



CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

SARINA JUSELE NUNES

**O MERCADO DE TRABALHO COMO INFLUÊNCIA NA
PRÁTICA ALIMENTAR DE COSTUREIRAS**

Apucarana
2021

SARINA JUSELE NUNES

**O MERCADO DE TRABALHO COMO INFLUÊNCIA NA
PRÁTICA ALIMENTAR DE COSTUREIRAS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à banca examinadora, do 8º Semestre do Curso de Bacharelado em Nutrição.

Docente: Natália Brandão dos Santos Lourival

Apucarana
2021

SARINA JUSELE NUNES

O MERCADO DE TRABALHO COMO INFLUÊNCIA NA PRÁTICA ALIMENTAR DE COSTUREIRAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição, com nota final igual a _____, conferida pela Banca Examinadora formada pelos professores:

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Esp. Natália B. dos Santos Lourival
Faculdade de Apucarana

Prof. Esp. Ana Helena Gomes Andrade
Faculdade de Apucarana

Prof. Me. Tatiana Marin
Faculdade de Apucarana

Apucarana, 21 de Novembro de 2021.

Dedico este trabalho a todas as mulheres que deixam suas casas, suas famílias para ajudar na renda familiar pensando em dar um futuro digno para seus filhos por acreditarem num amanhã melhor.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer a Deus em primeiro lugar, pois em todos os momentos em que pensei em desistir por acreditar que não seria capaz, a fé falou mais alto e Ele me guiou até aqui.

Quero agradecer também à minha mãe, que sempre está comigo, me apoiando e me encorajando a continuar a busca da realização dos meus planos e sonhos.

Agradeço também, a todos os professores e coordenadora do curso que fizeram parte do corpo docente do curso, pois cada um dedicou seu tempo a ensinar, à transmitir seus conhecimentos para o meu crescimento profissional.

Em especial, agradeço à prof. Natália, minha orientadora, que com sua experiência me norteou pelo melhor caminho a seguir para a construção de um bom trabalho.

E, agradeço aos amigos feitos durante os anos de curso, pois não se chega a lugar nenhum sozinho.

*“E o bonito dessa vida é poder costurar
sonhos, bordar histórias e desatar os nós de
nossos dias”*

Cidinha Araújo

NUNES, Sarina J. **O Mercado de Trabalho como Influência na Prática Alimentar de Costureiras.** Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana, Pr. 2021.

RESUMO

A profissão de costureira inseriu a mulher no mercado de trabalho desde de longa data. A profissão passou por uma evolução: as máquinas ficaram mais modernas e a confecção deixou de ser apenas sob medida, dando lugar a produção em massa de vários artigos do vestuário atual. Com isso, várias fatores mudaram o dia a dia das costureiras: jornada de trabalho, tarefas domésticas, deslocamento casa-trabalho, má alimentação, sedentarismo, entre outros. Por isso, os objetivos desta pesquisa foram identificar o padrão alimentar das costureiras, analisar os hábitos alimentares e apontar o impacto da profissão na alimentação deste público. A pesquisa foi uma revisão bibliográfica e o resultados encontrados revelaram que os hábitos alimentares das costureira passaram por mudanças consideravelmente negativas. Neste sentido, foi possível concluir que a profissão causa alterações nos hábitos alimentares das costureiras prejudicando a sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Mulher no Mercado de Trabalho; Mudança na Alimentação; Saúde do Trabalhador.

NUNES, Sarina J. **The Labor Market as an Influence on the Food Practice of Seamstresses.** Bachelor's Degree in Nutrition from the Faculty of Apucarana – FAP. Apucarana, Pr. 2021.

ABSTRACT

The seamstress profession has inserted women in the job market for a long time. The profession underwent an evolution: machines became more modern and production was no longer just made-to-measure, giving way to mass production of various articles of today's clothing. As a result, several factors changed the daily lives of seamstresses: working hours, housework, commuting, poor diet, sedentary lifestyle, among others. Therefore, the objectives of this research were to identify the dietary pattern of seamstresses, analyze eating habits and point out the impact of the profession on the diet of this audience. The research was a literature review and the results found revealed that the eating habits of the seamstresses underwent considerably negative changes. In this sense, it was possible to conclude that the profession causes changes in the eating habits of seamstresses, impairing their quality of life.

Keywords: Women in the Labor Market; Change in Food; Worker's health.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVOS	12
2.1 Objetivo Geral	12
2.2 Objetivos Específicos	12
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
3.1 A Indústria Vestuária	13
3.2 A Profissão de Costureira	15
3.3 Hábitos Alimentares	18
3.3.1 Hábitos alimentares de costureiras	20
4 METODOLOGIA	23
4.1 Delineamento do Estudo	23
4.2 Local do Estudo e Amostragem	23
4.3 Critérios de Inclusão e Exclusão	23
4.4 Coleta de Dados	24
4.5 Análise dos Dados	24
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	25
6 CONCLUSÃO	33
REFERÊNCIAS	34

1 INTRODUÇÃO

Quando se fala em profissão, nos vem à mente as profissões mais “famosas” como médico, advogado ou engenheiro, mas todas as profissões são importantes, cada uma com suas especificidades e, na indústria vestuária não poderia ser diferente.

Algumas cidades são famosas por sua grande produção no setor, como é o caso da cidade de Apucarana, localizada ao norte do estado do Paraná que é conhecida por ser a “Capital Nacional do Boné”, devido ao grande número de empresas com o ramo voltado à fabricação de boné. O mesmo acontece com a cidade de Cianorte, também no Paraná, que é conhecida como a “Capital da Moda/Vestuário” por ter grande produção voltada a fabricação de roupas (STIVAR, 2021).

Com isso, se faz necessária a utilização da mão-de-obra da costureira e, atualmente, estas podem operar variados modelos de máquinas (reta, overloque, interloque, pespontadeira, coluna, galoneira) e manipulam diversos tipos de materiais conforme o que está sendo costurado, bem como podem operar mais de um tipo de máquina conforme sua experiência.

O trabalho da costureira é muito importante para existência de vários produtos que utilizamos no dia-a-dia, desde um boné até o banco de um carro, por exemplo. Contudo, estas profissionais passam horas sentadas, realizando o mesmo movimento repetidas vezes durante a jornada de trabalho, levantando apenas para ir ao banheiro ou para se deslocarem até o local onde fazem seu almoço/lanche.

Além da longa permanência na mesma posição, possível desconforto postural e a repetição de movimentos, estas mulheres ainda lidam com os afazeres de casa. Além de trabalharem o dia todo, normalmente oito horas diárias e também lidarem com a rotina de atividades caseiras, talvez as costureiras não consigam ter hábitos alimentares adequados no que diz respeito à qualidade nutricional.

Neste sentido, esta pesquisa busca procurar dados que demonstrem se estas mulheres conseguem escolher bem os alimentos que vão consumir, bem como se elas têm condições financeiras e conhecimento para optarem por alimentos mais nutritivos que lhes proporcionem realizar uma alimentação mais saudáveis.

Inúmeros são os fatores que podem influenciar na escolha dos alimentos ao se realizar as refeições durante o dia, mas principalmente no decorrer da jornada de trabalho, como tempo limitado, alimentos disponíveis que não são os mais

desejados, alimentos prontos (salgados, tortas, bolos, etc.) ou condição financeira, o que pode levar, a curto ou longo prazo, à problemas de saúde como diabetes, hipertensão, desnutrição, obesidade, entre outras.

Com isso, supõe-se que, trabalhando fora de casa e tendo um determinado tempo de trabalho/refeição a cumprir, as costureiras não dispõem de tempo para cozinhar durante a jornada de trabalho, tendo que optar por levar marmitta, comer no refeitório da empresa ou em restaurantes próximos ao local de trabalho.

Devido a isso, é de suma importância investigar se esse público possui hábitos alimentares saudáveis, já que a alimentação tem influência diretamente na qualidade de vida das pessoas, seja de forma positiva ou não. Além disso, problemas de saúde são um dos fatores que podem levar uma costureira a trabalhar com capacidade reduzida ou mesmo faltar ao trabalho.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Analisar a inserção da mulher no mercado de trabalho associando-a à qualidade da sua alimentação.

2.2 Objetivos Específicos

- ✓ Verificar o impacto da profissão na alimentação deste público;
- ✓ Propor estratégias de intervenção nutricional voltadas às costureiras.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 A Indústria Vestuária

Junto com a Revolução Industrial, veio a evolução da indústria do vestuário, apesar de existirem teares manuais desde o século XIV, até o século XV a fabricação dos tecidos era mantida por empresas familiares, em sua maioria, formadas por fiandeiras e tecelões (PEZZOLO, 2013).

