

**TRABALHO DE REVISÃO DE LITERATURA, QUALIDADE DE VIDA E
HÁBITOS ALIMENTARES EM MOTORISTAS DE CAMINHÃO**

Andrea Caetano Da Silva Nascimento

Graduanda do curso de Nutrição do Centro Universitário Amparense - UNIFIA

Danilo Panegassi

Nutricionista formado pelo Centro Universitário Amparense - UNIFIA

Ana Beatriz Guidetti Abbate Vieira

**Especialista em Nutrição Clínica Funcional e Docente do Centro Universitário Amparense
– UNIFIA**

RESUMO

Neste artigo, realizou-se uma revisão da literatura com temas voltados aos motoristas de caminhão. O material encontrado mostrou que essa profissão tem crescido cada vez mais, e com esse crescimento vem também a disputa por vagas em empresas (Funcionários) e por cargas a serem carregadas (Autônomos). O motorista para se destacar dentre os outros, tem que vender para o contratante, um valor menor de frete e muitas vezes fazer o percurso em um menor espaço de tempo que o concorrente. Isso acarreta em mais horas atrás do volante e menor qualidade de vida, fazendo poucas paradas, dormindo pouco e fazendo o uso de drogas ou álcool para aguentar as jornadas exorbitantes de trabalho. Outro ponto discutido é a qualidade das refeições, muitas vezes feitas em restaurantes a beira da estrada que ofertam uma comida com baixo teor nutritivo e alto teor de gorduras e carboidratos. A revisão mostra ainda que existem diversos trabalhos referentes a essa categoria, porém, faz-se necessário um estudo melhor com essa população, bem com uma atenção maior a esses profissionais, visando o bem estar e a qualidade de vida, procurando assim, diminuir os índices de acidentes bem como o índice de doenças entre a categoria.

Palavras-chave: Caminhoneiro, Saúde, Alimentação, Doenças.

ABSTRACT

In this article, a literature review was carried out with themes related to truck drivers. The material found has shown that this profession has grown more and more, and with this growth also comes the dispute for vacancies in companies (Employees) and cargoes to be loaded (Autonomous). The driver to stand out from the others, has to sell to the contractor, a lower freight amount and often make the journey in a shorter span of time than the competitor. This leads to more hours behind the wheel and lower quality of life, making few stops, sleeping little and using drugs or alcohol to withstand exorbitant working hours. Another point discussed is the quality of meals, often made at roadside restaurants that offer a food with low nutritional content and high fat and carbohydrate content. The review also shows that there are several studies related to this category, but a better study with this population is necessary, as well as a greater attention to these professionals, aiming at the well-being and the quality of life, in order to reduce rates of accidents as well as the index of diseases among the category.

Keywords: Trucker, health, food, diseases.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CNH	Carteira Nacional de Habilitação
CNT	Confederação Nacional do Transporte
IMC	Índice de Massa Corporal
MTE	Ministério do Trabalho e Emprego

INTRODUÇÃO

É primordial o transporte de cargas para a circulação da economia e o fornecimento da demanda no Brasil. Caso não houvesse esse meio de transporte, não chegariam os produtos aos mercados, as fábricas não teriam a aquisição de matérias primas e não teria o desenvolvimento das cidades.

Um levantamento de 2018 realizado pela CNT (Confederação Nacional do Transporte), mostra que existe cerca de 2,7 milhões de caminhões no Brasil. (Fonte: Tabela ROD_1_6_1_1).

Segundo o MTE (Ministério do Trabalho e Emprego), “motoristas de caminhão são

trabalhadores autônomos ou assalariados que prestam serviço para empresas do ramo de logística ou transporte terrestre”.

Esta é uma profissão que necessita de muitas horas de trabalho na estrada, o que implica muito na alimentação, que acaba sendo inadequada e na qualidade de vida dos profissionais.

Em fevereiro de 2015, as leis trabalhistas voltadas aos motoristas de caminhões sofreram mudanças, nas quais, regulamentou a jornada de trabalho e do tempo de descanso da categoria. Uma das mudanças foi sobre a jornada diária de trabalho, de 8 horas por dia, podendo ser prorrogado por até 2 horas extraordinárias ou, mediante previsão em convenção ou acordo coletivo, por até 4 horas extraordinárias. Totalizando no máximo 12 horas por dia. Dentro de 24 horas, deve ser feito pelo menos 11 horas de descanso. Dessas 11 horas, 8 horas devem ser de descanso ininterrupto, as outras 3 horas restantes, pode ser de forma fracionada.

É vedado ao motorista profissional dirigir por mais de 5 horas e meio ininterruptas, mas há uma exceção, esse tempo pode ser elevado pelo período necessário para que o condutor, o veículo e as cargas possam chegar a um local que ofereça segurança ou atendimento necessário.

