



Saúde nas Estradas

**Guia de Alimentação Saudável e
Sustentável
para motoristas**

Raiany Roberta de Sousa Rezende

Kamila de Oliveira do Nascimento

Lucrécia Helena Loureiro

FOA	UniFOA
Presidente	Reitora
Eduardo Guimarães Prado	Procuradora Educacional Institucional
Diretor Administrativo Financeiro	Ivanete da Rosa Silva de Oliveira
Iram Natividade Pinto	Pró-reitor Acadêmico
Diretor de Relações Institucionais	Bruno Chaboli Gambarato
Júlio César Soares Aragão	Pró-reitora de Extensão
Superintendente Executiva	Ana Carolina Callegario Pereira
Josiane da Silva Sampaio	Pró-reitora de Pesquisa e Pós-graduação
	Ana Carolina Dornelas Rodrigues Rocha
Editora FOA	Pró-reitor de Educação a Distância e Tecnologias de Ensino
Editor-chefe	Rafael Teixeira dos Santos
Laert dos Santos Andrade	Pró-reitor de Planejamento e Desenvolvimento
	Washington de Macedo Lemos
 editora.unifoa.edu.br	

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

R467s Rezende, Raiany Roberta de Sousa
 Saúde nas estradas: guia de alimentação saudável e sustentável para motoristas. [E-book] / Raiany Roberta de Sousa Rezende; Kamila de Oliveira do Nascimento; Lucrécia Helena Loureiro. Volta Redonda: FOA, 2025. 25 p. il.

ISBN: 978-85-5964-190-5

1. Alimentação saudável. 2. Alimentação saudável - guia. 3. Caminhoneiros – saúde. I. Fundação Oswaldo Aranha. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título

CDD 613.2

Organização

Raiany Roberta de Sousa Rezende

Kamila de Oliveira do Nascimento

Lucrécia Helena Loureiro

Este guia integra o projeto de extensão “Saúde nas Estradas”, desenvolvido pelo UniFOA - Centro Universitário de Volta Redonda.

Sua construção visa dar apoio aos caminhoneiros, oferecendo orientações para a escolha de hábitos alimentares mais saudáveis, com o objetivo de reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados e promover uma alimentação equilibrada, baseada nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Além disso, busca reforçar a importância da alimentação como aliada na rotina nas estradas, contribuindo para mais energia, bem-estar e qualidade de vida ao longo da jornada. A proposta também está alinhada à Agenda 2030 e aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

As imagens utilizadas nesta obra foram geradas com o auxílio do ChatGPT e selecionadas pelos autores.



Índice

Entenda como uma boa alimentação pode melhorar a sua rotina ao volante	05
Qual a diferença dos alimentos in natura, processados e ultraprocessados	06
O que um bom café da manhã deve ter	07
Exemplos práticos de café da manhã	12
Como montar um prato equilibrado no self - service ?	14
Exemplos práticos de almoço ou jantar	19
Lanches práticos e nutritivos	21
Como organizar os alimentos na estrada	22
Como ser consciente nas estradas	23
Conclusão	24
Referências	25

Entenda como uma boa alimentação pode melhorar sua rotina ao volante

A rotina dos caminhoneiros, muitas vezes, é caracterizada por longos períodos no volante e com isso o convívio com fatores de risco como: sedentarismo, poucas horas de sono e estresse.

Você sabia que a alimentação saudável pode ser a sua aliada ao volante ?



Manutenção da
Concentração e
do estado de alerta



Prevenção de
doenças
crônicas não
transmissíveis,
como hipertensão
arterial,
diabetes tipo 2,
dislipidemias
e obesidade



Redução da sensação
de cansaço e
melhora do humor



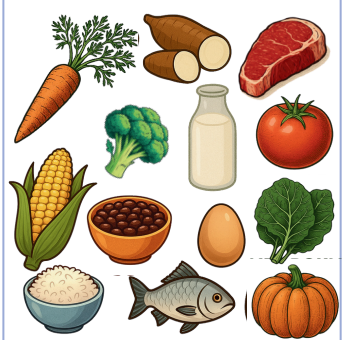
Melhor qualidade do sono
e recuperação física



Fortalecimento do
sistema imunológico

Qual a diferença entre os alimentos in natura, processados e ultraprocessados?

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, uma alimentação adequada e saudável é aquela que respeita a cultura alimentar, é baseada em alimentos in natura ou minimamente processados, e garante energia, nutrientes e saúde.