Apesar de passar por um processo longo, essa evolução teve um grande crescimento, em poucos anos aumentando a produtividade com a criação de máquinas novas por John Kay e Edmund Cartwright, no entanto, essa evolução foi mais evidente na indústria têxtil do que na indústria de confecção do vestuário que existia naquela época (BRUNO, 2016).

Segundo Cattani (2000), a evolução da confecção do vestuário, acontecia aos poucos em pequenas oficinas de forma ainda artesanal. A máquina de costura, ferramenta que revolucionou a industrialização de roupas, apareceu pela primeira vez em 1790, criada para elaboração de trabalhos de couro, seguida de outra criada para confecção de chapéus em 1814.

Braga (2005), afirma que em 1830 aconteceu a primeira patente de uma máquina de costura por um alfaiate francês, mas em 1841, por questões trabalhistas, seus funcionários destruíram a oficina, já que se sentiam ameaçados a perderem o emprego por conta da nova tecnologia.

Algumas características da indústria do vestuário ainda hoje continuam sem muitas mudanças, como é o caso do trabalho da costureira que, basicamente está associado apenas ao manuseio com máquina, mesmo depois de anos algumas costureiras ainda utilizam maquinário sem muita tecnologia, claro, existem algumas exceções, como as costureiras que trabalham dentro do ambiente fabril, onde muitas máquinas já possuem processos automatizados (CAVALCANTE, 2006).

Para Pezzolo (2013), um problema que afeta muito a indústria do vestuário contemporânea está relacionado ao imediatismo, ou seja, as empresas que solicitam os serviços de produção, querem o trabalho pronto o mais rápido possível e, com isso, muitas empresas têm seu lucro reduzido pela covardia da concorrência que acaba por oferecer um produto idêntico por um valor menor.

Neste caso, Cattani (2000), aponta que a solução perfeita encontrada pelas empresas é terceirizar a produção, que já era uma estratégia usada antigamente, mas agora, de forma mais “desesperada”. Com isso, a distribuição do serviço para as facções de costura são uma opção de mão de obra barata e livre dos vínculos empregatícios.

Conseqüentemente, o trabalho informal cresce com esta situação e, já é muito comum encontrarmos grandes empresas da indústria do vestuário fragmentadas em pequenas e médias empresas, ou mesmo distribuídas em facções constituídas de mão de obra informal (TAVARES, 2002).

O processo produtivo de hoje, envolve os seguintes profissionais: Estilista, idealiza a peça e transmite no papel o que imagina; Modelista, faz os moldes projetados pelo estilista; Costureira, produz o que o modelista fez; Bordadeira, borda à mão ou à máquina desenhos e figuras ornamentais em tecido; Acabamento, finalização da confecção da roupa (TURQUETTI; COSTA, 2017).

Grumbach (2009), aponta que Associação Brasileira da Indústria Têxtil (ABIT), divide o grupo têxtil em três partes: produção de fibras e filamentos, produção de têxteis básicos e produção de artigos confeccionados, sendo que, deste último, faz parte a Indústria de Confecção de Vestuário, principal gerador de empregos formais para a costureira.

Ambrosi e Queiróz (2004), afirmam que empresas voltadas ao ramo industrial do vestuário, empregam tanto homens como mulheres, no entanto, tradicionalmente, a maior porcentagem é composta por mulheres, isso desde épocas anteriores.

Na cidade de Apucarana-PR, a indústria do vestuário é o carro chefe de toda a produção industrial do município e, Vietro (2006) afirma, que em 2004, 49% dos empregos formais estavam concentrados neste setor e, 45% dos estabelecimentos entre médias e pequenas empresas, são predominantemente da indústria vestuária. Ainda em 2004, o município possuía 281 estabelecimentos do ramo, que em 1985 era de apenas 28, totalizando um crescimento de 903%.

Fresca (2004) aponta que a produção vestuária do município é bastante diversificada, pois atualmente fabrica uniformes profissionais, camisas, camisetas, jeans, toucas, agasalhos, luvas, chapéus, bonés, além de bolsas e porta cd's entre outros produtos, entretanto, possui produção especializada e distribuição a nível nacional de bonés, sendo conhecida por ser “A Capital Nacional do Boné”.

De acordo com informações da APL Bonés (2005), nem todas as empresas são formalizadas, com isso, existem muitas facções na cidade. Facções são pequenas empresas, muitas vezes situadas em casas ou barracões sem identificação, que prestam uma espécie de trabalho terceirizado à grandes fabricantes de bonés ou de forma independente.

Em período de grande demanda (de julho à fevereiro ou em ano de eleições), estas facções podem realizar uma ou mais etapas da confecção de produtos do vestuário para grandes empresas e, muitas facções são criadas através da iniciativa de costureiras que estão desempregadas ou de empresas que precisam aumentar a produção sem realizar modificações em suas instalações próprias (APL BONÉS, 2005).

Atualmente, a cidade de Apucarana possui 137.438 habitantes (IBGE, 2021) e fica localizada no norte do estado do Paraná, a uma distância de 364Km da capital Curitiba e, de acordo com dados do Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias do Vestuário de Apucarana e Região – STIVAR (2021), a cidade possui cerca de 897 empresas registradas que fabricam algum tipo de produto relacionado ao vestuário.

3.2 A Profissão de Costureira

Muitos fatos fazem parte da história da humanidade e, com a história da costura não poderia ser diferente, já que o ato de costurar teve início com ferramentas rústicas como agulhas feitas de ossos ou marfim e o material costurado era o couro extraído dos animais, como afirma Braga (2005).

Anos mais tarde, os primeiros tecidos foram confeccionados através de pelos de animais, como os da ovelha por exemplo e, a costura na antiguidade teve seu crescimento/desenvolvimento através dos povos da persa, responsáveis pela confecção de peças mais elaboradas, evoluindo até para peças costuradas com variados tipos de joias (MACIEL, 2010).

Farias (2000) aponta que um dos produtos inventados no mundo que alavancou a tecnologia da costura, a máquina de costura. Em meados do século XIX foi necessária a criação de um instrumento que ajudasse na padronização dos produtos costurados: Primeira máquina de costura em 1829 inventada pelo francês Barthélemy Thimmonier, para ele, foi solicitada a construção de várias máquinas com o objetivo de construir uniformes militares; inventor e ator, o americano Issac

Singer, presenciou o funcionamento de uma máquina de costura em 1850, ficando maravilhado, resolveu fazer algumas adaptações para criar um modelo menor e mais prático para o uso doméstico.

Com este avanço, a profissão de costureira teve maior evidência, já que até então, era uma atividade reconhecida apenas como parte dos afazeres domésticos. Com a Revolução Industrial na Idade Média, essa profissão se firma de forma significativa para as mulheres, pois essa mão de obra passa a ser assalariada nas indústrias têxteis. De lá pra cá é possível afirmar que o quadro de funcionários responsáveis por costurar nas indústrias, em sua maioria é composto por mulheres (MACIEL, 2010).

Em meados do ano de 1911, na cidade de São Paulo, mais precisamente, no Bairro do Brás, houve a fundação do Instituto Profissional Feminino que tinha como finalidade principal preparar e encaminhar filhas de operários que residiam pelas redondezas para o trabalho industrial, mais especificamente no setor de confecção de artigos de vestuário conforme Maleronka (2007).

De acordo com Bordin (2019), atualmente, existem cursos de qualificação para a profissão de costureira, entretanto, não é uma condição obrigatória para conseguir emprego nas funções existentes dentro do ramo da confecção industrial.

No entanto, se tornar profissional da costura exige mais do que o curso de qualificação, já que a formação nesta profissão só se concretiza a partir do momento em que a pessoa passa a exercer a função na prática, somente assim o conhecimento é reconhecido (FRANZOI, 2006).

Fischer (2016) afirma que, para ser reconhecida como costureira, a pessoa, de fato, precisa passar por testes de experiência que possam comprovar os conhecimentos, tanto teórico como prático para a efetivação no emprego. A questão é que em muitos casos, as costureiras não passaram por uma qualificação profissional, muitas delas aprendem com outra costureira ou, a própria empresa oferece o aprendizado para que esta já aprenda conforme as exigências do local.

Confirmando a informação acima, Vietro (2006) ainda afirma que se tornar costureira pode vir da necessidade de entrar logo no mercado de trabalho pela questão financeira, ou mesmo, pelo interesse em aprender a costurar e seguir na profissão por gostar do ofício.

A profissão pode ser dividida em 4 ramos: Ateliê, trabalho caseiro ou em espaço reservado para ganho próprio sob encomenda; Reformas, trabalho caseiro

de reformas e conserto de peças, ou customização de peças prontas; Fábrica, trabalho em indústria de confecção por vínculo empregatício; Facção, trabalho caseiro e terceirizado, realizando a montagem de peças em série para indústria de confecção (MALERONKA, 2007).

