

O IMPACTO DA CESTA BÁSICA NA RENDA E O REFLEXO NA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR NO MUNICÍPIO DE TERESINA-PI

Isabella Marçal Martins

imarcal74@gmail.com

Hoberdânia Araújo Queiroz

mares.de.dania@gmail.com

Antônio de Lisboa Lopes de Araújo

lisboalopes@gmail.com

Eldelita Franco

eldelitaaguida@gmail.com



O trabalho teve como objetivo analisar o impacto da cesta básica na renda e o reflexo na qualidade de vida do trabalhador no Município de Teresina-PI. A pesquisa mostrou que a renda do trabalhador esta comprometida em percentuais acima de 40%; da cesta instituída pelo governo, definida como “cesta básica”. Esta não atende as necessidades calóricas no montante de 207.000 Kcal/mês; A cesta básica sugerida como substituta à cesta do governo atende em parcialmente, mesmo comprometendo ainda a renda do trabalhador em aproximadamente 49,54%. Os dados foram coletados em três estabelecimentos comerciais de Teresina. A pesquisa de campo é de natureza aplicada, possui caráter explicativo e descritivo com o método observacional e estatístico.

Palavras-chave: Cesta Básica, Salário Mínimo, qualidade de vida do trabalhador

1. Introdução

A cesta básica no Brasil foi implantada através do decreto n 399/38, é composta por um conjunto de produtos para atender às necessidades de um indivíduo, é denominada de ração essencial mínima destinada a alimentar o trabalhador e sua família e reproduzir sua força de trabalho.

Dentro de uma alimentação adequada é necessário levar em consideração os alimentos que são consumidos, bem como os nutrientes que precisam ser absorvidos pelo organismo. O alimento é a substância que fornece os elementos necessários para a formação, manutenção e desenvolvimento do ser humano. Já o nutriente consiste no componente químico, presente no alimento, indispensável para o metabolismo humano (BRASIL, 2013). Com base nisso, Pedro Escudeiro, em 1937, criou as Leis da Alimentação que são elas: Lei da Quantidade; Lei da Qualidade; Lei da Harmonia e Lei da Adequação, distribuídos no Valor Energético Total - VET (PHILIPPI, 2014).

Vale ressaltar que, o Valor Energético Total (VET) de um indivíduo sadio varia de pessoa para pessoa, pois se leva em consideração o Gasto Energético Basal (GEB), atividade física, idade, sexo, peso. Além disso, tem-se que de acordo com o Ministério da Saúde (MS) os percentuais de macro nutrientes: Carboidrato, lipídeo e proteína que devem ser ingeridos em uma dieta normalmente são: 50% a 60%, 25% a 30% e 15% a 20% respectivamente (MUSSOI, 2014).

No Brasil desde 1976, um programa específico para a alimentação principalmente para os de baixa renda foi implantado pela lei 6.321 denominado Programa de Alimentação do Trabalho (PAT), voltado para o adulto trabalhador tomando como base a importância deste sujeito para o plano da família e meio produtivo (BORTOLOZO, 2015).

Conforme o artigo 2º da Constituição Federal de 1936 denomina-se salário mínimo a remuneração mínima devida a todo trabalhador adulto, sem distinção de sexo, por dia normal de serviço e capaz de satisfazer, em determinada época, na “região do país, as suas necessidades normais de alimentação, habitação, vestuário, higiene e transporte”.

Segundo o Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos-DIEESE cesta básica é uma nomenclatura utilizada para relatar o conjunto de bens

alimentícios que são suficientes para suprir a necessidade do trabalhador durante um mês. “A partir do cálculo do custo da cesta básica também é possível estimar o valor do salário mínimo necessário para cumprir o estabelecido pela Constituição de 1988” necessidades essas, como moradia, alimentação, educação, saúde, lazer, vestuário, higiene, transporte e previdência social. Em outubro de 2017, o salário mínimo necessário para a manutenção de uma família de quatro pessoas deveria equivaler a R\$ 3.668,55, ou 3,92 vezes o mínimo de R\$ 937,00. Em agosto de 2017, o piso mínimo necessário correspondeu a R\$ 3.744,83, ou 4,00 vezes o mínimo vigente. Em outubro de 2016, o salário mínimo necessário foi de R\$ 4.013,08 ou 4,56 vezes o piso em vigor, que equivalia a R\$880,00 (DIEESE, 2017).

