

U. PORTO



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

**ESTRATÉGIAS PARA A PROMOÇÃO
DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NO LOCAL DE TRABALHO**

***STRATEGIES FOR PROMOTING HEALTHY EATING
HABITS IN THE WORKPLACE***

Catarina dos Santos Louro

Orientado por: Prof. Doutora Ada Rocha

MONOGRAFIA

Porto, 2012

Texto escrito conforme o Novo Acordo Ortográfico.

AGRADECIMENTOS

À Prof^a Doutora Ada Rocha pela exemplar orientação, pela paciência, amizade e disponibilidade durante estes meses. Obrigada pelas palavras acertadas nos momentos de maior insegurança, que me permitiram atuar sempre de acordo com os melhores padrões.

Aos meus pais e às minhas irmãs pela enorme força que sempre me deram para continuar em frente e fazer mais e melhor, e por terem permitido, com grande apoio, amor e carinho, que este sonho se concretizasse.

Ao Dr. Alexandre e à Educadora Nazaré por me terem recebido tão bem no local de estágio.

Ao Rodrigo pela enorme paciência, carinho e apoio incondicional ao longo do curso e do estágio. Obrigada por todos os desabafos ouvidos e pela presença em todos os momentos, o que foi essencial durante todo este percurso.

À minha grande amiga Elisabete pela amizade verdadeira durante estes quatro anos.

A todos os meus amigos que me acompanharam ao longo destes anos e com os quais vivenciei momentos inesquecíveis.

ÍNDICE

RESUMO	iii
ABSTRACT.....	iv
1. INTRODUÇÃO	1
2. INSTALAÇÕES DESTINADAS AO CONSUMO DE REFEIÇÕES	3
2.1. CANTINAS.....	4
2.2. REFEITÓRIOS E <i>KITCHENETTES</i>	5
2.3. PARCERIAS COM EMPRESAS LOCAIS.....	5
2.4. MÁQUINAS DE VENDA AUTOMÁTICA	6
3. INTERVENÇÕES AMBIENTAIS.....	7
4. EDUCAÇÃO ALIMENTAR.....	8
5. FATORES QUE INTERFEREM COM A ALIMENTAÇÃO.....	10
5.1. INTERVALOS DE TRABALHO	10
5.2. ASPETOS ECONÓMICOS	11
6. DISCUSSÃO	12
7. CONCLUSÕES	15
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	16
ÍNDICE DE ANEXOS.....	21

RESUMO

Um número cada vez maior de pessoas faz pelo menos uma refeição fora de casa. A Organização Mundial de Saúde considera que este é um ambiente propício e interessante para a aplicação de projetos de promoção de hábitos saudáveis.

A implementação destes projetos desencadeou melhorias significativas na produtividade e nas receitas das empresas. A qualidade da alimentação dos trabalhadores pode ser melhorada através de ações simples e económicas, que para além disso ainda serão trespassadas por estes para a família e sociedade.

Nesta revisão temática são apresentadas várias estratégias que poderão ser aplicadas no local de trabalho, com o intuito de tornar mais saudáveis os hábitos alimentares dos trabalhadores.

Palavras-Chave: alimentação no trabalho; promoção de hábitos alimentares saudáveis; local de trabalho; estratégias.

ABSTRACT

An increasing number of people have at least one meal out of home. The World Health Organization considers that this is an interesting and friendly environment for the implementation of projects to promote healthy eating habits.

The implementation of these projects triggered improvements in productivity and income of companies. The quality of workers' meals can be improved through simple economic actions, which in addition workers will transfer to their families and society.

In this thematic review various strategies will be presented, which can be applied in the workplace, in order to promote healthier eating habits of workers.

Key Words: *food at work; healthy eating habits; workplace; strategies.*

1. INTRODUÇÃO

O acesso a uma alimentação segura e a liberdade para o seu consumo são direitos humanos básicos, muitas vezes esquecidos e ignorados no contexto do trabalho ^(1, 2).

O local de trabalho foi reconhecido pela Organização Mundial de Saúde como sendo ideal para a promoção da saúde ^(3, 4). No entanto, tal não se deve restringir apenas a evitar a exposição dos trabalhadores a potenciais riscos e perigos físicos e químicos; paralelamente, é imprescindível adotar uma atitude pró-ativa que promova estilos de vida saudáveis ⁽⁵⁻⁷⁾. A utilização do local de trabalho, como uma plataforma de sensibilização e de educação para a adoção de práticas alimentares saudáveis, pode ajudar os trabalhadores e as empresas a aumentar o rendimento e a produtividade, a reforçar a motivação, a criar uma imagem positiva e incentivadora, e a reduzir o absentismo, abrangendo assim benefícios mútuos, tanto para a saúde dos trabalhadores como para a economia das empresas e do país ^(1, 4, 6, 8-11).

Em Portugal, a população ativa foi estimada em 5 543 indivíduos, no ano de 2011, sendo que a taxa de empregabilidade da população em idade ativa foi de 61,3% ⁽¹²⁾. É dos países onde mais horas diárias são dedicadas ao trabalho, prevendo-se que os trabalhadores passem mais de metade do seu dia ativo no local de trabalho ^(1, 13-16) (Anexo A). Como exemplo da escola face às crianças e jovens em idade escolar, também o local de trabalho se apresenta como uma escolha lógica e favorável para sensibilizar e educar o adulto ativo ^(5, 7).

Comer fora deixou de estar associado apenas a ocasiões especiais. A estrutura familiar, o ritmo de vida moderna, a distância ao local de trabalho e a falta de tempo tem levado as pessoas a comer fora de casa cada vez mais vezes.

As refeições são agora feitas em pouco tempo, passando a ser realizadas maioritariamente em cantinas, bares e restaurantes, snack-bares, carros, ao ar livre, entre outros. Por esta razão, cada vez mais deve ser dada atenção à qualidade nutricional da oferta alimentar, neste contexto ^(17, 18).

Por outro lado, devido ao crescente sedentarismo a que as atividades profissionais estão associadas, a população ativa apresenta risco crescente de desenvolver Doenças Crónicas Não Transmissíveis. O empregador deverá estar consciente de que uma alimentação incorreta terá consequências no desempenho do trabalhador, pois possibilita o aumento da fadiga, sonolência, falta de concentração e diminuição da destreza motora. Com isto, verificam-se consequências no rendimento económico das empresas e, conseqüentemente, do país devido ao aumento das despesas a nível da saúde e através da diminuição da atividade económica, manifestado pela perda de produtividade, aumento das taxas de absentismo e do *turnover* dos funcionários. Uma alimentação incorreta também poderá contribuir para o aumento dos acidentes de trabalho ^(1, 19).

Estima-se que em Portugal 66,4% das faltas no trabalho se devem a morbilidades relacionadas com a obesidade, refletindo-se em perdas económicas de cerca de 57,3 milhões de euros por absentismo e de 17,1 milhões de euros por atividade de trabalho limitada ⁽²⁰⁾. A investigação neste campo revela que cada euro investido em promoção da saúde no local de trabalho produz um retorno de 2,5 a 4,8 euros graças à redução dos custos relacionados com o absentismo ⁽²¹⁾.

