

O tema saúde do trabalhador tem estado em evidência nos últimos anos. Cada vez mais, as organizações concluem que o bem-estar de seus colaboradores impacta diretamente na produtividade do trabalho e até mesmo na integração da equipe. Já está comprovada a importância de uma alimentação adequada para o alcance deste bem-estar desejado. O objetivo do presente estudo é apresentar um panorama dos hábitos alimentares dos carteiros de Porto Alegre (RS), bem como do estado nutricional identificado pelo Índice de Massa Corporal (IMC), utilizando pontos de corte da Organização Mundial da Saúde (1995). Esta classe de trabalhadores foi escolhida para análise por estar em um grupo de risco, com exposição elevada a fatores ambientais nocivos, especialmente a radiação UV, além de ter uma rotina de grande desgaste físico. Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da FAMED/UFRGS. Os dados foram obtidos a partir da aplicação de um questionário de frequência alimentar e de dois recordatórios 24h, realizados em dias alternados, no período de agosto de 2011 a maio de 2012, em três diferentes centros de distribuição dos Correios de Porto Alegre. A análise preliminar dos dados foi realizada a partir de banco de dados e expressos em medidas de frequência. Os carteiros foram medidos e pesados após a entrevista. O projeto final pretende avaliar 250 carteiros, dos quais até o momento foram entrevistados e avaliados 75. Os 75 carteiros avaliados possuem entre 20 e 68 anos de idade e trabalham em média de 3 a 4 horas na rua, fazendo a entrega das correspondências. Quanto ao estado nutricional dos entrevistados, verificou-se 29 indivíduos (38,7%) eutróficos, 31 indivíduos (41,3%) com sobrepeso e 15 indivíduos (20%) obesos. Com relação aos hábitos alimentares, 33 carteiros (44%) comem pelo menos uma fruta todos os dias e os que comem pelo menos uma porção de hortaliças todos os dias são 38 (50,7%). O consumo de peixe foi relatado como quase nunca ou nunca pela maioria (57,3%). Em contraponto, consumo habitual de refrigerantes e sucos artificiais foi observado em 38 indivíduos (50,7%), pelo menos 5 dias da semana. Os dados preliminares do presente estudo permitem concluir que há uma elevada prevalência de excesso de peso, alto consumo de refrigerantes e sucos artificiais e quase nulo consumo de peixes. Ao final da pesquisa, a análise dos dados possibilitará uma avaliação detalhada a nível de vitaminas e micronutrientes associados a determinadas funcionalidades que podem propiciar melhor qualidade de vida e de trabalho aos carteiros.