

**TÍTULO: ANÁLISE DO PERFIL ALIMENTAR DE COLABORADORAS DE UM  
CAFÉ COMERCIAL NA CIDADE DE TAUBATÉ (SP)**

**ODS 3 (Boa Saúde e Bem-Estar)**

Ana Carolina Ferreira Cerejo (Universidade de Taubaté)  
Heloísa Lemes Rezende dos Santos (Universidade de Taubaté)  
Maria Letícia Lorenzoni (Universidade de Taubaté)  
Maria Luiza Matos (Universidade de Taubaté)  
Luiz Carlos Martins (Unicamp)  
Aline Liz de Faria (Universidade de Taubaté - Unicamp)

Este estudo teve como objetivo analisar os hábitos alimentares de mulheres trabalhadoras de uma cafeteria localizada em Taubaté (SP), com foco na avaliação da qualidade da dieta, na prática de atividade física e na percepção individual sobre saúde. A pesquisa envolveu 20 colaboradoras com jornada de trabalho de 6x1, que participaram de entrevistas individuais e responderam a questionários semiestruturados. A coleta de dados incluiu a aplicação do recordatório alimentar de 24 horas, o que possibilitou a análise quantitativa do consumo de macronutrientes (carboidratos, lipídios e proteínas) em comparação com as recomendações estabelecidas pelo *Institute of Medicine* (IOM).

Os resultados evidenciaram um elevado consumo de gorduras e carboidratos, com uma notável predominância de lipídios saturados, e uma ingestão proteica inadequada, especialmente entre as participantes que relatavam ser fisicamente ativas (n=8). Apenas 40% das colaboradoras reportaram a prática regular de exercícios físicos. Observou-se que 60% das participantes realizam suas refeições concomitantemente a outras atividades, como trabalhar ou utilizar dispositivos móveis, prática esta associada à alimentação distraída e ao consumo de alimentos ultraprocessados. Aproximadamente 45% das participantes reconheceram que seu padrão alimentar poderia ser prejudicial à saúde.

Os achados sugerem que a rotina de trabalho intensa, somada às responsabilidades domésticas e às demandas do ciclo reprodutivo, exerce uma influência negativa sobre os padrões alimentares e a saúde dessas mulheres. Tal cenário pode elevar o risco de desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como

obesidade, hipertensão arterial, diabetes tipo 2 e dislipidemias. Conclui-se que a implementação de estratégias de educação nutricional, o incentivo à atenção plena durante as refeições e a promoção de hábitos de vida saudáveis são medidas essenciais para aprimorar a qualidade de vida desse grupo populacional.

Por fim, como parte da devolutiva do estudo, foi entregue às participantes um cartaz informativo e promovido um momento de interação, visando auxiliar no manejo da rotina e na preservação da saúde das colaboradoras.

**Palavras-chave: hábitos alimentares; mulheres trabalhadoras; cafeteria; recordatório de 24 horas; doenças crônicas não transmissíveis.**