É necessário garantir uma alimentação adequada aos trabalhadores, apoiando e implementando medidas que validem e fortifiquem esta prática ⁽²²⁾. As ações de promoção de hábitos alimentares saudáveis devem-se centrar no aumento de opções alimentares saudáveis, tornando-as mais acessíveis,

limitando simultaneamente a oferta de alimentos menos saudáveis ⁽²³⁻²⁵⁾. Os alimentos que devem ser restringidos são conhecidos como alimentos competitivos, pois sendo pobres em nutrientes e densos em energia, disputam com os alimentos mais saudáveis nas escolhas dos consumidores ⁽²⁶⁻³⁵⁾.

Os trabalhadores poderão ainda funcionar como veículo de transmissão das mensagens de educação alimentar apreendidas no local de trabalho, levando-as até às suas famílias e comunidade, podendo resultar em mudanças positivas para toda a sociedade ^(1, 4).

Esta monografia tem como objetivos salientar a importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis em empregados e empregadores, e divulgar estratégias para a sua promoção no local de trabalho.

2. INSTALAÇÕES DESTINADAS AO CONSUMO DE REFEIÇÕES

As instalações destinadas ao consumo de refeições devem permitir uma refeição segura e de qualidade, e podem ser utilizadas para a transmissão de mensagens educativas, através da afixação de cartazes e de panfletos educativos, pela oferta de pratos mais saudáveis que contribuirão para mudar os hábitos dos trabalhadores, e ainda para a realização de ações de sensibilização e formação. Paralelamente, permitem a promoção do convívio e a socialização entre trabalhadores, levando a uma maior união e coesão nas equipas de trabalho. Permitem igualmente que estes desfrutem de uma pausa de lazer, aliviar o stress e, por conseguinte, escapar à monotonia e à rotina geradas no local de laboração ⁽¹⁾.

2.1. CANTINAS

As empresas que mais podem beneficiar do uso de cantinas são as grandes empresas e as empresas localizadas em locais mais isolados. O trabalhador ao usufruir destes espaços poderá gozar de um maior período de descanso pela conveniência da sua localização. É igualmente importante que as empresas forneçam aos seus trabalhadores ementas e pratos saudáveis, encorajando-os e ajudando-os, desta forma, a adotar uma alimentação mais saudável ⁽²⁴⁾. Não menos importante, é a garantia de que o horário de funcionamento da cantina abranja a totalidade dos turnos de trabalho para evitar filas de espera, e que a variedade alimentar oferecida seja igual para todos os trabalhadores ⁽¹⁾.

Um estudo realizado na Finlândia revelou que 30% dos funcionários comem diariamente na cantina do local de trabalho, enquanto 30% dos homens e 45% das mulheres preferem almoçar alimentos embalados ⁽³⁶⁾. Outros estudos mostraram que a utilização de serviços de restauração está associada a hábitos alimentares mais saudáveis e que quem opta por cantinas tende a fazer escolhas alimentares mais próximas das recomendações nutricionais ⁽³⁷⁾. Um estudo realizado no Centro Hospitalar do Porto divulgou que os utentes preferiam consumir grelhados. Quanto aos hortícolas, a forma mais apreciada de consumo foi sob a forma de saladas, e a sobremesa era fruta crua e com casca ⁽³⁸⁾.

Na cantina da empresa *BOSCH*, em Aveiro, é disponibilizado no menu um prato saudável com menor teor de gordura e maior quantidade de hortícolas. O utente pode optar por água ou sumo natural. Este espaço conta ainda com dois *buffets*, um de fruta e outro de hortícolas ⁽⁵⁾.

Na Finlândia, outra iniciativa inovadora consiste na venda de jantares saudáveis nas cantinas, para os funcionários levarem para casa, reduzindo o *stress* nestes últimos e proporcionando jantares saudáveis. A empresa *Plus Bedrift*, na Noruega, disponibiliza nas cantinas dos escritórios armários de frio com saladas e lanches saudáveis, e refeições extra e pratos quentes prontos a servir para levar para casa depois do trabalho, a baixo custo ⁽³⁹⁾.

2.2. REFEITÓRIOS E *KITCHENETTES*

Os refeitórios e *kitchenettes* revelam-se opções mais económicas do que as cantinas, requerendo um investimento menor por parte das empresas, pois são geralmente espaços de menor dimensão e com menos funcionalidades e atividades disponíveis. Como possuem equipamentos básicos para preparação, confeção e regeneração, são locais adequados para que os trabalhadores efetuem a sua refeição. Tal como as cantinas, também podem ser aproveitados para convívio, lazer, descanso e formação ⁽¹⁾.

Nestes mesmos espaços, pode-se optar por fazer refeições trazidas de casa em marmitas, o que se está a tornar cada vez mais usual. Exemplo disso, é o Brasil onde o uso de marmitas para comer fora de casa é dominante ⁽⁴⁰⁾.

2.3. PARCERIAS COM EMPRESAS LOCAIS

As parcerias com empresas de restauração locais constituem uma opção económica e que poderá garantir uma alimentação adequada aos trabalhadores, melhorando a qualidade nutricional dos pratos fornecidos aos consumidores. Esta pode ser potenciada através de apoios fornecidos pelo Estado ou pelos empregadores ⁽¹⁾. Estes poderão criar incentivos fiscais, apoiar a disponibilização

de refeições mais saudáveis através de parcerias, ou distinguir as mesmas com uma certificação ⁽⁵⁾.

Na Dinamarca e na Noruega foram implementados programas (*Firmafrugt* e *Jobbfrukt*, respetivamente) que têm como objetivo aumentar o consumo de fruta na população adulta. Com o apoio do Estado e do empregador, os produtores e vendedores locais fornecem cestos de fruta para consumo nos locais de trabalho ^(1, 39, 41). Na Irlanda, Austrália, Inglaterra e Portugal existem empresas com o nome de *Fruit at Work*, cuja função consiste na entrega direta de fruta no local de trabalho ⁽⁴²⁻⁴⁵⁾.

No Japão, algumas escolas demasiado pequenas para manter cantinas, optaram por negociar com empresas locais a distribuição de refeições saudáveis aos seus alunos e trabalhadores ⁽¹⁾.

Um projeto desenvolvido nos anos 90 na Suécia, denominado *Vägkrogen*, teve como objetivo melhorar a alimentação de condutores de veículos pesados, através do fornecimento de alimentos saudáveis em restaurantes ao longo das estradas ⁽³⁹⁾. O estabelecimento de parcerias com empresas locais poderá trazer alguns benefícios à empresa, tais como a melhoria da relação com a comunidade, e o próprio benefício que traz às empresas locais ⁽¹⁾.

2.4. MÁQUINAS DE VENDA AUTOMÁTICA

As vantagens oferecidas pelas máquinas de venda automática relacionam-se com o espaço reduzido que estas ocupam e o facto de não necessitarem de mão de obra para a distribuição de refeições. Acresce o benefício de permitirem aos trabalhadores o acesso a alimentos e bebidas, independentemente do horário de laboração. As empresas podem aproveitar para disponibilizar nestes equipamentos alimentos mais saudáveis, nomeadamente fruta, sopa, leite,

sandes vegetarianas ou refeições prontas, que poderão ser regenerados, após serem retirados da máquina, e simultaneamente evitar a oferta de alimentos ricos em gordura, açúcar e sal ^(1, 46).

