

AValiação Qualitativa das Preparações do Cardápio de Almoço dos Funcionários de uma Empresa em Panambi/RS¹

Sara Luiza Schmidt Pinheiro² e Eilamaria Libardoni³

¹ Trabalho da disciplina Estágio em Unidades de Alimentação e Nutrição.

² Estudante do curso de Nutrição da UNIJUÍ

³ Docente do Núcleo da Saúde da UNIJUÍ, Nutricionista, Mestre em Ciência dos Alimentos, Doutora em Desenvolvimento Regional

INTRODUÇÃO

A alimentação, segundo as regras de Pedro Escudero, deve ser variada, adequada, harmônica e equilibrada. Contudo, o ativismo e a alta disponibilidade de alimentos processados, somados ao marketing sobre estes, acarretam hiperfagia e desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Tais problemas estão relacionados principalmente à população trabalhadora e de baixa escolaridade (Limas, 2009). Em 2019, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística demonstrou que a saúde autorreferida da população brasileira com rendimento de até cinco salários mínimos apresenta padrões de consumo nutricionalmente vulneráveis, com maior risco de desenvolver DCNT.

Nesse cenário, o Programa de Alimentação do Trabalhador configura-se como importante estratégia para preservar a saúde dessa população, contribuindo para a redução da rotatividade, do absenteísmo, além de promover aumento da produtividade, da qualidade do serviço e da resistência física (Brasil, 2019). As Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) exercem papel fundamental dentro de ambientes fabris, promovendo saúde e bem-estar por meio da oferta de refeições seguras, equilibradas e adequadas às exigências nutricionais e ao tipo de atividade desenvolvida.

Tal atuação vai ao encontro do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 da Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU), que visa assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. Assim, ao possibilitar melhorias na alimentação e nas condições nutricionais dos trabalhadores, este estudo contribui para o alcance dessa meta global. Dessa forma, pode-se aplicar o método de Avaliação Qualitativa das Preparações de Cardápio (AQPC), que permite a análise das refeições fornecidas pela



empresa, identificando possíveis inadequações, excesso de preparações lipídicas e até mesmo monotonia de cores.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, desenvolvido a partir de observações realizadas na Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) de uma empresa localizada em Panambi/RS, durante o estágio curricular supervisionado em Nutrição, no período de junho a agosto de 2025. Foram avaliados cardápios de almoço destinados exclusivamente aos funcionários, totalizando 15 dias úteis, distribuídos ao longo de três semanas não consecutivas.

Para a análise qualitativa, utilizou-se o método AQPC (Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio), conforme proposto por Veiros (2002) e adaptado por Proença et al. (2008). A avaliação contemplou itens como presença de frutas, folhosos, frituras, doces, carnes gordurosas e monotonia de cores. Os critérios consideraram os impactos nutricionais e visuais das refeições, assim como potenciais associações entre técnicas de preparo e qualidade alimentar.

Os dados foram organizados em planilha e expressos em números absolutos e percentuais de ocorrência por semana. A autorização para uso dos cardápios foi obtida por meio de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido da instituição, garantindo a ética da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) fornece 645 refeições no turno do almoço, o qual foi estudado para a presente pesquisa. O cardápio é elaborado trimestralmente e o sistema de distribuição das refeições é do tipo self-service, com exceção dos pratos principais.

O cardápio da UAN é composto por arroz branco, arroz integral, feijão, duas saladas cruas e uma cozida, duas guarnições, um prato principal e duas opções ao prato principal (uma é sempre ovo e a outra varia entre peixe, frango ou carne vermelha), doce como sobremesa ou outra opção (podendo ser fruta ou outro tipo de doce) e suco industrializado de



máquina, sopa, maionese ou algum molho á parte. Os dados resultantes da avaliação dos cardápios de três semanas pelo método AQPC estão representados na Tabela 1.

As porcentagens presentes na tabela 1 referem-se à frequência do grupo alimentar citado em relação aos dias vivenciados, no total foram estudados 15 dias do cardápio da unidade. Destes, as frutas estiveram presentes em 93% dos dias, portanto não foi ofertado somente em um dia, do mesmo modo preparações doces. Frituras, Doce acrescido de uma preparação frita e carne gordurosa foi apresentada 46% em relação aos 15 dias da pesquisa. Ou seja, de 15 dias, em 7 houveram as preparações citadas. Os folhosos foram ofertados todos os dias, presente 100% das preparações. Refeições com cores iguais apareceram em 3 dias dos 15, portanto com 20% de frequência.

Tabela 1 – Distribuição em número e percentual da ocorrência de alimentos e preparações dos cardápios da UAN, segundo método AQPC. Panambi, 2025.

