprocessados (Tabela 3).

Tabela 1 - Frequência do consumo regular de alimentos *in natura* e minimamente processados por confeitadeiras do Distrito Federal, 2021.

Alimento	Consumo diário		Consumo de 2 a 3 vezes por semana		Total	
	%	n	%	n	%	n
FRUTAS	50%	10	30%	6	80%	16
VERDURAS/LEGUMES/ HORTALIÇAS	50%	10	30%	6	80%	16
ARROZ	65%	13	15%	3	80%	16
FEIJÃO E SIMILARES	45%	9	30%	6	75%	15
OVOS	20%	4	45%	9	65%	13
LEITE	25%	5	25%	5	50%	10
CARNE VERMELHA	5%	1	60%	12	65%	13
FRANGO	20%	4	75%	15	95%	19
PEIXE OU FRUTO DO MAR	-	-	25%	5	25%	5
OLEAGINOSA	-	-	10%	2	10%	2
CAFÉ/CHÁ	50%	10	10%	2	60%	12

Fonte: pesquisadoras do estudo.

Tabela 2 - Frequência do consumo regular de alimentos processados por confeitadeiras do Distrito Federal, 2021.

Alimento	Consumo diário		Consumo de 2 a 3 vezes por semana		Total	
	%	n	%	n	%	n
MANTEIGA	35%	7	30%	6	65%	13
PÃO	15%	3	45%	9	60%	12
QUEIJO BRANCO	5%	1	25%	5	30%	6
QUEIJO AMARELO	5%	1	30%	6	35%	7

Fonte: pesquisadoras do estudo.

Tabela 3 - Frequência do consumo regular de alimentos ultraprocessados por confeitadeiras do Distrito Federal, 2021.

Alimento	Consumo diário		Consumo de 2 a 3 vezes por semana		Total	
	%	n	%	n	%	n

REFRIGERANTE OU SUCO INDUSTRIALIZADO	5%	1	25%	5	30%	6
MACARRÃO INSTANTÂNEO	-	-	5%	1	5%	1
BISCOITO RECHEADO	-	-	5%	1	5%	1
EMBUTIDOS (mortadela, presunto, salsicha, peito de peru, salame)	-	-	10%	2	10%	2

Fonte: pesquisadoras do estudo.

No presente estudo, o consumo diário de frutas e verduras/legumes/hortaliças foi feito por 50% das participantes, o que se assemelha ao dado do Vigitel Brasil 2019 (BRASIL, 2020), onde 53% das mulheres, no Distrito Federal, com mais de 18 anos, consumiam frutas e hortaliças em cinco ou mais dias da semana. Já em relação ao consumo de feijão, 45% da amostra consumia o alimento todos os dias, porcentagem inferior ao dado do Vigitel Brasil 2019 (BRASIL, 2020), onde 57% das mulheres, do Distrito Federal, consumiam feijão em cinco ou mais dias da semana.

Em estudo realizado por Laura *et al.* (2018), 57,4% das mulheres atendidas consumiam de forma regular leite e derivados, resultado semelhante ao das mulheres confeiteiras do presente estudo, onde 50% tinha um consumo regular de leite, 65% um consumo regular de manteiga e 65% um consumo regular de queijo, sendo 30% de queijo branco e 35% de queijo amarelo.

O consumo de carne vermelha *versus* carne de aves (frango) é discutido no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). Tanto a carne vermelha como a de aves são ricas em gorduras saturadas, consideradas gorduras não saudáveis. Porém, a diferença está no fato de que a gordura das aves fica mais concentrada na parte da pele, ou seja, parte essa que pode ser retirada facilmente no consumo, sendo assim, mais indicada do que o consumo de carne vermelha. As confeiteiras do estudo apresentaram uma proporção de consumo relacionado a essas carnes satisfatória, visto que, o consumo regular de carne vermelha foi menor se comparado ao de frango, conforme apresentado na Tabela 1.

Em relação ao refrigerante ou suco industrializado, 15% (n=3) das participantes não bebiam ou não gostavam e 30% (n=6) consumiam raramente. Já em relação ao macarrão instantâneo, 50% (n=10) não comiam ou não gostavam e

45% (n=9) consumiam com menos frequência. Quanto ao biscoito recheado, 75% (n=15) das participantes afirmaram que não comem ou não gostam.

