

**IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO DESEMPENHO E PRODUTIVIDADE DOS FUNCIONÁRIOS**

**IMPACT OF HEALTHY EATING ON EMPLOYEE PERFORMANCE AND PRODUCTIVITY**

**IMPACTO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL RENDIMIENTO Y LA PRODUCTIVIDAD DE LOS EMPLEADOS**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n6-229>

**Data de submissão:** 20/05/2025

**Data de publicação:** 20/06/2025

**Ana Cibele Pereira Sousa**

Mestra em Alimentos e Nutrição – UFPI, Especialista em Nutrição e Controle de Qualidade de Alimentos (INTA), Graduada em Nutrição pela Universidade Federal do Piauí - UFPI /CSHNB  
E-mail: ana.sousa@fapce.edu.br  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0312-8176>

**Ana Júlia Ribeiro Costa**

Acadêmica do curso Bacharelado em Nutrição, Centro Universitário Paraíso - UniFap  
E-mail: anajurc@hotmail.com  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-8556-2634>

**Brenda Silva Dantas**

Acadêmica do curso Bacharelado em Nutrição, Centro Universitário Paraíso - UniFap  
E-mail: Brenda.sdantas@icloud.com  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-3062-9703>

**Debora Thais Sampaio da Silva**

Mestra em Alimentos e Nutrição, Especialista e Graduada em Nutrição pela Universidade Federal do Piauí - UFPI  
E-mail: debora.sampaio@fapce.edu.br  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9764-9081>

**Helania dos Santos Silva**

Acadêmica do curso Bacharelado em Nutrição, Centro Universitário Paraíso - UniFap  
E-mail: helaniasantos395@gmail.com  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-8775-0611>

**Ingrid Bezerra Bispo Noronha**

Mestra em Bioprospecção Molecular pela Universidade Regional do Cariri - URCA. Graduada em Nutrição pela FJN - Faculdade de Juazeiro do Norte. Especialista em Nutrição e Pediatria: da Concepção à Adolescência, promovido pelo IPGS - Instituto de Pesquisas, Ensino e Gestão em Saúde  
E-mail: [ingrid.noronha@fapce.edu.br](mailto:ingrid.noronha@fapce.edu.br)  
Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1226076549075475>

**Iezus Torres de Aquino**  
Acadêmico do curso Bacharelado em Nutrição, Centro Universitário Paraíso - UniFap  
E-mail: Iezus-torres@hotmail.com  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-9252-2414>

**Pollyana Maria Lobo Barbosa**  
Acadêmica do curso Bacharelado em Nutrição, Centro Universitário Paraíso - UniFap  
E-mail: pollylobo@gmail.com  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-4139-7144>

**Paula Virgínia Brito de Lima**  
Acadêmica do curso Bacharelado em Nutrição, Centro Universitário Paraíso - UniFap  
E-mail: Pbrito314@gmail.com  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-6506-3235>

**Sátila Thaylane Dias Felipe**  
Acadêmica do curso Bacharelado em Nutrição, Centro Universitário Paraíso - UniFap  
E-mail: Satilathayfelipe@gmail.com  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-6552-6384>

## RESUMO

A relação entre alimentação saudável, desempenho e produtividade no ambiente de trabalho tem despertado crescente interesse. Este estudo teve como objetivo geral revisar a literatura existente sobre o impacto da alimentação saudável no desempenho e produtividade dos funcionários, e identificar estratégias eficazes que as empresas podem implementar para promover hábitos alimentares saudáveis. Para tal, realizou-se uma revisão integrativa da literatura, com buscas nas bases de dados SciELO, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando artigos dos últimos cinco anos, disponíveis na íntegra. A análise dos estudos revelou um consenso sobre a influência positiva da alimentação adequada na saúde e no desempenho laboral. No entanto, evidenciou-se que o estado nutricional de muitos trabalhadores é inadequado, com prevalência de sobrepeso e obesidade, impactando negativamente a produtividade e aumentando o risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs). Programas como o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) são considerados cruciais, mas enfrentam desafios significativos em sua implementação, como a inadequação nutricional dos cardápios oferecidos e a baixa adesão aos parâmetros recomendados. Frequentemente, há uma desconexão entre os objetivos do PAT e sua aplicação prática, questionando-se o foco principal do programa. Conclui-se que a promoção da alimentação saudável no trabalho exige uma abordagem holística, que transcendia a simples oferta de refeições, englobando monitoramento rigoroso da qualidade nutricional, investimento em educação alimentar e nutricional, e a criação de uma cultura organizacional que valorize e facilite escolhas conscientes, visando ganhos reais em saúde, bem-estar e produtividade.

**Palavras-chave:** Alimentação Saudável. Desempenho no Trabalho. Produtividade. Saúde do Trabalhador. Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT).