De acordo com Frigotto (2002), existe a Classificação Brasileira das Ocupações (CBO), relacionadas à indústria do vestuário: Costureira de peças sob encomenda (Modelista); Costureira de reparação de roupas (Reformadora de roupas); Costureira na confecção em série (Auxiliar de costura, Costureira em geral, Costureira de amostra); Costureira à máquina, em confecção de série (Costureira de máquina overloque, reta, ou de máquinas industriais).

Neste sentido, Turquetti e Costa (2017) ressaltam que as empresas de confecções estão sempre procurando alternativas para se reinventar na busca por melhoras na empresa, nos serviços prestados pelos demais colaboradores e pelas costureiras como forma de valorização e motivação para aumentar a produtividade e, conseqüentemente, a geração de novos empregos.

Entretanto, de acordo com Ambrosi e Queiróz (2004), operar uma máquina exige da costureira o uso repetitivo de determinados movimentos, conforme o tipo de função e de produto que será costurado, além de permanecerem sentadas por longos períodos. Normalmente, existem auxiliares que têm como função garantir que as costureiras não precisem se levantar para pegar qualquer tipo de material necessário para seu trabalho.

Para Kaergaard e Andersen (2000), costurar significa tronco e cabeça inclinados para frente, pescoço e costas em constante tensão, movimentos repetitivos e dores, muitas dores por várias partes do corpo, além do inchaço no corpo causado pelo longo período na posição sentada.

Hoje em dia, as pessoas inseridas no mercado de trabalho, como é o caso das costureiras, são as que mais sofrem com um estilo de vida sedentário, já que muitas das atividades de lazer podem ser feitas com a pessoa sentada, seja assistindo televisão, usando o computador ou jogando no celular, o que agrava ainda mais as condições de saúde física (CARDOSO, 2002).

Segundo Rosin *et al.* (2021), uma das maiores causas de problemas de saúde está relacionado ao sedentarismo, juntamente com outro fatores: condição financeira, acesso restrito à espaços específicos para lazer, uso de veículos ou outros transportes para se locomover e maus hábitos alimentares.

3.3 Hábitos Alimentares

O ato de se alimentar está presente no dia a dia, desde o começo dos tempos, seja baseada nas necessidades fisiológicas ou em crenças, além disso é uma ação nutricional que está diretamente ligada à costumes, cultura, comportamentos e religião, como indica Resende (2004), assim, essa ação nos classifica de acordo com o que escolhemos ingerir.

Os hábitos alimentares passaram por vários processos e transformações ao longo da história, influenciados pelo poder econômico, pelo monopólio do comércio, por conquistas e descobertas humanas, além dos intercâmbios culturais, questões religiosas e sociais (CARDOSO, 2002).

Outro fator de extrema importância na influência dos hábitos alimentares foi a Revolução industrial. Antes, os alimentos eram obtidos e produzidos por processos unicamente artesanais, com o passar do tempo e nos dias atuais, grandes empresas passaram a produzir alimentos de forma industrializadas. Além disso, muitas mulheres passaram a fazer parte do mercado de trabalho, o que influenciou diretamente as atividades domésticas, como aponta Abreu (2001).

A introdução feminina no mercado de trabalho é um fato que pode contribuir de forma direta para alterar os hábitos alimentares seus e dos familiares, já que ainda é responsabilidade da mulher 80% das atividades domésticas, entre elas, cozinhar para a família (LELIS; TEIXEIRA; SILVA, 2012).

Rodrigues e Sabes (2006), afirmam que a alimentação fora de casa tem se tornado importante na rotina das pessoas devido à inserção da mulher no mercado de trabalho, principalmente pelas distâncias entre casa e trabalho, além da falta de tempo para o preparar a alimentação em casa.

Atualmente, comer fora de casa deixou de ser uma exceção para ocasiões especiais e se tornou uma necessidade consequente dos ritmos da vida cotidiana. De acordo com Lambert *et al.* (2005), há uma modificação da dieta tradicional para uma dieta na qual as pessoas preferem produtos prontos para o consumo ou produtos que não exijam tanta dedicação de tempo para o seu preparo, como aqueles que são pré-cozidos, pré-assados ou congelados.

Sueli (2001) aponta que realizar a alimentação inclui elementos nutritivos fundamentais ao nosso organismo, além de ser um fator social, já que alimentação não ocorre apenas no âmbito familiar, mas também em restaurantes, lanchonetes,

bares e parques, trazendo o convívio, a diferença e a influência de locais e pessoas conhecidas/desconhecidas.

Segundo Pereira (2013), a forma como a evolução transformou o modo como as pessoas vivem em sociedade, principalmente em relação aos hábitos alimentares, deixou marcas que levam ao conforto do que é prático e rápido, pois o ato de preparar as refeições toma muito tempo do dia, além do tempo necessário para se alimentar posteriormente, tempo este que talvez uma costureira não disponha durante o dia.

Como consequência disso, Pedraza (2004) afirma que bons hábitos alimentares devem, além de serem essenciais ao bem estar, proporcionar seleção, preparação e consumo de alimentos visando suas qualidades e vantagens nutricionais e sua relação com a manutenção da saúde, fator importante para a qualidade de vida da costureira que passa a maior parte do seu dia no trabalho.

Por isso, Carneiro (2003) afirma que ao se analisar todos os fatores que levam aos maus hábitos alimentares, é possível determinar qual ou quais as melhores estratégias que podem proporcionar resultados positivos e transformá-las em hábitos saudáveis, tornando possível a adaptação a uma nova rotina alimentar.

No entanto, a alimentação têm seu início no seio familiar e é lá, enquanto crianças, que conhecemos os alimentos. Neste sentido, os alimentos serão conhecidos da forma que serão apresentados, a partir daí, este processo de conhecimento será influenciado pela forma como a família come: forma de preparação, alimentos permitidos ou não, horários, quantidades de refeições, etc. (FLANDRIN; MÁXIMO, 2001).

Silva e Sampaio (2012), ressaltam que a falta de cuidados com as necessidades nutricionais, podem causar um desequilíbrio entre o que é consumido e o que deveria ser consumido pelas pessoas. Isso pode acarretar consequências relacionadas à desnutrição, que é a carência de nutrientes como a anemia por exemplo; ou o excesso do consumo de nutrientes que podem levar à obesidade, diabetes, hipertensão arterial, entre outras.

Bezerra *et al.* (2017) apontam que no Brasil, o consumo de alimentos fora de casa, devido a correria do dia a dia e do trabalho, têm aumentado. Hoje em dia, tanto homens como mulheres trabalham fora, o que influencia esse consumo por alimentos prontos ou de rápido consumo, por isso o número de estabelecimentos

que oferecem este tipo de alimentação (restaurantes, conveniências, padarias, redes de *fast food*, etc.) também aumentou.

Com isso, além das grandes e numerosas redes de *fast food*, o segmento de comida de rua abrange uma parcela importante no ramo da alimentação fora do lar, conseqüentemente, há uma associação positiva entre pessoas que consomem esses alimentos e o aumento das taxas de prevalência de doenças como obesidade e de hipertensão (CARDOSO; SANTOS; SILVA, 2009).

Para auxiliar no equilíbrio do perfil nutricional é necessário adotar hábitos alimentares saudáveis como uma dieta balanceada que contenha todos os nutrientes essenciais para o bem estar físico, psíquico e emocional, com isso, um paciente bem nutrido, terá tudo que é importante para desenvolver a melhora da disposição para as atividades do dia a dia (RODRIGUES *et al.*, 2019).

Nunes *et al.* (2005), confirmam que todos os fatos acima citados, indicam uma mudança ao longo dos tempos na alimentação, bem como na qualidade desta. Isso só pode ser visto de forma negativa, já que a má alimentação ou os maus hábitos alimentares podem levar as pessoas às diversas doenças comprometendo nutricionalmente a sua qualidade de vida e de seus familiares.

3.3.1 Qualidade dos Hábitos Alimentares de Costureiras

Leônidas e Santos (2011), afirmam que o hábito alimentar é a uma forma de relação que temos com os alimentos, ou seja, alimentar-se não se restringe apenas no ato de comer, mas reúne uma porção de regras e valores que agregam diferentes aspectos relacionados à prática alimentar.

As costureiras, são mulheres que se encaixam em alguns fatores que podem levá-las aos maus hábitos alimentares, como o tempo ocupado com a atividade profissional e o deslocamento casa/trabalho. De acordo com a afirmação de Maciel (2010), mesmo com as leis e direitos trabalhistas, a jornada de trabalho envolve um tempo considerável e influencia diretamente de forma negativa nos hábitos alimentares saudáveis, bem como na prática de atividades físicas.