A qualidade de vida no trabalho - QVT está ligada a vários aspectos que envolvem pessoas, organização e trabalho, no qual um dos fatores que se destacam é o equilíbrio entre o profissional e a vida pessoal. A QVT é principalmente a busca da satisfação quando as pessoas praticam suas atividades no ambiente de trabalho e estão preocupadas com o bem-estar do trabalhador e crescimento organizacional. (SILVA, 2016).

Em um cenário cada vez mais competitivo, identificado pela busca por qualidade de produtos, serviços mais personalizados e maior ganho de produtividade, a QVT tem impactos diretos nos resultados esperados pela organização. Desta forma, muitos dos estudos nos últimos anos buscam identificar e definir os pontos que influenciam a QVT (FIGUEIREDO, 2012). Surgindo assim, a preocupação com a influência na motivação dos funcionários e seu impacto na produtividade de uma organização (RIBEIRO, 2015).

Estudos comprovam que os maus hábitos alimentares, associados ao consumo de drogas licitam são os principais percussores de doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2014). Sabe-se ainda que no ambiente de trabalho a alimentação saudável é de fundamental importância para o ser humano manter-se em homeostase, ou seja, garantir todas as potencialidades que o corpo pode oferecer no que se refere à disposição, autoestima, produtividade, sistema imunológico alto e muitos outros benefícios proporcionados pela ingestão dos vários macros e micronutrientes presentes nos alimentos. (CUNHA, 2014).

Desta forma, o objetivo desse trabalho foi analisar o reflexo da cesta básica na qualidade de vida do trabalhador no tocante ao impacto sobre a renda e teor calórico dos produtos que a compõe, com vistas em sugerir uma cesta capaz de suprir as suas necessidades nutricionais.

2. Metodologia

Este é um estudo transversal descritivo no qual os dados foram coletados em três comércios varejista sendo um de grande porte, um de médio porte e o outro de pequeno porte, ambos na cidade de Teresina, foram analisados os itens da cesta básica instituída pelo governo no ano de 1938, foram incluídos na pesquisa a disponibilidade nutricional de macronutrientes dos itens da cesta e os valores individuais e a somatória de todos para que se conhecesse o impacto financeiro desta cesta sobre o salário mínimo do trabalhador. Optou-se pelos tipos de itens descritos na lei o mais fielmente possível.

De acordo com o exposto no Decreto de Lei nº 399/38 a ração essencial mínima estabelecida é suficiente para a subsistência de uma família de quatro pessoas, sendo dois adultos (pai e mãe) e duas crianças; a alimentação das crianças é somada e considerada como um adulto, sendo assim fala-se de uma cesta para três adultos.

Deste modo o cálculo para obtenção da necessidade calórica e de macro nutrientes teve como base o homem, deu-se da seguinte forma: considerando-se a necessidade estimada de energia (EER, do inglês *estimated energy requirement*) para um homem de 1,65m de altura, pesando 60 kg, com 30 anos de idade, pouco ativo (FA= 1,12), obtém-se 2.300 kcal/dia aproximadamente, segundo a formula do *Institute of Medicine* – OIM ($EER = 662 - (9,53 \times idade [anos]) + AF \times \{ (15,91 \times peso [Kg]) + (539,6 \times altura [m]) \}$), para um trabalhador em questão; este valor foi multiplicado por 30 (dias do mês) e chegou-se ao montante de 69.000 Kcal/mês. Após encontrar o valor calórico necessário para um indivíduo durante um mês, multiplicou-se esse valor por três, que é o equivalente aos “três” indivíduos da família e chegou-se ao montante de 207.000 kcal/mês.

O valor energético total – VET foi distribuído em 60% de carboidrato; 15% de proteína e 25% de lipídios.

O estudo realizou-se no município de Teresina – PI, por meio de visitas a comércios varejistas. Para a obtenção dos valores dos itens que compõe a cesta básica.

Coleta in loco no período de 10 agostos a 15 de setembro de 2017, os dados para os cálculos de macro nutrientes foram retirados da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO.

Na coleta de dados os instrumentos utilizados foram: a) Observação direta não participante; b) Pesquisa dos valores dos itens da cesta, para registrar os dados; c) Materiais utilizando na pesquisa: caderneta de campo, ficha, calculadora científica, caneta, prancheta e tabela de composição dos alimentos.

