

# AVALIAÇÃO DO PADRÃO ALIMENTAR, ESTADO NUTRICIONAL E PRODUTIVIDADE NO TRABALHO DE MULHERES EMPRESÁRIAS

## Evaluation of dietary pattern, nutritional status and work productivity of women businesses

Ana Laura de Godoy Ruffino<sup>1</sup>  
Fabiane Valentini Francisqueti- Ferron<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru

<sup>2</sup>Docente do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru

### RESUMO

A produtividade no trabalho é um fator que muitas mulheres prezam por obter no século XXI, principalmente aquelas que cuidam do próprio negócio; contudo, acabam não se alimentando bem por conta da correria do dia a dia. A alimentação não apenas influencia diretamente a saúde como um todo, mas também, o desempenho profissional, podendo alterar a produtividade e a atenção durante o trabalho. O principal objetivo do estudo foi avaliar o estado nutricional, o padrão alimentar e o desempenho no trabalho de mulheres empresárias. Trata-se de um estudo transversal com mulheres empresárias participantes de uma Comunidade de Marketing Digital no Instagram. Foram avaliados dados gerais como etnia, idade; dados nutricionais, como peso, Índice de Massa Corporal (IMC) e qualidade alimentar; dados de produtividade no trabalho. Os dados estão apresentados em média  $\pm$  desvio padrão, distribuição relativa ou mediana (mínimo-máximo). Comparações com nível de significância de 5%. Participaram 54 mulheres, com média de idade de  $30,9 \pm 6,7$  anos. A mediana de faturamento mensal foi de R\$5.000; o IMC médio de  $26,0 \text{ kg/m}^2$ , indicativo de sobrepeso; o escore médio da alimentação foi de 40,3, indicando que os

hábitos alimentares precisam de melhoria; o escore médio da produtividade foi de 73,1, indicando um bom desempenho. Conclui-se que as mulheres apresentavam estado nutricional alterado, padrão alimentar que precisa de melhoras e boa produtividade no trabalho. Outros estudos sobre o tema são necessários para maior conhecimento sobre o assunto.

**Palavras-Chave:** empresárias; produtividade no trabalho; estado nutricional; padrão alimentar.

### ABSTRACT

Productivity at work is a factor that many women value in the 21st century, especially those who run their own businesses; however, they end up not eating well due to the rush of everyday life. Food not only directly influences health as a whole, but also professional performance, and can alter productivity and attention during work. The main objective of the study was to evaluate the nutritional status, dietary pattern and work performance of female entrepreneurs. This is a cross-sectional study with female entrepreneurs participants of a Digital Marketing Community on Instagram. General data such as ethnicity, age; nutritional data, such as weight, Body Mass Index (BMI) and

food quality; work productivity data were evaluated. The data are presented as mean  $\pm$  standard deviation, relative distribution or median (minimum-maximum). Comparisons with a significance level of 5%. Fifty-four women participated, with a mean age of 30.9  $\pm$  6.7 years. The median monthly income was R\$5,000; the average BMI was 26.0kg/m<sup>2</sup> indicating overweight; the average diet score was 40.3, indicating that eating habits needed improvement; the average productivity score was 73.1, indicating good performance. It was concluded that the women presented altered nutritional status, an eating pattern that needed improvement, and good productivity at work. Further studies on the subject are needed to gain greater knowledge on the subject.

**Keywords:** businesswomen; productivity at work; nutritional status; dietary pattern.

## INTRODUÇÃO

A atenção aos processos de trabalho, bem como aos ambientes no qual se desenvolvem, é fundamental para a adoção de práticas cada vez mais efetivas que garantam a qualidade de vida no ambiente laboral. Essa tarefa é responsabilidade tanto dos empregadores quanto dos empregados e os cuidados necessários para isso englobam diversos aspectos, com destaque especial para a alimentação adequada e saudável (CRN-8, 2020).