Segundo Toral (2006), muitas vezes as costureiras possuem baixo grau de instrução, justamente pela entrada precoce no mercado de trabalho, deixando o estudo em segundo plano, isso se torna um fator limitante quanto ao conhecimento sobre como é a escolha por alimentos saudáveis e isso pode influenciar na

qualidade de vida delas. A renda também faz muita diferença, pois alimentos como frutas, hortaliças, grãos integrais e carnes magras, geralmente são mais caros do que alimentos gordurosos, ricos em açúcar e compostos por carboidratos simples, além da variedade de nutrientes ser muito escassa.

Nas últimas décadas, justamente pela inserção da mulher no mercado de trabalho, houve uma grande mudança nas famílias, isso porque as mulheres precisam conciliar o trabalho fora de casa com as tarefas domésticas e isso influencia diretamente na forma como seus filhos/familiares vão se alimentar, neste sentido, passa a ser mais cômodo e viável optar por alimentos industrializados de preparo rápido (QUAIOTI; ALMEIDA, 2006).

Além do fator trabalho, as costureiras podem sofrer com a influência negativa e até agressiva das mídias que ditam regras e incentivam a mudança de comportamentos, principalmente em relação a qualidade da alimentação, sendo a televisão o principal meio de informações da população brasileira como indicam Rodrigues e Fiates (2012).

O ato de assistir muita televisão, principalmente depois de um dia cansativo de trabalho para a costureira, incentiva a procura por alimentos ricos em gorduras e açúcares que são totalmente prejudiciais à saúde, conseqüentemente, leva a outro ato negativo à qualidade de vida, o sedentarismo, com isso, outras comorbidades podem aparecer com o tempo (VAZ; BENNEMANN, 2014).

Doenças como obesidade, hipertensão e diabetes, infelizmente são cada vez mais comum na população brasileira, principalmente na classe trabalhadora, neste sentido o setor de costura também é afetado, pois as mudanças alimentares causadas pela rotina corrida e a jornada de trabalho, influenciam de forma direta na qualidade da alimentação, além da falta da prática de atividades físicas (MARINHO; HAMANN; LIMA, 2007).

Batista Filho e Rissin (2003) afirmam, que a qualidade da alimentação de pessoas que trabalham fora foi bastante afetada, incluindo das costureiras, pois a variedade de alimentos consumidos tem menor potencial nutritivo e as compras realizadas em supermercados favorecem a diversificação de gêneros de alimentos industrializados.

Com a facilidade de acesso a grandes redes de supermercado, de *fast food* e com a oferta de produtos a preços muito atrativos devido a concorrência de grandes marcas, têm sido cada vez mais fácil comprar produtos de baixo teor

nutritivo e de alto poder calórico e, infelizmente esses produtos têm estado cada vez mais presentes na realidade das famílias (ALMEIDA; NASCIMENTO; QUAIOTI, 2002).

Para França *et al.* (2012), a mudança de hábitos alimentares da atual sociedade têm aberto portas para inúmeras outras doenças como desnutrição, dislipidemias, cardiopatias, além da diminuição da qualidade de vida da população, fatores que estão diretamente ligados à alimentação.

De acordo com Bordin (2019), as mulheres têm trabalhado cada vez mais, tanto pela questão financeira quanto pela jornada dupla com as atividades domésticas, já que mesmo ajudando na renda familiar, os homens não participam de forma equivalente em casa, isso leva a crer que uma costureira que trabalhou o dia todo, que chega em casa cansada e ainda faz as atividades domésticas, vai trocar uma boa refeição por alimentos de preparo rápido e menos/nada nutritivos.

Com a longa jornada de trabalho, com as tarefas domésticas, com alimentação nutricionalmente limitada e sem a prática de atividade física, as doenças ocupacionais têm sido um dos fatores para o declínio da qualidade de vida de costureiras, como afirmam Moraes, Alexandre e Guirardello (2002).

As doenças ocupacionais são aquelas causadas mediante o tipo de trabalho executado conforme estabelecido pelo ministério do trabalho no artigo 20, I da Lei nº 8.213 de 24 de julho de 1991 (BRASIL, 1991).

Oliveira e Lessa (2005), afirmam que existem alguns programas relacionados à saúde do trabalhador como a Medicina do Trabalho, Saúde do Trabalho e Saúde Ocupacional por exemplo, que tratam de elaborar estratégias para evitar que funcionários adquiram doenças e sejam afastados do trabalho de forma temporária ou definitiva.

Um programa que é aplicado nas empresas do vestuário é a Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho – SIPAT. Apesar de estar mais relacionado aos acidentes de trabalho, nesta semana também podem ser abordados temas que falem sobre a alimentação nutritiva ou mesmo fazer menção à educação nutricional, no entanto, mesmo se tratando de uma obrigação legal, nem todas as empresas realizam o SIPAT e nem sempre são abordados temas relacionados à alimentação saudável (COELHO; BARREIROS, 2006).

4 METODOLOGIA

4.1 Delineamento do Estudo

Quanto à abordagem, este estudo foi baseado em uma pesquisa quantitativa que, de acordo com Silva e Simon (2005), é o tipo de pesquisa realizada quando à um problema muito bem definido e há informação e teoria a respeito do objeto de conhecimento.

A pesquisa também foi de natureza bibliográfica, baseada em todo material com informações relacionadas ou associadas ao tema, de fontes confiáveis e que podem ser encontradas a partir de escrituras eletrônicas, web sites, artigos científicos e livros como afirma Fonseca (2002).

Por fim, foi um estudo de cunho transversal, realizado apenas em uma etapa. Segundo Zangirolani, Echeimberg e Leoni (2018), este tipo de pesquisa, permite ao pesquisador observar os fenômenos pesquisados de forma direta, rápida, sem necessidade de participantes e com baixo ou nenhum custo.

4.2 Local do Estudo e Amostragem

Foram considerados materiais que provenham de fontes seguras como livros, artigos científicos e periódicos, ou sites Governamentais, Google Acadêmico, Scielo.

4.3 Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram incluídos os estudos científicos encontrados sobre o tema dos últimos 25 anos, devido a escassez de material e pesquisas recentes sobre o tema. Foram considerados os materiais que continham assuntos relacionados à mulheres que exercem a profissão de costureira e que podiam ser associados à qualidade alimentar adotada por esse público no dia a dia.

Foram excluídos materiais que continham pesquisas que envolviam mulheres grávidas e com comorbidades, pela suposição de que estas podem já estar passando por acompanhamento médico/nutricional ou fazendo uso de medicação/dieta.

4.4 Coleta de Dados

A coleta dos dados bibliográficos foi através das palavras-chaves: Mulher no Mercado de Trabalho; Mudança na Alimentação; Saúde do Trabalhador.

4.5 Análise dos Dados

A análise dos dados foi feita a partir do material encontrado relacionado ao tema ou que podia ser associado ao assunto abordado identificando fatores que podem influenciar na escolha das preferências alimentares das costureiras devido à sua jornada de trabalho, às atividades domésticas, o tempo de deslocamento casa/trabalho e nível de instrução, bem como alguns dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL, 2020).

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados cinquenta e seis fontes para realizar esta pesquisa, assim, foi elaborada a tabela 1 destacando os principais estudos que auxiliaram a identificar os fatores que influenciam na qualidade alimentar das costureiras.