## ABSTRACT

The relationship between healthy eating, performance and productivity in the workplace has been attracting increasing interest. The general objective of this study was to review the existing literature on the impact of healthy eating on employee performance and productivity, and to identify effective strategies that companies can implement to promote healthy eating habits. To this end, an integrative

literature review was conducted, with searches in the SciELO, Google Scholar and Virtual Health Library (VHL) databases, using articles from the last five years, available in full. The analysis of the studies revealed a consensus on the positive influence of adequate nutrition on health and work performance. However, it was evident that the nutritional status of many workers is inadequate, with a prevalence of overweight and obesity, negatively impacting productivity and increasing the risk of Chronic Noncommunicable Diseases (NCDs). Programs such as the Workers' Food Program (PAT) are considered crucial, but face significant challenges in their implementation, such as the nutritional inadequacy of the menus offered and low adherence to the recommended parameters. There is often a disconnect between the objectives of the PAT and its practical application, questioning the main focus of the program. It is concluded that promoting healthy eating at work requires a holistic approach that goes beyond simply offering meals, encompassing rigorous monitoring of nutritional quality, investment in food and nutrition education, and the creation of an organizational culture that values and facilitates conscious choices, aiming at real gains in health, well-being and productivity.

**Keywords:** Healthy Eating. Work Performance. Productivity. Worker Health. Worker Food Program (PAT).

## RESUMEN

La relación entre una alimentación saludable, el rendimiento y la productividad laboral ha suscitado un creciente interés. El objetivo general de este estudio fue revisar la literatura existente sobre el impacto de una alimentación saludable en el rendimiento y la productividad de los empleados, e identificar estrategias efectivas que las empresas pueden implementar para promover hábitos alimentarios saludables. Para ello, se realizó una revisión bibliográfica integradora, con búsquedas en las bases de datos SciELO, Google Académico y la Biblioteca Virtual en Salud (BVS), utilizando artículos de los últimos cinco años, disponibles en su totalidad. El análisis de los estudios reveló consenso sobre la influencia positiva de una nutrición adecuada en la salud y el rendimiento laboral. Sin embargo, se evidenció que el estado nutricional de muchos trabajadores es inadecuado, con prevalencia de sobrepeso y obesidad, lo que impacta negativamente en la productividad y aumenta el riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ENT). Programas como el Programa de Alimentación del Trabajador (PAT) se consideran cruciales, pero enfrentan desafíos significativos en su implementación, como la insuficiencia nutricional de los menús ofrecidos y la baja adherencia a los parámetros recomendados. A menudo existe una discrepancia entre los objetivos del PAT y su aplicación práctica, lo que cuestiona el enfoque principal del programa. Se concluye que promover una alimentación saludable en el trabajo requiere un enfoque holístico que va más allá de la simple oferta de comidas, abarcando un riguroso control de la calidad nutricional, la inversión en educación alimentaria y nutricional, y la creación de una cultura organizacional que valore y facilite las decisiones conscientes, buscando mejoras reales en la salud, el bienestar y la productividad.

**Palabras clave:** Alimentación saludable. Desempeño laboral. Productividad. Salud laboral. Programa de Alimentación para el Trabajador (PAT).

## 1 INTRODUÇÃO

No contexto atual, a relação entre alimentação e desempenho no ambiente de trabalho tem sido objeto de crescente interesse tanto para profissionais de saúde quanto para gestores empresariais. A compreensão do impacto da alimentação saudável na produtividade dos funcionários é crucial para a promoção de ambientes laborais mais saudáveis e eficientes (Bandoni, 2007).

A alimentação saudável é um fator determinante para o bem-estar geral, e seus benefícios extrapolam os limites do ambiente doméstico, influenciando diretamente o desempenho dos indivíduos em diversos contextos, incluindo o profissional. Estudos têm demonstrado que uma dieta equilibrada, rica em nutrientes essenciais, não só melhora a saúde física, mas também potencializa capacidades cognitivas e emocionais, essenciais para um desempenho profissional de alta qualidade. A escolha dos alimentos pode afetar diretamente a energia, a concentração, o humor e a resistência ao estresse (Brasil, 2006).

Adicionalmente, o impacto de uma alimentação inadequada pode ser devastador para a saúde dos colaboradores, levando a uma maior incidência de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e obesidade, que estão diretamente relacionadas a ausências frequentes e a uma menor capacidade de trabalho. As empresas que investem em programas de promoção de saúde e bem-estar, incluindo a alimentação saudável, podem observar uma redução significativa nas taxas de absenteísmo e presenteísmo, além de uma melhora na moral e no engajamento dos funcionários. Essa abordagem holística não só melhora a qualidade de vida dos colaboradores, mas também promove um ambiente de trabalho mais harmonioso e produtivo (Martinelli; Cavalli, 2019).