No entanto, indivíduos com jornadas de trabalho de oito horas por dia ou mais, sabem o quanto é difícil se alimentar corretamente, uma vez que a maioria de suas refeições é feita fora de casa. Com o grande número de lanchonetes fast food e a baixa oferta de estabelecimentos que ofereçam uma variedade maior de alimentos naturais, uma boa alimentação acaba sendo substituída por salgados, doces e petiscos em geral (Escola de

Enfermagem-UFMG, 2016). Assim, a carga excessiva de trabalho somada a hábitos alimentares inadequados e sedentarismo, podem contribuir significativamente para o aumento de doenças crônicas, como obesidade, hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, câncer, entre outras (Bressan *et al.*, 2009). Mas o que poucas pessoas sabem é que a alimentação não apenas influencia diretamente a saúde do trabalhador como um todo, mas também, o seu desempenho profissional, podendo influenciar na produtividade e na atenção durante o trabalho (Escola de Enfermagem-UFMG, 2016). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma alimentação adequada pode elevar em até 20% os níveis de produtividade nacional. Foi identificado que, trabalhadores com consumo e hábitos saudáveis, não só de alimentação, mas de um estilo de vida saudável, teriam um rendimento melhor (CRN-2, 2024).

As mulheres empreendedoras escrevem atualmente um novo capítulo na história do empreendedorismo. Uma das principais razões para que a mulher venha a ter o próprio negócio é a flexibilidade de horários, pois ela acredita que, sendo dona da própria empresa, poderá compatibilizar trabalho e família. O que ocorre, porém, é que são raras as empreendedoras, em particular as pequenas empreendedoras, que tem a fronteira entre o trabalho e a vida pessoal, ou a vida em família, bem-definida (Strobino; Teixeira, 2014). Essa situação geralmente leva essas empresárias a se recompensarem com maus hábitos alimentares, levando à exaustão e cansaço mental. Além disso, com a crescente participação feminina no mercado de trabalho, mudanças no padrão alimentar foram acontecendo, uma vez que na maioria dos lares, a mulher é a responsável pelo

planejamento e preparo das refeições da família (Lelis; Teixeira; Silva, 2012.)

Uma revisão recente destacou que baixa atividade física, estilo de vida sedentário e hábitos alimentares inadequados, incluindo pular o café da manhã, lanches frequentes, consumo de fast food e baixa ingestão de vegetais e frutas, representam os fatores de risco mais prevalentes associados ao desenvolvimento de doenças não transmissíveis entre mulheres que desempenham atividades profissionais (Salwathura; Ahmed, 2023).

Visto que a sobrecarga no trabalho em mulheres empresárias tem aumentado, principalmente por ter a responsabilidade de liderar esta e outras áreas da vida, como família, casa, entre outros, a literatura reforça a importância de ter um bom estado nutricional e hábitos alimentares saudáveis para refletir positivamente no desempenho e produtividade no trabalho e evitar doenças que possam contribuir para a piora na qualidade de vida. Portanto, este trabalho teve como objetivo avaliar o estado nutricional, o padrão alimentar e o desempenho no trabalho de mulheres empresárias.

## **SUJEITOS E MÉTODOS**

### **População do estudo**

Trata-se de um estudo transversal. Para compor a população deste estudo, foram convidadas mulheres empresárias com 20 anos de idade completos ou mais, casadas ou não, empresa física ou digital, de quaisquer raça ou etnia, participantes de uma Comunidade de Marketing Digital, através de um Instagram fechado que conta atualmente com cerca de 1000 mulheres, do qual a pesquisadora associada faz parte. Estimou-se um número mínimo de 20 participantes.

Após a aprovação pelo Comitê de Ética das Faculdades Integradas de Bauru (CAAE 79472824.1.0000.5423; parecer 6.848.642), a pesquisadora enviou uma mensagem convite (Anexo 1) para as participantes da comunidade, contendo o link de acesso ao formulário online, que teve no seu início o TCLE (anexo 2), e também questões sobre caracterização da amostra, padrão alimentar e engajamento no trabalho, como descritos abaixo.

A participação nessa pesquisa envolveu riscos mínimos, uma vez que a aplicação do questionário foi de forma online. No entanto, o questionário poderia causar cansaço ou aborrecimento ao participante ao responder ao questionário, bem como constrangimento diante de alguma pergunta. Para minimizar, sugeriu-se que cada participante respondesse ao questionário em local reservado e de forma individual, bem como que não fossem respondidas questões que causassem desconforto. Ressalta-se que o participante pôde desistir da participação a qualquer momento sem nenhum prejuízo.

