

HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DE TRABALHADORES NOTURNOS DE UMA INDÚSTRIA METALÚRGICA DA CIDADE DE GUARULHOS, SÃO PAULO, BRASIL

O trabalho noturno é cada vez mais frequente no mundo industrializado, envolvendo hoje milhares de indivíduos. Este tipo de trabalho proporciona um cotidiano diferente do restante da população em geral, acarretando complicações, principalmente em relação à alimentação e saúde. Estes trabalhadores possuem maior chance de desenvolver sobrepeso e/ou obesidade e doenças cardiovasculares, devido à adoção de práticas alimentares incorretas. Realizou-se este trabalho com esta população pelo fato da mesma apresentar risco nutricional importante. Neste contexto, o presente trabalho teve o objetivo descrever os hábitos alimentares e estado nutricional de trabalhadores de uma indústria metalúrgica da cidade de Guarulhos, São Paulo, Brasil. Foram entrevistados 94 trabalhadores do sexo masculino entre 19 e 57 anos. Os dados foram obtidos por meio de um questionário composto por duas partes: a primeira era referente aos dados individuais (sexo, idade, número de filhos e grau de instrução). A segunda abordou o impacto do trabalho por turno na alimentação e sistema digestivo, avaliando a qualidade da alimentação, frequência das refeições, sintomas e doenças mais frequentes, hábitos de consumo, etc. Para a classificação do estado nutricional utilizou-se o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) ($\text{Peso}/\text{Altura}^2$) e para a classificação do estado nutricional, adotou-se os critérios da Organização Mundial da Saúde (OMS) 1995, que estabelece IMC < 18,5 kg/m² (baixo peso), IMC entre 18,5 – 24,5 kg/m² (normal), IMC entre 25,0 – 29,9 kg/m² (sobrepeso grau I), IMC entre 30,0 – 40,0 kg/m² (sobrepeso grau II) e IMC ≥ 40,0 (sobrepeso grau III). Para a avaliação do hábito alimentar foi aplicado um questionário a fim de avaliar a qualidade da alimentação e hábitos alimentares. A avaliação do estado nutricional mostrou que 50,0% da amostra apresentaram sobrepeso e 13,9% obesidade. Quando questionados sobre o impacto do trabalho por turnos na alimentação, grande parte dos trabalhadores (48,0%) relatou sentir diferenças na alimentação, quando comparado ao período de férias e folgas e 36,2% não conseguem fazer uma refeição equilibrada e com qualidade. O trabalho noturno interfere na alimentação em 37,2% dos trabalhadores e 54,3% relatam que o tempo disponível não é adequado para uma boa refeição. As refeições realizadas com mais frequência foram o jantar (87,2%) seguido do almoço (70,2%) e o lanche, (45,7%). Isso pode ser justificado pelo fato de serem trabalhadores noturnos e realizarem o jantar no restaurante da própria empresa. Em relação ao tipo de alimentação, 52,1% relataram o consumo frequente/muito frequente de gorduras e frituras e açúcares e doces (44,7%), além do consumo raro/muito raro de frutas e verduras (27,7%) e leite e derivados (43,6%). O

consumo frequente de gorduras e frituras e excesso de açúcares e doces, que podem ser prejudiciais e gerar problemas de saúde, como hipertensão, aumento dos níveis de colesterol, dislipidemias, excesso de peso, entre outros. Observou-se que a substância estimulante mais consumida foi o café, (85,1%), seguindo de refrigerantes e bebidas açucaradas (45,7%). Isso pode ser justificado pelo fato do café manter o estado de vigília durante o longo período de trabalho. Pode-se observar que 60,8% dos entrevistados afirmaram possuir doenças gástricas, como azia, úlcera ou gastrite. Este resultado era esperado, uma vez que é frequente os problemas gastrointestinais ocorrerem devido à mudança de rotinas, desequilíbrio entre horário das refeições e secreção e motilidade gastrointestinal que diminuem à noite. Em relação à presença de doenças cardiovasculares, 23,5% relataram apresentar dislipidemias e hipertensão (13,7%). No âmbito da saúde física, associa-se o trabalho por turnos também com doenças cardiovasculares. A relação entre o aparecimento destas doenças e o trabalho noturno parecem resultar de um mecanismo direto de alterações hormonais, bioquímicas ou neurodegenerativas. As doenças mais citadas neste estudo parecem estar associadas à alimentação desequilibrada e aumento do consumo de estimulantes. Estudos mostram que indivíduos que trabalham à noite, com até 50 anos de idade, possuem níveis de triglicerídeos e de glicemia mais elevados e níveis mais baixos de HDL colesterol, quando comparados aos indivíduos que trabalham apenas durante o dia. Com passar dos anos o trabalhador consegue controlar melhor sua vida em função do trabalho noturno, porém, as alterações crônicas dos seus ritmos biológicos podem comprometer sua saúde. Em relação aos efeitos da privação do sono, observa-se que 33% relataram alterações de humor ao trabalhar a noite e 30,9% dificuldade ao adormecer. Isso é justificado, pois o stress provocado pelas mudanças de horários, leva à modificações do humor e como consequência maior irritabilidade, mal-estar e humor deprimido. Em relação ao sono, é comum a dificuldade em adormecer. Dificuldades para dormir durante o dia são muitas e queixas relativas, e problemas de sono são comuns, tendo o sono mais curto e não reparador. Iniciar e manter o sono são queixas frequentes relatadas por este tipo de população, além da fadiga, lentidão de pensamento e sensação de mal estar. Aparentemente pôde-se o trabalho noturno traz como consequências alguns problemas com a alimentação e como consequências sintomas gastrointestinais. Foi possível concluir que a maior parte dos entrevistados apresentaram problemas relacionados com a alimentação e consequentemente doenças/sintomas gastrointestinais, além de sobrepeso/obesidade. Devem ser implementadas maiores ações de saúde nestes trabalhadores de modo a prevenir os problemas futuros de saúde.