Um estudo realizado com trabalhadores do metro, na Universidade de Minnesota, associou longos períodos de trabalho com o uso mais frequente de máquinas de venda automática, e uma relação positiva deste uso com um maior Índice de Massa Corporal. Assim, e como um maior período de trabalho aumenta a dependência da disponibilidade de alimentos no local de trabalho, torna-se muito importante disponibilizar escolhas alimentares saudáveis ⁽⁴⁷⁾.

A Administração Regional de Saúde do Norte e o Ministério da Saúde português editaram um livro com princípios orientadores para a utilização de máquinas de venda automática de alimentos, possibilitando uma oferta alimentar adequada aos seus trabalhadores. Neste livro existe um cartaz com um semáforo, cujas cores indicam os alimentos a preferir, a moderar e a evitar, que pode ser afixado nas máquinas de venda automática nos locais de trabalho ⁽⁴⁸⁾. (Anexo B)

Nos Estados Unidos da América, foi realizado um estudo, *Treatwell 5-a-day study*, em que se verificou que o aumento da disponibilização de fruta e a inclusão de hortícolas nas refeições disponíveis nas máquinas de venda automática, aliada a medidas educativas, resultou num aumento do consumo de fruta e hortícolas na população de trabalhadores ^(46, 49).

3. INTERVENÇÕES AMBIENTAIS NOS LOCAIS DE TRABALHO

Sabe-se que as estratégias de promoção da saúde devem ir além da educação para alcançar mudanças significativas no comportamento da população-alvo ⁽⁴⁶⁾.

Incluem-se nas intervenções ambientais nos locais de trabalho: a implementação de rotulagem nutricional em alimentos embalados e a composição nutricional dos pratos; a maior disponibilidade e variedade das opções alimentares saudáveis; a modificação nos métodos de preparação e confeção dos alimentos; políticas de *catering* e de preço; entre outras ⁽⁵⁰⁻⁵²⁾.

Pequenas mudanças, tais como a diminuição da disponibilização de alimentos ricos em açúcar e cafeína no ambiente de trabalho, ou a disponibilização de alimentos integrais, podem ajudar a equilibrar os níveis de açúcar no sangue e a elevar os níveis de nutrientes, como as vitaminas B e C ⁽⁵³⁾.

Um exemplo deste tipo de intervenção ocorreu na Austrália, onde foi criada em 1995, uma lista de verificação designada *CHEW (Checklist of Health Promotion Environments at Worksites)*, que permite avaliar os ambientes alimentares e nutricionais nos locais de trabalho ⁽⁵⁴⁾.

4. EDUCAÇÃO ALIMENTAR

A sensibilização e informação dos trabalhadores para a necessidade e benefícios da adoção de hábitos alimentares mais saudáveis é fulcral, permitindo que estes realizem escolhas alimentares mais informadas e adequadas, e em última análise as transportem para a vida familiar ^(1, 23, 24, 55-58). Esta informação pode ser fornecida através de alguns canais de comunicação, tais como cartazes, painéis informativos, a *Internet* e reuniões ⁽²⁴⁾. (Anexo D)

Os locais de trabalho acolhem habitualmente grupos de indivíduos com um grau de formação semelhante e que apresentam preocupações de saúde semelhantes. Mas também grupos específicos de indivíduos que, de outra maneira, não participariam numa ação de educação alimentar ⁽⁵⁹⁾. Os trabalhadores de uma empresa/instituição constituem pequenas comunidades,

que contam geralmente com uma rede social, com infraestruturas e meios para a disseminação da informação ou de mensagens ⁽⁶⁰⁾. Os indivíduos que trabalham juntos partilham informação entre si, podendo assim aprender através destes canais informais ⁽⁵⁾. Os colegas funcionam ainda como meio de apoio e motivação mútua, à medida que aprendem, vivenciam e adotam novos comportamentos ⁽⁶¹⁾. Existem evidências científicas que comprovam o aumento da venda/consumo de determinados alimentos com maior qualidade nutricional, após a sua promoção em intervenções de educação alimentar em ambiente profissional ^(60, 62-64).

As campanhas de sensibilização e de educação alimentar individualizadas não são viáveis no combate e prevenção de doenças relacionadas com a alimentação, devido ao número limitado de indivíduos abrangidos e ao elevado custo associado ⁽⁵⁾. As atividades desenvolvidas para grupos revelam-se mais exequíveis, apesar da mensagem transmitida não ser específica ^(65, 66). No entanto, estas abordagens convencionais necessitam de tempo e de um determinado grau de compromisso dos alvos da campanha, o que leva, por vezes, à diminuição da adesão dos trabalhadores ^(59, 66).

Atualmente as novas tecnologias como o telemóvel, o computador, a internet e o *e-mail* são componentes essenciais no mundo do trabalho. Constituem estratégias que poderão ser utilizadas pelo Nutricionista, para fazer com que mensagens educativas sejam disseminadas e apreendidas pelos trabalhadores. Este método de educação alimentar revela-se eficaz, mais prático e económico do que os métodos convencionais ^(59, 66, 67).

O programa *ALIVE – A Lifestyle Intervention Via E-mail* desenvolvido na Carolina do Norte, Estados Unidos da América, consistiu na distribuição semanal de informação nutricional sobre nutrição e atividade física, via *e-mail*,

sensibilizando os trabalhadores para a adoção de hábitos mais saudáveis. Contava ainda com uma página na internet contendo pequenos conselhos e dicas, materiais educativos e ferramentas para simulação e monitorização de todo o processo. Este programa revelou-se eficaz, resultando num aumento da prática de atividade física e melhoria dos hábitos alimentares ^(66, 68, 69). (Anexo C)

Uma outra campanha em curso em diversos países denominada “5 ao dia”, tem como objetivo melhorar os hábitos alimentares da população, através da divulgação de informação sobre os benefícios para a saúde do consumo diário de pelo menos cinco porções de hortofrutícolas frescos ⁽⁷⁰⁻⁸¹⁾.

Na Noruega foi implementado um programa denominado *Green Wave* em 2003, com o intuito de triplicar o consumo de hortofrutícolas até 2007, através do desenvolvimento de um novo conceito de refeição e de novas receitas, onde são privilegiados os hortofrutícolas, o pão integral, a carne magra e os laticínios ⁽³⁹⁾.

Uma outra estratégia efetuada na Suécia, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis no local de trabalho, foi a realização de aulas de culinária saudável nas cantinas das empresas ⁽³⁹⁾.

Outras estratégias interessantes consistem na reeducação alimentar individual, ou seja, na atribuição de planos individuais de dieta, e em passeios de compras em grupo, onde os trabalhadores são elucidados a efetuar as escolhas mais saudáveis, através do acompanhamento de um profissional de saúde especializado, como é o caso do Nutricionista ⁽⁶³⁾.

5. FATORES QUE INTERFEREM COM A ALIMENTAÇÃO

5.1. INTERVALOS DE TRABALHO

Os trabalhadores têm direito a intervalos de trabalho que permitam a realização das refeições, não só principais (almoço e jantar) como também

intermédias (pequeno-almoço, merenda da manhã, lanche e ceia), e cuja duração deve ser adequada ⁽²⁴⁾. É fulcral que quando o número de funcionários é elevado, o intervalo não seja atribuído simultaneamente a toda a comunidade trabalhadora, uma vez que poderá causar uma grande afluência e congestionamento nas áreas destinadas à aquisição e/ou consumo de refeições, o que por sua vez levará a um aumento dos níveis de *stress* e a uma diminuição do período de lazer ⁽¹⁾.