Ao participar dessa pesquisa, cada uma recebeu um Guia com informações necessárias com base em evidências científicas, com alimentos e estratégias que aumentassem o desempenho e produtividade no trabalho. Além disso, contribui com a ciência, aumentando o conhecimento acerca do assunto.

### **Caracterização da amostra**

Para caracterização da amostra, foram consideradas: idade, etnia, faixa salarial, horas diárias dedicadas ao trabalho, tempo que trabalha como empresária.

### **Estado Nutricional**

O estado nutricional foi avaliado pelo Índice de Massa Corporal (IMC). Para tal, no questionário, foram perguntados os valores de peso e altura de cada participante para posterior cálculo do IMC, que foi classificado de acordo com padrões referenciais estabelecidos (BVS Atenção Primária em Saúde, 2024).

### **Comportamento alimentar**

Para avaliar as escolhas alimentares, foi utilizado o Questionário “Como está a sua alimentação?” do Ministério da Saúde (Brasil, 2021), baseado no Guia Alimentar para População Brasileira (Brasil, 2014). O questionário conta com 24 perguntas com quatro níveis de pontuação onde as possíveis respostas são: [a] nunca; [b] raramente; [c] muitas vezes; [d] sempre. A avaliação se subdivide em duas pontuações diferentes para as respostas, para as questões de 1 a 13 as respostas valem: [a] = 0 ponto; [b] = 1 ponto; [c] = 2 pontos; [d] = 3 pontos. Enquanto para as questões de 14 a 24, [a] = 3 pontos; [b] = 2 pontos; [c] = 1 ponto; [d] = 0 ponto. As pontuações são totalizadas e agrupadas com base na pontuação obtida. Acima de 41 pontos, indica que o avaliado possui uma alimentação saudável em vários aspectos. Pontuações entre 31 e 41 sugerem alguns aspectos positivos de uma alimentação saudável, mas ainda necessitam de melhorias. Pontuações até 31 indicam a necessidade de mudanças significativas no estilo de vida para alcançar uma alimentação saudável (ANEXO 3).

### **Escala de engajamento no trabalho**

A avaliação do engajamento no trabalho foi feita pela Escala de Engajamento no Trabalho validada para brasileiros segundo Andrade (2019) e Martins e Machado (2022) apresentada no anexo 4.

### **Avaliação dos dados**

Os resultados estão apresentados por estatística descritiva- média  $\pm$  desvio padrão, mediana (mínimo-máximo) ou distribuição de frequência relativa. Resultados da estatística inferencial estão apresentados em mediana (intervalo interquartil). As comparações foram feitas após o teste de normalidade de Shapiro-Wilk. Comparações de variáveis não paramétricas entre dois grupos foi feita por teste de Mann-Whitney. Comparações de variáveis não paramétricas entre múltiplos grupos foi feita por ANOVA One-Way com post-hoc de Holm-Sidak. Foi considerado um  $p < 0,05$  como significativo.

## **RESULTADOS**

### **População**

A tabela 1 apresenta as características gerais da população. Participaram 54 mulheres, com média de idade de  $30,9 \pm 6,7$  anos. A mediana de faturamento mensal foi de R\$5.000; o IMC médio foi de  $26,0 \text{ kg/m}^2$ , indicativo de sobrepeso; o escore médio da alimentação foi de 40,3 pontos, indicando que os hábitos alimentares precisam de melhoria; o escore médio da produtividade foi de 73,1 pontos, indicando um bom desempenho no trabalho.

**Tabela 1.** Características gerais da população.

**Dados apresentados em média  $\pm$  desvio padrão ou mediana (mínimo-máximo).**

Variável	
Idade (anos)	30,9 $\pm$ 6,7
Horas dedicadas ao trabalho	8,9 $\pm$ 3,2
Faturamento Mensal (reais)	5000 (0- 40.000)
Altura (m)	1,63 $\pm$ 0,07
Peso (kg)	69,6 $\pm$ 14,9
Índice de Massa Corporal (kg/m <sup>2</sup> )	26,0 $\pm$ 5,0
Escore de alimentação	40,3 $\pm$ 11,3
Escore de Produtividade no trabalho	73,1 $\pm$ 17,5