Estratégias para promover uma alimentação saudável nas empresas podem incluir desde a oferta de refeições balanceadas nos refeitórios corporativos até a implementação de campanhas educativas que incentivem escolhas alimentares conscientes. Programas de nutrição e bem-estar podem ser personalizados para atender às necessidades específicas dos colaboradores, levando em consideração fatores como idade, condições de saúde pré-existentes e preferências alimentares. Além disso, iniciativas como workshops, palestras com nutricionistas, e a disponibilização de frutas e lanches saudáveis no ambiente de trabalho podem ser eficazes para engajar os funcionários e fomentar uma cultura de saúde e bem-estar (Guedes, 2021).

Neste cenário, a liderança das empresas desempenha um papel fundamental. Os gestores devem não apenas apoiar, mas também participar ativamente das iniciativas de promoção de saúde, servindo de exemplo e motivando seus times a aderirem a práticas alimentares mais saudáveis. A criação de políticas de saúde no local de trabalho, alinhadas com incentivos e recompensas, pode ser uma maneira eficaz de garantir a adesão e o comprometimento dos colaboradores (Aguiar; Martins, 2021).

Diante desse contexto, este trabalho buscou verificar na literatura o impacto da alimentação saudável no desempenho e produtividade dos funcionários e identificar quais estratégias eficazes que as empresas possam implementar para promover hábitos alimentares saudáveis no ambiente de trabalho, visando assim maximizar a produtividade e o bem-estar de seus colaboradores.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 TIPO DE ESTUDO**

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura. A revisão integrativa é uma metodologia ampla que permite a inclusão de estudos experimentais e não experimentais para uma compreensão completa do fenômeno de interesse (Sousa; Dalri; Silva, 2017).

A revisão integrativa foi realizada em etapas, conforme proposto por Whittemore e Karl (2005): Etapa 1 – identificação do tema e seleção da hipótese: O tema deste estudo é o impacto da alimentação saudável no desempenho e produtividade dos funcionários e as estratégias que as empresas podem adotar para promover tais práticas. Etapa 2 – busca na literatura: foi realizada uma busca sistemática na literatura disponível em bases de dados relevantes, como PubMed, Scopus, Web of Science e outras. Os critérios de busca incluirão palavras-chave: alimentação saudável, desempenho no trabalho, produtividade. Os critérios de inclusão são: estar disponível na íntegra, no idioma português e inglês. E, os critérios de exclusão são: acesso pago, outros idiomas que não o português, que não tenham relação com o tema proposto e não estejam disponíveis na íntegra. Etapa 3 – análise dos dados: Os dados dos estudos selecionados serão analisados para identificar as principais descobertas e tendências. Esta análise ajudará a responder à pergunta de pesquisa e a testar a hipótese.

Através desta metodologia, este estudo visa proporcionar uma visão abrangente e baseada em evidências sobre o impacto da alimentação saudável no desempenho e produtividade dos funcionários e as estratégias que as empresas podem adotar para promover tais práticas.

### **2.2 PROCEDIMENTOS DA PESQUISA**

Para a coleta de dados deste estudo, foi realizada uma busca sistemática nas seguintes bases de dados eletrônicas: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Diante disso, este estudo buscou verificar na literatura o impacto da alimentação saudável no desempenho e produtividade dos funcionários e identificar quais estratégias eficazes que as empresas possam implementar para promover hábitos alimentares saudáveis no ambiente de trabalho.