Alimentos in natura e Minimamente Processados	Alimentos Processados	Alimentos Ultraprocessados
Base da alimentação diária	Consumir com moderação	Evitar sempre
In Natura: Alimentos obtidos diretamente de plantas ou animais Minimamente Processados: Passam por poucas alterações e não tem adição de açúcar, óleos, sal e outros.	Alimentos com adição de sal, açúcar ou óleo para conservação.	Produtos industrializados com muitos ingredientes e aditivos artificiais.
		

O que um bom café da manhã deve ter?

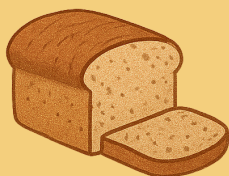
O café da manhã é essencial para garantir energia, saúde e foco ao longo do dia, especialmente para caminhoneiros que passam horas na estrada. Uma refeição equilibrada logo cedo ajuda a manter a disposição e o bom desempenho no volante.



1

Carboidrato saudável Fonte de energia

Os carboidratos são as principais fonte de energia para o organismo. Eles garantem o funcionamento adequado do cérebro, dos músculos e evitam a fadiga precoce.



Pão



Batata-doce



Cuscuz



Bolo caseiro simples



Aveia



Tapioca

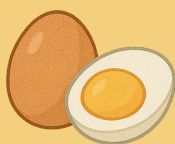


**Pão branco com margarina,
biscoitos recheados e bolachas doces,
salgadinhos fritos e de pacotes, bolos
industrializados e cereias matinais açucarados.**

2

Proteína Saciedade por mais tempo

Ajudam a manter a sensação de saciedade por mais tempo e dão suporte à massa muscular.



Ovos



Frango desfiado



Queijo branco



Iogurte natural



Leite



Atum



Evite proteínas com excesso de gordura, como queijos amarelos, ovos fritos com óleo, embutidos e iogurtes ultraprocessados ricos em açúcar e aditivos químicos.

3

Frutas

Fonte de vitaminas e minerais

Fontes naturais de energia e essenciais para o bom funcionamento do organismo.



Banana



Uva



Abacaxi



Melancia



Laranja



Mamão



Frutas cristalizadas e adição de açúcar, mel e leite condensado.

Quando possível, misture e diversifique as frutas.

4

Bebidas Fonte de hidratação

Começar o dia repondo a água é fundamental para manter o bom funcionamento do organismo.



Água



Café preto



Suco natural



Chá natural



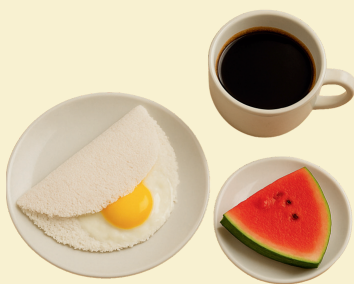
Água de coco

Beba café com moderação, evite exageros de açúcar e bebidas industrializadas como refrigerantes, achocolatados e sucos em pó.

EVITE

Exemplos práticos de café da manhã

Pratos equilibrados e saudáveis

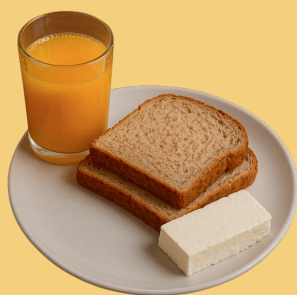


TAPIOCA

OVO

MELANCIA

CAFÉ PRETO



PÃO INTEGRAL

QUEIJO MINAS

MELANCIA

SUCO DE LARANJA



BOLO CASEIRO

CAFÉ COM LEITE

BANANA



PÃO NA CHAPA

IORGUTE NATURAL

UVA

CAFÉ PRETO

Exemplos práticos de café da manhã

Pratos equilibrados e saudáveis



CUSCUZ

OVO

LARANJA

CAFÉ COM LEITE

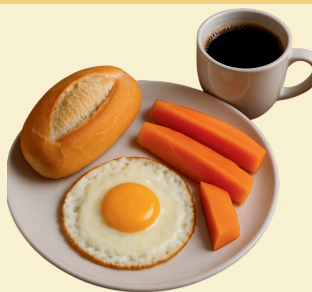


LEITE

AVEIA

MORANGO

BANANA

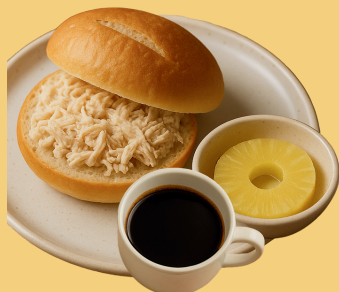


PÃO

OVO

MAMÃO

CAFÉ PRETO



PÃO FRANCÊS

FRANGO DESFIADO

ABACAXI

CAFÉ PRETO

Como montar um prato equilibrado no self - service ?