Por outro lado, os empregadores deverão garantir o igual acesso aos alimentos a todos os indivíduos, assim como à mesma variedade alimentar, pois em determinados períodos do dia os alimentos são de difícil acesso ou há menor disponibilidade de oferta, por exemplo nos turnos noturnos. Uma alternativa económica e viável neste caso são as máquinas de venda automática ⁽⁸²⁾.

5.2. ASPETOS ECONÓMICOS

Questões económicas poderão afetar a alimentação do trabalhador, devido à relação entre os rendimentos e os preços das refeições. É essencial que se criem medidas capazes de ultrapassar esta dificuldade, particularmente no contexto de crise que atravessamos. A atribuição do subsídio de refeição, de vales de refeição ou a redução de preços dos alimentos com maior qualidade nutricional, são já algumas das estratégias utilizadas pelas empresas. Ao contrário do subsídio de refeição, os vales de refeição têm a vantagem de limitar o seu uso exclusivamente a géneros alimentícios, no entanto, nenhum dos dois garante que serão adquiridas refeições nutricionalmente equilibradas ^(1, 57).

O PAT – Programa de Alimentação do Trabalhador, implementado no Brasil desde 1976, usa os vales de refeição com o objetivo de assegurar uma alimentação adequada aos trabalhadores, principalmente aos de baixo

rendimento. Este programa teve repercussões positivas comprovadas na qualidade de vida, na redução de acidentes de trabalho e no aumento da produtividade, abrangendo cerca de 30% da população brasileira ativa ^(1, 83-85).

A entidade empregadora poderá apoiar a oferta de menus mais saudáveis nas empresas de restauração aderentes, através da redução dos preços dos alimentos mais nutritivos, compensada pelo aumento do preço dos alimentos com menor qualidade nutricional ^(56, 86).

6. DISCUSSÃO

Para que se consiga melhorar a alimentação da população e em última análise a saúde pública, é essencial conhecer os ambientes alimentares e nutricionais em questão e melhorá-los. Diversos estudos têm comprovado que ao serem efetuadas mudanças ambientais no local de trabalho, nomeadamente a implementação de rotulagem nutricional em alimentos embalados e a composição nutricional dos pratos, maior disponibilidade e variedade das opções alimentares saudáveis, modificação da forma de preparação e confeção dos alimentos, políticas de *catering* e de preços, são promovidos e adotados mais facilmente hábitos alimentares saudáveis ^(50, 87, 88). A realização de promoções nas refeições saudáveis, oferecendo por exemplo a fruta na compra da sopa, ou vice versa, pode constituir uma excelente alternativa.

As ações de promoção da saúde feitas no local de trabalho têm a vantagem de conseguir atingir um público-alvo, que de outra forma, eventualmente, não participaria nestas mesmas ações ⁽⁵⁹⁾.

Diversos estudos científicos indicam que após a promoção de alguns alimentos saudáveis, com recurso a sessões de educação alimentar, o seu consumo aumenta ^(23, 55). Assim, é importante aliar a educação alimentar às

intervenções efetuadas, de modo que os trabalhadores façam escolhas conscientes mais acertadas.

Os *sites* são frequentemente utilizados para campanhas de promoção de hábitos alimentares saudáveis no local de trabalho, como se comprova pelo elevado número de sites referenciados nesta monografia.

Em Portugal, algumas empresas privadas contam já com a distribuição de fruta, tendo sido criadas empresas que visam dar respostas a este novo mercado no ramo da indústria alimentar. À semelhança do que acontece com a fruta deverá ser incentivada a distribuição de laticínios, sopas, *snacks* de hortícolas e/ou sandes ^(42, 75, 89). Por outro lado importa restringir os alimentos competitivos em *snack-bars*, cantinas e máquinas de venda automática.

Outra opção consiste no transporte de refeições em marmitas, que se revela mais económica e segura em relação à qualidade nutricional, comparativamente as refeições servidas em restaurantes, *snack-bars* e outros pontos de refeições, ou mesmo as *take-away*.

Os Nutricionistas responsáveis pelos programas de promoção da saúde pública devem considerar a sua atuação nos locais de trabalho, nomeadamente na elaboração de cadernos de encargos para os fornecedores, para as empresas, entre outros ⁽⁵⁾. Por outro lado, se as empresas de medicina no trabalho integrassem um nutricionista nas equipas de trabalho, estes poderiam participar e ajudar na avaliação dos trabalhadores, na promoção de rastreios, na sua sensibilização e educação alimentar ⁽⁵⁾.

O Estado deve funcionar como modelo para as entidades privadas, implementando programas e medidas que apoiem a melhoria dos hábitos alimentares e a promoção de um estilo de vida mais saudável dos trabalhadores.

Um exemplo disto, é a criação de referenciais normativos que apoiem a alimentação dos trabalhadores, como a criação de incentivos monetários e a definição de intervalos de trabalho ⁽⁵⁾.

No dia 18 de abril de 2012, a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho lançou a campanha “Locais de trabalho seguros e saudáveis – Juntos na prevenção dos riscos” destinada a melhorar a saúde e a segurança no trabalho ⁽⁷³⁾. Apesar de ser uma campanha bastante recente, não inclui informações relacionadas com alimentação e nutrição no local de trabalho.

As autoridades de saúde do Canadá reconheceram o local de trabalho como sendo um local apropriado para o desenvolvimento de medidas que promovem a adoção de hábitos mais saudáveis. Em conjunto com os sindicatos e com as empresas de restauração, desenvolveram o programa *Eat Smart* através de fundos governamentais. Neste programa, as unidades de restauração oferecem uma maior variedade de alimentos (produtos integrais, hortícolas, frutas, pratos e sobremesas com menor teor de gordura), e os utentes podem ainda optar por substituir um constituinte do prato por outro mais saudável sem custo adicional. A implementação deste programa conta ainda com orientações específicas no que diz respeito à contratação das empresas de restauração coletiva, à educação e à informação alimentar que se disponibiliza aos trabalhadores, à variedade e equilíbrio das refeições, bem como monitorização do sucesso da intervenção ^(1, 90, 91).

À semelhança das diretivas existentes para a limitação da venda e consumo de álcool nos locais de trabalho, também deverão ser criadas normas que regulem a venda de alguns alimentos e criadas diretrizes objetivas em relação à constituição nutricional das refeições disponíveis ⁽⁵⁾.

Os programas e iniciativas de promoção da adoção de hábitos alimentares saudáveis nos locais de trabalho deverão ter em conta que um estilo de vida saudável alia a alimentação e a atividade física. Neste contexto, paralelamente, poderá ser promovido o uso de escadas ao invés do elevador, a criação de desportos coletivos e de caminhadas entre a comunidade trabalhadora, o estacionamento da viatura em local mais longínquo ou o uso de bicicleta na deslocação para o local de trabalho ⁽⁵⁾.

Em Espanha, o programa *Pausa para tu Salud* criou pausas de 10 minutos destinadas à prática de exercício físico, obtendo resultados positivos na diminuição do Índice de Massa Corporal e do perímetro abdominal dos trabalhadores ⁽⁸⁷⁾.

