

CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO ASSIS GURGACZ

**CAROLINA MIYUKI HISSATOMI
LARISSA FRANCIELY HOFFMANN**

**ANÁLISE DA ACEITAÇÃO DE CAFÉ SEM AÇÚCAR E PADRONIZAÇÃO DO
PREPARO DO CAFÉ DA TARDE EM UMA COOPERATIVA AGROINDUSTRIAL
EM CASCAVEL – PR.**

CASCAVEL

2021

RESUMO

O café está entre as bebidas mais consumidas no mundo (OIC, 2020). Sendo o Brasil o maior produtor e exportador de grãos de café, são consumidas, em média, 3 a 4 xícaras de café por dia (IBGE, 2011). Um levantamento demonstrou que o açúcar foi a principal maneira de adoçar o café (83%) (Sousa et al, 2016). O pão está entre os cinco alimentos com maior prevalência de consumo no Brasil, em conjunto pode-se notar a associação do alto consumo de pães e doces. Na unidade em questão observou-se a falta de padronização nos produtos utilizados como recheio do pão no café da tarde.

Por essa razão, a implantação do café sem açúcar e a padronização do per capita é importante para maior controle nutricional, qualidade de vida e o aproveitamento real dos alimentos. O projeto teve como metodologia a pesquisa, análise do problema e proposta de solução com a adesão do café sem açúcar e treinamentos para a equipe dos 3 turnos realizarem a preparação da mesma forma. Foi possível avaliar que o consumo obteve variância de 50% a 75% da ingestão total do café sem açúcar. A oferta e a disponibilidade de uma bebida que auxilia na adaptação do paladar e na consequente melhora do estilo de vida é imprescindível na promoção da saúde.

Palavras-chave: padronização; café sem açúcar; paladar.

1 INTRODUÇÃO

1.1 ASSUNTO / TEMA

O presente trabalho será aplicado em uma das refeições de uma Unidade de Alimentação em uma cooperativa agroindustrial na cidade de Cascavel-PR, na refeição do café da tarde será implantado garrafas de café sem açúcar padronizado ou per capita utilizado de cada produto a ser passado nos pães. Será verificado a adesão do projeto para proporcionar melhor qualidade de vida aos colaboradores.

1.2 JUSTIFICATIVA

O café adoçado é uma bebida que está presente na rotina da Unidade de Alimentação e Nutrição estudada, e adicionado a outras preparações doces resulta em um elevado teor calórico, vale ressaltar que o alto consumo do açúcar pode levar ao aumento do risco de obesidade e doenças cardiovasculares. Tal como, no café da tarde o pão francês é servido com geléias diversas e margarina, uma vez que o pão contém em média 50-55g, com aproximadamente 20-35g de doce de leite ou geléia. Além disso, os doces e geleias utilizados não são padronizados, causando uma grande variação nas quantidades de potes utilizados por turnos.

Por essa razão, a implantação do café sem açúcar e a padronização do per capita é importante para maior controle nutricional, qualidade de vida e o aproveitamento real dos alimentos.

1.3 FORMULAÇÃO DO PROBLEMA

A implantação do café sem açúcar e da padronização do per capita dos produtos do café da tarde serão bem aceitas pelo público em geral?

1.4 FORMULAÇÃO DAS HIPÓTESES

H 0 – O café sem açúcar e a padronização do per capita dos produtos do café da tarde não serão bem aceitos pelo público em geral;

H 1 – O café sem açúcar e a padronização do per capita dos produtos do café da tarde serão bem aceitos pelo público em geral;

1.5 OBJETIVOS DA PESQUISA

1.5.1 Objetivo Geral

Oferecer duas opções de café e ofertar pães com quantidade adequada de produto (doce de leite, geléia ou margarina) para os colaboradores da Unidade de Alimentação.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Promover a qualidade de vida dos colaboradores;
- Incentivar a adesão de hábitos saudáveis;
- Auxiliar na prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis;
- Favorecer a alimentação dos colaboradores portadores de doenças como diabetes;
- Estimular a melhora do paladar do público em geral;
- Conscientizar os colaboradores ao consumo de alimentos;