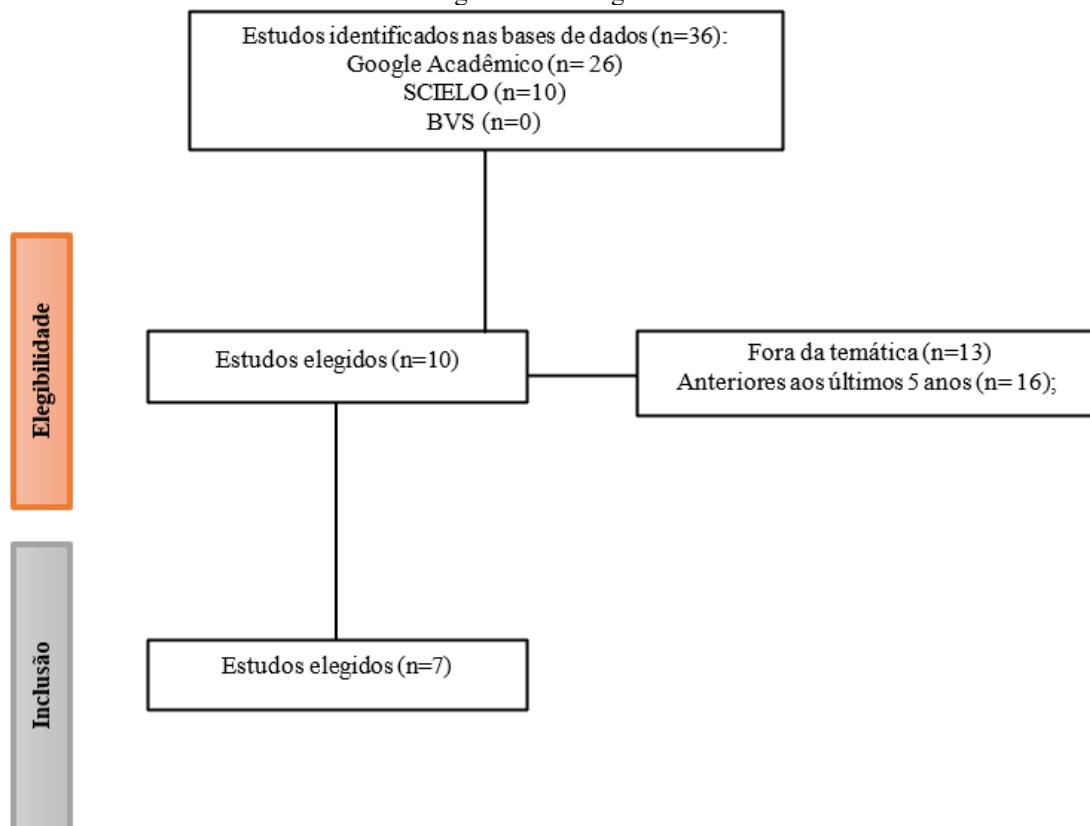
O levantamento do material deste estudo foi realizado entre janeiro de 2025 e maio de 2025, com a combinação de dados presentes nas bases informadas.

### 2.3 COLETA DE DADOS

Após a seleção dos estudos por meio da estratégia de busca descrita, foi realizada a leitura completa dos artigos incluídos. Para a extração e organização dos dados relevantes, foi utilizado um instrumento de coleta de dados desenvolvido especificamente para esta revisão integrativa. Este instrumento foi estruturado em formato de tabela.

Nas bases de dados escolhidas, os dados coletados foram cruzados por meio de mesclagem dos descritores e suas combinações, com auxílio do operador booleano “AND”. A partir desse cruzamento foram encontradas 36 publicações, das quais 19 foram eliminadas por não estarem dentro dos critérios estabelecidos, restando 17 publicações. Em uma segunda leitura, das 17 publicações

Figura 1 – Fluxograma



### 3 RESULTADOS

A análise e interpretação dos dados da pesquisa se deu por meio da elaboração de uma tabela com as respectivas categorias: título do artigo, autor, ano de publicação, tipo de estudo, objetivos e resultados.

Quadro 1 – Apresentação dos artigos científicos envolvidos no estudo

TÍTULO	AUTOR/ANO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVOS	RESULTADOS
Programas de Alimentação Saudável em Ambientes Corporativos: Desafios a Serem Enfrentados pela Gestão de Pessoas	Leão <i>et al.</i> , 2025	Revisão integrativa	Averiguar os desafios sobre programas de alimentação saudável em ambientes corporativos para contribuir com seu enfrentamento pela gestão de pessoas.	O mau estado nutricional (sobre peso/obesidade) é um desafio. A promoção de um ambiente alimentar saudável é associada à melhoria da saúde do trabalhador, o que é um pilar para a produtividade.
Programa de Alimentação do Trabalhador: Composição Nutricional e Comparação com a Ingestão Diária Recomendada em uma Unidade de Alimentação e Nutrição	Silveira <i>et al.</i> , 2024	Pesquisa transversal	Verificar a adequação da composição nutricional do cardápio de uma UAN com as recomendações do PAT e com a IDR.	O PAT visa proporcionar alimentação balanceada para melhor produtividade e redução de riscos. No entanto, o estudo encontrou cardápio inadequado, o que pode afetar a saúde e, por consequência, a produtividade.
Avaliação da Adesão do Programa de Alimentação do Trabalhador: Uma Revisão Integrativa	Bezerra <i>et al.</i> , 2020	Revisão integrativa	Verificar a adesão do PAT nas empresas (antes e depois da Portaria nº 66/2006) quanto ao valor nutricional dos cardápios, cumprimento e impacto na saúde.	O PAT prevê melhores condições nutricionais visando maior produtividade. Contudo, a não adesão aos parâmetros e a oferta inadequada de nutrientes podem levar a DCNTs, impactando negativamente a saúde e a capacidade produtiva.
Avaliação de Proteínas do Cardápio de uma Empresa Privada em Relação ao Recomendado pelo Programa de Alimentação do Trabalhador	Hernande <i>et al.</i> , 2020	Avaliação qualitativa e quantitativa	Analizar a qualidade proteica dos cardápios de uma UAN de empresa (30 dias), usando o PAT como parâmetro.	A alimentação oferecida é de extrema importância na garantia de qualidade de vida e produtividade. Cardápios inadequados (excesso de calorias) podem piorar a saúde, levando a aumento de peso e DCNTs, afetando o rendimento.
Programa de Alimentação do Trabalhador: Promovendo Segurança Alimentar e Nutricional ou Desenvolvimento Econômico?	Casemir <i>et al.</i> , 2021	Análise Crítica	Problematizar o PAT quanto ao seu papel na saúde do trabalhador, considerando aspectos fiscais e de segurança alimentar e nutricional.	O programa argumenta pela garantia de alimentação adequada ao trabalhador, pautado também na busca do aumento da produtividade deste.
Avaliação Quantitativa dos Hábitos Alimentares e Adequação dos	Silva <i>et al.</i> , 2022	Revisão integrativa	Revisar o consumo alimentar, estado nutricional, estilo de vida de trabalhadores	A alimentação inadequada e o estado nutricional comprometido (sobre peso/obesidade) afetam