Embora o estudo traga um resultado de 30% para o consumo regular de refrigerante ou suco industrializado, uma pesquisa realizada em Londrina/PR notou um consumo alto de bebidas açucaradas (53,4%) por seus participantes (MILANI; MARRONE, 2020) e um consumo alto também de guloseimas e doces (40,5%), valor relativamente próximo ao de confeitarias que consumiam, constantemente, doces e sobremesas (50%). A outra metade da amostra consumia em menor frequência.

Na pesquisa foi constatado que todas as participantes (n=20) utilizavam óleos, gorduras e sal em pequenas quantidades para temperar as preparações, não podendo ser correlacionado com a presença ou ausência de DCNT, uma vez que as quantidades utilizadas não foram foco de análise.

Em contraponto, em relação ao açúcar de adição que é recomendado com cautela pelo Guia Alimentar (BRASIL, 2014), chamou a atenção o consumo diário de açúcar de mesa pelas participantes, 55% (n=11), tendo em vista que 60% da amostra encontrava-se acima do peso e 5% possuíam diabetes. O alto consumo deste alimento pode estar relacionado ao desenvolvimento de doenças, incluindo a obesidade (PEREIRA; AMORIM, 2019).

Em relação ao azeite, uma fonte de gordura saudável, mas que também deve ser evitada em excesso, 40% (n=8) das participantes o utilizavam diariamente e 15% (n=3) raramente. Já em relação às frituras, 45% (n=9) consumiam algumas vezes por mês e o mesmo número consumia raramente, o que pode ser considerado um bom indicador, visto que um consumo constante de frituras influencia ainda mais no excesso de peso por serem mais calóricas (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

CONCLUSÃO

Em geral, as confeitadeiras apresentaram bons hábitos alimentares, de acordo com os dados de consumo de alimentos e conforme as recomendações do Guia Alimentar, porém, quando analisadas outras práticas de comportamento alimentar, como o ato de provar com frequência os doces que produziam, pode-se concluir que, de alguma forma, a profissão de confeitadeira acrescenta uma prática não saudável.

Visto que, parte considerável das confeitadeiras relatou ter sido afetada pela pandemia em seus hábitos alimentares, pode-se concluir que a pandemia influenciou no ganho de peso delas, juntamente com o alto índice de ansiedade.

Neste contexto, é de suma importância o papel do nutricionista como promotor de saúde, não somente em consultório, realizando prescrição de dietas, mas inserido em um contexto social, ou seja, realizando a Educação Alimentar e Nutricional, promovendo conscientização em relação ao comportamento alimentar nos diversos segmentos profissionais da mulher, considerando sua inserção no mercado de trabalho, o conseqüente afastamento do lar e o estilo de vida moderno.

Além disso, é importante realizar pesquisas mais aprofundadas em relação à rotina alimentar e condições nutricionais de confeitadeiras, um tema que não é muito explorado pela comunidade científica. Pois, compreender o cotidiano dessas mulheres, suas necessidades e dificuldades, somadas a uma maior exposição a alimentos altamente calóricos, pode evitar agravos futuros à saúde das mesmas.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Rosane Oliveira; BATISTA, Luiz Eduardo. Empreendedorismo feminino: razão do empreendimento. **Núcleo de Pesquisa da FINAN**, 2012.

BOMFIM, Izabelle Quintiliano Montenegro; NUNES, Luana Santos; ALVES, Tamara Cavalcanti. Prevalência de constipação intestinal em estudantes de fisioterapia de uma universidade de Maceió/AL. **Rev. Ciênc. Méd. Biol.**, v. 16, n. 1, p. 79-84, jan./abr. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 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). Brasília, 2020.

CAMPOS, Mateus. Excesso de peso e obesidade causam 168 mil mortes por ano no Brasil. **Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)**. Out. 2019.

COSTA *et al.* Mudanças no peso corporal na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, n. 1, 2021.

DODD, Judith L. *et al.* In: MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia; RAYMOND, Janice L. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013. cap. 20, p. 431-441.

FÉLIX, Kátia Patrício; MACÊDO, Maria Erilucia Cruz. Mulheres Chefes de Domicílio e Empreendedoras. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 14, n. 50, 2020.

FERREIRA *et al.* Estado Nutricional e sua relação com a saúde de manipuladores de alimentos. **Repositório Institucional - Faculdade Pernambucana de Saúde**, Recife, PE, 2017.

HENN, Jussara. **Representações sociais da alimentação entre pessoas com sobrepeso**. 2019. 60 f. Mestrado em psicologia social comunitária, Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2019.

