

CENTRO UNIVERSITÁRIO - FAG
FERNANDA SAPPELLI CLARO
FERNANDA MAGNAGNO

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE TEMPEROS INDUSTRIALIZADOS E
NATURAIS DE TRABALHADORES DE UM FRIGORÍFICO DO OESTE DO
PARANÁ**

CASCABEL
2018

CENTRO UNIVERSITÁRIO - FAG
FERNANDA SAPPELLI CLARO
FERNANDA MAGNAGNO

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE TEMPEROS INDUSTRIALIZADOS E
NATURAIS DE TRABALHADORES DE UM FRIGORÍFICO DO OESTE DO
PARANÁ**

Trabalho apresentado à disciplina de
Estágio de ASA I – Projeto como
requisito parcial para obtenção da
aprovação semestral no Curso de
Nutrição do Centro Universitário -
FAG.

Professor (a) Orientador (a): Adriana
H. Martins

CASCADEL
2018

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE TEMPEROS INDUSTRIALIZADOS E NATURAIS DE TRABALHADORES DE UM FRIGORÍFICO DO OESTE DO PARANÁ

¹ CLARO, Fernanda Sappelli

¹MAGNAGNAGNO, Fernanda

RESUMO

Objetivo: Foi avaliar o Consumo de Temperos Industrializados e Naturais de Trabalhadores de um Frigorífico do Oeste do Paraná **Método:** Trata-se de um estudo transversal, do tipo exploratório e de natureza quantitativa e qualitativa realizado com a participação voluntária de 120 colaboradores, de ambos os gêneros, o questionário foi utilizado para caracterização de aspectos gerais e de hábitos de alimentação, os dados coletados foram analisados e tabulados estatisticamente através de planilhas eletrônicas no Excel. **Resultados:** Dentre os sujeitos, 70% sexo feminino e 30% sexo masculino, 15,8% apresentaram-se hipertensos e 81,4% não hipertensos, vale destacar que 78,9% dos hipertensos relatou consumir temperos industrializado sem relação ao consumo de temperos naturais 97,5% relatou consumir. **Conclusão:** A hipertensão arterial é uma das mais importantes morbidades nos adultos e está relacionada à principal causa de morte no Brasil, umas das medidas que podem ser adotadas para a manutenção e redução da pressão arterial é a diminuição do uso de temperos industrializados e o aumento do consumo de temperos naturais.

Palavras chave: temperos prontos, sódio, temperos naturais, DCNT.

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz– Cascavel, Paraná.

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz– Cascavel, Paraná.

1. INTRODUÇÃO

O consumo de sal na maioria dos países tem sido excessivo nas últimas décadas, variando de 9 a 12 g por pessoa por dia. E segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é recomendado para adultos a ingestão diária de no máximo 5g de sal o equivale a 2000mg de sódio. Notasse que ocorreu mudança no padrão alimentar da população, aumentando o consumo de produtos industrializados em excesso, onde apresentam alto teor de sódio, gorduras saturadas em sua composição, e também a alta adição de Cloreto de Sódio (Sal de Cozinha) nas preparações realizadas, ocasionando uma ingestão maior do que o recomendado pela OMS. Além disso, estudos apontam a associação do consumo excessivo de sódio com o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), principalmente na hipertensão arterial sistêmica (NILSON; JAIME; RESENDE, 2012).

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença que apresenta um elevado risco de mortalidade, tendo em vista suas complicações cardiovasculares (PERIN et al., 2013).

Entretanto, a preocupação com o excesso de sal na alimentação não está ligado apenas à elevação da pressão arterial, como também as complicações que podem ser geradas quando não há o controle deste aumento arterial, complicações estas que vão desde os problemas renais a cardiovasculares podendo ser até fatais (OPAS/OMS, 2018).