Cardápios Ofertados a Trabalhadores Beneficiados pelo Programa de Alimentação do Trabalhador: Uma Revisão Bibliográfica			do PAT e a qualidade dos cardápios ofertados.	a qualidade de vida e podem impactar o desempenho profissional. As recomendações do PAT não alcançadas podem comprometer a saúde e a produtividade.
---	--	--	---	---

#### 4 DISCUSSÃO

A relação entre a alimentação do trabalhador e seu impacto na produtividade é um tema multifacetado, evidenciado pela diversidade de abordagens nos estudos analisados. De forma geral, há um consenso sobre a importância fundamental de uma alimentação adequada para a saúde, bem-estar e, consequentemente, para o desempenho laboral. Contudo, a implementação e a eficácia de programas voltados para este fim, como o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), enfrentam desafios significativos.

Um ponto central que emerge é a constatação de que o estado nutricional dos trabalhadores frequentemente se apresenta inadequado, com prevalência de sobrepeso e obesidade, como destacado por Leão et al. (2025) e Silva et al. (2022). Esta condição é um fator de risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) e está intrinsecamente ligada a uma menor qualidade de vida e a um potencial impacto negativo no desempenho profissional (Hernandes & Nascimento, 2020; Bezerra et al., 2020). A pesquisa de Silva et al. (2022) corrobora essa preocupação ao identificar hábitos alimentares inadequados e estilos de vida que contribuem para esse cenário, mesmo entre beneficiários do PAT.

Nesse contexto, o PAT é frequentemente citado como uma iniciativa crucial, visando proporcionar melhores condições nutricionais e, por extensão, maior produtividade e redução de riscos no trabalho (Silveira et al., 2024; Bezerra et al., 2020). No entanto, diversos estudos apontam para uma desconexão entre os objetivos do programa e sua aplicação prática. Silveira et al. (2024) e Hernandes & Nascimento (2020) encontraram cardápios em Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs) vinculadas ao PAT com oferta calórica e de nutrientes, como proteínas, significativamente acima do recomendado. Essa inadequação, em vez de promover saúde, pode contribuir para o desequilíbrio nutricional e o aumento de peso, afetando adversamente a saúde e a produtividade. Bezerra et al. (2020) reforçam essa crítica ao indicar que muitas empresas cadastradas no PAT não seguem os parâmetros nutricionais estabelecidos, impactando negativamente a saúde dos trabalhadores.

A discussão levantada por Casemiro & Campos (2021) adiciona uma camada de complexidade, ao questionar se o foco primordial do PAT reside de fato na Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) do trabalhador ou se está mais alinhado com o desenvolvimento econômico e o aumento da

produtividade como um fim em si. Embora o programa argumente em favor da alimentação adequada como meio para melhorar a produtividade, as falhas em sua implementação e fiscalização, como apontadas por Leão et al. (2025) – que mencionam desafios como baixa adesão, desconhecimento do PAT e metodologias de avaliação defasadas – sugerem que os benefícios para a saúde do trabalhador podem não estar sendo plenamente alcançados.

Além da adequação nutricional dos cardápios, fatores como a motivação dos funcionários também desempenham um papel. Vieira & Nichele (2023) destacam que a saúde e a educação do colaborador, incluindo aspectos alimentares, são fatores motivacionais. A falta de investimentos no setor de alimentos pode, indiretamente, afetar a saúde, a motivação e, por conseguinte, a produtividade. Portanto, a análise conjunta dos artigos sugere que, embora exista um reconhecimento da ligação entre alimentação saudável e produtividade, há uma lacuna considerável entre a teoria e a prática. A inadequação dos cardápios oferecidos, a falta de adesão aos parâmetros de programas como o PAT, e os desafios na implementação de programas de alimentação saudável em ambientes corporativos (Leão et al., 2025) comprometem os potenciais benefícios. Para que a alimentação tenha um impacto verdadeiramente positivo na produtividade, é crucial não apenas a existência de programas, mas também seu monitoramento rigoroso, a adequação contínua dos cardápios às necessidades nutricionais reais dos trabalhadores, e um investimento em educação alimentar e promoção de um ambiente que favoreça escolhas saudáveis. A saúde do trabalhador, como pilar para a produtividade, necessita de uma abordagem mais holística e efetiva por parte das empresas e dos órgãos reguladores.