Tabela 1 – Descrição do Material de Estudo

AUTORIA, ANO	OBJETIVOS	CONCLUSÃO
ABREU, E. S. et al., 2001	Fazer um estudo retrospectivo que venha oferecer subsídios para uma reflexão sobre o panorama da alimentação mundial.	Esse estudo retrospectivo possibilitou iniciar o entendimento das ligações culturais, políticas e econômicas existentes entre as várias Nações e reforça a importância do desenvolvimento de uma consciência crítica em relação às medidas políticas, econômicas e técnicas relacionadas à alimentação.
ALMEIDA, S. S.; NASCIMENTO, P. C. B. D.; QUAIOTI, T. C. B., 2002	Objetivou-se analisar a quantidade e a qualidade de produtos alimentícios veiculados por três redes principais de canal aberto da televisão brasileira em três períodos do dia.	Conclui-se que a predominância de produtos com altos teores de gorduras e/ou açúcar pode estar contribuindo para uma mudança nos hábitos alimentares agravando o problema da obesidade na população.
BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A., 2003	Analisar a transição nutricional do Brasil, referenciada no rápido declínio da prevalência de desnutrição em crianças e elevação, num ritmo mais acelerado, da prevalência de sobrepeso/obesidade em adultos.	As ações setoriais de saúde ainda não apresentam o grau de agilidade e o nível de eficácia para responder, com presteza, aos desafios que o quadro mutante do cenário epidemiológico brasileiro aconselha e reclama.
BEZERRA, I. N. et al., 2017	Descrever os locais de aquisição dos alimentos consumidos fora do lar, caracterizar os consumidores de acordo com os locais de consumo e identificar os alimentos adquiridos por local de consumo no Brasil.	O maior percentual de consumo de alimentos fora do lar é proveniente de lanchonete e restaurante, apontando importantes locais para o desenvolvimento de políticas públicas com foco na promoção da alimentação saudável.
BORDIM, E. Z., 2019	Analisar qual a relação entre o aprendizado da costura e as posições ocupadas e/ou escolhidas pelas costureiras; Verificar como as costureiras enxergam seu trabalho dentro das posições que ocupam, analisando sua formação profissional, tempo, submissão criativa e valorização; Analisar as implicações resultantes de condicionantes sociais, tais como	Qualificação formal e o ensino da costura reproduzem a fragmentação do trabalho enquanto a dinâmica da costura no dia a dia se mostra completamente diferente. O ideal seria uma capacitação que integrasse os conhecimentos técnicos de corte, costura e modelagem, o que lhes garantiria a autonomia

	gênero, acesso à educação, condição social. Compreender como percebem o reconhecimento da profissão	necessária para poder escolher as posições que poderiam ocupar, sem se preocupar com a necessidade de novas qualificações posteriores.
CARDOSO, R. C. V.; SANTOS, S. M. C.; SILVA, E. O., 2009	Abordar estratégias de intervenção apresentadas para o segmento de comida de rua, com base em estudos e relatos nacionais e internacionais.	Diante da expansão do comércio de comida de rua e do potencial de risco sanitário inerente, a literatura aponta estratégias para organização do setor, que podem subsidiar o desenvolvimento de políticas sociais para o segmento no Brasil.
COELHO, T.; BARREIROS, D., 2006	Identificar modelos de realização do SIPAT; Investigar se sua realização está relacionada à um mero cumprimento de exigência legal.	A SIPAT não é vista como uma meio de integrar os colaboradores, o que representa a perda de uma grande oportunidade ao estabelecimento de um clima organizacional mais favorável, contribuindo com as relações interpessoais.
LELIS, C. T.; TEIXEIRA, K. M. D.; SILVA, M. N da, 2012.	Analisar os hábitos alimentares de mulheres inseridas no mercado de trabalho formal e de suas famílias.	Qualquer mudança na família, tal como a atividade remunerada exercida pela mulher, produz um remanejamento de funções. Está relacionada à compra de alimentos industrializados, de comidas mais rápidas para o consumo, à modificação da alimentação noturna e a mudanças atreladas à melhoria do hábito alimentar. Outros fatores, como nascimento de filhos e inquietações com relação à saúde e idade, também são variáveis que ocasionam transformações alimentares.
MACIEL, V. C., 2010	Avaliar o estado nutricional, hábitos alimentares e condições socioeconômicas de costureiras de uma empresa de confecção de Sombrio, SC; Apresentar o perfil socioeconômico das costureiras; Classificar o Índice de Massa Corporal; Verificar a prática de atividade física; Avaliar o hábito alimentar pelo questionário de frequência alimentar; Identificar o percentual de gordura pelas medidas antropométricas;	O perfil nutricional das profissionais costureiras confirmam os dados encontrados, ou seja, se fosse levado em conta só a distribuição percentual do IMC, ter-se-ia um grupo de profissionais classificadas como eutróficas. Porém quando levados em conta o percentual de gordura e a prática de atividade física tem-se um grupo de profissionais sedentárias com acúmulo de gordura em situação de risco.
MARINHO, M. C. S.; HAMANN, E. N.; LIMA, A. C. C. F., 2007	Investigar as práticas e mudanças alimentares na população de Brasília, Distrito Federal, com as	Os dados apontam a preocupação com a alimentação saudável e mudanças nas práticas

	variáveis escolaridade, renda e sexo.	alimentares. Renda e escolaridade constituem preditores significativos das mudanças nas práticas alimentares.
QUAIOTI, T. C. B.; ALMEIDA, S. S.; 2006;	Analisar as influencias dos fatores ambientais na determinação do comportamento alimentar humano, com especial ênfase naqueles fatores que podem predispor à obesidade.	O desafio que a sociedade tem que enfrentar para reduzir os índices de obesidade da população não passa somente pelo aumento de informações para o indivíduo, mas por alterações marcantes no ambiente social.
TURQUETTI, L. D'O.; COSTA, C. B., 2017	Identificar quais motivos influenciam na tomada de decisão de profissionais de costura, participantes do curso de especialização, a prestarem serviços a lojas de alta costura para casamentos em Curitiba, Paraná.	Pode-se verificar que muitas das profissionais pesquisadas possuem o desejo de trabalhar na área de alta costura. Os motivos destacados são, reconhecimento, salário maior, flexibilidade de horário, terceirização, satisfação em fazer algo complexo, desejo de abrir seu próprio negócio. Em contrapartida, medo de falhar, estresse e pressão dos clientes e, por não terem um curso especializado na área.
VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M., 2014	Abordar os conceitos de comportamento alimentar e hábito alimentar, uma vez que o entendimento destes é fundamental para saber como e onde interferir na motivação dos indivíduos, levando-os a adoção de uma alimentação saudável.	Mudar atitudes é uma tarefa bastante difícil e complexa. Neste caso, fica nítido que as estratégias diferenciadas são necessárias para que isso ocorra efetivamente. É neste aspecto que se evidencia a necessidade de uma intervenção, não só no aspecto prático do que comer ou como comer, mas na questão cultural e até educacional.

Fonte: NUNES, S. J.; BRANDÃO, N. L. dos S., 2021

Com o material encontrado, foi possível identificar os seguintes pontos: mulheres no mercado de trabalho cada vez mais cedo devido a necessidade de auxiliar na renda familiar; o deslocamento casa/trabalho envolve uma parte significativa do dia dessas mulheres; a jornada de trabalho ocupa a maior porção das horas do dia; a jornada dupla com as atividades domésticas ao retornarem para casa; a má alimentação devido a escolha por alimentos ricamente calóricos e nutricionalmente pobres de fácil/rápido preparo e a não realização de atividade física devido ao cansaço, preferindo momentos de lazer ao celular, computador ou televisor, além do fator nível de instrução escolar.

Todos os fatores citados, contribuem para a queda da qualidade de vida das costureiras, isso influencia diretamente na saúde ocasionando o aparecimento de patologias e doenças crônicas de vários tipos, o que pode levá-las ao afastamentos do trabalho, temporária ou definitivamente.

De acordo com Who (2000), o diagnóstico nutricional de adultos é obtido através do Índice de Massa Corporal – IMC (onde o peso é dividido pela altura ao quadrado), neste sentido, o excesso de peso é determinado com IMC igual ou superior à 25Kg/m² e a obesidade, por IMC igual ou superior à 30Kg/m². Esses são critérios utilizados pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – VIGITEL.

Ao consultar VIGITEL (2020), foi possível identificar dados que confirmem a escolha da qualidade nutricional dos alimentos em relação ao consumo de alimentos e grau de instrução escolar. Os dados representam a porcentagem da população feminina, conforme as vintes e seis capitais estudadas e o Distrito Federal. Em todos os itens avaliados, a porcentagem se apresentou maior conforme o baixo nível de instrução escolar: excesso de peso (56,2%), obesidade (22,6%), consumo regular de frutas e hortaliças (26,3%), consumo de refrigerantes (12,8%), consumo de alimentos não/minimamente processados (33,8%), consumo de alimentos ultra processados (16,1%), prática de atividade física no tempo livre (30,5%), prática de atividade física no deslocamento (12,9%), prática de atividade física insuficiente (55,6%), inatividade física (15,5%) e tempo livre à televisão, computador, tablet ou celular (67,5%).

Em relação à inserção da mulher no mercado de trabalho, Schindwein e Kassouf (2007), afirmam que esse fator ocasionou mudanças nos gastos com a alimentação, influenciando o aumento pela troca de alimentos preparados de forma tradicional pelo consumo de alimentos prontos de fácil e rápido preparo, levando em consideração que na maior parte das famílias, as mulheres são responsáveis pelo preparo dos alimentos.

Concordando com essa afirmação, Sanches e Salay (2011), apontam que além de trabalhar fora, a mulher ainda precisa fazer as tarefas domésticas e, essa dupla jornada acaba por tomar muito do seu tempo do dia, assim, a preferência por alimentos de rápido preparo torna-se mais viável.