Como amostra foram analisados os 12 produtos que fazem parte da região 2 a qual o Estado do Piauí está inserido constituintes da cesta básica padronizada pelo Decreto lei nº399, de 30 de abril de 1938.

Foram incluídos na pesquisa os itens integrantes da cesta instituída pelo o governo, encontradas em redes de supermercados de grandes, médio e pequeno porte mais populares da região. E excluídas as cestas padronizadas comercializadas pelos supermercados da cidade e itens do mesmo gênero, mas, de categorias diferentes.

Foram realizados cálculos do valor nutricional dos alimentos que compõem a cesta, pela Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos - TACO com base nas necessidades estimada de energia (EER, do inglês estimated energy requirement), por meio da fórmula $EER = 662 - (9,53 \times idade [anos]) + AF \times \{(15,91 \times peso [Kg]) + (539,6 \times altura [m])\}$.

Em virtude da pesquisa de campo não envolver seres humanos, não se tornou necessário submeter o projeto ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), que é o responsável em assegurar os interesses dos sujeitos da pesquisa em sua integridade e dignidade a fim de desenvolver uma pesquisa com padrões éticos aceitáveis, diante disto, o projeto de pesquisa não foi postado no sistema on-line da plataforma Brasil. Portanto, as orientações seguidas na elaboração do projeto não seguiram as contidas na resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS).

3. Resultados e discussões

O *Institute of Medicine* - OIM definiu as necessidades de ingestão energética pela primeira vez em 1941 e tem se dedicado a análise e atualização das mesmas constantemente (VITOLLO,

2015) , uma vez que a alimentação adequada é o combustível para manter o corpo humano funcionando e déficits diários na ingestão energética leva a problemas de saúde e perda da produtividade (SHILS *et al*, 2009).

3.1. Análise nutricional

Na tabela 1, encontra-se os componentes presentes na cesta proposta pelo governo para nutrição de um trabalhador, e foram feitas as análises nutricionais, mostrando as calorias presentes, porcentagens dos macronutrientes e suas recomendações.

Tabela 1: Cesta básica proposta pelo governo com a análise das calorias e nutrientes.

Alimentos	Quant/mês	Kcal	Carboidrato	Proteínas	Lipídios
Carne (Cox. Duro)	4,5	6.660	NA	967,5	279
Leite vaca pó int.	6,0	29.820	2.352	1.524	1.614
Feijão carioca	4,5	14.805	2.754	900	58,5
Arroz (T2)	3,6	12.888	2.840,4	259,2	10,8
F. de mandioca	3,0	10.830	2.637	48	9,0
Tomate	12,0	1.800	372	132	24
Pão francês	6,0	18.000	3.516	480	186
Café em pó	300 gr	1,257	197,4	44,1	35,7
Banana pacova	90 unid	7.020	1,827	108	81
Açúcar cristal	3,0	11.610	2.988	9	Tr
Banha/óleo soja	750 g	6.630	NA	NA	750
Manteiga	750 g	5.445	0,75	3	618
kcal encontrado		126.758	19.492	4.476	3.586
Disposição de macro %	-----	-----	61 %	14%	25%
Kcal recomendado para a família	-----	207.000	31.050	7.762,5	5.750
Adequação	-----	61,2 %	62,8 %	57,7 %	62,4 %

Fonte: Os autores/2017

A avaliação quantitativa de nutrientes da cesta básica do governo mostra que a mesma é normoglicídica, normolipídica e normoproteica, com o VET distribuído em 61% de

carboidrato, 14% de proteína e 25% de lipídio; no entanto a mesma não atende as necessidades de macronutrientes necessária à sobrevivência da família durante o período de 30 dias, pois a mesma tem percentual de adequação de 61,2%, 62,8%, 57,7% e 62,4% para o VET, carboidratos, proteínas e lipídios respectivamente, o que a torna bem aquém da adequação correta que deve variar entre 90 e 110%.

Portanto, foi constatado que a cesta básica definida pelo governo não atende as necessidades nutricionais do indivíduo, resultando um prejuízo significativo em seu rendimento profissional.

