

FACULDADE CATÓLICA SALESIANA DO ESPÍRITO SANTO

PRISCILA SALVADOR ORLANDI

**PERFIL ALIMENTAR DE COLABORADORES DE UMA EMPRESA  
MARÍTIMA DA GRANDE VITÓRIA, AVALIADOS A PARTIR DOS 10 PASSOS  
PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DO MINISTÉRIO DA SAÚDE**

VITÓRIA  
2013

PRISCILA SALVADOR ORLANDI

**PERFIL ALIMENTAR DE COLABORADORES DE UMA EMPRESA  
MARÍTIMA DA GRANDE VITÓRIA, AVALIADOS A PARTIR DOS 10 PASSOS  
PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DO MINISTÉRIO DA SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof<sup>a</sup>. Mirian Patrícia Castro Pereira Paixão.

VITÓRIA  
2013

PRISCILA SALVADOR ORLANDI

**PERFIL ALIMENTAR DE COLABORADORES DE UMA EMPRESA  
MARÍTIMA DA GRANDE VITÓRIA, AVALIADOS A PARTIR DOS 10 PASSOS  
PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DO MINISTÉRIO DA SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em 03 de dezembro de 2013, por:

---

Prof. Dr. Mírian Patrícia Castro Pereira Paixão, FCSES – Orientador.

---

Ms. Karina Silva Schumacker.

---

Eps. Mirian Ramalho Possato.

Para meus familiares, principalmente para minha mãe Zenir.

## **AGRADECIMENTOS**

À Deus, que ilumina todos os meus passos.

Ao programa Nossa Bolsa pela concessão da bolsa de estudo que proporcionou eu me tornar uma profissional qualificada.

À todos os meus professores, que contribuíram para o meu aprendizado, não só técnico mas também pessoal.

As todas as minhas verdadeiras colegas de curso, que compartilharam de tantos momentos ao longo de nossa jornada.

A meu querido namorado Hederson que sempre esteve ao meu lado em todos os momentos. Obrigada por sua paciência e compreensão.

E principalmente a minha mãe, meu pai, minha irmã e meu irmão que foram um alicerce e minha inspiração para nunca desistir dos meus propósitos, e que fizeram o possível para fazer de minha uma pessoa ética, realizada e de boa índole.

Comece fazendo o que é necessário, depois o que é possível, e de repente  
você estará fazendo o impossível.

Autor: São Francisco de Assis.

## RESUMO

As constantes mudanças no perfil nutricional e o acometimento do sobrepeso e da obesidade podem promover o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) que são as principais causas de óbitos na população mundial. Com o intuito de atender essa demanda crescente de sobrepeso e obesidade, o Ministério da Saúde lançou em 2004, o Plano Nacional para a Promoção da Alimentação Adequada e do Peso Saudável, que visa proporcionar o conhecimento da população a cerca da promoção de saúde, por meio da prática regular de exercício físico e manutenção do peso ideal. Já no ano de 2006 o Ministério da Saúde lançou o Guia Alimentar da População Brasileira que orienta a cerca dos 10 passos para alimentação adequada, visando informar a população às quantidades diárias, em forma de porções, dos grupos alimentares a serem consumidos, além de orientar a respeito das boas práticas alimentares, com intuito de combater os maus hábitos alimentares que são uns dos principais desencadeadores das DCNT. O presente estudo foi compreendido em um corte transversal de natureza descritiva, qualitativa e quantitativa, pois irá abranger a coleta de dados das amostras por meio de questionários e avaliação antropométrica. A população foi composta por trabalhadores de ambos os sexos, de uma empresa de serviços marítimos localizada na região da Grande Vitória, de ambos os sexos com idade entre o intervalo de 20 a 59 anos. Esse estudo evidenciou que o estado nutricional dos trabalhadores da empresa de serviço marítimos localizada na região da Grande Vitória, encontra-se insatisfatório, apresentando prevalência de 43,90% de sobrepeso, 19,51% de obesidade grau I, 2,44% de obesidade grau II e 2,44% de obesidade grau III, seguindo por um alto índice de risco para desenvolvimento das DCNTs. Conclui-se que os trabalhadores apresentaram um elevado consumo de gorduras saturadas e de carboidratos simples, o que representa uma dieta com alta densidade energética, e baixa teores de fibras, vitaminas e minerais. Sabe-se que este tipo de dieta está intimamente relacionado com as DCNTs.

**Palavra Chave:** 10 passos para alimentação saudável. Obesidade. Doenças Crônicas não Transmissíveis.



## ABSTRACT

The constant changes in the nutritional profile and involvement of overweight and obesity may promote the onset chronic noncommunicable diseases are the leading cause of death in the world population . In order to meet this growing demand of overweight and obesity , the Health Ministry launches in 2004 , the National Plan for the Promotion of Adequate Food and Healthy Weight , which aims to provide knowledge of the population about health promotion through of regular exercise and maintaining ideal weight . In 2006 the Ministry of Health's Food Guide launches the Brazilian population that guides about the 10 steps to proper nutrition in order to inform the population quantities daily, shaped portions, the food group to be consumed in addition to direct compliance with good eating habits, with intuited to combat poor eating habits are one of the main triggers of chronic noncommunicable diseases. This study was analyzed in a cross-sectional descriptive, qualitative and quantitative; it will cover the data collection of the samples by means of questionnaires and anthropometric measurements. The population consisted of employees of a marine services company located in the Greater Victoria, of both sexes aged between the range 20-59 years. This study showed that the nutritional status of workers marine service company located in Greater Victoria , is unsatisfactory , with prevalence of 43.90 % overweight , 19.51 % obesity grade I , 2.44 % of obesity class II and 2.44 % for grade III obesity , followed by a high level of risk for development of NCDs . It is concluded that the workers had a high intake of saturated fats and simple carbohydrates, which is a diet with high energy density, and low levels of fiber, vitamins and minerals . It is known that this type of diet is closely related to the chronic noncommunicable diseases.

**Keyword:** 10 steps to healthy eating. Obesity. Chronic Noncommunicable Diseases.