Muito se tem discutido sobre as formas para diminuir o consumo de sal da população, entre elas destacam-se a substituição do Cloreto de Sódio (Sal de cozinha), por sal de ervas ou temperos naturais como: salsinha, cebolinha, alho, manjericão, coentro, folhas de hortelã entre outros. O “sal de ervas” (preparado com partes iguais de sal, alecrim desidratado, manjericão fresco, orégano desidratado) auxilia na diminuição do sal utilizado nas preparações agregando suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias resultante das substâncias bioativas encontradas nas ervas. Esta associação entre o sal e os fitoquímicos auxiliam na prevenção e tratamento das DCNT. O resultado da mistura pode ser acrescida em qualquer mistura no lugar do Cloreto de sódio, agregando e realçando o sabor dos alimentos (BEZERRA, 2008).

Portanto, esse projeto visa Avaliar o Consumo de Temperos Industrializados e Naturais de Trabalhadores de um Frigorífico do Oeste do Paraná, para auxiliar na melhoria da saúde dos trabalhadores.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, do tipo exploratório e de natureza quantitativa e qualitativa. Realizado com a participação voluntária de 120 colaboradores, de ambos os gêneros, cadastrados regularmente em um Frigorífico da região Oeste do Paraná, no período de setembro a outubro de 2018.

A coleta de dados foi efetuada na segunda semana de outubro de 2018, através da aplicação de um questionário elaborado com 6 questões fechadas. O questionário foi utilizado para caracterização de aspectos gerais e de hábitos de alimentação.

O critério de inclusão dos participantes da pesquisa deu-se através do aceite na participação. Os trabalhadores foram abordados aleatoriamente e convidados a participar da pesquisa de forma voluntária.

Posteriormente, os dados coletados foram analisados e tabulados estatisticamente através de planilhas eletrônicas no Excel.

3. RESULTADO E DISCUSSÃO

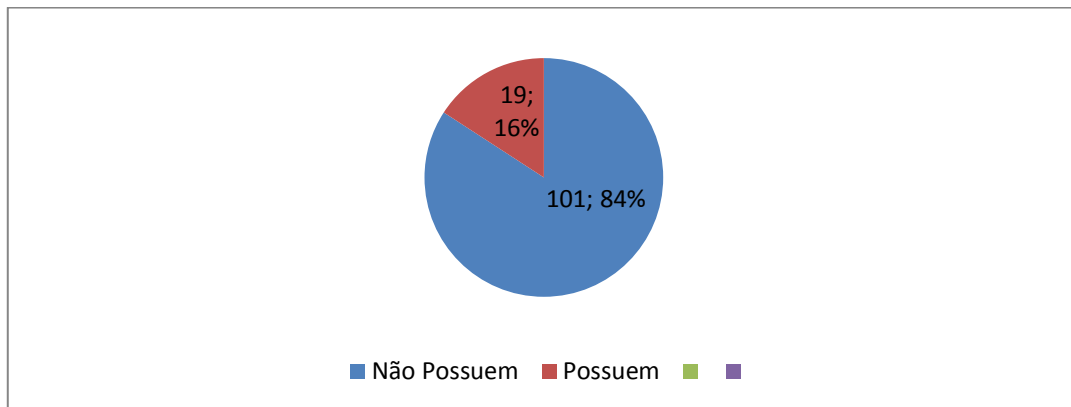
Esta pesquisa foi realizada com 120 trabalhadores de um frigorífico localizado no Oeste do Paraná, nos quais 70% (n=84) eram do sexo feminino e 30% (n = 36) do sexo masculino.

No questionário entregue aos colaboradores, uma das questões era sobre hipertensão arterial, sendo perguntado se eles tinham esta patologia, na qual responderiam que sim ou não. E os resultados mostram que 15,8 % (n= 19) dos trabalhadores responderam que sim e 84,1% (n= 101) responderam que não possuem, como podemos avaliar no Gráfico 1 estes resultados.

Os profissionais da saúde não devem negligenciar a hipertensão arterial dos trabalhadores, na qual é tratado como um problema de saúde pública, dentre tanto deve-se avaliar as condições ambientais de trabalho para que possa ocorrer intervenções que visem melhorar a qualidade de vida destes colaboradores. Observa-se que as doenças cardiovasculares geram um alto custo para a empresa e para o governo, portanto deve-se prevenir não somente acidentes ocupacionais, mas devem visar a prevenção das doenças crônicas, tornando a empresa uma aliada no combate a essa morbidade e trazendo

benefícios em todos os aspectos, empresa, população e governo (D'AMORA et al., 2007).