Passou a ser exigidos também exames toxicológicos na admissão e no desligamento, com direito à contraprova e confidencialidade dos resultados. O motorista deverá ainda se submeter a programa de controle de uso de droga e de bebida alcoólica, instituído pelo empregador, pelo menos uma vez a cada 2 anos e 6 meses. A recusa do empregado será considerada infração disciplinar.

Em março de 2015, a Lei dos Caminhoneiros (Lei 13.103/2015) foi sancionada e está em vigor. Valem ressaltar que essas regras são válidas apenas para motoristas que trabalham com carteira assinada, no caso dos autônomos, somente os exames toxicológicos são obrigatórios na hora da renovação da Carteira Nacional de Habilitação (CNH), caso a CNH sejam válidos por cinco anos, os exames devem ser feitos a cada dois anos e meio. Para os demais que tem a habilitação com validade de três anos, devem realizar os exames a cada um ano e meio.

Devido à correria desses profissionais e os prazos curtos das entregas, esses caminhoneiros podem estar mais aptos a desenvolver doenças crônicas como o estresse, hipertensão, depressão, diabetes e obesidade. Isso é consequência da prática da profissão, pois a maioria tem dificuldade de manter uma alimentação mais saudável, realizando a alimentação muitas vezes em restaurantes à beira da estrada, com opções contendo alimentos com alto teor calórico e baixo teor nutritivo e pouca ou nenhuma atividade física.

Sabe-se hoje que a alimentação influencia muito no bem estar físico do dia-a-dia, bem como no bem estar psicológico.

Com base nesse contexto, essa revisão tem como objetivo verificar os hábitos alimentares e a qualidade de vida de caminhoneiros.

Uma pesquisa realizada pela CNT, em 2016, referente ao perfil dos caminhoneiros, avaliou 1.066 profissionais, a idade média dos entrevistados foi de 44,3 anos, 99,8% eram do sexo masculino e 0,2% do sexo feminino.

A escolaridade desses profissionais é um ponto que preocupa bastante, dos entrevistados, apenas 31,3% possui de 1º a 3º Séries Ensino médio completo (2º Grau Colegial), 1,7% Ensino Superior Incompleto, 1,2% Ensino Superior Completo e 0,2% Pós Graduação Completa. Os outros 65,6%, possuem formação do 2º Grau Colegial Incompleto ou formação inferior.

Foi abordado no questionário, um ponto positivo na profissão, cerca de 47,0% dos entrevistados citaram a oportunidade de conhecer novas cidades e países, e o ponto negativo, com 60,6%, ficou a questão de a profissão ser perigosa e da falta de segurança.

Dos 1.066 entrevistados, 86,8%, afirmaram que houve uma diminuição da demanda pelo transporte de cargas em 2015. Desse percentual, 74,1% citaram como causa da diminuição a crise econômica nacional.

No quesito saúde, cerca de 44,6% dos entrevistados afirmaram procurar um profissional da saúde para prevenção, os restantes procuram um médico apenas quando sente algum sintoma e 83,1% dos motoristas não possuem um plano odontológico.

Abaixo, segue uma tabela com alguns problemas médicos que o motorista já teve ou tratou.

Tabela 1 - Problemas médicos que o motorista já teve ou já tratou

Problemas médicos que já teve ou tratou	Tipo de caminhoneiro		Caminhoneiros
	Autônomos	Empregado de Frota	
Problema de coluna	16,2	16,3	16,2
Pressão alta	12,2	8,3	11,0
Problema de visão	7,7	8,9	8,1
Dores de cabeça	6,3	8,3	6,9
Gastrite	6,0	6,2	6,1
Problemas de circulação	4,9	3,3	4,4
Diabetes	5,5	1,8	4,3
Problemas nas pernas e/ ou joelhos	4,5	3,3	4,1
Problema cardíaco	3,7	3,0	3,5
Problemas nos braços e nos ombros	2,7	1,2	2,3
Apnéia (dificuldade para respirar ao dormir)	1,5	1,5	1,5
Nenhum	39,2	42,4	40,2
Outros	4,8	3,6	4,4
NS / NR	6,6	8,6	7,2

O caminhoneiro poderia citar mais de 1 item nesta questão

Fonte: Confederação Nacional do Transporte (CNT)

A tabela a seguir mostra o levantamento dos entrevistados, segundo o IMC (Índice de Massa Corporal), 79,2% dos entrevistados estão acima do peso ou são obesos.