Semanas	Dias	Frutas	Doce	Frituras	Doce + Fritura	Carne Gordurosa	Folhosos	Cores iguais
1	5	4	4	4	3	1	5	2
2	5	5	5	1	3	3	5	1
3	5	5	5	2	1	3	5	0
Total de dias	15	14	14	7	7	7	15	3
% de ocorrência	100%	93%	93%	46%	46%	46%	100%	20%

É ofertado frutas, saladas folhosos e opções proteicas pouco gordurosas, como grelhados e ovo cozido preparado no forno combinado todos os dias, portanto, a ocorrência destes, principalmente das frutas e saladas, fornece o consumo adequado de fibras, o qual auxilia na produção de Ácidos Graxos de Cadeia Curta (AGCC) como acetato e butirato, os quais auxiliam na excreção de colesterol, portanto redução da Lipoproteína de Baixa Densidade e aumento da Lipoproteína de Alta Densidade (Turnbaugh, et al. 2016).

Esse grupo alimentar é importante para contribuir para saciedade e ingestão adequada de vitaminas e minerais. As frituras fornecidas são provenientes das guarnições ou

fontes de proteína, contudo nunca foram oferecidas duas frituras juntas, portanto, o comensal pode optar por outra opção, tanto do prato principal quanto da guarnição. O óleo utilizado para a fritura por imersão tem controle de temperatura, bem como, a utilização da fita teste, o Monitor de óleos e gorduras 3mm. Tal ação, garante a qualidade da preparação, evita-se a formação de alocreína, substância cancerígena, também altera a palatabilidade do alimento (Gertz et al. 2023).

As preparações doces são oferecidas em porções individuais de 40 á 50 gramas por comensal, cremes de baunilha, chocolate e sagu. No contexto de uma dieta alimentar, rica em fibras, proteínas e carboidratos complexos, a absorção de açúcares refinados é dificultada, reduzindo o índice glicêmico, por isso a importância da variedade de verduras, leguminosas e frutas todos os dias (Caruso, L.; Menezes, E. W. 2000).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise qualitativa dos cardápios da Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) demonstra que, em sua maioria, as refeições ofertadas atendem aos princípios preconizados pelo Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), apresentando variedade, harmonia e equilíbrio conforme as diretrizes propostas por Pedro Escudero. Observa-se presença diária de frutas, folhosos e fontes proteicas com baixo teor de gordura, além de opções de arroz integral e feijão, o que contribui para o fornecimento adequado de fibras, vitaminas e minerais essenciais à saúde do trabalhador. A frequência de preparações fritas e de carnes gordurosas (46%) pode ser considerada um ponto de atenção, assim como a oferta regular de preparações doces; no entanto, esses itens são disponibilizados de forma moderada e com possibilidade de escolha por alternativas mais saudáveis, respeitando a liberdade do comensal (Turnbaugh, et al. 2016).

Dessa forma, conclui-se que o cardápio estudado é nutricionalmente adequado para a população trabalhadora atendida, promovendo refeições seguras e equilibradas que contribuem para a prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e para a manutenção da produtividade e bem-estar dos colaboradores. Recomenda-se, entretanto, a continuidade do monitoramento da frequência de frituras e doces, a fim de manter o



alinhamento constante às diretrizes do PAT e às boas práticas de alimentação e nutrição no ambiente laboral (Brasil, 2019).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Pesquisa Nacional de Saúde 2019*. Disponível em: IBGE. Acesso em: jul. 2025.
2. MALTA, D. C. et al. Desigualdades socioeconômicas relacionadas às doenças crônicas não transmissíveis e suas limitações: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 24, 2021.
3. SILVA, A. P. et al. Doenças crônicas não transmissíveis e fatores associados em adultos em comunidade urbana de baixa renda, Recife, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24 (8), 2019. IBGE. *Percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e renda domiciliar per capita – Brasil, 2019*. Agência Brasil, 2019.
4. CARUSO, L.; MENEZES, E. W. Glycemic index of foods. *Nutrire: Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição*, São Paulo, v. 19/20, p. 49–64, 2000.
5. Gertz et al. “The Impact of Fat Deterioration on Formation of Acrylamide in Fried Foods” — *European Journal of Lipid Science and Technology*, 2023.
6. Turnbaugh BL, et al. “From Dietary Fiber to Host Physiology: Short-Chain Fatty Acids as Key Bacterial Metabolites” — *Cell*, 2016.
7. LIMA, S. Quantidade, qualidade, harmonia e adequação: princípios-guia da sociedade sem fome em Josué de Castro. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. [sem página especificada], 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/6XcRm8sRHXM4jZXHDtM9jKK/>. Acesso em: ____ de ____ de 2025