7. CONCLUSÕES

Portugal é um país onde ainda existe uma cultura insuficiente em estratégias para a promoção de hábitos alimentares saudáveis no local de trabalho. O Nutricionista possui competências para intervir nesta área, de forma a transformar os hábitos alimentares dos adultos.

Propõe-se, assim, que Estado, empregadores e trabalhadores atuem nesta área, criando estratégias, meios e ações que permitam a realização de uma alimentação saudável no local de trabalho, com repercussões no seu estado de saúde e na qualidade de vida. Aumenta-se assim o lucro das empresas e, por conseguinte, melhora-se a economia do país, através de uma maior motivação e rentabilidade por parte dos trabalhadores.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Wanjek C. Food at Work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases. Geneva; 2005.
2. UNESCO. Declaração Universal dos Direitos Humanos - Adotada e proclamada pela resolução 217 A (III) da Assembleia Geral das Nações Unidas em 10 de dezembro de 1948. Brasília; 1998.
3. APN. Programa de Promoção de Saúde no Local de Trabalho. 2009; 4.
4. Quintiliani L. The workplace as a setting for interventions to improve diet and promote physical activity. 2008.
5. Silva J, Mendes S. Alimentação e o trabalho: estratégias de promoção de hábitos alimentares saudáveis no local de trabalho. Nutricias. APN; 2010. 66-68.
6. WHO. Occupational health - Workplace health promotion. Disponível em: www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index2.html; Consultado em: abril de 2012.
7. Silva J. Alimentação e o Trabalho - "Food at Work" [Monografia]. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto; 2009.
8. WHO. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation Geneva; 2003.
9. WHO. Preventing Noncommunicable Diseases in the Workplace through Diet and Physical Activity. In: Forum WHOWE, editor. WHO/World Economic Forum Report of a Joint Event. Geneva; 2008.
10. WHO. Ottawa Charter for Health Promotion 1986.
11. Vaask S, Pitsi T. Potential to promote healthy eating in Baltic workplaces. International Journal of Workplace Health Management. 2010; 3(3):211-21.
12. INE. Estatísticas do Emprego 2011. 2011.
13. Engbers LH, Poppel MN, Paw MCA, Mechelen W. The effects of a controlled worksite environmental intervention on determinants of dietary behavior and self-reported fruit, vegetable and fat intake. BMC Public Health. 2006; 6(253)
14. Batt ME. Physical activity interventions in the workplace: the rationale and future direction for workplace wellness. Br J Sports Med. 2009; 43(1):47-48.
15. Miranda V. Cooking, Caring and Volunteering: Unpaid Work Around the World. 116. OECD Publishing. OECD Social, Employment and Migration Working Papers. 2011.
16. Liddell J. European Dietitians. EFAD. 2012.
17. Out H-HE. Eating Out: Habits, Determinants, and Recommendations for Consumers and the European Catering Sector. 2006.
18. Guimarães A, Pinheiro F, Castro M, Miyahira N, Paranaguá M. Tendência do Food Service: Oferecer Alimentação Saudável. Nutrição em Pauta. 2001; Ano IX(47)
19. Groeneveld IF, Proper KI, Beek AJvd, Duivenbooden Cv, Mechelen Wv. Design of a RCT evaluating the (cost-) effectiveness of a lifestyle intervention for male construction workers at risk for cardiovascular disease: The Health under Construction study. BMC Public Health. 2008; 8(1)
20. Pereira J, Mateus C. Custos indirectos associados à obesidade em Portugal. Revista Portuguesa de Saúde Pública. 2003; 3:65-80.
21. Kreis J, Bodeker W. Health-related and economic benefits of workplace health promotion and prevention - Summary of the scientific. 2004; IGA-Report 3e.

22. ENWHP. Workplace Health Promotion. Disponível em: www.enwhp.org/workplace-health-promotion.html; Consultado em: maio de 2012.
23. Thorsen AV, Lassen AD, Andersen JS, Mikkelsen BE. Workforce gender, company size and corporate financial support are predictors of availability of health meals in Danish worksite canteens. *Public Health Nutrition*. 2009; 12(11):2068-73.
24. AESST. Promoção da saúde no local de trabalho para empregadores. *FACTS*. 2010; 94.
25. Story M, Kaphingst KM, Robinson-O'Brien R, Glanz K. Creating Healthy Food and Eating Environments: Policy and Environmental Approaches. *Annu Rev Public Health*. 2008; 29:253-72.
26. Fox MK, Gordon A, Nogales R, Wilson A. Availability and Consumption of Competitive Foods in US Public Schools. *J Am Diet Assoc*. 2009; 109:S57-S66.
27. Nollen NL, Befort C, Davis AM, Snow T, Mahnken J, Hou Q, et al. Competitive Foods in Schools: Availability and Purchasing in Predominately Rural Small and Large High Schools. *J Am Diet Assoc*. 2009; 109(5):857-64.
28. Foundation RWJ. School Foods Sold Outside of Meals (Competitive Foods). *Healthy Eating Research*. 2007
29. Endowment TC, Foundation RWJ. Competitive Foods - Policy brief. 2006.
30. FRAC. How Competitive Foods in Schools Impact Student Health, School Meal Programs, and Students from Low-Income Families. 2010; 5.
31. GAO. School Meal Programs: Competitive Foods Are Available in Many Schools; Actions Taken to Restrict Them Differ by State and Locality. 2004.
32. Samuels SE, Hutchinson KS, Craypo L, Barry J, Bullock SL. Implementation of California State School Competitive Food and Beverage Standards. *J Sch Health*. 2010; 80:581-87.
33. Miller CH. A Practice Perspective on the Third School Nutrition Dietary Assessment Study. *American Dietetic Association*. 2009; 109(1):S14-S17.
34. Briefel RR, Wilson A, Gleason PM. Consumption of Low-Nutrient, Energy-Dense Foods and Beverages at School, Home, and Other Locations among School Lunch Participants and Nonparticipants. *J Am Diet Assoc*. 2009; 109:S79-S90.
35. Gordon AR, Cohen R, Crepinsek MK, Fox MK, Hall J, Zeidman E. The Third School Nutrition Dietary Assessment Study: Background and Study Design. *J Am Diet Assoc*. 2009; 109(S20-S30)
36. Raulio S, Roos E, Mukala K, Prättälä R. Can working conditions explain differences in eating patterns during working hours? *Public Health Nutr*. 2007; 11:258-70.
37. Raulio S, Roos E, Prättälä R. School and workplace meals promote healthy food habits. *Public Health Nutr*. 2010; 13(6A):987-92.
38. Rocha A, Luís C. Evaluation of consumer's food preferences at a Portuguese hospital food service unit - pilot study *Culinary Arts and Sciences VII*. 2009:221-27.
39. Jørgensen MS, Arsky GH, Brandhøj M, Nyberg M, Roos E, Mikkelsen BE. Eating at worksites in Nordic countries: national experiences and policy initiatives. *International Journal of Workplace Health Management*. 2010; 3(3):197-210.
40. Boulos M. Segurança Alimentar: uma Preocupação. *Nutrição em Pauta*. 1999; Ano VII(39)