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo o Ministério da Cidadania, o Brasil é o 4º maior consumidor de açúcar no mundo, atrás de Índia, União Europeia e China. O brasileiro consome cerca de 80g de açúcar por dia, equivalente a 18 colheres de chá, ultrapassando o recomendado pela Organização Mundial da Saúde que estipula como no máximo 50g de açúcar ao dia, mas é possível reduzir para 25 g/dia (Ministério da Saúde, 2018).

O café está entre as bebidas mais consumidas no mundo (OIC, 2020). Sendo o Brasil o maior produtor e exportador de grãos de café, são consumidas, em média, 3 a 4 xícaras de café por dia (IBGE, 2011). Um levantamento demonstrou que o açúcar foi a principal maneira de adoçar o café (83%) (Sousa et al, 2016). Considerando que existem 48 calorias em uma colher de sopa de açúcar, ao longo de um dia, alguns consumidores de café podem atingir a quantidade diária

recomendada de açúcares adicionados (100 calorias para mulheres / 150 para homens; AHA, 2020) apenas no consumo de café adoçado.

Dietas com elevado consumo de açúcar de adição podem contribuir para o desenvolvimento e prevalência da obesidade, bem como das doenças associadas, como diabetes mellitus tipo 2 e as doenças cardiovasculares por diferentes mecanismos (RICCO, 2016). O consumo de açúcares livres, adicionados aos alimentos e bebidas é uma preocupação mundial devido à sua associação com a baixa qualidade da dieta alimentar, obesidade e risco de doenças crônicas não-transmissíveis (IBGE, 2014). Pesquisas demonstram que os indivíduos estão vulneráveis a fazer escolhas contrárias ao seu próprio bem-estar, principalmente por agirem de forma automática, em decorrência de hábitos ou por inércia (Johnson & Goldstein, 2003; Thaler & Benartzi, 2014; Datta & Mullanaithan, 2014).

As recomendações da Organização Mundial da Saúde enfatizam a preocupação com alto consumo de açúcar de adição, no entanto, estas informações no Brasil são muito pouco divulgadas, evidenciando a necessidade de campanhas de conscientização sobre os riscos causados pela ingestão excessiva destes tipos de açúcares.

Em relação ao consumo de pão, Souza et al. (2013), em sua pesquisa, constatou que o pão está entre os cinco alimentos com maior prevalência de consumo no Brasil, com 63%. Ainda, estudo realizado por Louzada et al. (2015) demonstrou que o pão francês contribuiu para o maior aporte energético para a população, sendo 6,9% das calorias diárias. Em conjunto, pode-se notar a associação do alto consumo de pães e doces.

De modo a evitar desperdícios de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), é importante a implantação da padronização das quantidades de ingredientes, podendo controlar o planejamento das compras (RICARTE, et al, 2008). Ademais, a UAN necessita de planejamento e conhecimento dos processos para a melhora dos seus serviços prestados, sendo assim, a padronização de um processo visa garantir a qualidade do produto, diferenciação dos mesmos e facilidade ao colaborador eliminando dúvidas e proporcionando maior segurança no trabalho (AKUTSU, et al., 2005)

3 ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO

O projeto se iniciou com a abordagem dos colaboradores em relação ao consumo de café sem açúcar e a coleta de informações referente ao excesso ou falta de produtos nos pães, foram preparadas amostras de pães com 3 quantidades diferentes para comparação com a amostra utilizada normalmente, após a aprovação e discussão da quantidade utilizada foram calculados a quantidade de potes necessárias por turno para que seja servido os pães com quantidades adequadas de produto. A aceitabilidade foi avaliada conforme o consumo do café e a padronização efetivada através do treinamento da equipe.