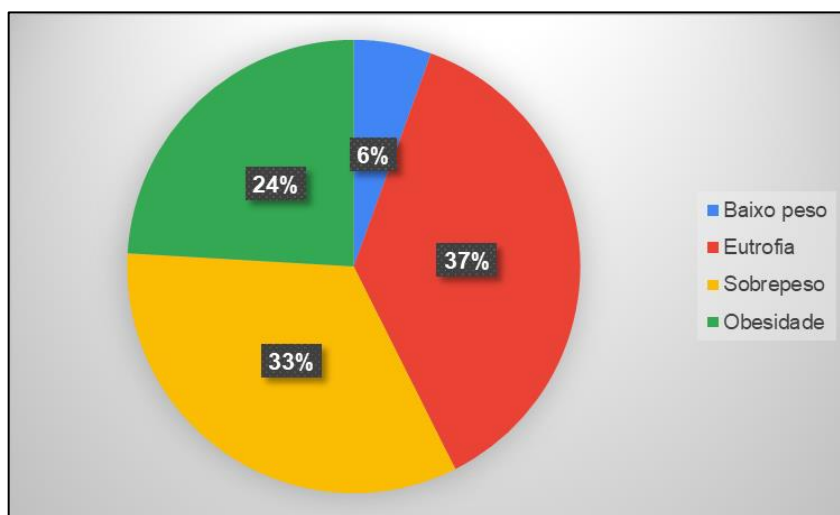
**Fonte:** Elaborado pelo autor.

### Estado Nutricional

A figura 1 apresenta a distribuição das participantes de acordo com o IMC. Nota-se que a maioria (57%) estava acima do peso ideal para a altura (sobrepeso ou obesidade), 37% estavam em condição de eutrofia e 6% abaixo do peso.

**Figura 1.** Distribuição das participantes de acordo com o IMC.

**Resultados apresentados em distribuição percentual.**



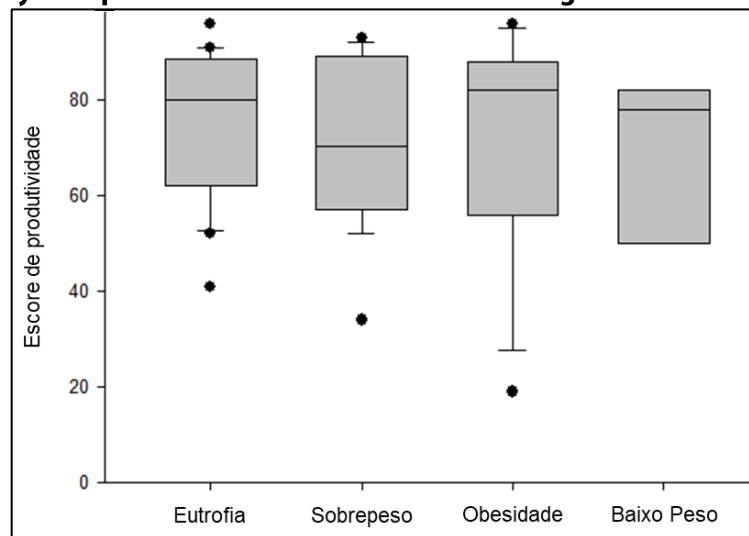
**Fonte:** Elaborado pelo autor.

### Escore de produtividade de acordo com o IMC

A figura 2 apresenta o escore de produtividade de acordo com as categorias de IMC. Observa-se que as participantes eutróficas, obesas e baixo peso apresentam uma mediana de escore de 80 pontos; sobrepeso uma mediana em torno de 70 pontos. Não foi encontrada diferença estatística entre os grupos.