41. Lassen A, Thorsen AV, Trolle E, Elsig M, Ovesen L. Successful strategies to increase the consumption of fruits and vegetables: results from the Danish '6 a day' Work-site Canteen Model Study. *Public Health Nutrition*. 2003;263-70.
42. Fruit at Work - Portugal. Disponível em: www.fruitatwork.pt; Acedido em: abril de 2012.
43. Fruit at Work - Australia. Disponível em: www.fruitatwork.com.au; Acedido em: abril de 2012.
44. Fruit at Work - England. Disponível em: www.freshfruitatwork.co.uk; Acedido em: abril de 2012.
45. Fruit at Work - Ireland. Disponível em: www.fruitatwork.ie; Acedido em: abril de 2012.
46. Engbers L, Poppel M, Paw M, Mechelen W. Worksite Health Promotion Programs with Environmental Changes: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*. 2005
47. Escoto KH, French SA, Harnack LJ, Toomey TL, Hannan PJ, Mitchell NR. Work hours, weight status, and weight-related behaviors: a study of metro transit workers. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2010; 7(91)
48. Neto M, Paiva I, Cláudio D. Máquinas de Venda Automática de Alimentos - Princípios Orientadores - Escolha Melhor Pela Sua Saúde! : ARS Norte, Ministério da Saúde; 2009.
49. Sorensen G, Stoddard A, Peterson K, Cohen N, Hunt MK, Stein E, et al. Increasing Fruit and Vegetable Consumption Through Worksites and Families in the Treatwell 5-a-Day Study. *Am J Public Health*. 1999; 89(1):54-60.
50. Steenhuis I, Assema Pv, Reubsaet A, Kok G. Process evaluation of two environmental nutrition programmes and an educational nutrition programme conducted at supermarkets and worksite cafeterias in the Netherlands. *J Hum Nutr Diet*. 2004; 17(2):107-15.
51. Holdsworth M, Haslam C. A review of point-of-choice nutrition labelling schemes in the workplace, public eating places and universities. *J Hum Nutr Dietet*. 1998; 11:423-45.
52. Seymour JD, Yaroch AL, Serdula M, Blanck HM, Khan LK. Impact of nutrition environmental interventions on point-of-purchase behavior in adults: a review. *Preventive Medicine*. 2004; 39(2):108-36.
53. Stokols D, Pelletier KR, Fielding JE. The ecology of work and health: research and policy directions for the promotion of employee health. *Health Education Quarterly*. 1996; 23(2):137-58.
54. Oldenburg B, Sallis JF, Harris D, Owen N. Checklist of Health Promotion Environments at Worksites (CHEW): development and measurement characteristics. *Am J Health Promot*. 2002; 16(5):288-99.
55. Harnack L, French S, Oakes J, Story M, Jeffery R, Rydell S. Effects of calorie labeling and value size pricing on fast food meal choices: Results from an experimental trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2008; 5:63:1-13.
56. French SA. Pricing Effects on Food Choices. *The Journal of Nutrition*. 2003; 133:841S-43S.
57. French SA, Jeffery RW, Story M, Breitlow KK, Baxter JS, Hannan P, et al. Pricing and Promotion Effects on Low-Fat Vending Snack Purchases: The CHIPS Study. *Am J Public Health*. 2001; 91 (1):112-17.

58. Kimathi AN, Gregoire MB, Dowling RA, Stone MK. A Healthful Options Food Station Can Improve Satisfaction and Generate Gross Profit in a Worksite Cafeteria. *J Am Diet Assoc.* 2009; 109 (5):914-17.
59. Wier MFv, Ariens GA, Dekkers JC, Hendriksen IJ, Pronk NP, Smid T, et al. ALIFE@Work: a randomised controlled trial of a distance counselling lifestyle programme for weight control among an overweight working population *BMC Public Health.* 2006; 6(140):1-11.
60. Beresford SAA, Locke E, Bishop S, West B, McGregor BA, Bruemmer B, et al. Worksite Study Promoting Activity and Changes in Eating (PACE): Design and Baseline Results. *Obesity.* 2007; 15 (Suppl 1):4S-15S.
61. Schafer E, Anderson P. Heart*Style: A Worksite Nutrition Education Program in a Rural Setting. *Journal of Nutrition Education.* 1998; 30(1):62-65.
62. Lassen A, Hansen K, Trolle E. Comparison of buffet and a la carte serving at worksite canteens on nutrient intake and fruit and vegetable consumption. *Public Health Nutr.* 2007; 10(3):292-97.
63. Mhurchu CN, Aston LM, Jebb SA. Effects of worksite health promotion interventions on employee diets: a systematic review. *BMC Public Health.* 2010; 10(62)
64. Irvine AB, Ary DV, Grove DA, Gilfillan-Morton L. The effectiveness of an interactive multimedia program to influence eating habits. *Health Education Research.* 2004; 19(3):290-305.
65. Sorensen G, Linnan L, Hunt MK. Worksite-based research and initiatives to increase fruit and vegetable consumption. *Prev Med.* 2004; 39 (Suppl 2):94-100.
66. Sternfeld B, Block C, Quesenberry CP, Block TJ, Husson G, Norris JC, et al. Improving Diet and Physical Activity with ALIVE: A Worksite Randomized Trial. *Am J Prev Med.* 2009; 36(6):475-83.
67. Block G, Block T, Wakimoto P, Block CH. Demonstration of an E-mailed worksite nutrition intervention program. *Prev Chronic Dis.* 2004; 1(4):1-13.
68. Block G, Sternfeld B, Block CH, Norris J, Hopkins D, Quesenberry CP, et al. Development of Alive! (A Lifestyle Intervention Via Email), and Its Effect on Health-related Quality of Life, Presenteeism, and Other Behavioral Outcomes: Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res.* 2008; 10(4):e43.
69. Nutrition Quest. Disponível em: www.nutritionquest.com; Consultado em: 18/05/2012.
70. 5 al dia. Disponível em: www.5aldia.com; Acedido em: março de 2012.
71. 5 ao dia. Disponível em: www.5aodia.com.br; Acedido em: março de 2012.
72. Promoção do Consumo de Frutas, Legumes e Verduras: O Programa "5 ao dia". 2005.
73. Healthy Workplaces. Disponível em: www.healthy-workplaces.eu/pt/; Acedido em: maio de 2012.
74. Aldia - Masters in Fruit. Disponível em: www.aldia.be; Acedido em: março de 2012.
75. Simple Fruit. Disponível em: www.simplefruit.pt; Acedido em: março de 2012.
76. Mix it up! Disponível em: www.5to10aday.com; Acedido em: março de 2012.
77. 5 al Día Argentina. Disponível em: www.5aldia.com.ar; Acedido em: março de 2012.