3.1 Pesquisa com questionário para colaboradores

A pesquisa ocorreu através de entrevista com os colaboradores no refeitório da Unidade de Alimentação e Nutrição estudada. Envolveu 150 colaboradores, onde os mesmos respondiam às questões que envolviam quantidade de pães consumidos, quantidade de copos utilizados, se havia desperdício do café da tarde após servidos, foi avaliado a preferência de café com ou sem açúcar e coletado queixas sobre os pães com doce ou margarina em relação a quantidade de produto.

3.2 Aplicação do projeto

A aplicação do projeto sucedeu com a implantação de uma garrafa de café sem açúcar de X litros durante 5 dias durante o café da tarde (13:30 às 16:30) e observado o consumo.

Para a padronização do per capita dos produtos dos pães, foram realizados testes com 10g, 15g e 20g de cada produto e solicitado à colaboradora presente no período para que demonstrasse a quantidade que a mesma utiliza em 1 pão, sendo 49g. As amostras foram preparadas e apresentadas à nutricionista, que avaliou e em conjunto foi discutido questões de tempo de preparo de café e a inviabilidade de pesar cada colher a cada pão. Sendo assim foi estabelecido que cada produto deveria seguir o protocolo de 1 colher de sopa contendo 20g com rendimento para 2 pães (50g-55g cada).



Figura 1. Amostra de pães com doce de leite (20g, 15g e 10g, respectivamente)



Figura 2. Amostra de pães com margarina (20g, 15g e 10g, respectivamente)



Figura 3. Amostra retirada pela própria colaboradora



Figura 4. Quantidade de produto retirada pela própria colaboradora

Foram realizados cálculos conforme a quantidade de pães de cada turno e a divisão de pães com doce e com margarina de acordo com consulta com almoxarife, e pressuposto a média de potes de cada produto que serão utilizados por cada turno.

3.3 Treinamento das colaboradoras envolvidas no café da tarde

O treinamento ocorreu com as colaboradoras onde foi apresentado com imagens e cálculos, assim como foi realizada a demonstração da sugestão do processo. Foi orientado em relação aos potes estabelecidos conforme cálculos.



Figura 5. Padronização do doce de leite



Figura 6. Padronização da geleia



Figura 7. Padronização da margarina

3.4 Orientação e conscientização para o público

Durante a aplicação do projeto foi orientado sobre o consumo do café sem açúcar e sugerido que aqueles que não possuem o hábito de tomar, pudessem misturar ambos cafés (com e sem açúcar) para que pudessem iniciar um novo hábito.

Foi adicionado um quadro informativo sobre o café contendo seus benefícios.

CAFÉ SEM AÇÚCAR



Figura 5. Quadro informativo planejado pelas estagiárias e aprovado pelas nutricionistas



Figura 6. Quadro informativo planejado pelas estagiárias e aprovado pelas nutricionistas

3.5 Verificação da aceitabilidade;

A aceitabilidade do projeto foi avaliada conforme o consumo diário do café sem açúcar, foi possível avaliar que o consumo obteve variância de 50% a 75% da ingestão total. Vale ressaltar que a quantidade avaliada não corresponde a aceitabilidade fiel do consumo, pois os colaboradores podem ter desperdiçado o café após ter servido. No entanto, conforme a análise do comportamento dos colaboradores perante a presença do café sem açúcar foi possível observar que pelo menos 30% dos trabalhadores concordam que a iniciativa tenha sido favorável àqueles que realmente necessitam ter cuidados específicos conforme a comorbidade.

Além de avaliar o resto da ingestão da garrafa após o café da tarde ser servido, também foi recebido feedbacks positivos em relação à iniciativa. Segundo a nutricionista da unidade em questão, houve colaboradores elogiando o projeto.