**Figura 2.** Escore de produtividade de acordo com o IMC.

**Resultados apresentados em mediana (intervalo interquartil). Comparação por ANOVA One-Way com post-hoc de Holm-Sidak. Nível de significância de 5%.**



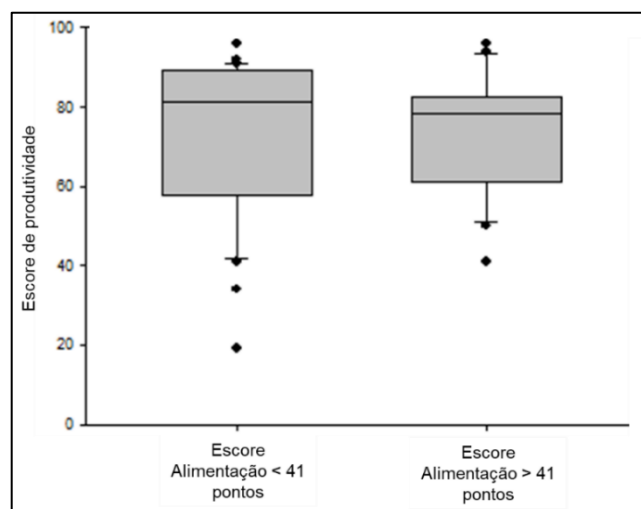
**Fonte:** Elaborado pelo autor.

### **Escore de produtividade de acordo com o escore de alimentação**

A figura 3 apresenta o escore de produtividade de acordo com o escore de alimentação. Nota-se que tanto as participantes que apresentaram um escore menor que 41 pontos, como as que apresentaram pontuação maior que 41 pontos, tiveram uma mediana de produtividade em torno de 80 pontos. Não foi encontrada diferença estatística entre os grupos.

**Figura 3.** Escore de produtividade de acordo com o escore de alimentação.

**Resultados apresentados em mediana (intervalo interquartil). Comparação por Teste de Mann-Whitney. Nível de significância de 5%.**



**Fonte:** Elaborado pelo autor.

## DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo avaliar o estado nutricional, o padrão alimentar e o desempenho no trabalho de mulheres empresárias. Quanto ao estado nutricional, nossa pesquisa mostrou que as participantes apresentaram um IMC médio sobrepeso, um escore médio de 40,3 pontos quanto à qualidade da alimentação, indicando que há melhorias necessárias a serem aplicadas dentro da rotina de dessas empresárias e uma pontuação na escala de produtividade mostrando um bom desempenho no trabalho.

Como visto nos resultados, os hábitos alimentares das mulheres empresárias precisam de melhorias. Nesse sentido, a literatura aponta que uma alimentação desequilibrada pode não somente afetar o desempenho profissional, como também, contribuir para doenças crônicas não transmissíveis (Ministério da Saúde, 2021). A solução para esta melhoria baseia-se em passos básicos de acordo com o Ministério da Saúde (2021), destacando-se: redução da ingestão de alimentos ultraprocessados ricos em açúcares, gorduras e sódio que podem ser prejudiciais à saúde a longo prazo; é recomendado que os trabalhadores façam as refeições em horários regulares, em ambientes calmos, e que dediquem tempo para saborear e mastigar os alimentos, o que melhora a digestão e absorção dos nutrientes. Outro ponto crucial é a hidratação, devendo-se dar preferência ao consumo de água ao longo do dia. A alimentação saudável e rica em nutrientes não apenas melhora o estado nutricional, mas também aumenta a disposição e a produtividade no local de trabalho, diminuindo o estresse e o cansaço. Assim, podendo contribuir positivamente para saúde de cada mulher empresária.

Uma revisão sistemática publicada em 2022 por Rachamah *et al.* teve como objetivo avaliar a eficácia da intervenção nutricional e de saúde no ambiente de trabalho. Os autores encontraram que o local de trabalho pode fornecer um ambiente ideal para atingir uma grande proporção da população adulta, podendo assim melhorar tanto a prática nutricional quanto o estado de saúde. Quanto à nutrição, especificamente, os autores citaram intervenções de 8 semanas de redução calórica dos trabalhadores, no local, que levaram à diminuição do peso corporal, gordura corporal, IMC, circunferência do punho, circunferência da coxa, circunferência do braço e dobra cutânea do tríceps. Além disso, reduziram também os valores de hemoglobina glicada, e consequentemente, os riscos de diabetes tipo 2. Outra intervenção feita foi estimular o consumo de frutas, legumes e verduras, ricas em nutrientes e antioxidantes, que melhoram a saúde.