3.2. Análise econômica

Para se analisar o impacto econômico da cesta na renda do trabalhador, foi realizado um estudo em três supermercados de diferentes portes: Mercantil; Supermercado e Hipermercado. A seguir o resultado conforme tabelas abaixo:

Tabela 2 - Mercantil

Alimento	Quantidade	Val Kg	Val total	Impacto na Renda R\$ 937,00
Carne / c. duro	4,5kg	25	112,5	12%
Leite	6 lt	3,85	23,1	2,46%
Feijão	4.5 kg	6	27,00	2,88%
Arroz	3.6 kg	2,85	10,26	1,09%
Farinha	3 kg	6	18,00	1,92%
Legumes (tomate)	12 kg	5	60,00	6,4%
Pão Francês	6.0 kg	9,9	45,00	5,8%
Café em pó / 250g	300 gr	6.5	7,80	0,83%
Frutas (banana. pacova)	90 un	0,50	45,00	5,8%
Açúcar	3.0 kg	2,55	7,65	0,81%
Banha/Óleo/1000 ml	750 ml	4	3,00	0,32%
Manteiga / 200 g	750 gr	5	18,75	2%
TOTAL	-	-	378,06	40,34%

Fonte: Os autores/2017

Observa-se que, o consumo da cesta adquirida no mercantil representa 40,34% da renda.

Tabela 3 - Supermercado

Alimento	Quantidade	Val Kg	Val total	Impacto na Renda 937,00
Carne / c. duro	4,5kg	19,90	89,55	9,55%
Leite	6 l	3,70	22,20	2,36%
Feijão	4.5 kg	3,99	19,95	2,12%
Arroz tipo 2	3.6 kg	2,40	9,60	1,02%
Farinha	3 kg	4,2	12,60	1,34%
Batata	-	-	-	
Legumes (tomate)	12 kg	7,00	84,00	8,96%
Pão Francês	6.0 kg	8,00	48,00	5,12%
Café em pó / 250g	300 gr	6,50	7,80	0,83%
Frutas (Banana pacova)	90 un	0,65	58,50	6,24%
Açúcar	3.0 kg	2,50	7,50	0,80%
Banha/Óleo/1000 ml	750 ml	3,79/1000ml	2,84	0,30%
Manteiga / 200 g	750 gr	15,90/500g	23,85	2,54%
TOTAL	-	-	386,39	41,23%

Fonte: Os autores/2017

Já no supermercado, o trabalhador compromete sua renda em aproximadamente 41,23%, ou seja, R\$ 386,39 (trezentos e oitenta e seus reais e trinta e nove centavos).

Tabela 4 - Hipermercado

Alimento	Quantidade	Val Kg	Val total	Impacto na Renda 937,00
Carne / c. duro	4,5kg	19,9	89,55	9,55%
Leite	6 lt	3,99	23,94	2,55%
Feijão	4.5 kg	5	22,45	2,39%
Arroz tipo 2	3.6 kg	2,7	9,72	1,03%
Farinha	3 kg	5.2	15,75	1,68%
Batata	-			
Legumes (tomate)	12 kg	4	47,88	5,10%
Pão Francês	6.0 kg	8,4	50,40	5,37%
Café em pó / 250g	300 gr	5.6	6,78	0,72%
Frutas (banana pacova)	90 um	0,45	47,88	5,10%

Açúcar	3.0 kg	2,7	8,37	0,89%
Banha/Óleo/1000 ml	750 ml	3,7	3,13	0,33%
Manteiga / 200 g	750 gr	6	22,47	2,39%
TOTAL	-	-	348,32	37,17%

Fonte: Os autores/2017

Observa-se que, o consumo da cesta adquirida no hipermercado representa 37,17% da renda.

Tabela 5 - Impacto sobre o salário

Estabelecimento	Valor da cesta	Impacto sobre o salário
Mercadinho	R\$ 378,06	40,34%
Supermercado	R\$ 386,39	41,23%
Hipermercado	R\$ 348,32	37,17%
Média	R\$ 370,92	39,58%

Fonte: Os autores/2017

Considerando o estudo realizado nos três estabelecimentos, percebe-se que o hipermercado apresentou o menor impacto na renda do trabalhador, o que mostra que estabelecimentos menores situados em bairros, não conseguem apresentar preços mais acessíveis à classe trabalhadora.

Os resultados ressaltaram que, em média 39,58% do salário mínimo é impactado pelo valor da cesta básica indicada pelo governo e que não apresenta na sua composição as necessidades mínimas para a nutrição de uma família com três adultos. Sugestão de cesta com os macronutrientes adequados às necessidades da família padrão.