Gráfico 1 – Colaboradores que possuem ou não Hipertensão Arterial.

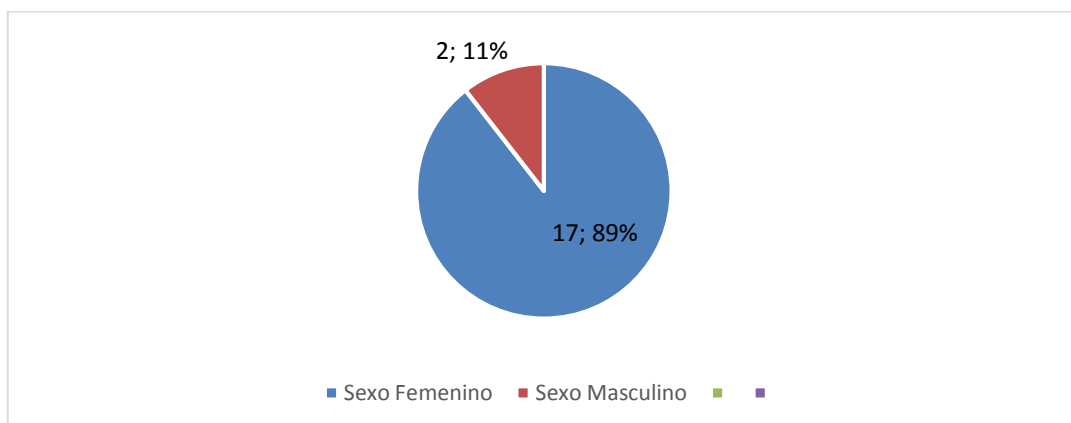


Dados Coletados pelo autor no ano de 2018

Em continuidade, podemos notar que o sexo feminino foi o que mais prevaleceu nos resultados sim 89,4% (n=17), enquanto apenas 10,5% (n=2) eram do sexo masculino, como podemos verificar no Gráfico 2.

Estudos realizados por Oliveira; Oliveira, 2013, mostram que o gênero feminino, quando se trata de hipertensão arterial tem mais probabilidade de desenvolvê-la, pois, sabe-se que as mulheres, exibem diferenças hormonais ao longo de sua vida, nos quais podem estar relacionados aos hormônios de proteção durante a idade fértil do sexo feminino. Recomenda-se que as mulheres em idades férteis, fiquem atentas aos níveis pressóricos, pois, caso esteja em uso de anticoncepcional, não cause o risco de elevar os índices pressóricos.