4. CONCLUSÃO

Apesar do público alvo em questão na Unidade de Alimentação e Nutrição possuir um paladar adaptado à presença de açúcar tanto em bebidas quanto em alimentos, é visível que a aceitação não seja totalmente positiva. Todavia, a oferta e a disponibilidade de uma bebida que auxilia na adaptação do paladar e na consequente melhora do estilo de vida é imprescindível na promoção da saúde.

Outro fator importante é a conscientização desse público alvo em relação às comorbidades e suas respectivas consequências conforme a alimentação e o estilo de vida. De fato as mudanças não ocorrem de forma acelerada, mas acredita-se que a apresentação desses alimentos provoque alterações de comportamento a longo prazo.

REFERÊNCIAS

- AKUTSO, R. C., et al. A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições. *Rev. Nutr.* vol.18 n°.2. Campinas Mar./Abr.2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/jTcSsMvnzgjhrWPM4KK8dKc/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 20 jun. 2021
- BRASIL. Ministério da Cidadania. Brasil é o 4º maior consumidor de açúcar do mundo. 2016. Disponível em: <http://mds.gov.br/area-de-imprensa/noticias/2016/junho/brasil-e-o-4o-maior-consumidor-de-acucar-do-mundo>. Acesso em: 14 jun. 2021
- BRASIL. Ministério da Saúde. Governo assina acordo para reduzir teor de açúcar em alimentos. Brasília, 2018.
- Datta, S. &, Mullainathan, S. (2014). Behavioral Design: A New Approach to Development Policy. *Review of Income and Wealth*, 60: 7–35.
- Goldstein, D. G., Johnson, E. J., Herrman, A., & Heitmann, M. (2008). Nudge your customers toward better choices. *Harvard Business Review*, 86, 99-105.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2011). Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2014). Pesquisa Nacional de Saúde 2013: Percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação. Rio de Janeiro: IBGE.
- LOUZADA, M. L. C. et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. *Rev Saúde Pública*, São Paulo, v. 49, n. 38, p. 1-11, abr. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/dm9XvfGy88W3WwQGBKrRnXh/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 20 jun. 2021.
- RICARTE, M.P.R., et al. Avaliação do desperdício de alimentos em uma unidade de alimentação e nutrição. *Saber científico*, Porto Velho, v. 1, n. 1, p 158-175, jan./jun. 2008. Disponível em: <http://revista.saolucas.edu.br/index.php/resc/article/view/10>. Acesso em: 20 jun. 2021.
- RICCO, K. S. INFLUÊNCIA DO CONSUMO DE AÇÚCAR NA PREVALÊNCIA DA OBESIDADE E DOENÇAS RELACIONADAS. 2016. 41 f. TCC (Graduação) - Curso de Farmácia, Unesp - Universidade Estadual Paulista, Araraquara, 2016. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/145445/000867999.pdf?sequence=1#:~:text=Os%20resultados%20dos%20estudos%20mostraram,mellitus%20tipo%202%2C%20doen%C3%A7as%20cardiovasculares>. Acesso em: 14 jun. 2021.
- Sousa, A. G., Machado, L. M. M., Silva, E. F. da, & Costa, T. H. M. da. (2016). Personal characteristics of coffee consumers and non-consumers, reasons and preferences for foods eaten with coffee among adults from the Federal District, Brazil. *Food Science and Technology*, 36(3), 432-438.

SOUZA, A. M. et al. Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. *Rev Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 47, n. 1, p. 190-199, out. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/rsp/2013.v47suppl1/190s-199s/pt>. Acesso em: 20 jun. 2021.

Thaler, R. H., & Benatzi, S. (2014). "Save More Tomorrow: Using Behavioral Economics to Increase Employee Saving." *Journal of Political Economy* 112(1), pt. 2.

YANG, Q.; ZHANG, Z.; GREGG, E.W.; FLANDERS, W.; MERRITT, R.; HU, F.B. Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults. *JAMA Intern Med.*;174(4):516-524, 2014.