Tabela 6 - Cesta adequada a uma família padrão

Alimentos	Quant/mês	Kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
-----------	-----------	------	-----------------	--------------	--------------

Carne de porco	7,5	12.309	0	1.612	601,25
Frango	10	22.632	NA	1.644	1.731
Ovos	60 uni	6.011	68,74	547,26	373,8
Leite vaca pó integral	3,00	14.899	1.175	762,6	807,1
Feijão carioca	4,00	13.161	2.449	799,28	50,27
Arroz (T2)	15	53.717	11.832	1.086	41,33
F. de mandioca	2,0	7.305	1.788	24,58	5,73
Extrato de Tomate	700	426,53	104,71	17,04	1,33
Cebola	4,00	1.577	354,13	68,41	3,2
Pepino	8,00	762,7	162,97	69,56	0,0
Pimentão	2	425,72	97,85	21,01	3,0
Abobora	3	370,93	80,0	28,8	1,8
Couve folha	15 maços	811,7	130,00	86,2	16,4
Pão francês	2	5.996	1.173	159,07	62,07
Massa de milho	5	17.529	3.954	359,38	73,33
Café em pó	3	12.558	1.973	441,0	358,4
Banana casca verde	4	3.661	953,92	55,94	4,67
Laranja	8	2.942	715,72	83,48	10,13
Açúcar cristal	7	27.079	6.973	22,4	0,0
Óleo soja	1	8.840	NA	NA	1.000
Margarina	0,500	2.981	NA	NA	337,17
Kcal encontrado	-----	248.668	37.873	9.291	6.774
Disposição de macro %	-----	-----	60 %	15%	25%
Kcal recomendado para a família	-----	207.000	31.050	7.762,5	5.750
Adequação	-----	104,3 %	109,3 %	101,7 %	95,3%

Fonte: Os autores/2017

A tabela 6 mostra uma cesta sugerida que atende a adequação de macronutrientes, onde foram considerados os valores de: 60% de carboidratos; 15% de proteínas 25% e

lipídios. A tabela mostra ainda os percentuais de adequação do VET, carboidrato, proteínas e lipídios em 104,3%; 109,3%; 101,7% e 95,3%, respectivamente, confirmando a adequação, pois o intervalo adequado varia entre 90% a 110%. Ou seja, essa cesta atende as necessidades nutricionais básicas da família padrão durante um mês.

Tabela 7 - Valores correspondentes a cesta adequada para a família.

Alimentos	Quant/mês	P. unit	P. total
Carne de porco	7,5	14,00	105,00
Frango	10	7,99	79,90
Ovos	60 uni	9,90	19,80
Leite vaca pó int.	3,00	2,75	8,25
Feijão carioca	4,00	3,45	15,00
Arroz (T2)	15	2,50	37,50
F. de mandioca	2,0	5,25	10,50
Extrato de Tomate	700	2,59 (350g)	5,18
Cebola	4,00	3,69	14,76
Pepino	8,00	2,59	20,72
Pimentão	2	5,99	11,98
Abobora	3	1,99	5,97
Couve folha	15 maços	2,00	30,00
Pão francês	2	8,40	16,80
Massa de milho	5	1,10	5,50
Café em pó	3	4,49	13,47
Banana casca verde	4	4,59	18,36
Laranja	8	2,75	22,00
Açúcar cristal	8	2,29	18,32
óleo soja	1	3,69	3,69
Margarina	0,500	3,10	1,55
Total (R\$)	-----	95,10	464,25

Fonte: Os autores/2017

Os resultados econômicos apresentados na tabela 7, da cesta sugerida, mostra o comprometimento do salário do trabalhador em 49,54%, afirmando que o salário mínimo definido pelo o governo é insuficiente para a sua manutenção e de sua família. O baixo salário, afeta significativamente sua qualidade de vida, haja vista que, o trabalhador não consegue adquirir uma cesta capaz de suprir suas necessidades nutricionais prejudicando assim sua saúde e conseqüentemente sua produtividade no ambiente de trabalho.