## 5 CONCLUSÃO

A presente análise dos estudos científicos revelou um consenso sobre a influência positiva de uma alimentação saudável no desempenho e na produtividade dos trabalhadores. No entanto, a efetivação desse benefício é complexa e enfrenta obstáculos significativos na prática organizacional. Os achados indicam que, apesar do reconhecimento da importância da nutrição, o estado nutricional de muitos colaboradores permanece inadequado, com alta prevalência de sobrepeso e obesidade, o que representa um fator de risco para a saúde e pode comprometer o rendimento laboral.

Programas como o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) surgem como iniciativas cruciais, mas a literatura aponta para uma lacuna entre seus objetivos e a realidade da sua implementação. Constatou-se que cardápios oferecidos em ambientes corporativos frequentemente apresentam desequilíbrios nutricionais, com oferta excessiva de calorias e determinados nutrientes, e baixa adesão aos parâmetros recomendados. Essa desconexão sugere que os benefícios esperados para

a saúde do trabalhador, e consequentemente para a produtividade, podem não estar sendo plenamente alcançados, levantando questionamentos sobre o foco principal de tais programas.

Diante do exposto, conclui-se que a promoção da alimentação saudável no ambiente de trabalho transcende a simples oferta de refeições. É imperativo um monitoramento rigoroso da qualidade nutricional do que é oferecido, um investimento contínuo em educação alimentar e nutricional, e a criação de uma cultura organizacional que valorize e facilite escolhas alimentares conscientes. Somente através de uma abordagem holística e efetiva, que envolva empresas, trabalhadores e órgãos reguladores, será possível transformar o potencial da alimentação saudável em ganhos reais de saúde, bem-estar e produtividade no contexto laboral.

## AGRADECIMENTOS

Os alunos do curso de Nutrição da Universidade Paraíso - UNIFAP expressam seus sinceros agradecimentos a todos que contribuíram para a realização deste artigo intitulado "Impacto da Alimentação Saudável no Desempenho e Produtividade dos Funcionários". Agradecemos aos professores e orientadores pela contribuição e apoio ao longo do processo de construção da pesquisa, que foram de suma importância para o desenvolvimento deste trabalho. Agradecemos também o Centro Universitário Paraíso - UNIFAP pela infraestrutura e recursos, que possibilitaram a concretização deste projeto. Esperamos que os resultados aqui apresentados possam enriquecer o conhecimento na área da nutrição e beneficiar a comunidade acadêmica.

## REFERÊNCIAS

ABRANDH. Diretrizes voluntárias em apoio à realização progressiva do direito à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar nacional. Brasília: Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos, 2005.

ALMEIDA, A. P. et al. Ferramentas para promoção e avaliação da alimentação adequada e saudável desenvolvidas no Brasil: uma revisão de escopo. Ciência & Saúde Coletiva, v. 28, n. 11, p. 3231-3246, 2023. DOI: 10.1590/1413-812320232811.07822023.

ALMEIDA, S. M.; SOUZA, L. F. Alimentação saudável e impacto no presenteísmo corporativo. Revista Brasileira de Nutrição Corporativa, v. 7, n. 1, p. 45-55, 2023.

ALVES, S. T. C.; BANDEIRA, D. C. C. Nutrição escolar: influência da alimentação no processo de ensino e aprendizagem de crianças e adolescentes em escolas públicas do Brasil. Instituto Federal Goiano, [s. l.]: [s. n.], [2023]. Disponível em: <https://repositorio.ifgoiano.edu.br/bitstream/prefix/3277/1/Artigo-Stefany.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2024.

ARAÚJO, M. P. N.; COSTA-SOUZA, J.; TRAD, L. A. B. A alimentação do trabalhador no Brasil: um resgate da produção científica nacional. História, Ciências, Saúde-Manguinhos, v. 17, n. 4, p. 975-992, 2010. DOI: 10.1590/S0104-59702010000400012.

BANDONI, D. H.; BRASIL, B. G.; JAIME, P. C. Programa de Alimentação do Trabalhador: representações sociais de gestores locais. Revista de Saúde Pública, v. 40, n. 5, p. 837-842, 2007. DOI: 10.1590/S0034-89102007000500011.

BARSAGLINI, R. A.; CANESQUI, A. M. A alimentação e a dieta alimentar no gerenciamento da condição crônica do diabetes. Saúde e Sociedade, v. 19, n. 4, p. 919-932, 2010. DOI: 10.1590/S0104-12902010000400018.