Tabela 2 - Índice de Massa Corporal

Índice de massa corporal - IMC	Tipo de caminhoneiro		Caminhoneiros
	Autônomos	Empregado de Frota	
Abaixo do peso	0,1	0,0	0,1
Peso normal	18,9	24,6	20,7
Acima do peso	42,8	41,3	42,3
Obesidade I	25,5	24,3	25,1
Obesidade II	7,8	6,2	7,3
Obesidade III	2,7	2,1	2,5
Não respondeu	2,2	1,5	2,0
Total	100,0	100,0	100,0

Fonte: Confederação Nacional do Transporte (CNT)

A tabela abaixo relaciona-se com os participantes que fazem o uso de medicamento controlado. A maioria dos entrevistados 57,7% citaram ter hipertensão, conforme mostra a

tabela a seguir.

Tabela 3 - Tipo de problema

Tipo de problema	Tipo de caminhoneiro		Caminhoneiros
	Autônomos	Empregado de Frota	
Hipertensão	57,3	59,0	57,7
Glicose / Diabetes	17,0	6,8	14,5
Problema cardíaco	7,7	13,6	9,2
Problema de coluna	4,6	11,4	6,4
Depressão	3,1	2,3	2,9
Dores no corpo	1,6	2,3	1,7
Próstata	2,3	0,0	1,7
Tireóide	1,6	2,3	1,7
Estômago	1,6	0,0	1,2
Hepatite	0,0	2,3	0,6
Esclerose	0,8	0,0	0,6
Fígado	0,8	0,0	0,6
NS / NR	1,6	0,0	1,2
Total	100,0	100,0	100,0

Apenas para caminhoneiros que utilizam medicamentos controlados

Fonte: Confederação Nacional do Transporte (CNT)

Mais da metade dos entrevistados afirma não praticar nenhuma atividade física atualmente.

Tabela 4 - Frequência de prática de exercícios físicos

Número de dias que pratica exercícios físicos na semana	Tipo de caminhoneiro		Caminhoneiros
	Autônomos	Empregado de Frota	
1 (um) dia	12,5	13,4	12,8
2 (dois) dias	5,1	5,3	5,2
3 (três) dias	5,8	8,6	6,7
Mais de 3 (três) dias	3,8	4,5	4,0
Não pratico exercícios atualmente	58,4	60,5	59,0
Nunca praticou exercícios físicos	14,0	7,1	11,8
NS / NR	0,4	0,6	0,5
Total	100,0	100,0	100,0

Fonte: Confederação Nacional do Transporte (CNT)

Outro ponto abordado na pesquisa foi o número de refeições feitas por dia, incluindo os lanches. Como mostra na tabela abaixo, mais da metade 51,2% fazem apenas três refeições por dia e 0,8% fazem seis refeições diárias como é recomendado.

Tabela 5 - Numero de refeições feitas por dia, incluindo os lanches.

Número de refeições diárias	Tipo de caminhoneiro		Caminhoneiros
	Autônomos	Empregado de Frota	
1 (uma) refeição	3,0	2,4	2,8
2 (duas) refeições	20,6	23,4	21,5
3 (três) refeições	50,9	52,2	51,2
4 (quatro) refeições	21,3	18,7	20,5
5 (cinco) refeições	3,4	2,4	3,1
6 (seis) refeições	0,7	0,9	0,8
NS / NR	0,1	0,0	0,1
Total	100,0	100,0	100,0

Fonte: Confederação Nacional do Transporte (CNT)

MATERIAL E MÉTODOS

Os artigos selecionados para esta revisão são publicações de 2013 a 2018 e a pesquisa da CNT sobre o perfil dos caminhoneiros feita em 2016. Optou-se por selecionar o material bibliográfico a partir das palavras chaves relacionadas a temática aqui investigada. As palavras chaves relevantes foram: Caminhoneiro, Saúde, Alimentação e Doenças.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme o esperado, os artigos científicos revisados, na sua maioria, relatam que os hábitos alimentares desses caminhoneiros são inadequados, pois eles estão sempre correndo contra o tempo para que suas entregas possam ser feitas no prazo. Isso acarreta na procura por refeições mais rápida, fáceis e totalizando menos refeições no decorrer do dia.

É destacado que em sua maioria, o ritmo intenso de trabalho desses caminhoneiros e as exigências de produtividade, estão associados com a utilização de inibidores de sono e álcool para que possam cumprir as entregas nos prazos determinados ou para que possam carregar outra carga e assim agregar a renda no final do mês. Todavia, essa correria, implica na alimentação, na qualidade de vida e nas horas de sono dessa categoria.

Esses caminhoneiros também fazem o uso de álcool ou substâncias químicas como anfetamina, pois estimula o sistema nervoso central, quando são usadas indiscriminadamente pode provocar danos irreversíveis para a saúde como alucinações visuais, delírios, perda de apetite, aumento da temperatura do corpo e dilatação das pupilas.

Além do álcool e das substâncias químicas, outros problemas podem surgir devido sua longa jornada de trabalho, tais como, sobrepeso e obesidade, diabetes, hipertensão, alterações posturais, privação e distúrbios do sono, sonolência excessiva o que pode causar acidentes e estresse.