4. Considerações finais

Os resultados deste trabalho indicam que o valor médio gasto com a cesta básica corresponde a 39,58% do salário do trabalhador. Quanto ao teor calórico, os dados indicam que os componentes da cesta básica instituída pelo governo não conseguem atender às necessidades do trabalhador, haja vista o baixo teor energético dos mesmos. A cesta sugerida como substituta da cesta instituída através do decreto Lei n° 399/38, mostra-se mais eficiente, considerando os componentes que a compõe, tendo um efeito positivo sobre a QVT das famílias mais pobres e, portanto, de melhoria das condições nutricionais, conforme dados apresentados na tabela 6. No entanto, os gastos para aquisição da mesma, excedem o percentual de 20% no salário mínimo. Significando que o trabalhador precisaria ter um salário de aproximadamente 2,47 vezes maior que o salário definido pelo governo em 2017.

Como sugestão para novos estudos, faz necessária uma pesquisa sobre os micronutrientes presentes na cesta básica em questão, tendo em vista que estes não foram objetos de análise da pesquisa supra.

5. Agradecimentos

Agradecimento, primeiramente, á Deus por dar saúde e forças para conclusão de todo esse trabalho.

Ao Centro Universitário Santo Agostinho que me proporcionaram todas as condições necessárias para a realização dos meus objetivos acadêmicos.

Ao meu orientador Antônio de Lisboa Lopes de Araújo, por toda dedicação e disponibilidade para realização deste trabalho.

A minha amiga e colaboradora Hoberdânia Araújo Queiroz, por toda motivação nas horas difíceis.

A coordenadora do curso Eldelita Águida Porfírio Franco pela pessoa maravilhosa que ela é e todo apoio.

Enfim, agradeço a todos, o meu muito obrigado.

6. Referências

BORTOLOZO, L. A. F. Q et al. Alimentação do trabalhador e atividade física: uma análise com foco nas políticas e programas para promoção da saúde. **Revista Espacios**, v. 36, n. 8, 2015. Disponível em: <<http://www.revistaespacios.com/a15v36n08/15360819.html>>. Acesso em: 03 de março de 2018 às 18h49min.

CUNHA, Luana Francieli da. **A Importância de uma Alimentação Adequada na Educação Infantil. 2014.** Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2013. Disponível em:<http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/3507/1/MD_ENSCIE_IV_2014_57.pdf>. Acesso em: 02 de março de 2018 às 18h19min.

Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos- DIEESE. **Metodologia da Cesta Básica de Alimentos.** Disponível em: <https://www.dieese.org.br/metodologia/meto-metodologiaCestaBasica.pdf>. Acesso em: 20 de Out. 2017.

Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos- DIEESE. **Pesquisa Nacional Da Cesta Básica De Alimentos.** Dieese. Disponível em:<<http://www.dieese.org.br/analisecestabasica/salarioMinimo.html>>. Acesso em: 09 de Abril de 2018 às 12h16min.

Escolhas Alimentares Determinam Qualidade De Vida. Brasil. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2014/09/escolhas-alimentares-saudaveis-aumentam-a-qualidade-de-vida>>. Acesso em: 02 de março 2018 às 20h24min.

FIGUEIREDO, J.M. **Estudo sobre a satisfação no trabalho dos profissionais de informação de uma IFES.** 2012. 175 f. Dissertação (mestrado em Sistemas de Gestão) – Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro. Disponível em:<<http://www.repositorio.uff.br/jspui/handle/1/492>>. Acesso em: 01 de fevereiro de 2018 às 22h37min.

MUSSOI, T.D. **Avaliação nutricional na prática clínica: da gestação ao envelhecimento.** Rio de Janeiro: Guanabara koogan, 2014.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Pirâmide dos alimentos fundamentos básicos da nutrição.** 2º ed. Manole, 2014.

SILVA, F. C. et al. Qualidade de Vida no Trabalho: um estudo em uma rede supermercadista. **Revista Eletrônica de Administração**, Franca, v. 15, n. 1, jan/jun., 2016. Disponível em: <<http://periodicos.unifacef.com.br/index.php/rea/article/viewFile/1074/944>>. Acesso em: 01 de fevereiro de 2018 às 23h34min.

SHILs, Mauricio E. *et al.* **Nutrição Moderna: Na Saúde e na Doença.** 2ª Ed. Barueri: Manole, 2009.

VITOLLO, Marcia Regina. **Nutrição: Da Gestação ao Envelhecimento.** 2ª Ed. Rio de Janeiro, Rubio, 2015.