Pode-se se dizer que o dia de uma mulher comum que trabalha fora de casa está relacionado à: acordar cedo, preparar o café para a família, arrumar os filhos

para irem à escola, tomar café, arrumas as coisas para ir para o trabalho, levar os filhos para a escola e ir para o trabalho, muitas vezes de transporte público e, a ida para o trabalho também toma tempo e pode ser estressante.

A mobilidade é um dos fatores que influenciam no declínio da qualidade de vida dos trabalhadores, pois atividades como o simples acesso ao trabalho, tem consumo significativo de tempo, já que trânsito, transporte público (as vezes pegar duas conduções diferentes para o trabalho), distância e horários geram uma carga de estresse considerável (SILVA, 2014).

Vasconcelos (2011) também afirma que as pessoas chegam a fazer de dois à três deslocamentos por dia, sendo ida para o trabalho, a volta para o almoço e a volta para casa, quando não é feito apenas casa-trabalho e trabalho-casa. Além disso, há casos em que esses deslocamentos se estendem a levar e buscar os filhos na escola.

Trabalhar oito horas diárias é comum em nossa realidade, o chamado “horário comercial”, no entanto, este horário é estendido para as costureiras. Em grandes empresas, trabalhar até “mais tarde” ou fazer “hora extra” é muito comum, principalmente em épocas de grande procura de produtos como de julho à janeiro.

Para conseguir produzir em grande escala e atender aos pedidos solicitados, tanto grandes quanto pequenas empresas e facções, propõem ou mesmo impõem às suas costureiras, jornadas de trabalho estendidas, passando das oito horas já praticadas, podendo também trabalhar aos finais de semana ou em feriados, como indicam Araújo, Oliveira e Saldanha (2017).

Além do dia cansativo de trabalho, as costureiras ainda precisam lidar com os afazeres domésticos, iniciando um jornada dupla de trabalho, deixando de lado momentos de lazer no meio familiar ou socialmente para cuidar da casa e da família, deixando tudo preparado para o dia seguinte.

Querino, Domingues e Luz (2013), apontam que, mesmo com tantas evoluções acontecendo no mundo todo, culturalmente ainda se tem a ideia de que as mulheres devem se destinar às atividades domésticas se dedicando aos cuidados familiares e do lar, já que aos homens cabe o papel de provedor.

Ou seja, além dos fatores já citados, a dupla jornada enfrentada pelas mulheres é vista como algo natural, no entanto, se fosse possível mudar essa realidade e os homens (quando possuem um companheiro) passassem a participar mais das atividades domésticas e familiares, as funções poderiam ser balanceadas e

ambos aproveitarem melhor o tempo em família, com atividades de lazer por exemplo.

O fator mais importante do presente estudo está associado à qualidade nutricional da escolha da alimentação das costureiras, conforme afirmam Almeida, Nascimento, Quaioti (2002); Bezerra (2017) e Maciel (2010), principalmente pela falta de tempo para prepararem os alimentos ou mesmo ingeri-los o mais fresco possível, juntamente com a jornada de trabalho.

Segundo Rossi, Moreira e Rauen (2008), a escolha dos alimentos tem importante função na prevenção/tratamento de diversas doenças. O acesso aos alimentos, assim como seu preparo influenciam na forma como uma família vai estruturar seus hábitos alimentares, por isso, refeições familiares são grandes aliadas na promoção da saúde.

Sem contar que, com as condições de trabalho e atividades domésticas, as costureiras ainda não tem hábito de praticar qualquer tipo de atividade física e, neste sentido, o sedentarismo também é um fator bastante influente na saúde dessas mulheres que, conseqüentemente, estão mais vulneráveis ao aparecimento de vários tipos de doenças.

Os efeitos da atividade física são muito benéficos se inseridos no dia a dia, já que podem amenizar os riscos de doenças como hipertensão, diabetes, obesidade, osteoporose, além de reduzir o estresse, a ansiedade, combater a depressão e favorecer a autoestima, com indica Andrade (2010). As costureiras passam um longo período sentadas, conseqüentemente, seu gasto energético é baixo, aliando isso à má alimentação, as chances das doenças e condições acima citadas aparecerem é muito grande.

Como já citado neste trabalho, para ser costureira não é necessário ter curso ou formação específica, mas é muito importante saber na prática como costurar em um máquina industrial para trabalhar em empresas ou facções e que, muitas vezes, o ofício acaba sendo aprendido com uma amiga, mãe, vizinha ou no próprio local de trabalho.

O setor é constituído, muitas vezes, por mulheres com grau de instrução escolar limitado, casos com o ensino fundamental completo, com o ensino médio completo/incompleto, ou situações onde a costureira apenas sabe ler e escrever, em contra partida, para se trabalhar com confecção, o uso da matemática é essencial,

talvez não a matemática ensinada na escola, mas a matemática das tarefas do dia a dia (MOARES; MOTA, 2020).

Essa informação pode levar a crer que se o grau de instrução escolar de uma costureira está no nível básico e que talvez isso seja um fator determinante quanto escolha dos alimentos no momento da compra, pode não ter informações suficientes para selecionar os alimentos saudáveis dos alimentos calóricos, neste sentido, este pode ser mais um fator para que seus hábitos alimentares sejam prejudiciais à sua saúde.

Mas o que poderia ser feito para ajudar esse público? Como o profissional da nutrição poderia contribuir para a melhora da qualidade de vida das costureiras? A Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho – SIPAT, que apesar de estar mais associada à acidentes de trabalho, poderia também, ser direcionada para as questões de saúde do trabalhador, principalmente em relação a alimentação que é uma das maiores causas para um boa/má saúde.

As empresas também poderiam incluir neste evento, palestras com nutricionistas a fim de informar e conscientizar suas funcionárias sobre como se alimentar de forma saudável e, assim, melhorar sua qualidade de vida, bem como proporcionar palestras além deste evento, ou mesmo fazer parcerias com clínicas para o atendimento deste público por um preço mais acessível. É sabido que problemas de saúde são a principal causa de afastamento das pessoas de suas funções laborais.

Outro ponto que poderia ser positivo à saúde dessas trabalhadoras, seria o oferecimento da alimentação no trabalho, algumas empresas já possuem uma Unidade de Alimentação e Nutrição – UAN, para oferecer pelo menos o almoço à seus funcionários à um custo baixo a ser descontado em folha de pagamento.

Não que uma UAN seria a solução mais assertiva para sanar os problemas de saúde das costureiras, mas pelo menos, em uma refeição tão importante como o almoço, seria possível optar por alimentos mais saudáveis que ofereçam todos os macronutrientes necessários (carboidratos – 55 à 75%, proteínas – 10 à 15% e lipídios – 15 à 30% - Portaria Interministerial nº 66, de 25 de agosto de 2006 que altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT), além de vitaminas e minerais, bem como ter a oportunidade de se alimentar imediatamente ao preparo dos alimentos (MARINHO, *et al.*, 2006).

Chamberlem, Kinasz e Campos (2012), afirmam que a carga horária de trabalho aumentada, a diminuição do tempo de lazer e mais alguns fatores associados ao estilo de vida populacional têm contribuído para o aumento do consumo de alimentos fora de casa, o que conseqüentemente, ocasionou o crescimento do ramo da Alimentação Coletiva, serviço em que empresas especializadas fornecem alimentação aos colaboradores dentro das empresas em que trabalham.

A alimentação coletiva, está relacionada à alimentação pronta para consumo que é servida dentro de uma Unidade de Alimentação e Nutrição – UAN, onde a unidade fica responsável por preparar/produzir e distribuir refeições nutricionalmente completas às coletividades dentro das empresas ou por meio de entrega (SILVA, OLIVEIRA, HADDAD, 2016).

Dentre as funções exercidas pelo nutricionista neste setor estão elaborar cardápios de acordo com as necessidades nutricionais, com base no diagnóstico de nutrição dos clientes, respeitando os hábitos alimentares regionais, culturais e étnicos, além de expor a informação nutricional do cardápio, contendo valor energético, ingredientes, nutrientes e aditivos que possam causar alergia ou intolerância alimentar e, promover ações de educação nutricional (CFN, 2018).

Além disso, compete ao nutricionista realizar avaliação nutricional, antropométrica, bioquímica, avaliar o risco nutricional, dar o diagnóstico nutricional, elaborar um plano alimentar e acompanhar a evolução do paciente para que este chegue ao estado nutricional adequado (CFN, 2008).