Gráfico 2 – Número separado em Gêneros que possuem Hipertensão Arterial

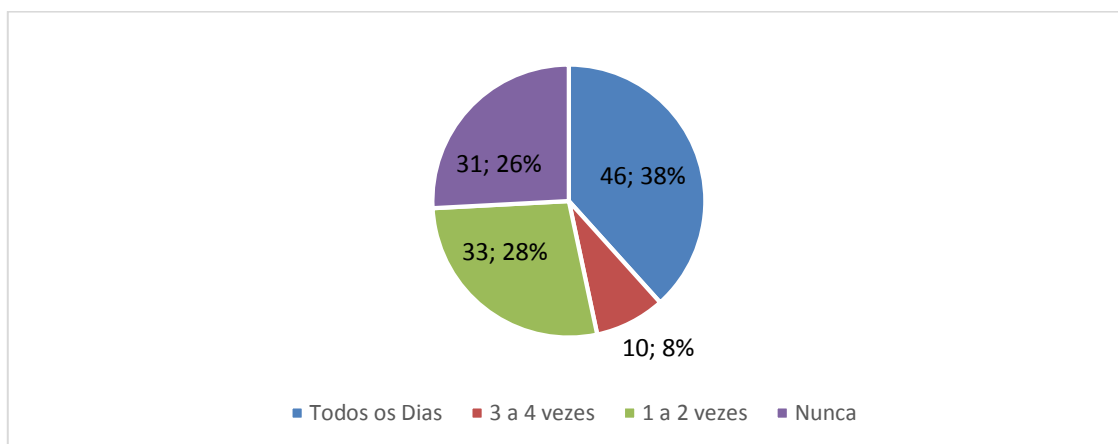


Dados coletados pelo autor no ano de 2018

Outra questão que foi avaliada era sobre o consumo de temperos industrializados, e os resultados apresentaram que 74,1% (n=89) utilizam temperos industrializados, e 25 % (n= 31) nunca utilizam, os colaboradores foram questionados se utilizavam os temperos industrializados todos os dias, 3 a 4 vezes, 1 a 2 vezes na semana ou nunca, no qual 51,6% (n= 46) responderam consumir todos os dias. Podemos verificar os resultados no Gráfico 3. No entanto, verificamos ainda nesses mesmo resultado que 78,9% (n= 15) possuem hipertensão arterial e utilizam temperos industrializados e apenas 26,3% (n=5) não utilizam temperos industrializados em suas preparações. E segundo o Guia Alimentar da População Brasileira de 2014 recomenda-se, para a prevenção primária da hipertensão arterial, reduzir o sal adicionado aos alimentos, evitar o saleiro à mesa e reduzir ou abolir os alimentos industrializados como enlatados, conservas, frios, embutidos, sopas, temperos, molhos prontos e salgadinhos.

Em estudos com 3230 indivíduos entre estes 31% com hipertensão com idades de 22 a 73 anos observou-se que a redução na ingestão de sal (4,4g/dia) ajudou na diminuição da pressão sistólica e diastólica, até mesmo em indivíduos normotensos (CALDEIRA; VAZ-CARNEIRO; COSTA, 2013). Outro estudo desenvolvido por Tian et al na população chinesa identificou um consumo de 6g de sódio, sendo 53% de adição de sal, 17% de alimentos industrializados, 16% de molhos a base de soja e 6% de glutamato monossódico. Segundo Molina et al a ingestão de sódio em excesso pode estar relacionado ao aumento do consumo de alimentos preparados com temperos prontos que são cada dia mais acessíveis as classes baixas da sociedade (DEL CARMEN BISI MOLINA et al., 2003).

Gráfico 3 – Consumo de Temperos Industrializados entre os Trabalhadores

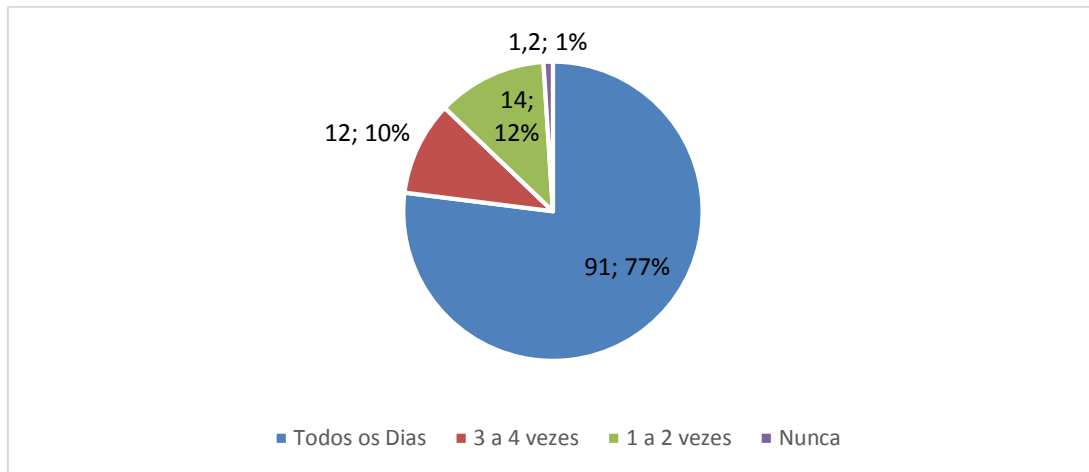


Dados coletados pelo autor no ano de 2018

Os trabalhadores também foram indagados sobre o consumo de temperos naturais, nos quais 97,5% (n=117) responderam que sim e apenas 2,5% (n=3) não utilizam

temperos naturais. Os colaboradores foram questionados quantas vezes na semana utilizavam temperos naturais, e podemos notar que 77,7% (n=91) das pessoas utilizam todos os dias. Observamos os resultados no Gráfico 4.