78. 5 x Día. Disponível em: www.cincopordia.com.mx; Acedido em: março de 2012.
79. 5 am Tag. Disponível em: www.5amtag.de; Acedido em: março de 2012.
80. 5 + a Day - Fresh Fruit & Vegetables. www.5aday.co.nz; Acedido em: março de 2012.
81. Groenten Fruit. www.groentenenfruit.nl; Acedido em: março de 2012.
82. Atkinson G, Fullick S, Grindey C, Maclaren D. Exercise, Energy Balance and the Shift Worker. *Sports Med.* 2008; 38(8):671-85.
83. Bandoni DH, Brasil BG, Jaime PC. Programa de Alimentação do Trabalhador: representações sociais de gestores locais. *Rev Saúde Pública.* 2006; 40(5):837-42.
84. Geraldo APG, Bandoni DH, Jaime PC. Aspectos dietéticos das refeições oferecidas por empresas participantes do Programa de Alimentação do Trabalhador na Cidade de São Paulo, Brasil. *Rev Panam Salud Publica.* 2008; 23(1):19-25.
85. MTE, SIT, DSST, COPAT. Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT): responde. Brasília; 2006. p. 45.
86. Harnack LJ, French SA. Effect of point-of-purchase calorie labeling on restaurant and cafeteria food choices: A review of the literature. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2008; 5(51):1-6.
87. Lara A, Yancey AK, Tapia-Conyer R, Flores Y, Kuri-Morales P, Mistry R, et al. Pausa para tu Salud: Reduction of Weight and Waistlines by Integrating Exercise Breaks into Workplace Organizational Routine. *Prev Chronic Dis.* 2008; 5(1)
88. Devine CM, Nelson JA, Chin N, Dozier A, Fernandez ID. "Pizza is Cheaper Than Salad": Assessing Workers' Views for an Environmental Food Intervention. *Obesity.* 2007; 15(Suppl 1):57S-68S.
89. FIPA. Iniciativas da Indústria Alimentar para a Promoção dos Estilos de Vida Saudáveis. Sair da Casca.
90. Centre NR. Guide to Nutrition Promotion in the Workplace In: Association OPH, editor. Toronto; 2002.
91. Eat Smart! Disponível em: www.eatsmartontario.ca; Consultado em: abril de 2012.

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A – Tempo gasto, por dia, no trabalho em vários países, incluindo Portugal	22
Anexo B – Cartaz: “Escolha Melhor Pela Sua Saúde!”	24
Anexo C – Exemplos de <i>e-mails</i> semanais do programa <i>Alive</i>	27
Anexo D – Panfleto com síntese de estratégias para a promoção de hábitos alimentares saudáveis no local de trabalho	31

Anexo A

Tempo gasto, por dia, no trabalho em vários países, incluindo Portugal

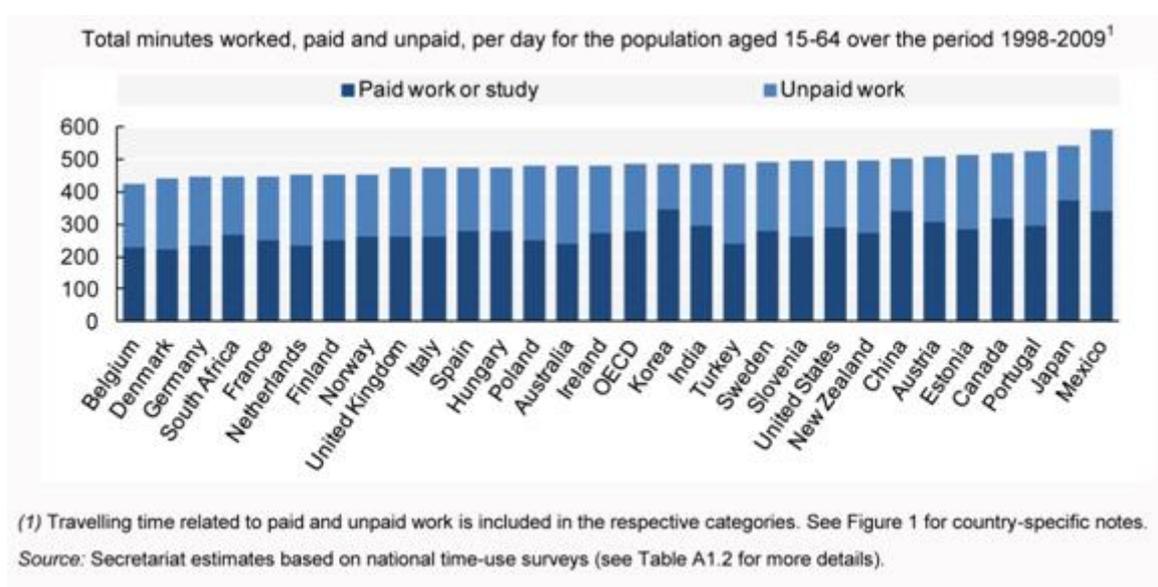


Figura 1 - Tempo gasto, por dia, no trabalho em vários países, incluindo Portugal

Adaptado de: Miranda V. Cooking, Caring and Volunteering: Unpaid Work Around the World. 2011 ⁽¹⁴⁾.

Anexo B

Cartaz: “Escolha Melhor Pela Sua Saúde!”



ARS NORTE
Administração Regional
de Saúde do Norte, I.P.

Escolha Melhor Pela Sua Saúde!

Siga
A Roda dos Alimentos

Prefira

Cuidado!
Leia os Rótulos

Modere

Pare.
Use como Exceção

Evite

Águas
Leite e iogurtes
Sumos 100% fruta
Infusões de ervas ou frutas (sem chá)

Pão simples (rico em fibras)
Sandes de manteiga, queijo, fiambre ou mistas

Cereais simples (uni-dose)
Sementes embaladas (sem sal, gordura e açúcar)

Fruta em natureza
Polpa de fruta

Tremoços não salgados

Néctares de fruta

Descafeinado

Café pingado / meia de leite / galão

Capuccino / chocolate / chá

Água com gás, aromatizada ou com fibras

Leites e iogurtes com aromas/fruta/cereais

Bolos secos

Croissants: Simples, com manteiga, fiambre, queijo ou mistos

Bolachas simples (baixo teor açúcar/gordura)

Biscoitos simples sem recheio ou cobertura

Cereais aromatizados

Barras de cereais

Pipocas doces ou salgadas

Chocolates (≤50g)

Bebidas com álcool

Refrigerantes com ou sem gás

Colas, Iced Teas e bebidas com sabor a fruta

Sobremesas lácteas

Pão com recheio doce

Pão com enchidos e fritos

Folhados (doces ou salgados)

Bolachas com recheio e cobertura

Batatas fritas e similares

Gomas / rebuçados / pastilhas elásticas

Chocolates (> 50g)

Figura 2 – Cartaz “Escolha Melhor Pela Sua Saúde!”

Adaptado de: Neto M, Paiva I, Cláudio D. Máquinas de Venda Automática de Alimentos - Princípios Orientadores - Escolha Melhor Pela Sua Saúde! : ARS Norte, Ministério da Saúde; 2009 ⁽⁴⁶⁾.

Anexo C

Exemplos de *e-mails* semanais do programa *Alive*

Eudora - [Inbox (<Dominant>)]

File Edit Mailbox Message Transfer Special Tools Window Help

Search Web

Label	Who	Date	Icons	Subject
	Chris Jensen	09:49 AM 3/28/2007	2	Freezers
	Angela Waxman	10:17 AM 3/28/2007	74	Request to Curriculum Committee - please reply by April 2
	annie.switaj@huskymail.uc	11:11 AM 3/28/2007	72	Follow up on Meta-analysis,
	Alive@NutritionQuest.com	11:20 AM 3/28/2007	30	Message from Alive! Small Steps for Behavior Change

229/1138K/OK Default (Compact)

Fats & Carbs

 **Welcome to Alive!**

This is the first in a series of Alive! messages you will receive for the next few months.