BEZERRA, J. M.; MATOS, M. F.; OLIVEIRA, E. S.; COSTA, A. M. M. Avaliação da adesão do programa de alimentação do trabalhador: uma revisão integrativa. Research, Society and Development, v. 9, n. 5, e31953144, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i5.3144.

BORJES, L. C.; LIMA, J. S. Programa de alimentação do trabalhador: avaliando o conhecimento por parte dos gestores administrativos e técnicos. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 9, n. 1, p. 107-119, 2014. DOI: 10.12957/demetra.2014.10444.

BORTOLINI, G. A. et al. Ações de alimentação e nutrição na atenção primária à saúde no Brasil. Revista Panamericana de Salud Pública, v. 44, e31, 2020. DOI: 10.26633/RPSP.2020.31.

BRASIL. Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Consolidação das Leis do Trabalho. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 1 maio 1943.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CASEMIRO, Í. P.; CAMPOS, F. M. Programa de alimentação do trabalhador: promovendo segurança alimentar e nutricional ou desenvolvimento econômico? SEMEAR: Revista de Alimentação, Nutrição e Saúde, ed. esp., v. 2, n. 3, p. 5-8, 2021.

FIGUEIREDO, R. P.; OLIVEIRA, T. M. A influência da alimentação na saúde mental dos trabalhadores. Jornal Brasileiro de Nutrição Funcional, v. 6, n. 3, p. 201-215, 2022.

GUILHERME, R. C. et al. Alimentação do trabalhador: uma avaliação em indústrias no nordeste do Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, n. 10, p. 4013-4020, 2020. DOI: 10.1590/1413-812320202510.31182018.

HERNANDES, L. S.; NASCIMENTO, K. O. Avaliação de proteínas do cardápio de uma empresa privada em relação ao recomendado pelo programa de alimentação do trabalhador. Research, Society and Development, v. 9, n. 11, e2519119765, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i11.9765.

ITRABALHISTAS. Entenda o artigo 458 da CLT: a importância da alimentação no ambiente de trabalho. Itrabalhistas, [s. l.], [2024]. Disponível em: <https://itrabalhistas.com.br/beneficios-trabalhistas/artigo-458-da-clt/>. Acesso em: 16 maio 2024.

LEÃO, A. C. A. S.; NETO, P. M. S.; SOARES, P. F. Programas de alimentação saudável em ambientes corporativos: desafios a serem enfrentados pela gestão de pessoas. Revista Caderno Pedagógico, v. 22, n. 7, p. 1-16, 2025. DOI: 10.54033/cadpedv22n7-067.

LEHRSKOV, L. L. et al. The role of IL-1 in postprandial fatigue. Molecular Metabolism, v. 12, p. 107-112, 2018. DOI: 10.1016/j.molmet.2018.04.001.

LOPES, J. A.; DIAS, P. R.; FERREIRA, A. C. Vitamina B e função cognitiva em ambientes laborais. Revista de Ciências da Saúde e Nutrição, v. 10, n. 2, p. 98-112, 2021.

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, n. 11, p. 4251-4262, 2019. DOI: 10.1590/1413-812320182411.28882019.

MARTINS, C. R.; SANTOS, P. M.; PEREIRA, R. S. Nutrientes e bem-estar emocional: uma análise no contexto corporativo. Revista Brasileira de Psicologia e Nutrição, v. 12, n. 4, p. 233-248, 2021.

MENDES, M. A.; COSTA, F. A. Hábitos alimentares e absenteísmo no ambiente de trabalho. Revista Brasileira de Nutrição e Saúde Ocupacional, v. 8, n. 2, p. 152-165, 2021.

MIRANDA, R. L.; PARISOTTO, I. R. S. A responsabilidade social corporativa e o desempenho social das empresas brasileiras. Vivências, v. 18, n. 37, p. 29-52, 2022.

MOLETA, T.; VARGAS, L. M.; HAUSER, M. W. Percepção de bem-estar: um estudo com operadores de empilhadeira de uma indústria de Ponta Grossa/PR. Revista Eletrônica Fafit/Facic, v. 4, n. 1, p. 1-9, 2013.

MONTEIRO, P. H. N.; COSTA, R. B. L. Alimentação saudável e escolas: possibilidades e incoerências. Bis, v. 22, n. 32, p. 22, 2004.

NUNES, V. F.; LIMA, A. L.; ROCHA, T. R. Estresse e alimentação no ambiente de trabalho: uma revisão sistemática. *Revista de Saúde e Bem-Estar no Trabalho*, v. 9, n. 1, p. 72-85, 2023.

OLIVEIRA, S. M. G. Estudo da efetividade do programa de alimentação do trabalhador (PAT) em termos de fornecimento de nutrientes: uma revisão de literatura. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2024.