Uma matéria publicada na página do Conselho Regional de Nutrição da 2ª região (CRN-2, 2024) mostra que várias empresas já valorizam o “combo” da saúde do trabalhador, ou seja, adotam e oferecem programas de saúde e bem-estar, com métodos que auxiliam o funcionário a pensar na sua saúde. Um exemplo são plataformas digitais que ajudam a controlar a hidratação, que estimulam a prática de atividades físicas e que incentivam a alimentação adequada. De acordo com a Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho (SST), para cada 1 Euro investido em SST, o retorno é de 2,2 Euros. Observa-se também, além de resultados quantitativos, ganhos com qualitativos, que contribuem para retenção de talentos e a melhora do clima organizacional. Complementam ainda que, quando há participação ativa, tanto por parte

da empresa quanto dos colaboradores (o trabalhador e suas prioridades com alimentação, a qualidade do seu sono, a sua atividade física – e de outro, as empresas preocupadas com a saúde dos seus funcionários) o aumento da produtividade é certo. Além disso, é observado também, diminuição da rotatividade, das taxas de absenteísmo e de atestados (CRN-2).

Em relação à condição nutricional, a avaliação das participantes do nosso estudo indicou um quadro de sobrepeso, evidenciado pelo IMC médio de 26,0kg/m<sup>2</sup> e uma baixa qualidade alimentar, com uma pontuação de 40,3. Essas informações indicam que, mesmo tendo um bom rendimento no trabalho, essas empresárias necessitam de ações para aprimorar seus hábitos alimentares e, consequentemente, sua saúde global (BVS, 2024). A literatura discute extensivamente a conexão entre produtividade e nutrição. Pesquisas apontam que uma dieta inadequada pode prejudicar o rendimento no local de trabalho, impactando desde a habilidade cognitiva até a energia física (CRN-8, 2020). Fatores como o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e a falta de micronutrientes fundamentais prejudicam a saúde e a habilidade de concentração, elevando o risco de enfermidades crônicas (Ministério da Saúde, 2021).

Corroborando tais achados, uma matéria publicada na página CircleDNA em 2023, aponta que funcionários que optam por escolhas alimentares predominantemente não saudáveis tem 66% mais probabilidade de experimentar redução de produtividade em comparação com aqueles que ativamente fazem escolhas mais saudáveis. Eles citam que pesquisas conduzidas pela Brigham Young University, a Health Enhancement Research Organization (HERO) e o Center for Health Research at Healthways, sugerem que

declínios relacionados à saúde na produtividade dos funcionários podem impactar diretamente os resultados gerais dos negócios. Essa conexão é provavelmente atribuída à profunda influência da nutrição na função cognitiva, clareza mental e saúde geral.

A literatura é escassa quanto a trabalhos que avaliam a produtividade e estado nutricional de trabalhadores, especialmente mulheres empresárias. Um trabalho publicado por Tavares e Pereira (2018) avaliou o estado nutricional dos trabalhadores de uma empresa da cidade de Três Corações – MG e assim como nossos achados, encontrou que a maioria dos funcionários (48,5%) estavam acima do peso (sobrepeso ou obesidade). Resultado similar foi encontrado por França, Miranda e Pires (2020), que avaliou o estado nutricional, consumo alimentar e o estilo de vida dos servidores de uma Instituição Federal de Ensino do Norte de Minas Gerais-IFNMG e encontrou 48,5% dos funcionários com excesso de peso.

Outro estudo publicado por Virtanen *et al.* (2022) teve como objetivo avaliar a relação entre engajamento no trabalho e dieta em mulheres finlandesas funcionárias municipais, em 2015. Os autores encontraram que o engajamento no trabalho teve uma relação positiva com o consumo diário de alimentos saudáveis. A frequência de consumo de alimentos não saudáveis não mostrou relação com o engajamento no trabalho. A ansiedade e os sintomas depressivos diminuíram linearmente com o maior consumo de alimentos saudáveis. Assim, o estudo concluiu que o consumo frequente de alimentos saudáveis está associado a um maior engajamento no trabalho, independentemente do consumo de nutrientes não saudáveis. Esses resultados incentivam os profissionais de saúde a recomendar alimentos saudáveis em vez de



proibir alimentos não saudáveis, bem como os empregadores a apoiarem hábitos alimentares saudáveis entre os funcionários.