In each e-mail we will suggest several goals you could try for the next week. You indicated that the Big Goal you want to work on is to decrease saturated fat, trans fat, and sugars, and increase healthful carbs and fat. In each e-mail we will suggest several small-step goals you could work on in the coming week. The small-step goals will move you closer to your Big Goal. You can see your first set of possible small-step goals at the bottom of this message. Each week we'll suggest you choose one or two of them.

The messages will also keep you informed about the latest research about how important it is to decrease saturated fat, trans fat, and sugars, and increase healthful carbs and fats. *The box at the right* will show you the topic of the Health Notes for the week and summarize the major points.

We know that people face real barriers when they try to change their eating habits. Please check any of the things below that you think might be a barrier for you. In the next few weeks, Alive! will try to help.

Small Steps are the Key

Eating well is critical for good health.

- * Poor diet accounts for 30% of all cancers.
- * Research suggests that people who eat less saturated and trans fat, and more fruits and vegetables, have lower risk of heart disease, stroke, and cancer.

You don't have to change your way of life - or give up things you like.

In the full Health Notes, we'll tell you about the many ways that choosing good carbs and fats, and avoiding saturated and trans fats, have been shown to be good for our

 **My goals for this week**

Address Book | Inbox (<Dominant> | Junk (<Dominant>)

QUALCOMM

start | Google Talk | March28_07... | Eudora - [In... | Demonstrati... | NutritionQu... | 11:25 AM

Eudora - [Inbox (<Dominant>)]

File Edit Mailbox Message Transfer Special Tools Window Help

Search Web

Label	Who	Date	Icons	Subject
	Chris Jensen	09:49 AM 3/28/2007	2	Freezers
	Angela Waxman	10:17 AM 3/28/2007	74	Request to Curriculum Committee - please reply by April 2
	annie.switaj@huskymail.uc	11:11 AM 3/28/2007	72	Follow up on Meta-analysis,
	Alive@NutritionQuest.com	11:20 AM 3/28/2007	30	Message from Alive! Small Steps for Behavior Change

229/1138K/OK Default (Compact)

Motivations and Barriers

From the list below, please select all of those that have caused you to lose motivation or fail in the past. In the upcoming weeks we'll tell you more about how to overcome these barriers.

- Without shortening, it sounds like I can't bake.
- How can I make sweet treats without sugar?
- You have to go shopping too often for fruit and vegetables, because they don't keep long enough
- Fish, with its good Omega 3 oils, is just too expensive.
- I eat out a lot or get take-out for lunch or dinner, and there just aren't many fruits and vegetables available
- I get fast food a lot, and I can't think of any satisfying substitutes for those french fries.
- For snacking at work, fruit is not convenient or too messy
- If the doughnuts (pie, corn chips, etc., etc.) are around, I just can't resist them.
- Sometimes I (or my family members) just need the comfort of junk food -- ice cream, doughnuts, potato chips, nachos

Address Book | Inbox (<Dominant> | Junk (<Dominant>)

QUALCOMM

start | Google Talk | March28_07... | Eudora - [In... | Demonstrati... | NutritionQu... | 11:29 AM

The figure consists of two screenshots of the NutritionQuest Alive website, displayed in a Microsoft Internet Explorer browser window.

Top Screenshot: "Fats & Carbs" - This Week's Health Notes

- Page Title:** NutritionQuest Alive: This Week's Health Notes - Microsoft Internet Explorer
- Address Bar:** <https://www.nutritionquest.com/alive/home?cookie=448102571345986153732846&tab=healthnotes>
- Navigation Menu (Left):**
 - This week's goals
 - This week's health notes**
 - Your progress so far
 - What if...?
 - Overcoming barriers
 - Discussion board
 - Resources and useful links
 - Health note library
 - More assessment tools
 - Switch topic?
 - About your web site
 - Options
 - Contact us
- Main Content:**
 - Fats**
 - Did you know?**

In a national survey

 - about 30-40% of people didn't know where saturated fats and unsaturated fats come from
 - at least 75% didn't know what hydrogenated fats are
 - So if you're uncertain, you're not alone! This week, we'll try to clear up some confusion.
 - Health notes . . .**

Different types of fats affect our bodies in different ways. If we keep our total fat intake between 20% to 35% of calories, some types of fat are actually good for us -- monounsaturated, polyunsaturated, and omega-3. Others, like hydrogenated and trans fats, are particularly bad.
 - "BAD" FATS**
 - Saturated fat.** Saturated fat comes from animal products, like fatty cuts of meat, butter and whole milk. Coconut and palm oils that are used in commercial bakery products also have a lot of saturated fat. Saturated fat raises your LDL (bad) cholesterol more than other types of fat.
 - How much is too much? Try to consume no more than 20 grams a day of saturated fat. So read labels and look for food with low saturated fat. If a label says there are 5 grams of

Bottom Screenshot: "What If...?"

- Page Title:** NutritionQuest Alive: What If...? - Microsoft Internet Explorer
- Address Bar:** <https://www.nutritionquest.com/alive/home?cookie=481502164668329106528105&tab=whatif>
- Navigation Menu (Left):**
 - This week's goals
 - This week's health notes
 - Your progress so far
 - What if...?**
 - Overcoming barriers
 - Discussion board
 - Resources and useful links
 - Health note library
 - More assessment tools
 - Switch topic?
 - About your web site
 - Options
 - Contact us
- Main Content:**
 - What If...?**

Making small changes can impact your health in a big way.

The information below is based on the survey you answered at the beginning of the Alive! program. Use the 'slider' tools below to see the benefits that could be gained by making small changes. Drag the 'slider' on the page and the program will automatically calculate the results you would expect to see from the change. Click the "More Things to Change" button to see all the things you can experiment with.

[You can also open this tool in its own window by clicking here.](#)
 - Saturated Fat**

You Were Here

You Could Be Here

Your saturated fat intake is very high, at 65.8 grams. A high saturated fat intake increases the "bad" blood cholesterol. Experts recommend that you limit saturated fat to no more than 10% of your total calories.
 - Hamburgers, cheeseburgers, meat balls or meat loaf. You can change: Days per Week (first row), How Much per Day (second row).**

You Were Here

None or less than 1	1 day	2 days	3-4 days	5-6 days	Every day
---------------------	-------	--------	-----------------	----------	-----------

Figura 3 – Exemplos de e-mails semanais do programa Alive

Adaptado de: Nutrition Quest. Disponível em: www.nutritionquest.com;

Consultado em: 18/05/2012 ⁽⁶⁷⁾.

Anexo D

Panfleto com síntese de estratégias para a promoção de hábitos alimentares saudáveis no local de trabalho

Estratégias para a promoção de hábitos alimentares saudáveis no local de trabalho



Empresas de distribuição de refeições e de fruta



Cantinas nos locais de trabalho



Transporte das refeições em marmitas



Máquinas de venda automática com alimentos saudáveis e refeições prontas



Rotulagem nutricional dos alimentos/ refeições disponibilizados no local de trabalho



Modificação na confeção dos alimentos



Campanhas de educação alimentar no local de trabalho em sessões de grupo ou através de novas tecnologias (*sites, e-mail, telemóvel, etc.*)



Aulas de culinária saudável no local de trabalho e planos individuais de dieta



Passeios de compras em grupo, para escolhas mais saudáveis, com o acompanhamento de um Nutricionista ou de outro profissional de saúde especializado



Figura 4 - Panfleto com síntese de estratégias para a promoção de hábitos alimentares saudáveis no local de trabalho