Enfim, há meios de se melhorar a qualidade da saúde das costureiras, cabe às empresas analisarem uma forma de incluir, conforme suas realidades, métodos de promoção da saúde, no entanto, também cabe às costureiras, adotar hábitos mais saudáveis, já que atualmente o acesso à informações seguras sobre alimentação adequada não é restrito apenas à profissionais da área.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao realizar esta pesquisa estruturando os tópicos e sub tópicos descrevendo o material encontrado sobre o tema, foi possível identificar que o padrão alimentar das costureiras pode ser considerado de baixo aporte nutritivo em relação à qualidade da escolha dos alimentos.

Também foi possível constatar que as escolas alimentares deste público têm sido voltado, em sua maioria, por alimentos industrializados de rápido preparo e com baixo nível nutritivo. Além do fator tempo, o grau de instrução escolar também pode indicar limitação quanto à informações sobre alimentação saudável e, a influência negativa da mídia para atrair e aumentar o consumo de alimentos mais calóricos.

Com isso, a profissão de costureira tem causado impacto na alimentação desse público, afetando a qualidade de vida, principalmente as que trabalham no mercado informal o que, conseqüentemente, também afeta seus familiares.

Hoje em dia, muitas pessoas já têm se conscientizado que é necessário cuidar da saúde, não somente através da prática de atividades física, mas também através da alimentação, fator essencial para manutenção e preservação da saúde, no entanto, os fatores citados neste trabalho têm dificultado às costureiras cuidar melhor de sua saúde em relação à questão alimentar.

Então, foi possível concluir que as costureiras têm a sua saúde afetada pela questão laboral, uma vez que o padrão alimentar desse público ainda não é o mais adequado nutricionalmente e que seus hábitos alimentares sofreram mudanças negativas devido às dificuldades da jornada de trabalho.

Neste sentido, a função do profissional da nutrição dentro de empresas, seja em uma unidade de alimentação e nutrição, seja com abordagens de educação/orientação nutricional se torna essencial, pois ações que promovam a saúde do trabalhador, principalmente relacionada à alimentação, podem prevenir ou mesmo auxiliar no combate à doenças causadas pela má qualidade dos hábitos alimentares, além de auxiliar da reeducação alimentar, já que, mesmo com todos fatores citados, ainda é possível adaptar horários e alimentos para uma alimentação mais saudável.

REFERÊNCIAS

- ABREU, E. S. et al. Alimentação Mundial: uma reflexão sobre a história. **Saúde e Sociedade**, 2001;10 (2).
- ALMEIDA, S. S.; NASCIMENTO, P. C. B. D.; QUAIOTI, T. C. B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Revista de Saúde Pública**. 2002, vol.36, n.3.
- AMBROSI, D.; QUEIRÓZ, M. de F. F. Compreendendo o trabalho da costureira: um enfoque para a postura sentada. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, 29 (109): 11-19, 2004.
- ANDRADE, A. G. Sedentarismo x Atividade física. **Monografia** apresentada ao Curso de Especialização em Treinamento Esportivo em Musculação, da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, MG, 2010.
- APL BONÉS. **Plano de desenvolvimento do arranjo produtivo local de bonés de Apucarana** – Paraná. Apucarana, 2005.
- ARAÚJO, F. L. A. de; OLIVEIRA, N. F. de; SALDANHA, M. C. W. Análise da atividade das costureiras em uma microempresa de confecções. **XXXVII Encontro Nacional de Engenharia de Produção**. Joinville, SC, Brasil, 10 a 13 de outubro de 2017.
- BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Caderno de Saúde Pública**. 2003, vol.19.
- BEZERRA, I. N.; MOREIRA, T. M. V.; CAVALCANTE, J. B.; SOUZA, A. de M.; SICHIERI, R. Consumo de alimentos fora do lar no Brasil. **Revista de Saúde Pública**. 2017; 51:15.
- BORDIN, E. Z. Ofício costureira: um estudo sobre educação e as posições ocupadas no mercado de trabalho da confecção de vestuário na região metropolitana de Porto Alegre. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Educação. Programa de Pós-Graduação em Educação. **Dissertação de Mestrado**. Linha de Pesquisa: Trabalho, Movimentos Sociais e Educação Orientador: Prof. Dr. Jorge Alberto Rosa Ribeiro. Porto Alegre – RS, 2019.
- BRAGA, J. **Reflexões sobre moda, volume II**. São Paulo: Editora Anhembi Morumbi, 2005.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2020: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2020**– Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/>>. Acesso em: 16/10/2021.

BRASIL. Presidência da República. **Lei n. 8.213**, de 24 de julho de 1991. Dispõe sobre os Planos de Benefícios da Previdência Social e dá outras providências. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8213compilado.htm>. Acesso em: 18/07/2021.

BRUNO, F. da S. **A quarta revolução industrial do setor têxtil e de confecção: a visão de futuro para 2030**. São Paulo: Estação das Letras e Cores, 2016.

CARDOSO, R. C. V.; SANTOS, S. M. C.; SILVA, E. O. Comida de rua e intervenção: estratégias e propostas para o mundo em desenvolvimento. **Ciência e Saúde Coletiva**. 2009;14(4):1215-24.

CARDOSO, S. M. Alimentação, Ambiente e Evolução. **Revista de Epidemiologia**. Arquivos de Medicina, 2002;16 Suppl. 6:S3-S6.

CARNEIRO, H. **Comida e Sociedade: uma história de alimentos**. Rio de Janeiro: Campus, 2003.

CATTANI, A. D. **Trabalho e Autonomia**. 2.ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2000.

CAVALCANTE, S. M. Terceirização do trabalho e dos sindicatos: tendências e desafios no setor de telecomunicações. **Revista Mediações**, Londrina, v.11, n.1, p. 81-106, jan./jun., 2006.

CFN. Conselho Federal de Nutrição. **Resolução CNF nº 600 de 25 de Fevereiro de 2018**. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_600_2018.htm>. Acesso em: 16/10/2021.

CFN. Conselho Federal de Nutrição. **Resolução CFN nº 417, de 18 de Março de 2008**. Dispõe sobre procedimentos nutricionais para atuação dos nutricionistas e dá outras providências. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_417_2008.htm>. Acesso em: 16/10/2021.

CHAMBERLEM, S. R.; KINASZ, T. R.; CAMPOS, M. DA P. F. DE.F. Resto de Ingestão e Sobra Descartada - Fonte de Geração de Resíduos Orgânicos em Unidades de Alimentação e Nutrição em Cuiabá - MT. **Alimentos e Nutrição**, Araraquara, v. 23, n. 2, p. 317-325, 2012.

COELHO, T.; BARREIROS, D. SIPAT em pequenas empresas do estado de São Paulo: um estudo exploratório de sua realização e utilização como instrumento de gestão. INTERFACEHS, **Revista de Gestão Integrada em Saúde do Trabalho e Meio Ambiente**. 2006. Disponível em: <www.interfacehs.sp.senac.br/br/artigos.asp?ed=12&cod_artigo=220>. Acesso em: 10/08/2021.

FARIAS, V. F. de. **Sombrio: 85 anos natureza, história e cultura para o ensino fundamental**. Sombrio, SC: Ed. do autor, 2000. 328 p.

- FISCHER, M. C. B. A arte de aprender a trabalhar coletivamente na vida de uma costureira. **Revista TRAMA Interdisciplinar**, São Paulo, v. 7, p. 112-127, jan./ abr. 2016.
- FLANDRIN, J. L.; MÁXIMO, M. **História da Alimentação**. Da Idade Média aos Tempos Actuais. Terramar, 2001.
- FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.
- FRANÇA, F.C.O.; MENDES, A.C.R.; ANDRADE, I.S.; RIBEIRO, G.S.; PINHEIRO, I.B. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro. **Anais do I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia 2012**.
- FRANZOI, N. L. **Entre a formação e o trabalho**: trajetórias e identidades profissionais. Porto Alegre: UFRGS Editora, 2006.
- FRESCA, T. M. **Industrialização no Norte do Paraná na década de 1990**: transferência industrial e estratégias de crescimento. Londrina, 2004.
- FRIGOTTO, G. **A dupla face do trabalho**: criação e destruição da vida. CIAVATTA, Maria (Org.). A experiência do trabalho e a educação básica. Rio de Janeiro: DP&A, 2002. p. 11-27.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.
- GRUMBACH, D. **Histórias da moda**. São Paulo: Cosac Naify, 2009.
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Questionário Básico de Senso Demográfico**, 2021. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pr/apucarana>>. Acesso em: 10 de Março de 2021.
- KAERGAARD, A.; ANDERSEN, J. H. Distúrbios musculoesqueléticos do pescoço e ombros em mulheres operadoras de máquinas de costura: prevalência, incidência e prognóstico. **Occup. Environ. Med.** 2000 Aug; 57(8): 528-34.
- LAMBERT, J. L. et al As principais evoluções dos comportamentos alimentares: o caso da França. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.18, n. 5, p. 577-591, out. 2005.
- LELIS, C. T.; TEIXEIRA, K. M. D.; SILVA, M. N da. A inserção feminina no mercado de trabalho e suas implicações para os hábitos alimentares da mulher e de sua família. **Saúde em Debate**. Rio de Janeiro, v. 36, n. 95, p. 523-532, out./dez. 2012.
- LEÔNIDAS, C.; SANTOS, M. A. Imagem Corporal e Hábitos Alimentares na Anorexia Nervosa: Uma Revisão Integrativa da Literatura. **Psicologia e Reflexão Crítica**. 2011; 25(3):550-8.
- MACIEL, V. S. Avaliação do estado nutricional de costureiras de uma empresa de confecção de Sombrio, SC. **Trabalho de Conclusão de Curso**, apresentado para

obtenção do grau de bacharel no Curso de Nutrição da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC. Criciúma, 2010.