Assim como o caminhão precisa de combustível de qualidade, seu corpo também precisa de bons alimentos para seguir em frente.

A boa notícia? Mesmo com a correria do dia a dia, é possível montar um prato saudável e completo no self-service ou na marmita.



Passo a passo prático e saudável

Além de deixarem o prato mais colorido e apetitoso, as saladas são ricas em fibras, vitaminas, minerais e água, ajudando a regular o intestino, fortalecer a imunidade e aumentar a saciedade, ou seja, ajudam você a comer melhor sem exagerar.

Comece pelas saladas



Reserve metade do prato para legumes e verduras coloridas, em preparações cruas ou cozidas.

Escolha variedade e cores: alface, couve, cenoura, beterraba, brócolis, tomate, couve, abobrinha, repolho, chuchu e outros



Evite molhos industrializados e o excesso de azeite.

Passo a passo prático e saudável

Os carboidratos são as principais fonte de energia para o organismo. Eles garantem o funcionamento adequado do cérebro, dos músculos e evitam a fadiga precoce.

Escolha os alimentos que fornecem energia



Reserve $\frac{1}{4}$ do prato (25%) para cereais e leguminosas, que são fontes importantes de energia e proteína vegetal.

Cereais: Arroz, batata cozida ou assada, mandioca cozida ou assada, macarrão, inhame e outros.

Leguminosas: feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha e outros.



Evite frituras e embutidos no feijão.

Passo a passo prático e saudável

As proteínas são essenciais para a manutenção da massa muscular, a regeneração dos tecidos e o bom funcionamento do sistema imunológico.

Complete com fontes de proteína



Utilize o $\frac{1}{4}$ (25%) do prato com proteínas.

Escolha carnes magras. Bovina, frango ou peixe. Ovos cozidos, mexidos e omeltes com pouco óleo.



Evite frituras, embutidos e carnes gordurosas.

Passo a passo prático e saudável

A escolha da bebida durante as refeições também influencia diretamente na saúde. A hidratação adequada ajuda na digestão, no controle da pressão arterial, na disposição e no funcionamento geral do organismo.

Escolha a bebida e a sobremesa



**Sirva-se com 200 ml da
bebida de sua escolha.**

**Prefira água e sucos naturais
feitos na hora.**

**Escolha a sobremesa
com moderação**

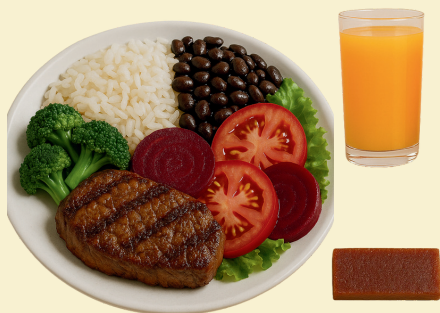
**Prefira frutas e preparações
caseiras.**



Evite o consumo de bebidas e sobremesas ultraprocessadas, como refrigerantes, sucos artificiais, doces prontos e sobremesas industrializadas.

Exemplos práticos de almoço ou jantar

Pratos equilibrados e saudáveis



ARROZ, FEIJÃO, BIFE BOVINO, BETERRABA, BRÓCOLIS, TOMATE E ALFACE.

SUCO DE LARANJA

BANANADA CASEIRA



ARROZ, FEIJÃO, COXA DE FRANGO, QUIABO, TOMATE E COUVE.

SUCO DE MARACUJÁ

PAÇOCA CASEIRA



MACARRÃO, FEIJÃO, ALMONDÊ GA BOVINA, CENOURA, ABOBORA, CHUCHU, CENOURA E COUVE.

SUCO DE LIMÃO

COCADA CASEIRA



BATATA INGLESA, FEIJÃO, PEITO DE FRANGO, CENOURA, TOMATE, MELANCIA

SUCO DE ABACAXI

MELANCIA

Exemplos práticos de almoço ou jantar

Pratos equilibrados e saudáveis



BATATA DOCE, FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, REPOLHO VERDE E ROXO.