CONCLUSÃO

A categoria estudada, na sua maioria, apresentam doenças pertinentes aos hábitos de vida inadequados. Entre as principais estão Hipertensão, Diabetes, Obesidade ou Sobrepeso. Apresenta também, grande consumo de álcool e substâncias químicas para aguentarem as longas jornadas de trabalho.

Estresse, insegurança, insônia também foram citados nos artigos como um fator agravante na qualidade de vida dos profissionais.

Concluí-se perante a revisão dos artigos que é de suma importância mais políticas públicas voltada a esse público, tais como, a importância de uma boa alimentação, consultas periódicas com profissionais da saúde, estímulo a prática de atividades físicas bem como a influência de uma boa noite de sono e o principal, o incentivo das empresas para que os profissionais possam usufruir de uma vida mais saudável e tranquila.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALESSI, Angélica ; ALVES, Márcia Keller Alves. Hábitos de vida e condições de saúde dos caminhoneiros do Brasil: uma revisão da literatura. Escola de Ciência da Saúde. Rio Grande do Sul, 2015. 8 p. Disponível em:

<<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/18184>>. Acesso em: 13 out. 2018.

BRASIL. Planalto. Lei n. 13103 02 de março de 2015. Diário Oficial da União 02 de março de 2015. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2015/Lei/L13103.htm>. Acesso em: 7 out. 2018.

CNT, Confederação Nacional do Transporte. perfil dos caminhoneiros 2016: Disponível em: http://cms.cnt.org.br/Imagens/CNT/PDFs/CNT/Pesquisa_de_Perfil_dos_Caminhoneiros/Pesquisa_CNT_de_Perfil_dos_Caminhoneiros_2016_Completo.pdf. CNT. Brasil, p. 100, 2016.

DELFINO, Livia Guimarães ; MORAES, Thiago Drumond. Percepções sobre adoecimento para caminhoneiros afastados pelo sistema de Previdência social. Universidade Estadual de Londrina. Londrina, 2015. 25

p. Disponível em:

<<http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/23932/17866>>. Acesso em: 29 out. 2018.

GIROTTO, Edmarlon et al. Uso contínuo de medicamentos e condições de trabalho entre motoristas de caminhão. scielo. Londrina, 2016. 8 p. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232016001203769>. Acesso em: 29 set. 2018.

KRAUSE, Cristina ; CARNIEL, Francieli . Sono, estado nutricional e hábitos de vida

de caminhoneiros que trafegam pela br 364.

Revista Científica Faema. Paraná, 2016. 14 p. Disponível em:

<<http://www.faema.edu.br/revistas/index.php/Revista-FAEMA/article/view/218>>. Acesso em: 28 set. 2018.

LEOPOLDO , Kae ; LEYTON, Vilma ; OLIVEIRA , Lucio Garcia de Oliveira . Uso exclusivo de álcool e em associação a outras drogas entre motoristas de caminhão que trafegam por rodovias do Estado de São Paulo, Brasil: um estudo transversal. Scielo. Rio de Janeiro, 2015. 13 p. Disponível em:

<<https://www.scielo.org/article/csp/2015.v31n9/1916-1928/>>. Acesso em: 29 set. 2018.

NOTTO, Vinícius Oliveira et al. associação entre índice de massa corporal e circunferência da cintura com pressão arterial

elevada em caminhoneiros. Revista Cereus. Tocantins, 2017. 15 p. Disponível em:

<<http://ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/1295/513>>. Acesso em: 19 out. 2018.

PARIS, Patrícia De et al. Sono, estado nutricional e hábitos de vida de caminhoneiros. Revista Ciência & Saúde. Rio Grande do Sul, 2013. 9 p. Disponível em:

<<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/13000/10681>>

>. Acesso em: 26 out. 2018.

SILVA, Carlos Monteiro Da . O Dia A Dia Do Caminhoneiro. **Acervo Digital UFPR**. Curitiba, 2016. 38 p. Disponível em:

<<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/49841/R - E - CARLOS MONTEIRO DA SILVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 28 set. 2018.

SILVA, Luna Gonçalves da et al. Vínculos empregatícios, condições de trabalho e saúde entre motoristas de caminhão. **Scielo**. São Paulo, 2016. 13 p. Disponível em:

<<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v16n2/v16n2a05.pdf>>. Acesso em: 17 out. 2018.

SILVA, Ramon Araújo. Vida de caminhoneiro: sofrimento e paixão. **BIBLIOTECA DIGITAL PUC CAMPINAS**. Campinas, 2015. 149 p. Disponível em: 17 out.2018

<<http://tede.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br:8080/jspui/handle/tede/351#preview-link0>>. Acesso em: 3 out. 2018.