Quanto ao desempenho no local de trabalho, a função cognitiva abrange aspectos críticos como atenção, percepção, memória, raciocínio, planejamento, resolução de problemas, tomada de decisão, linguagem e multitarefa. A clareza mental, um componente integral do desempenho ideal no trabalho, reflete um estado de atenção focada e percepção clara, permitindo que os indivíduos reconheçam, entendam e organizem seus pensamentos. Essas funções cognitivas dependem fortemente da transmissão de sinais elétricos e químicos entre neurônios, contando com nutrientes essenciais para uma funcionalidade ideal. Dentre eles, destacam-se vitaminas do complexo B, Ácido Eicosapentaenoico (EPA) e Ácido Docosahexaenóico (DHA), colina, coenzima Q10, flavonoides, magnésio, dentre outros (CircleDNA, 2023).

Enquanto nutricionista, o profissional precisa começar a pensar na forma em que pode auxiliar as empresas a proporcionarem mais qualidade de vida aos seus funcionários; os trabalhadores poderão se sentir motivados e valorizados, rendendo muito mais nas suas

funções laborais. Se pensando em programas de qualidade de vida, uma das abordagens pode ser o atendimento do nutricionista com o olhar à saúde do trabalhador, junto com o psicólogo, assistente social e médico do trabalho, no ambulatório, por exemplo. As empresas também podem organizar eventos, workshops, palestras e oficinas direcionados à saúde do trabalhador (CRN-2).

Uma alimentação imprópria, aliada ao estresse e à ausência de sono, intensificam a exaustão e o cansaço no ambiente de trabalho, impactando diretamente na produtividade (Escola de Enfermagem-UFMG, 2016). Contudo, aspectos como a administração do tempo, o gerenciamento do estresse e a qualidade do sono também tem um papel crucial na eficiência profissional. Apesar do impacto direto da alimentação, esses elementos interagem entre si e afetam o rendimento de maneira relevante (CRN-8, 2020; Strobino; Teixeira, 2014). Ressalta-se que a literatura destaca a necessidade de mais pesquisas sobre a interação desses componentes com a alimentação, pois quando combinados, podem potencializar ou comprometer o desempenho do trabalhador (Escola de Enfermagem-UFMG, 2016).

## CONCLUSÃO

Com base nos resultados alcançados, esta pesquisa conclui que, mesmo as mulheres empresárias participantes exibindo uma elevada produtividade no trabalho, o padrão alimentar observado oferece oportunidades consideráveis para melhoria. A condição nutricional demonstrada pelo IMC médio acima do peso e o escore de qualidade alimentar abaixo do ideal indicam a necessidade de uma atenção mais intensiva à alimentação dessas profissionais.

Apesar de existir uma ligação teórica entre uma alimentação inadequada e a deterioração do desempenho cognitivo e físico, os resultados desta pesquisa não evidenciaram uma ligação estatisticamente relevante entre a condição nutricional e a eficiência produtiva. Contudo, essa falta de correlação direta pode ser justificada por elementos externos, tais como administração do tempo, estresse e qualidade do sono, que interagem de forma intrincada com a nutrição.

Da mesma forma que em outros campos da saúde, a literatura indica que uma dieta equilibrada pode favorecer a produtividade, ao aprimorar elementos como a concentração e a energia. No entanto, as restrições metodológicas, tais como a amostra pequena e a falta de um seguimento contínuo, apontam

para a necessidade de mais estudos para validar tais associações. Ademais, estratégias e intervenções nutricionais direcionadas a empresárias podem ser eficazes para melhorar a qualidade de vida e o rendimento no trabalho.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, D. C. T. Engajamento no Trabalho no Serviço Público: Um Modelo Multicultural. **Rev. adm. contemp**, v. 24, n.1, p. 1-30, 2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/840/84062452004>. Acesso em: 3 abr. 2024.

BVS ATENÇÃO PRIMÁRIA EM SAÚDE. **Cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC)**. Disponível em: <https://aps.bvs.br/apps/calculadoras/?page=6>. Acesso em: 20 mar. 2024.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar da População Brasileira**, 2014. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 18 mar. 2024.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Como está a sua alimentação?** 2021. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/lcsoabcpaulista/wp-content/uploads/2021/09/Como-esta-sua-alimentacao-Versao-para-impressao..docx.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2024

BRESSAN, J. *et al.* Impacto hormonal e inflamatório de diferentes composições dietéticas: ênfase em padrões alimentares e fatores dietéticos específicos. **Arq Bras Endocrinol Metab.**, v.53, n.5, p. 1-10, 2009. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/abem/a/Z7tLRGLkTMg9BbcsCBGdMqc/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 mar. 2024.