Gráfico 4 - Consumo de Temperos Naturais entre os Trabalhadores



Dados coletados pelo autor no ano de 2018

Deve-se incluir no hábito alimentar da população em geral, mas principalmente dos hipertensos os temperos naturais visando à redução na quantidade de sal e temperos industrializados, podemos ver que o percentual entre consumo de temperos industrializados é semelhante ao consumo de temperos naturais 74,1% e 77,7% porém deve-se pensar na redução destes temperos industrializados, pois se sabe que estes não apresentam nenhum benefício relacionado à saúde da população, contendo grandes quantidades de sódio, podendo assim aumentar o consumo de sódio diário.

Bezerra, 2008, observou em seu estudo que a substituição do tempero industrializado, pelo sal de ervas ou temperos naturais, é uma alternativa que gera muitos benefícios aos portadores de hipertensão, pois auxiliam na redução dos níveis pressóricos e além disso os produtos naturais propiciam características sensoriais favoráveis, tendo resultados positivamente na aceitabilidade dos pacientes.

5. CONCLUSÃO

A hipertensão arterial é uma das mais importantes morbidades nos adultos e está relacionada à principal causa de morte no Brasil, umas das medidas que podem ser adotadas para a manutenção e redução da pressão arterial é a diminuição do uso de temperos industrializados e o aumento do consumo de temperos naturais. Apesar do uso de temperos naturais terem sido notados em grande percentual na população avaliada no

estudo, o uso de temperos industrializados apresenta-se em mesma proporção, deve-se destacar que o uso de alimentos industrializados cresce a cada dia, devido a sua praticidade e por ser mais acessível no aspecto financeiro, por isso acredita-se que a educação nutricional dos indivíduos seja o melhor caminho para o alcance de uma redução dos casos de hipertensão arterial e promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

- BEZERRA, M. Aceitação do sal de ervas em dieta hipossódica. p. 29, 2008.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. [s.l: s.n.].
- CALDEIRA, D.; VAZ-CARNEIRO, A.; COSTA, J. Qual é o impacto da redução da ingestão de sal na pressão arterial? Análise da revisão sistemática cochrane "effect of longer-term modest salt reduction on blood pressure. He FJ, Li J, Macgregor GA. Cochrane Database Syst Rev. 2013 Apr 30;4:CD004937. **Acta Medica Portuguesa**, v. 26, n. 5, p. 490–492, 2013.
- D'AMORA, L. A. ; et al. Prevalência de Trabalhadores Hipertensos em Uma Empresa de Produtos Alimentícios de Grande Porte no Vale do Paraíba. p. 1–6, 2007.
- DEL CARMEN BISI MOLINA, M. et al. Hipertensão arterial e consumo de sal em população urbana. **Revista de Saude Publica**, v. 37, n. 6, p. 743–750, 2003.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2014.
- NILSON, E. A. F.; JAIME, P. C.; RESENDE, D. DE O. Iniciativas desenvolvidas no Brasil para a redução do teor de sódio em alimentos processados. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 32, n. 4, p. 287–292, 2012.
- OLIVEIRA, T. S. DE; OLIVEIRA, L. P. DE. Hipertensão arterial sistêmica em mulheres. 2013.
- PERIN, M. S. et al. Caracterização do consumo de sal entre hipertensos segundo fatores sociodemográficos e clínicos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 21, n. 5, p. 1–9, 2013.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE/ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OPAS/OMS 2012. Disponível em: Acesso em: outubro de 2018.
- VIEGAS, C. Sal e doença cardiovascular. *Revista Factores de Risco*, n. 10, p.12-18, Jul-Set, 2008.
- Tian HG, Hu G, Dong QN, Yang XL, Nan Y, Pietinen P et al. Dietary sodium and potassium, socioeconomic status and blood pressure in a chinese population. *Appetite* 1996;26:235-46.