SUCO DE CAJU

DOCE DE LEITE CASEIRO



MANDIOCA, ERVILHA, CARNE BOVINA MOÍDA E BRÓCOLIS

SUCO DE MARACUJÁ

LARANJA



ARROZ, GRÃO DE BICO, OMELETE, CENOURA, ABOBRINHA, TOMATE E ALFACE.

SUCO DE GOIABA

COMPOTA DE FRUTAS CASEIRO



ARROZ INTEGRAL, LENTILHA, PERNIL, ABOBRINHA, CENOURA, TOMATE ALFACE.

SUCO DE LIMÃO

ABACAXI

Lanches nutritivos para pequenas pausas



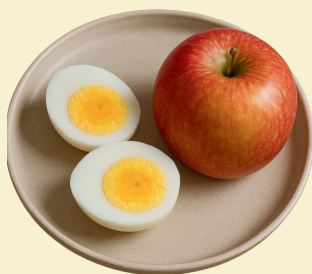
**SANDUÍCHE
NATURAL**



**IORGUTE COM FRUTAS
E GRANOLA**



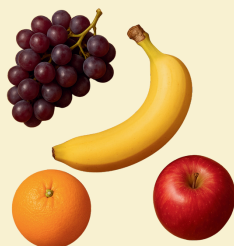
**BANANA
AVEIA E
LEITE EM PÓ**



**OVOS COZIDOS
E FRUTAS**



**QUEIJOS E
CASTANHAS**



**FRUTAS
PRÁTICAS**



OMELETES



**SALADA DE
FRUTAS**



**TAPIOCA COM
OVO**

Como organizar seus alimentos na estrada

Como armazenar bem?

Invista em:

Bolsa térmica, caixa de isopor, potes com tampa, sacos ziplock, marmiteiro elétrico, garrafa térmica e utensílios gerais.



Frutas inteiras duram mais.

Use limão nas cortadas para não escurecer.

Mantenha as que estão picadas sempre refrigeradas.



Banana:
com casca,
fora da térmica



Maçã cortada
com gotas de limão

Divida as porções em sacos ou potes para facilitar o acesso.

Priorize lanches para o mesmo dia.

Prepare tudo com antecedência, mas consuma rápido.



Uvas em
pote ventilado



Melão ou mamão
picado em pote
com tampa

A higiene é essencial



Higienize as frutas, legumes e verduras. Se preferir compre higienizadas e cortadas.

Limpe a superfície que for manipular os alimentos.



Mantenha os utensílios sempre limpos.



Seque bem os alimentos antes de armazenar.



Lave sempre as mãos.

Consumo consciente nas estradas

Você sabia que pequenas atitudes podem gerar grandes impactos?



Crie uma lista de compras contendo apenas o necessário para as refeições e dias de viagem, evitando assim desperdícios.

Sempre que possível, aproveite as paradas para comprar alimentos frescos e direto da agricultura familiar, que muitas vezes está presente nas vendas ao longo da estrada.



Tenha sempre seus próprios utensílios básicos para evitar o uso de descartáveis e reduzir a geração de lixo durante a viagem.

Evite produtos com embalagens excessivas e sempre verifique a data de validade. Priorize alimentos frescos, com validade compatível com os dias de viagem, para evitar desperdícios e garantir segurança alimentar.



Busque utilizar os alimentos por completo. Talos, cascas e folhas podem render receitas práticas e nutritivas, como uma omelete com talos de couve.



Conclusão

A promoção da saúde dos caminhoneiros por meio da alimentação adequada representa uma estratégia fundamental para a melhoria da qualidade de vida e prevenção de doenças crônicas no contexto das estradas. Este guia foi construído com base em recomendações oficiais e práticas viáveis, com o objetivo de incentivar escolhas alimentares mais conscientes, equilibradas e sustentáveis.

Além de orientar sobre aspectos nutricionais, a cartilha reforça o papel social da alimentação ao incentivar o consumo responsável, o aproveitamento integral dos alimentos, a valorização da agricultura familiar e a redução de resíduos. Com isso, contribui ativamente para a Agenda 2030, estando alinhada aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: Agenda 2030**. Brasília: ONU Brasil, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>.
- ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Boas práticas para serviços de alimentação: manual do consumidor**. Brasília, 2019.
- ABESO & SBEM. **Consumo consciente de alimentos ultraprocessados e prevenção de doenças crônicas**. São Paulo: Abeso/Sbem, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Caminhoneiros: perfil e necessidades de saúde**. Brasília: MS, 2019. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br>



UNITED NATIONS
**academic
impact**