CIRCLEDNA. **How Does Diet and Nutrition Affect Workplace Productivity?** Disponível em: <https://www.linkedin.com/pulse/how-does-diet-nutrition-affect-workplace-productivity-circle-dna-qfa5c/>. Acesso em: 15 out. 2024.

CRN-8. Conselho Regional de Nutricionistas – 8ª região. **Alimentação adequada e saudável para promover a saúde do trabalhador**. 2020. Disponível em: <https://crn8.org.br/alimentacao-adequada-e-saudavel-para-promover-a-saude-do-trabalhador/>. Acesso em: 29 mar. 2024.

CRN-2. Conselho Regional de Nutricionistas – 2ª região. **1º de Maio: A Nutrição e a Saúde do Trabalhador**. 2024. Disponível em: <https://www.crn2.org.br/noticia/view/1850/1-de-maio-a-nutricao-e-a-saude-do-trabalhador>. Acesso em: 29 mar. 2024.

ESCOLA DE ENFERMAGEM- UFMG. [Constituição (1934)]. **Alimentação está diretamente ligada ao desempenho profissional**. 2016. Disponível em: <https://www.enf.ufmg.br/index.php/noticias/234-alimentacao-esta-diretamente-ligada-ao-desempenho-profissional>. Acesso em: 29 mar. 2024.

- FRANÇA, E.L.; MIRANDA, L.S.; PIRES, E.S.C. Estado nutricional, qualidade de vida e doenças do trabalho de servidores de uma instituição pública federal do norte de minas gerais. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 86, p.411-421, 2020. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1286/974>. Acesso em: 15 out. 2024.
- LELIS, C. T.; TEIXEIRA, C. M. D.; SILVA, N. M. A inserção feminina no mercado de trabalho e suas implicações para os hábitos alimentares da mulher e de sua família. **Saúde em debate**, v. 36, n. 95, p. 523-532, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/WzWQX5mGTk5NyjXbSCZpdpP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 abr. 2024.
- MARTINS, P. C. P.; MACHADO, P. G. B. Processo de Validação de Escala de Engajamento no Trabalho para População Brasileira. **Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 38, n. e38511, p. 1-11, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/revistapt/article/view/22066/34896>. Acesso em: 3 abr. 2024.
- RACHMAH, Q. *et al.* The effectiveness of nutrition and health intervention in workplace setting: A systematic review. **J Public Health Res.**, v.11, n.31, p. 2312, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8859724/>. Acesso em: 15 out. 2024.
- SALWATHURA, A.; AHMED, F. Dietary Pattern, Nutrition-Related Knowledge and Attitudes of Working Women in Western Province, Sri Lanka. **Nutrients**, v.15, n.13, p.3007, 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10346220/>. Acesso em: 3 abr. 2024.
- STROBINO, M. R. C.; TEIXEIRA, R. M. Empreendedorismo feminino e o conflito trabalho-família: estudo de multicase no setor de comércio de material de construção da cidade de Curitiba. **Revista de Administração**, v.49, n.1, p. 1-42, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rausp/a/rtJ73mSzCyQDcD4ZxBGGbjD/#>. Acesso em: 3 abr. 2024.
- TAVARES, R.M.; PEREIRA, M.A.O. **Avaliação do estado nutricional de trabalhadores de uma empresa na cidade de Três Corações – MG**. 2018. 8p. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição)- Centro Universitário do Sul de Minas UNIS, 2018. Disponível em: <http://repositorio.unis.edu.br/bitstream/prefix/865/1/TCC%20Raphaela%20final.pdf>. Acesso em: 15 out. 2024.
- VIRTANEN, J. *et al.* The Relationship between Dietary Habits and Work Engagement among Female Finnish Municipal Employees. **Nutrients**, v.14, n.6, e-1267, 2022. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8949237/>. Acesso em: 23 out. 2024.