LAURA *et al.* Perfil, estado nutricional e variação de peso de mulheres adultas atendidas em um ambulatório de nutrição. **Nutrición clínica y Dietética Hospitalaria**, v. 38, n. 4, p. 33-38, 2018.

LELIS, Cristina Teixeira; TEIXEIRA, Karla Maria Damiano; SILVA, Neuza Maria da. 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.

MAYNARD *et al.* Consumo alimentar e ansiedade da população adulta durante a pandemia do COVID-19 no Brasil. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 11, 2020.

MILANI, Bruna Manchini; MARRONE, Lucievelyn. Hábitos alimentares e estilo de vida de adultos e idosos da cidade de Londrina - Paraná. **Anais do XXV Simpósio de Iniciação Científica**, Centro Universitário Filadélfia, UniFil, 2020.

MORALES, Carmen Lorena Fernandes; CARELLI, Mariluci Neis. Hábitos alimentares e seus significados sociais: um estudo do patrimônio alimentar do Rio da Prata, Joinville, SC. **IV Encontro Internacional Interdisciplinar em Patrimônio Cultural (ENIPAC)**, Joinville, p. 22-29, 2019.

OLIVEIRA *et al.* Perfil de pacientes obesos atendidos na rede de Atenção Básica à Saúde no município de Chapecó, Santa Catarina. **Revista Saúde (Santa Maria)**, v. 46, n. 2, 2020.

PEREIRA, Vitória Evelyn Alves; AMORIM, Michele Ferro. O contexto da obesidade e sua relação com o consumo excessivo de açúcar. **Repositório Institucional - Centro Universitário de Brasília (UniCEUB)**. Nov. 2020.

SILVA, Karine Fumian da; DRUMOND, Nicole Barbosa; QUINTÃO, Denise Félix. Avaliação do perfil nutricional e condições de trabalho de colaboradores de unidades de alimentação e nutrição de Eugenópolis (MG). **Revista Científica de Faminas**, v. 11, n. 2., 2015.

VAZ, Diana Souza Santos; BENNEMANN, Rose Mari. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista UNINGÁ Review**, v. 20, n. 1, p.108-112, out./dez. 2014.

APÊNDICE A

Coleta de Dados (formulário online - Google Formulário)

Seção 1 - AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DE CONFEITEIRAS DO DISTRITO FEDERAL

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidada a responder um questionário que faz parte do Trabalho de Conclusão de Curso das alunas Julia Machado Gomes Araujo e Raphaela da Nobrega Caetano, sob orientação da professora Ana Cristina de Castro Pereira Santos, cujo título é: “Avaliação dos hábitos alimentares e estado nutricional de confeitadeiras do Distrito Federal”. Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo e, caso queira desistir a qualquer momento, isso não lhe causará nenhum prejuízo. Os dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido acesso a outras pessoas. Sua participação é voluntária e sua colaboração será de muita importância para nós. Com sua participação nesta pesquisa, você terá um *feedback*, na forma de cartilha contendo os “Dez passos para uma alimentação adequada e saudável”, conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), que a ajudará a ter consciência de hábitos alimentares saudáveis, focando em uma alimentação diversificada e nutritiva.

Ao clicar no botão abaixo, a senhora concorda em participar da pesquisa nos termos deste TCLE. Caso não concorde em participar, apenas feche essa página no seu navegador.

Você concorda em responder ao questionário a seguir?

() Sim () Não

Seção 2 - QUESTIONÁRIO

1. Nome:
2. Idade:
3. Peso atual referido (kg):

4. Altura referida (m):
5. Seu peso atual está acima do habitual? Se sim, quanto?
6. Você se classifica como:
- classe alta
 - classe média
 - classe baixa
7. Escolaridade:
- Ensino Fundamental incompleto
 - Ensino Fundamental completo
 - Ensino Médio incompleto
 - Ensino Médio completo
 - Ensino Superior
8. DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis):
- Hipertensão Arterial: Sim Não
- Diabetes: Sim Não
- Doenças cardiovasculares: Sim Não
- Obesidade: Sim Não
9. Alergia/intolerância alimentar? Sim Não / Qual?
10. Consumo hídrico (quantidade de litros ao dia):
11. Você considera o seu estilo de vida saudável? (alimentação, prática de atividade física, estresse, rotina)
- Sim mais ou menos Não
12. Você se considera ansiosa? Sim Não
13. Acredita que a pandemia afetou o seu hábito alimentar? Sim Não
14. Você pede comida por delivery:
- Várias vezes por semana
 - Poucas vezes por semana
 - De vez em quando
 - Raramente
15. Costuma provar com muita frequência os doces que produz?
- Sim Não
16. Você utiliza óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar? Sim Não
17. Você tem o costume de comer com atenção, em ambiente apropriado?
- Sim Não