MALERONKA, W. **Fazer roupa virou moda: um figurino de ocupação da mulher** (São Paulo 1920-1950). São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2007.

MARINHO, L.; MANTEGA, G.; SILVA, J. A. A. d.; ANANIAS, N. M. P. **Portaria Interministerial nº66, de 25 de agosto de 2006** que altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT. Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/legislacao/portaria66_25_08_06.pdf>. Acesso em: 16/10/2021.

MARINHO, M. C. S.; HAMANN, E. N.; LIMA, A. C. C. F. Práticas e mudanças no comportamento alimentar na população de Brasília, Distrito Federal, Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, 2007; 7(3):251-6.

MINAYO, M. C. S. (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2001.

MORAES, F. B. P. de.; MOTA, V. C. Confecções de roupas: Um olhar etnomatemático. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 05, Ed. 10, Vol. 06, pp. 42-61. Outubro de 2020. ISSN: 2448-0959,

MORAES, M. A. A.; ALEXANDRE, N. M. C.; GUIRARDELLO, E. de B. Sintomas musculoesqueléticos e condições de trabalho em costureiras de um hospital universitário. **Revista Paulista de Enfermagem**, v. 21, n. 3, p. 249-54, 2002.

NUNES, M. L. et al. **Caracterização do consumo alimentar em Portugal e principais perigos associados**. Núcleo Dinamizador Segurança Alimentar. INIAP. Ministério da Agricultura, Desenvolvimento Rural e das Pescas, 2005.

OLIVEIRA, M. B. F. de; LESSA, M. R. **A saúde do trabalhador sob o enfoque da postura sentada: a contribuição da ergonomia**. 2005. Disponível em: <https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol__1380817183.pdf>. Acesso em: 30/07/2021.

PEDRAZA, D. F. Padrões Alimentares: da teoria à prática. **Revista Virtual de Humanidades**. Jan/mar, 2004; 3(9).

PEREIRA, A. M. Hábitos Alimentares: uma reflexão histórica. Associação portuguesa dos nutricionistas. Cientificidades. Artigos de Revisão Nutricias. **Revista Nutricias** 18: 18-20, apn., 2013.

PEZZOLO, D. B. **Tecidos: história, tramas, tipos e usos**. 4. ed. Revisado e Atualizado. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2013.

QUAIOTI, T. C. B.; ALMEIDA, S. S. Determinantes Psicobiológicos do Comportamento alimentar: uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para a obesidade. **Psicologia**. USP. 2006; 17(4):193-211.

QUERINO, L. C. S.; DOMINGUES, M. D. dos S.; LUZ, R. C. da. A evolução da mulher no mercado de trabalho. **E-FACEQ**: revista dos discentes da Faculdade Eça de Queirós, ISSN 2238-8605, Ano 2, número 2, agosto de 2013.

REZENDE, M. T. **A Alimentação como objeto histórico complexo**: Relações entre comida e sociedades. Estudos Históricos. Rio de Janeiro, 2004; 33.

RODRIGUES, C. R.; CESARIO, F. C.; PEREIRA, M. C.; SILVEIRA, J. T.; MOURA, F. A. de. Perfil nutricional de mulheres praticantes de corrida de rua e treinamento funcional de Itaqui-RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 13. n. 81. p. 675-682. Set./Out. 2019. ISSN 1981-9927.

RODRIGUES, F. S.; SABES, J. J. S. A percepção do consumidor de alimentos “fora de casa”: um estudo multicaso na cidade de Campo Grande/MS. **Caderno de Administração**, Bauru, v. 14, n.2, p. 37-45, 2006.

RODRIGUES, V. M.; FIATES, G. M. R. Hábitos alimentares e comportamento de consumo infantil: influência da renda familiar e do hábito de assistir à televisão. **Revista de Nutrição**. 2012; 25(3):353-62.

ROSIN, B.E.; MACHADO, F.R.A.; ROSA, S.M.; PASZCUK, A.M.; KARSTENS, L.F.; PINTO, L.H. Influência dos fatores “sobrepeso” e “sedentarismo” no aparecimento precoce de diabetes em mulheres com SOP. **Saúde Coletiva**, 2021; (11) N.60.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, Campinas, 21(6):739-748, nov./dez., 2008.

SANCHES, M.; SALAY, E. Alimentação fora do domicílio de consumidores do município de Campinas, São Paulo. **Revista de Nutrição**. 2011;24(2):295-304.

SCHLINDWEIN, M. M.; KASSOUF, A. L. Influência do custo de oportunidade do tempo da mulher sobre o padrão de consumo alimentar no Brasil. **Pesquisa e Planejamento Econômico** | ppe | v.37 | n.3 | dez 2007.

SILVA, D. A.; OLIVEIRA, T. C.; HADDAD, M. R. Administração em Unidades Produtoras de Refeições: Conceitos e Métodos. In: OLIVEIRA, T. C.(Org); SILVA, D. A. (Org). **Administração de Unidades Produtoras de Refeições: Desafios e Perspectivas**. 1 ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2016. p. 1-16.

SILVA, D. SIMON, F. O. Abordagem quantitativa da análise de dados de pesquisa: construção e validação de escala de atitude. **Cadernos do CERU**, 2(16), 11-27, 2005.

SILVA, J. de C. Caracterização e análise do deslocamento “casa-trabalho-casa” em empresas localizadas na Barra da Tijuca – RJ. **Dissertação de Mestrado** apresentada ao Programa de Pós-graduação em Engenharia de Transportes, COPPE, da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2014.

SILVA, M. da C. M. da; SAMPAIO, L. R. **Avaliação nutricional: conceitos e importância para a formação do nutricionista.** Salvador: EDUFBA, 2012, 158 p. ISBN: 978-85-232-1874-4.

STIVAR – **Sindicato dos Trabalhadores das Indústrias do Vestuário de Apucarana e Região,** 2021.

SUELI, R. T. **Desnutrição e Obesidade.** Faces contraditórias na Miséria e na Abundância. Publicações Científicas do Instituto Materno Infantil de Pernambuco (IMIP). Recife, 2001.

TAVARES, M. A. Trabalho informal: os fios (in)visíveis da produção capitalista. **Revista Outubro**, n.7, 2002.

TORAL, N. Estágios de mudanças do comportamento e sua relação com o consumo alimentar de adolescentes **[dissertação]**. Programa de Pós Graduação em Saúde Pública: Faculdade de Saúde Pública; 2006.

TURQUETTI, L. D'O.; COSTA, C. B. da. **Decisão na carreira:** um estudo com costureiras participantes de curso de especialização em costura na cidade de Curitiba. FAE Centro Universitário | Núcleo de Pesquisa Acadêmica – NPA. Memorial TCC – Caderno da Graduação – 2017.

VASCONCELOS, E. A. Transporte e mobilidade urbana. Brasília. Textos para Discussão CEPAL-IPEA 34, DF: CEPAL. Escritório no Brasil/ IPEA, 2011.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista UNINGÁ.** Vol.20, n.1, pp.108-112 (Out - Dez 2014).

VIETRO, A. de F. O processo de industrialização de Apucarana: a capital nacional do boné. **Monografia** apresentada ao Curso de Geografia da Universidade Estadual de Londrina, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Geografia. Londrina-PR, 2006.

VIGITEL 2020. **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico.** Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-svs/vigitel/relatorio-vigitel-2020-original.pdf/view>>. Acesso em: 10/10/2021.

WHO. Obesidade: prevenção e controle da epidemia global. **Relatório de uma Consulta da OMS sobre Obesidade.** Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2000.

ZANGIROLAMI, J. R.; ECHEIMBERG, J. O.; LEONE, C. Tópicos de metodologia de pesquisa: estudos de corte transversal. **Jornal de Desenvolvimento e Crescimento Humano.** 2018; 28(3):356-360.