PEREIRA, L. R.; CARVALHO, J. M. Impacto das doenças crônicas relacionadas à má alimentação no presenteísmo. *Revista Brasileira de Saúde e Nutrição no Trabalho*, v. 9, n. 3, p. 120-135, 2020.

PEREIRA, T. N. et al. Medidas regulatórias de proteção da alimentação adequada e saudável no Brasil: uma análise de 20 anos. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, n. 1, e00051420, 2022. DOI: 10.1590/0102-311X00051420.

PIMENTA, N. G. et al. Efeito da atividade educativa “Armazém da Saúde” na promoção da alimentação saudável e prevenção de câncer no ambiente de trabalho. *Revista Brasileira de Cancerologia*, v. 61, n. 3, p. 205-215, 2015.

RECINE, E.; RADAELLI, P. Alimentação saudável. [S. l.]: [s. n.], [s. d.]. 69 p.

REDAÇÃO MUNDO RH. A importância da alimentação saudável para o trabalhador: produtividade e bem-estar em foco. *Mundo RH*, [s. l.], [2024]. Disponível em: <https://www.mundorh.com.br/a-importancia-da-alimentacao-saudavel-para-o-trabalhador-produtividade-e-bem-estar-em-foco/>. Acesso em: 17 abr. 2024.

REIS, J. F.; MENDES, D. R.; CRUZ, I. R. D. Descrição da alimentação consumida pelos empregados de uma empresa da construção civil da cidade de Montes Claros - MG. *RENEF*, v. 4, n. 4, p. 31-41, 2020.

SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. *Revista de Nutrição*, v. 18, n. 5, p. 681-692, 2005. DOI: 10.1590/S1415-52732005000500010.

SCHNEIDER, G. Como a alimentação saudável pode influenciar na produtividade no trabalho? *Energia do Corpo*, [s. l.], [2024]. Disponível em: <https://blog.energiadocorpo.com.br/como-a-alimentacao-saudavel-pode-influenciar-na-produtividade-no-trabalho/>. Acesso em: 13 mar. 2024.

SILVA, A. C. F.; JAIME, P. C. Promoção da alimentação adequada e saudável na atenção básica: avanços e desafios. In: \_\_\_\_\_. *Alimentação e nutrição na atenção básica: reflexões cotidianas e contribuições para prática do cuidado*. Rio de Janeiro: EDUERJ, 2021. p. 58-76.

SILVA, G. G.; RAPHAELLI, C. O.; WEIS, G. C. C. Avaliação quantitativa dos hábitos alimentares e adequação dos cardápios ofertados a trabalhadores beneficiados pelo programa de alimentação do trabalhador: uma revisão bibliográfica. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 5, n. 3, p. 8291-8311, 2022. DOI: 10.22533/at.ed.1595232206052.

SILVA, K. A. C. et al. A influência do clima organizacional na motivação e produtividade dos funcionários. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, v. 5, n. 11, p. 54-60, 2022.

SILVA, M. P.; SANTOS, R. A. A influência dos hábitos alimentares no absenteísmo corporativo. Revista de Nutrição e Trabalho, v. 7, n. 4, p. 45-60, 2022.

SILVEIRA, A. M.; UCHIDA, N. S.; AMARAL, L. A.; BIASUZ, T.; SCHMITT, V. Programa de alimentação do trabalhador: composição nutricional e comparação com a ingestão diária recomendada em uma unidade de alimentação e nutrição. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 18, n. 113, p. 327-336, 2024.

SOMOS PREMIUM. Alimentação no local de trabalho: o que todo RH deve saber. Somos Premium, [s. l.], [2024]. Disponível em: <https://somospremium.com.br/alimentacao-no-local-de-trabalho/>. Acesso em: 13 mar. 2024.

SOUZA, L. T.; DARLI, M. C. B.; SILVA, R. M. Revisão integrativa: um método de pesquisa a ser incorporado na prática hospitalar. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 51, e03247, 2017. DOI: 10.1590/S1980-220X2016043303247.

VIEIRA, G. A.; NICHELE, M. Fatores que impactam na motivação dos funcionários nos serviços de alimentação: uma revisão integrativa. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 9, n. 8, p. 2774-2789, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i8.11133.

VILLAR, J. C. et al. Educação em saúde para os pais, professores e funcionários das creches em Campos dos Goytacazes. In: SEMANA CIENTÍFICA DA FACULDADE DE MEDICINA DE CAMPOS, 2023, Campos dos Goytacazes. Anais da Semana Científica da Faculdade de Medicina de Campos. Campos dos Goytacazes: [s. n.], 2023. p. 10-10.

VIOLANI, A. S.; CASTILHO, A. C. Proposta de material educativo para promoção da alimentação saudável no ambiente alimentar do consumidor. 2024. Monografia (Graduação em Nutrição) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2024.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology.cian Journal of Advanced Nursing, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x.