Assinale a frequência com que ingere cada grupo alimentar que mais se aproxima da sua realidade:

- 1. Frutas:**
- Todos os dias
 - 2-3 vezes por semana
 - Algumas vezes no mês
 - Raramente
 - Não come ou não gosta
- 2. Verduras/Legumes/Hortaliças:**

- () Todos os dias
 - () 2-3 vezes por semana
 - () Algumas vezes no mês
 - () Raramente
 - () Não come ou não gosta
- 3. Ovos:**
- () Todos os dias
 - () 2-3 vezes por semana
 - () Algumas vezes no mês
 - () Raramente
 - () Não come ou não gosta
- 4. Leite:**
- () Todos os dias
 - () 2-3 vezes por semana
 - () Algumas vezes no mês
 - () Raramente
 - () Não come ou não gosta
- 5. Carne vermelha:**
- () Todos os dias
 - () 2-3 vezes por semana
 - () Algumas vezes no mês
 - () Raramente
 - () Não come ou não gosta
- 6. Frango:**
- () Todos os dias
 - () 2-3 vezes por semana
 - () Algumas vezes no mês
 - () Raramente
 - () Não come ou não gosta
- 7. Peixe / frutos do mar:**
- () Todos os dias
 - () 2-3 vezes por semana
 - () Algumas vezes no mês
 - () Raramente
 - () Não come ou não gosta
- 8. Embutidos (mortadela, presunto, salsicha, peito de peru, salame):**
- () Todos os dias
 - () 2-3 vezes por semana
 - () Algumas vezes no mês
 - () Raramente
 - () Não come ou não gosta
- 9. Arroz:**
- () Todos os dias
 - () 2-3 vezes por semana
 - () Algumas vezes no mês
 - () Raramente
 - () Não come ou não gosta
- 10. Feijão (ou similares - lentilha, ervilha, grão de bico, soja):**
- () Todos os dias

- 2-3 vezes por semana
 - Algumas vezes no mês
 - Raramente
 - Não come ou não gosta
- 11. Queijo - () amarelo () branco:**
- Todos os dias
 - 2-3 vezes por semana
 - Algumas vezes no mês
 - Raramente
 - Não come ou não gosta
- 12. Oleaginosas (castanhas, amêndoas, nozes, amendoim):**
- Todos os dias
 - 2-3 vezes por semana
 - Algumas vezes no mês
 - Raramente
 - Não come ou não gosta
- 13. Chá/café:**
- Todos os dias
 - 2-3 vezes por semana
 - Algumas vezes no mês
 - Raramente
 - Não come ou não gosta
- 14. Frituras:**
- Todos os dias
 - 2-3 vezes por semana
 - Algumas vezes no mês
 - Raramente
 - Não come ou não gosta
- 15. Azeite:**
- Todos os dias
 - 2-3 vezes por semana
 - Algumas vezes no mês
 - Raramente
 - Não come ou não gosta
- 16. Açúcar de mesa (branco, demerara ou mascavo):**
- Todos os dias
 - 2-3 vezes por semana
 - Algumas vezes no mês
 - Raramente
 - Não come ou não gosta
- 17. Manteiga:**
- Todos os dias
 - 2-3 vezes por semana
 - Algumas vezes no mês
 - Raramente
 - Não come ou não gosta
- 18. Pães (pão francês, pão de forma, pão artesanal, brioche):**
- Todos os dias
 - 2-3 vezes por semana

- Algumas vezes no mês
 - Raramente
 - Não come ou não gosta
- 19. Refrigerante/suco industrializado:**
- Todos os dias
 - 2-3 vezes por semana
 - Algumas vezes no mês
 - Raramente
 - Não come ou não gosta
- 20. Macarrão instantâneo:**
- Todos os dias
 - 2-3 vezes por semana
 - Algumas vezes no mês
 - Raramente
 - Não come ou não gosta
- 21. Biscoito recheado:**
- Todos os dias
 - 2-3 vezes por semana
 - Algumas vezes no mês
 - Raramente
 - Não come ou não gosta
- 22. Doces/sobremesas:**
- Todos os dias
 - 2-3 vezes por semana
 - Algumas vezes no mês
 - Raramente
 - Não come ou não gosta

APÊNDICE B

Folder - 10 Passos para uma alimentação adequada e saudável



